

SÃO PAULO TECH SCHOOL

**Desenvolvimento Socioemocional:**

**Detalhando minhas rotina**

Davi Daparé

Segunda a quinta:

De segunda á quinta a minha rotina tende a ser a mesma, as 9:00 eu acrodo, tomo banho e me arrumo para vir a faculdade. Por volta das 9:30/9:40 eu saio de casa e vou para o metrô, demoro cerca de 20/25 minutos para chegar a faculdade, a qual eu fico das 10:30 as 16:30,

Apos a aula eu vou direto para casa, nesse horario eu geralmente demoro 30 minutos para chegar, então chego em casa as 17:05/17/10.

Sempre que chego em casa gosto de ter tempo para fazer uma refeição e descançar um pouco, esse tempo dura por volta de 1 hora. Depois desse tempo estudo por 2 horas a materia do dia(das 18:00 as 20:00), praticando exercicio e comparando com resultados anteriores e dependendo da disposição do dia as vezes isso dura mais ou menos.

As 20:00, depois do momento de estudo, eu janto e tenho meu momento de lazer, momento que me permito fazer oque quiser, seja ficar no celular, ver serie, ou ate mesmo dormir, e costumo dormir a partir das 23:00, geralmente pego no sono 00:00.

Sexta:

Sexta-feira a mesma coisa acontece até as 22:00, a partir desse horario é o horario que costumo a sair com amigos e nao estipulo um horario pra voltar, porém nada muito exagerado, sempre um horario que permita que eu possa acordar em um horario aceitavel no dia seguinte.

Sabado:

Sabado eu costumo acordar as 10:30, tomo café da manhã e banho, que vai até as 11:30. A partir das 11:30 até as 12:30 eu gosto de revisar a matéria que estou com dificuldade, praticando exercicios da matéria em questão.

Na parte do almoço e da tarde eu sempre aproveito pra ficar com a família, seja para fazer algo ou apenas ficarmos juntos. As 22:00 é o horario que assim como sexta eu gosto de sair com meus amigos.

Domingo:

Tento acordar no mesmo horario de sabado, fazer as mesmas coisas pela manhã (banho, café), e tento ter antes de almoço tambem um momento de estudo. Na parte da tarde sempre faço algo tambem, ir no clube, ir comer fora, algo do genero, e costumo passar a tarde fazendo esse tipo de coisa. Quando eu chego em casa tento tirar pelo menos mais 1 hora para estudar ou fazer atividades. Tento parar as no maximo as 20h/21h pra ter um tempo livre.

Monitoramento de resultados:

Algo que perecebo que me ajuda muito é o estudo constante, nem que seja apenas 1 hora por dia, pois me ajuda a fixar o que eu estudei no dia.

Então a estrategia que eu me propus a fazer é todos os dias estudar as materias que foram dadas no dia, fazendo exercicios e sempre comparando com exercicios feito anteriormente, tanto erm questao de tempo, mas em questao de raciocinio, se o oque eu fiz teve um raciocinio melhor, consequentemente premitindo que eu termine mais rapido.