

Turnos /dias da semana	Domingo	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	Sábado
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07h – 08h	Tomar café da manhã e se atualizar (Jornal, TV ou internet)	Tomar café da manhã e se atualizar (Jornal, TV ou internet)	Tomar café da manhã e se atualizar (Jornal, TV ou internet)	Tomar café da manhã e se atualizar (Jornal, TV ou internet)	Tomar café da manhã e se atualizar (Jornal, TV ou internet)	Livre	Livre
8h – 12h	Estudar	Estudar	Estudar	Estudar	Estudar	Estudar	Livre
12h – 13h	Almoçar e descansar	Livre	Livre				
14h – 17h	Estudar	Estudar	Estudar	Estudar	Estudar	Livre	Livre
17h - 18h30	Realizar atividade física	Livre	Livre				
18h30 – 20h	Jantar e descansar	Livre	Livre				
20h – 22h	Estudar	Estudar	Estudar	Estudar	Estudar	Livre	Livre
Total de horas estudadas	9h	9h	9h	9h	9h	4h	--

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã	Exercícios Físicos 10:00 à 12:00 Matemática 2	Exercícios Físicos 10:00 à 12:00 Filosofia	Exercícios Físicos 10:00 à 12:00 Física 1	Exercícios Físicos 10:00 à 12:00 Português	Exercícios Físicos 10:00 à 12:00 Matemática 2	10:00 à 11:00 Artes
						11:00 à 12:00 Inglês
Tarde	14:00 à 16:00 História G. Geral	14:00 à 16:00 Biologia 1	14:00 à 16:00 Geografia Humana	14:00 à 16:00 Química 2	14:00 à 16:00 Literatura	14:00 à 19:30 Revisão da Turma
	16:15 à 18:15 Química 1	16:15 à 18:15 História do Brasil	16:15 à 18:15 Matemática 1	16:15 à 18:15 História do Brasil	16:15 à 18:15 Física 2	
	18:30 à 20:30 Sociologia	18:30 à 20:30 Português	18:30 à 20:30 Redação	18:30 à 20:30 Biologia 2	18:30 à 20:30 Geografia Física	
	Guy's Anatomy	Guy's Anatomy	Guy's Anatomy	Guy's Anatomy	Guy's Anatomy	Livre
	Leitura	Leitura	Leitura	Leitura	Leitura	

DENTRO DA PROPOSTA DE AUTORREGULAÇÃO DE APRENDIZAGEM, SEGUE, ALGUMAS DICAS PARA FACILITAR O ESTUDO DURANTE O DISTANCIAMENTO SOCIAL

Rotina de estudos por toda a semana

O primeiro passo para organizar seu ciclo de estudos é definir quanto tempo você tem para estudar. Isso pode variar muito de pessoa para pessoa – alguns ainda estão no ensino médio ou na faculdade, outros trabalham, outros têm filhos para cuidar etc. Por isso, essa parte do seu planejamento é muito particular.

Vamos dar algumas dicas para que você se organize melhor com o tempo que tem:

Dias de semana

Organizar sua rotina de estudos nos dias de semana é, basicamente, aprender a equilibrar suas outras tarefas com seus estudos. Se você ainda estiver na escola ou na faculdade, significa ter que estudar ainda mais horas do que o normal. Se você trabalha, significa ter pouco tempo e estudar quando se está cansado.

O segredo é tentar espalhar os estudos durante toda a semana, evitando que você precise estudar por períodos muito longos de uma só vez. Estudando por umas três horas por dia, de segunda a sexta, com intervalos, você já cobre muitas disciplinas.

Para quem estuda

Quem está na faculdade, no cursinho ou em qualquer instituição de ensino pode usar isso ao seu favor na hora de estudar para concurso. Tire dúvidas com seus professores, organize-se para estudar na biblioteca da faculdade, pegue livros emprestados do acervo. O tempo do deslocamento, se você usa o transporte público, também pode ser aproveitado, assim como a hora do almoço. Mas não exagere: o descanso também influencia na sua produtividade.

Para quem trabalha

Quem trabalha, ou trabalha e estuda, tem menos tempo de se dedicar para concursos públicos. Mas não pense que isso é impossível: aproveitando pequenos intervalos, tempo de deslocamento e horários de estudo vagos durante a semana, é possível estudar bastante e não acumular matérias demais para o fim de semana.

5 dicas para organizar sua rotina de estudos

A organização pode mudar tudo em sua rotina de estudos. Afinal, ninguém consegue adquirir um novo hábito sem dedicar algum tempo para organizá-lo e garantir que sua atual rotina está pronta para ser ajustada.

Confira abaixo algumas maneiras simples de organizar sua vida e estudar mais no dia a dia.

- 1. Faça dos estudos uma prioridade. Se você não colocá-los em primeiro lugar, qualquer motivo se transformará em uma desculpa para não estudar.*
- 2. Use uma agenda, planner ou calendário para se organizar. Todas essas são ferramentas que funcionam para se planejar visualmente, dividindo seus horários de estudo e o tempo de outras obrigações. Experimente e descubra qual funciona melhor para você!*

3. *Pequenas atitudes, como usar canetas coloridas, adesivos, post-its e marcadores em suas anotações pode motivá-lo a estudar e deixar a memorização mais fácil. Esses **materiais** não são indispensáveis, mas se puder, tenha-os por perto.*
4. *Baixe **aplicativos** que bloqueiam sites e aplicativos de redes sociais. Assim, você fica menos tentado pelas distrações quando tiver que estudar.*
5. *Procure por diversos materiais que o incentive a estudar mais em cada um dos seus intervalos. Alguns aplicativos de **flashcards** são muito úteis quando você precisa memorizar palavras, datas ou fórmulas, e podem ser utilizados na fila do banco, no transporte público, na sala de espera do dentista ou em qualquer outro tempo vago que você tiver. **Videoaulas** também são boas maneiras de reforçar o que você aprendeu quando se tem pouco tempo.*

<https://www.metododeestudo.com.br/rotina-de-estudos/>