

Aprimore seu cronograma de estudos e maximize sua rotina

Resumo

Já tivemos uma aula sobre como montar um cronograma de estudos e sabemos que não é uma tarefa fácil. O cronograma deve ser específico e adequado ao tempo que você possui para estudar. E, muitas vezes, será necessário aprimorar e refazer seu cronograma.

Como montar um cronograma de estudos perfeito

- **Conheça sua rotina:** anote os horários das suas tarefas fixas (acordar, tomar café da manhã, almoçar, jantar, lanche, ir à escola ou ao trabalho).
- **Defina seu horário de estudo:** use o Descomplica como recheio do cronograma. O horário de estudo irá complementar os horários vagos.
- **Planeje o lazer e o descanso:** adicione esses elementos no seu cronograma. São importantíssimos.
- **Separe um tempo para imprevistos:** eles são comuns e acontecem, nada melhor que se planejar para isso.

Adapte seu cronograma

Existem diferentes ferramentas e formas para montar um cronograma. Já ensinamos, na segunda aula do GEP, como montar um cronograma de estudos perfeito. Agora, é importante aprimorar, mudar, alterar esse cronograma.

Aprimore seu cronograma de estudos

- **Descubra o que funciona:** não tenha medo de mudar. Se aquela estratégia não funciona, experimente outra.
- **Ajuste sua rotina:** existe alguma tarefa ou comportamento que, no seu cronograma, você percebeu que pode mudar de horário? Esse é o momento dos ajustes!!
- **Elimine o desnecessário:** reflita se, no seu dia a dia, existe alguma tarefa que possa ser eliminada para você ganhar uma maior produtividade.
- **Aumente a carga de exercícios:** adicione uma carga crescente de exercícios no seu cronograma. Busque diminuir o tempo gasto com outras tarefas para possibilitar isso.
- **Faça o diagnóstico:** não se esqueça de que entender o motivo do erro é tão importante quanto acertar uma questão.

Exercício

Conversar com um amigo, debater e pedir uma opinião é uma excelente estratégia para nos ajudar a pensar fora da caixa. Nesse sentido, o exercício dessa semana é sobre isso

- A partir das dicas acima, o que você pode mudar no seu cronograma?
- Faça tais mudanças e compartilhe seu cronograma com seus amigos, pedindo algumas dicas.

Abaixo, você encontra depoimentos de alunos que passaram por isso.

Gustavo Carvalho
7 de abril

Então galera, nesse vídeo falo um pouco da minha curta experiência com o Descomplica e como pude aperfeiçoar meu cronograma com o tempo. Nesse vídeo falo como superei a temida matéria atrasada e consegui conciliar o ensino médio ao curso.

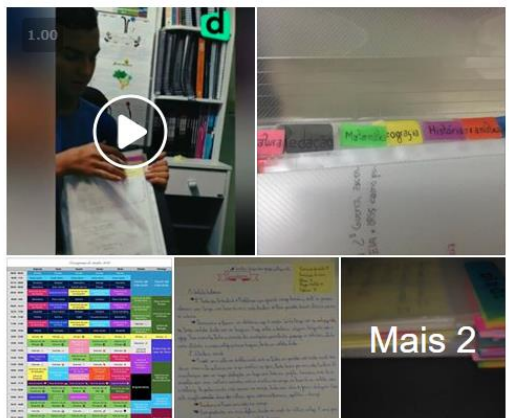
Obs: Sim, tenho apenas 7 horas de sono, pois meu corpo não consegue dormir mais tempo.

Obs 2: Desculpa ficar rodando na cadeira e o cabelo bagunçado, o qual estava molhado. 😅

Todos os matérias usados estão na foto, se tiver alguma dúvida, mande-nos comentários.

#vamojuntoENEM
#exploradoresleais
#Descomplicavestibulares
#GuiaDoEstudoPerfeito.

Edit 1: Essa revisão de 6h - 6h30min não existe mais, era do cronograma antigo que esqueci de tirar.



Isabella Fernandes carregou um arquivo.
Moderador - 15 de maio de 2017

Ei, gente!
Tudo bem com vocês?
Assistiram o GEP hoje?
Então, eu assisti e decidi mudar algumas coisinhas no horário que eu tinha feito antes. Como muitos de vocês ficam confusos pra montar cronograma/horário, estou compartilhando o meu, de forma que vocês poderão alterar de acordo com a rotina de vocês.
Espero que ajude!
#BoraEstudarMelhor

Rebeca Santos
18 de abril de 2017

Boa noite, gente! Gostaria de compartilhar com vcs o meu cronograma. Segui mt as dicas que o Eduardo Valladares falou no GEP sobre como montar um cronograma perfeito. Então, eu faço Enem Power (ou Maratona do Enem sla kk) pela manhã. Pela tarde, eu deixo para fazer bastante exercícios e tenho um horário para aprofundar aquilo que domino ou reforçar o que tenho dúvida (essa última parte acho mt importante pq esse será o seu diferencial na hora do enem). Se vcs observarem, eu faço uma pausa de 15 min a cada 1h (no caso da manhã) ou 2h (no caso da tarde). Esses intervalos são essenciais, gente. Não somos um robô e nosso cérebro precisa de um descanso. Se você acha que, dps de 1h estudando, sua mente não funciona mais, pare!! Descanse, vá conversar com alguém, ver algum vídeo, atualizar alguma rede social. Mas se lembre de estabelecer esse tempo de intervalo e ter responsabilidade. Os 10 min de pausa não podem se tornar 1 hr kkkkk Deixei uma parte do sábado livre para corrigir redações tanto aqui quanto no blog do descomplica. Quanto aos simulados, eu faço 3 vezes por mês (na última semana, dou uma aliviada). Então, é isso, gente. É obvio que esse cronograma pode sim mudar e não tenham medo de adaptações (eu até plastifiquei o meu pq se precisar mudar algo é só apagar com álcool). O mais importante é você se planejar e seguir com disciplina 😊😊 #VouEstudarMelhor

Pamela Campoy
14 de julho de 2017

MUDANÇA.
Gente, tô pensando em mudar completamente minha rotina. "Mas agora em julho?" sim, agora!
Eu faço cursinho presencial a noite e pra ir daqui a escola são 40 min mais o tempo que eu tomo banho, arrumo material, me troco e janto. Enfim, vou lá pra assistir aula sendo que já assisto de manhã e assim, só faço exercícios da 13h30 às 17h00. Julho é um mês de rendimento, de fazer muitos exercícios e eu tô de férias do presencial mas não parei de estudar e aproveitei a noite pra revisar matérias e fazer exercícios principalmente das matérias que mais caem e isso tá dando muito certo pra mim, mas tô com medo de me prejudicar já que estamos a mais da metade do ano. Qual a opinião de vocês? Vale a pena desistir do presencial agora pra fazer exercícios e revisão?

Plano de estudos

Horário	Atividade	Atividade	Atividade	Atividade	Atividade	Atividade	Atividade
6:00 - 8:00	Leitura	Leitura	Leitura	Leitura	Leitura	Leitura	Leitura
8:00 - 9:00	Simulado	Aula 1 (Bio)	Aula 1 (Bio)	Aula 1 (Bio)	Aula 1 (Mat)	Aula 1 (Mat)	Simulado
9:15 - 10:45	Simulado	Aula 2 (Ling)	Aula 2 (Geo)	Aula 2 (Fis)	Aula 2 (Red)	Aula 2 (Fis)	Simulado
11:00 - 12:00	Simulado	Aula 3 (Bio)	Aula 3 (Geo)	Aula 3 (Fis)	Aula 3 (Mat)	Aula 3 (Fis)	Simulado
12:00 - 13:45	Almoço + Descanso	Almoço + Descanso	Almoço + Descanso	Almoço + Descanso	Almoço + Descanso	Almoço + Descanso	Almoço + Descanso
13:45 - 15:45	Exer. Bio	Exer. Geo	Exer. Fis	Exer. Mat	Exer. Mat	Exer. Mat	Exer. Mat
16:00 - 18:00	Exer. Lin	Exer. Geo	Exer. Lin	Exer. Mat	Exer. Mat	Exer. Mat	Exer. Mat
18:15 - 20:15	Revisão	Revisão	Revisão	Revisão	Revisão	Revisão	Revisão
20:15 - 21:00	Exer. Lin	Exer. Geo	Exer. Lin	Exer. Mat	Exer. Mat	Exer. Mat	Exer. Mat
21:00 - 22:30	Revisão	Revisão	Revisão	Revisão	Revisão	Revisão	Revisão
22:30 - 23:30	Exer. Lin	Exer. Geo	Exer. Lin	Exer. Mat	Exer. Mat	Exer. Mat	Exer. Mat