

# MINUTO SPEE

## PLANEJAMENTO DE ESTUDO



### MELHOR RENDIMENTO

**Qual o horário do dia você está mais disposto?**

Para construir o planejamento de estudo é ideal que você identifique os horários diários de melhor aproveitamento do tempo de estudo, ou seja, o intervalo do dia que você se sente melhor para estudar, bem como leve em consideração este fator.



### GRAU DE DIFICULDADE

**Disciplinas que são mais difíceis para você irão demandar mais atenção.**

Liste as disciplinas em ordem de grau de dificuldade e se dedique um pouco mais às matérias mais difíceis para você, bem como planeje sua rotina em função disso.



### USE AGENDA

**Tenha uma percepção geral sobre suas tarefas.**

O uso da agenda (impressa ou aplicativo) facilita o planejamento e a visão global sobre os compromissos e prazos.



### UM PLANO DE ESTUDO DEVE GARANTIR UMA PREVISÃO DAS ATIVIDADES A CURTO, MÉDIO E LONGO PRAZO

**Estabeleça objetivos e metas.**

É preciso realizar planejamento diário, semanal e mensal e verificar a cada semana se a forma como planejou foi eficaz. Você também pode verificar se as metas foram cumpridas a cada três dias e reorganizá-las.



### ORDENE PREVIAMENTE OS CONTEÚDOS DO ESTUDO

**Ao planejar uma sessão de estudo utilize os seguintes critérios:**

- Inicie a sessão de estudo pelo conteúdo mais complexo ou custoso, fazendo pausas curtas, e depois passando para um conteúdo no qual você tenha menos dificuldade ou que seja mais agradável.
- Alterne as disciplinas que exigem diferentes tipos de raciocínio e de trabalho. Você também pode, por exemplo: iniciar estudando teoria, fazer uma pausa, e retomar resolvendo exercícios.