



Prezado(a) aluno(a),

depois de assistir ao **vídeo 4: a sessão de estudo**, utilize o *planner* abaixo para ajudar na sua organização. Ele é apenas uma sugestão. O importante é organizar as suas sessões de estudo de acordo com as orientações fornecidas.

#### **Dicas para um cronograma de estudos equilibrado:**

1. Uma sessão de estudo tem **50 minutos de duração com 10 minutos de intervalo**.
  2. **Não é necessário utilizar o mesmo número de sessões de estudo para todas as disciplinas.** Distribua as sessões conforme suas necessidades, mas inclua todas as disciplinas que você está matriculado.
  3. **Não é aconselhável estudar uma única disciplina mais de três sessões consecutivas.** Depois de muito tempo no mesmo assunto ou atividade a atenção diminui.
  4. **Alterne as sessões entre disciplinas de diferentes áreas de conhecimento.** Diferentes atividades e metodologias cansam menos. Por exemplo: alterne entre ler e criar um esquema, resumir ou resolver uma lista de exercícios.
- 1) Após o cálculo do tempo disponível para os estudos assíncronos - “estudos A” - listados na tabela do *planner* referente ao vídeo 3, preencha as tabelas a seguir com as **sessões de estudo** organizadas por disciplinas.

#### **Não se esqueça de:**

- Incluir os 30 minutos para o repasse diário.
- Contabilizar os intervalos.
- Estruturar o seu cronograma de estudos de acordo com os horários das atividades síncronas de estudo (preferencialmente).
- Respirar profundamente antes das sessões.
- Utilizar os sábados e domingos conforme a sua demanda e rotina semanal.
- Refazer o ciclo semanalmente.

## CRONOGRAMA DE ESTUDOS 2020.1

MANHÃ							
HORÁRIO	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
___ às ___							
___ às ___							
___ às ___							
___ às ___							
___ às ___							
TARDE							
HORÁRIO	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
___ às ___							
___ às ___							
___ às ___							
___ às ___							
___ às ___							
NOITE							
HORÁRIO	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
___ às ___							
___ às ___							
___ às ___							
___ às ___							
___ às ___							
___ às ___							

Esperamos que você tenha sucesso no seu planejamento de estudos!

Atenciosamente,  
Saped