Organização de horários / Acompanhamento de hábitos.

Principais objetivos:   
 1 - Entender a rotina do dev;   
 2 - Organizar os horários de estudo;   
 3 - Propor exercícios que ajudam a melhorar a performance nos estudos.

Preencha a tabela abaixo conforme a sua rotina diária padrão atual.

Pode ficar a vontade para modificar os horários.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Horário início | Horário fim | Atividade | Observação |
| 05:00 | 06:00 |  |  |
| 06:00 | 06:30 |  |  |
| 06:30 | 07:30 |  |  |
| 7:30 | 08:15 |  |  |
| 8:15 | 09:00 |  |  |
| 9:00 | 9:15 |  |  |
| 9:15 | 11:00 |  |  |
| 11:00 | 11:15 |  |  |
| 11:15 | 12:00 |  |  |
| 12:00 | 12:30 |  |  |
| 12:30 | 13:45 |  |  |
| 13:45 | 14:00 |  |  |
| 14:00 | 14:15 |  |  |
| 14:15 | 15:30 |  |  |
| 15:30 | 16:30 |  |  |
| 16:30 | 17:00 |  |  |
| 17:00 | 18:00 |  |  |
| 18:00 | 20:00 |  |  |
| 20:00 | 20:30 |  |  |
| 20:30 | 22:00 |  |  |
| 22:00 | 23:00 |  |  |
| 23:00 | 23:30 |  |  |
| 23:30 | 06h |  |  |

Sugestões:  
  
1 - Defina horários para as três refeições;  
2 - Horário para planejar as atividades do próximo dia;  
3 - Horário para dormir (Ir deitar).  
  
Por que tomar café da manhã ?  
Ativa o metabolismo, reduz a sensação de sono e serve como tarefa de transição (Descanso -> Estudos).

Horários de estudar conteúdo “novo” - Definir pelo menos um momento de estudo (1hora) para revisar o conteúdo do dia anterior, ajuda a reforçar a memória.  
  
Horários de Estudo revisão - Definir pelo menos um momento de estudo (1hora) para revisar o conteúdo do dia anterior, isso ajuda a reforçar a memória.  
  
Períodos de descompressão - Crie momentos de pausa (15min e 30min) entre as atividades, isso ajuda a chegar menos cansado no fim do dia.  
  
Horário de Lazer - É importante ter em média 3 horas de lazer no fim do dia, usado como recompensa do dia produtivo.  
   
Momento de planejar - Todos os dias (sugiro que seja feito próximo às 19:00), use um papel (Caderno) e caneta para criar um checklist das tarefas com horário que quer fazer no próximo dia;

Preenchimento da tabela em conjunto do psicólogo.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Horário início | Horário fim | Atividade | Observação |
| 05:00 | 06:00 |  |  |
| 06:00 | 06:30 |  |  |
| 06:30 | 07:30 |  |  |
| 7:30 | 08:15 |  |  |
| 8:15 | 09:00 |  |  |
| 9:00 | 9:15 |  |  |
| 9:15 | 11:00 |  |  |
| 11:00 | 11:15 |  |  |
| 11:15 | 12:00 |  |  |
| 12:00 | 12:30 |  |  |
| 12:30 | 13:45 |  |  |
| 13:45 | 14:00 |  |  |
| 14:00 | 14:15 |  |  |
| 14:15 | 15:30 |  |  |
| 15:30 | 16:30 |  |  |
| 16:30 | 17:00 |  |  |
| 17:00 | 18:00 |  |  |
| 18:00 | 20:00 |  |  |
| 20:00 | 20:30 |  |  |
| 20:30 | 22:00 |  |  |
| 22:00 | 23:00 |  |  |
| 23:00 | 23:30 |  |  |
| 23:30 | 05/06 |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Perguntas para auxiliar no desenvolvimento do aluno

**Sobre pontualidade**

Suas entregas são antecipadas ou em dia ?

Tem algum compromisso durante os horários de estudo?

Tem conseguido acompanhar o conteúdo em sala de aula?

Como é o seu planejamento de conteúdo que vai estudar ?

**Sobre pró-atividade**

Como você se percebe ajudando outros alunos?

**Sobre comunicação**

Quando está com dúvida, como reporta este tipo de questão para pedir ajuda ?