





# COMO MONTAR MEU HORÁRIO DE ESTUDO?

## O meu horário **ATUAL** de estudo

Preencha este horário segundo a distribuição de tempo que você tem a intenção de fazer:

-  Pinte de vermelho o tempo ocupado em aulas;
-  Pinte de cor de laranja o tempo ocupado a estudar;
-  Pinte de amarelo o tempo que dedica a explicações;
-  Pinte de verde o tempo que ocupa em atividades não escolares, mas que são obrigatórias, fixas e regulares, como: uma atividade física ou outra atividade que você costuma ter.

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
8h							
9h							
10h							
11h							
12h							
13h							
14h							
15h							
16h							
17h							
18h							
19h							
20h							
21h							
22h							

## O meu **NOVO** horário de estudo

Preencha este horário segundo a distribuição de tempo que você tem a intenção de fazer:

- ✚ Pinte de vermelho o tempo ocupado em aulas;
- ✚ Pinte de cor de laranja o tempo ocupado a estudar;
- ✚ Pinte de amarelo o tempo que dedica a explicações;
- ✚ Pinte de verde o tempo que ocupa em atividades não escolares, mas que são obrigatórias, fixas e regulares, como: uma atividade física ou outra atividade que você costuma ter.

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
8h							
9h							
10h							
11h							
12h							
13h							
14h							
15h							
16h							
17h							
18h							
19h							
20h							
21h							
22h							



## Plano de Estudo

---

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Horário	Disciplina	O que vou estudar?	Como é que vou estudar?	Avaliação/Observações
Das ___ horas às ___ horas				
Das ___ horas às ___ horas				
Das ___ horas às ___ horas				
Das ___ horas às ___ horas				

---

## Como planificar e organizar o momento de estudo?

### O que tenho de fazer hoje?

- ✚ Trabalhos de casa das disciplinas ...
- ✚ Rever a matéria dada nas aulas de...
- ✚ Preparar o estudo para o teste de...
- ✚ Fazer revisões da matéria... da disciplina de...

### Como distribuir as atividades?

- ✚ Elaborar um plano de estudo, a partir da definição de três momentos fundamentais:

#### ✚ Momento de preparação: 5 minutos

- ✚ Preparação do material necessário para evitar posteriores interrupções e quebras de atenção e rendimento.

#### ✚ Tempo de estudo: 30 a 45 minutos

- ✚ Ao fim deste tempo, o estudo já não dá o rendimento pretendido, então convém descansar um pouco.

#### ✚ Tempo de descanso: 5-10 minutos

- ✚ Não devem ser dedicados a atividades muito motivadoras (ex: computador, tablets, TV), que poderão fazer perder a motivação para regressar ao estudo.

- ✚ Ajustar o plano de estudo às condições e às circunstâncias particulares da sua vida pessoal e escolar.



- ✚ Dar mais tempo às disciplinas que têm mais necessidade de estudo:  
>Disciplinas mais complicadas implicam aprendizagens mais longas.
- ✚ Tentar associar as disciplinas que gosta mais com as que gosta menos, para evitar que estude sempre as mesmas disciplinas, as que mais gosta.
- ✚ Começar pela disciplina de dificuldade média e que gosta mais;
- ✚ Continuar com as disciplinas mais difíceis;
- ✚ Deixar as disciplinas mais fáceis para o final;
- ✚ Prever pequenos intervalos de 5-10 minutos para descansar.
- ✚ Ir aumentando, pouco a pouco, o tempo que dedica ao estudo:

✚ É importante definir objetivos que você possa cumprir e sentir que cumpriu bem.

✚ Não gaste todo o tempo que dispõe no momento de estudo para aprofundar/revisar apenas uma disciplina.

✚ Para que não falte tempo para estudar a matéria das outras disciplinas.

### De que material você irá precisar?

✚ Pensar no material necessário: livros, cadernos, dicionários, calculadora, lápis, borracha, etc;

✚ Colocar todo esse material no local de estudo.

### O que você irá fazer exatamente?

✚ Que assuntos/matérias você vai estudar?

✚ Em que capítulos/páginas do livro está essa matéria?

✚ Em que lições do caderno está essa matéria?

✚ Que atividades vai fazer para estudar?

### Algumas sugestões acerca dos objetivos de estudo:

O que vou estudar?	
Respostas que ajudam pouco	Respostas que podem ajudar
Estudar Inglês	Preparar o estudo para o próximo teste de Inglês.
Estudar Matemática	Fazer os exercícios da matéria que foi dada ontem na aula de Matemática.
Estudar História.	Estudar a matéria da última aula que tivemos de História.
Estudar Biologia.	Tirar dúvidas que tive ao estudar para o teste de Biologia.
Estudar Redação.	Escrever o texto que a professora pediu para Redação.
Estudar Química.	Resolver os problemas que vão cair no teste de Química.



Como é que vou estudar?	
Respostas que ajudam pouco	Respostas que podem ajudar
Ler o livro de Biologia.	Ler da página 23 à página 29 do livro de Biologia. Comparar com os apontamentos. Fazer um resumo da matéria.
Estudar Geografia.	Consultar o livro de Geografia. Fazer um esquema do texto. Escrever o texto.
Preparar o teste de Inglês.	Consultar o sumário de Inglês. Fazer os exercícios do livro.

### Avaliação do plano de estudo

O horário de estudo	Tempo previsto por você	Tempo ideal
Compara o tempo que você espera dedicar ao estudo de cada uma das disciplinas que se encontram no plano de estudo que elaborou com o tempo considerado ideal para você dedicar ao estudo de cada disciplina.	Disciplinas: _____ - _____m. _____ - _____m.	30-45 minutos
Compara o tempo do intervalo existente entre o estudo de duas disciplinas previsto por você no plano de estudo que elaborou com o tempo de intervalo considerado ideal.		5-10 minutos



Disciplinas	
Que disciplinas você escolheu para incluir no seu plano de estudo?	Por quê?
Disciplinas: <hr/> <hr/> <hr/>	

Avaliação		
Questões a colocar	SIM	NÃO
Cumpri os objetivos a que me propus?		
Que dúvidas ficaram por esclarecer?		
O que é que vou ter de voltar a estudar?		
Houve exercícios que eu não soube resolver?		
Vou ter de repetir o estudo desta matéria?		
O tempo dedicado ao estudo de cada disciplina estava bem distribuído?		
Encontrei o que precisava nos materiais que utilizei para estudar?		
Preciso de ajuda do professor?		
Quais os exercícios que não consegui resolver?		
O que gostaria de fazer se tivesse tido mais tempo?		

## O meu Contrato de Estudo

Na qualidade de ESTUDANTE QUINZE, comprometo-me a:

Objetivos	A manter	A melhorar
Ser assíduo e pontual às aulas		
Estar atento às aulas (ex: Tirando apontamentos das ideias principais referidas pelo professor)		
Cumprir as tarefas das aulas		
Expor as minhas dúvidas nas aulas		
Ter os cadernos em ordem		
Arquivar fichas e testes, ordenadamente		
Levar os materiais necessários para as aulas		
Quando for necessário faltar às aulas, procurar obter os assuntos da mesma e/ou fichas entregues junto de colegas e/ou do professor da disciplina		
Rever diariamente as matérias dadas na última aula de cada disciplina no dia seguinte		
Fazer os trabalhos de casa		
Anotar as datas dos testes		
Registrar as correções dos testes		
Procurar superar as minhas dificuldades		
Escolher um local calmo, silencioso, bem iluminado, agradável e sem estímulos que distraiam o meu estudo		
Antes de começar a estudar, elaborar um plano de estudo, onde:		
✚ Dou mais tempo às disciplinas em que sinto mais necessidade/dificuldades		
✚ Intercalo as disciplinas de que gosto mais com as que gosto menos		
✚ Prevejo pequenos intervalos (5-10 minutos) de descanso entre as sessões de estudo		
✚ Prevejo o que tenho de fazer diariamente		
✚ Defino objetivos realistas, de acordo com as minhas necessidades e disponibilidade		



