

**06
fev**

Como montar o cronograma de estudos perfeito para o ENEM

COMO MONTAR UM CRONOGRAMA DE ESTUDOS PERFEITO?

Montar um cronograma de estudos não é uma tarefa fácil. Mas também não é impossível, pô! Ele não deve ser genérico, muito menos um daqueles cronogramas que você encontra pela internet. Ele deve ser específico e adequado ao tempo que você possui para estudar. O cronograma perfeito é o seu cronograma!

Mas por que é importante montar um? Em provas de vestibular ou concurso, você precisa obter um resultado acima da média, ser um dos melhores na disputa por determinado curso para, aí sim, conquistar sua vaga. Nesse sentido, ter um cronograma de estudos é o diferencial para fixar e acelerar o processo de aprendizagem, te ajudar a criar bons hábitos de estudo e te colocar ainda mais pertinho da universidade dos sonhos!

Conhecendo sua rotina

Para montar um cronograma de estudos perfeito, primeiramente, você deve conhecer a sua rotina. Estipule quantas horas você tem, de fato, para estudar durante a semana. Defina os seguintes itens:

- ✓ Que horas, normalmente, você desempenha cada atividade do seu dia?
- ✓ Quanto tempo você tem disponível para se dedicar aos estudos?
- ✓ Preencha o cronograma de estudos disponível aqui com essas tarefas fixas do seu dia a dia, nos horários em que você as executa.
- ✓ Planeje seus obstáculos! Pense nos imprevistos do seu dia e reserve um tempo para eles no seu cronograma.

Definindo os horários de estudos

Agora que você já definiu suas obrigações e preencheu seu cronograma com suas atividades diárias e fixas, é possível quantificar seu tempo de estudo.

- ✓ Preencha os horários vagos do seu cronograma com as aulas que você irá assistir. Dica: o calendário do Descomplica já está organizado para você obter o máximo de proveito nos estudos!
- ✓ Preencha os horários de aulas ao vivo com aquelas que você irá assistir.
- ✓ Separe um tempo após a aula (1 hora) para organizar as anotações que você fez
- ✓ Crie um horário para aprofundar os estudos daquela matéria. Por exemplo, se você assistiu à Aula ao Vivo de Biologia, na parte da manhã, sobre Tipos Celulares e Membrana, pode estudar um pouco mais os conceitos que aprendeu com os módulos do Descomplica sobre Tipos de Célula e Membrana. Esses módulos são, em média, composto por vídeos que totalizam 30 minutos de aula
- ✓ Seja específico! Defina horários para cada tarefa relacionada à aula: leitura geral da matéria, resumo, exercícios e por aí vai.

Método de estudo e a importância do resumo

O método de estudo possui como objetivo potencializar sua capacidade de aprendizagem. Existem diferentes técnicas que podem ajudá-lo alcançar esse objetivo: uma delas é a Técnica Pomodoro, desenvolvida por um universitário italiano, para aumentar a produtividade. Veja como ela funciona:

- ✓ Divida o seu fluxo de estudo em blocos de concentração, separando, em média, 30 minutos, cronometrados, para estudar sem interrupção.
- ✓ Ao fim desse tempo, descanse por 7 minutos.
- ✓ Ao fim do tempo de descanso, retorne para mais um bloco de estudos de 30 minutos.
- ✓ Combine a Técnica Pomodoro com a feature do Descomplica que aumenta a velocidade dos vídeos de aulas. Você pode assistir em 3 velocidades (1.2x, 1.5x e 2x). Assim, você pode assistir um módulo de 30 minutos em 15 minutos e usar os outros 15 minutos para fazer um resumo.

Outra técnica boa é a da Curva do Esquecimento. Essa teoria aponta que, à medida que os dias passam, você vai esquecendo parte da matéria. Para que isso não aconteça, você deve:

- ✓ Fazer revisões sistemáticas para impedir que a curva do esquecimento ocorra.
- ✓ São 3 revisões que você deve fazer para o conteúdo estudado: uma 24 horas depois, outra 7 dias

depois e mais uma, 30 dias depois.

✓ É importante que você use seus próprios resumos nessa revisão. Quando você estuda com algo que escreveu, menor é o tempo que você gasta lembrando o conteúdo.

Descanso e lazer

Ninguém é uma máquina de estudar! Por isso:

- ✓ Adicione no seu cronograma períodos para descansar e para lazer.
- ✓ Aos finais de semana, programe um período maior para sair, se encontrar com os amigos, ir ao cinema.
- ✓ Lembre-se: treinamento intenso, relaxamento profundo.

Imprevistos e planejamento

- ✓ Aloque um tempo no seu dia para compensar imprevistos que possam ocorrer durante a sua semana de estudos
- ✓ Planeje sua próxima semana. Reserve um período de 1 hora para atualizar seu cronograma com as mudanças que achar necessárias, além de olhar quais conteúdos você irá estudar
- ✓ Respeite seu cronograma!

Ambiente de estudo

- ✓ Tenha um local fixo de estudo com os materiais que você precisa
- ✓ Mantenha seu ambiente de estudos organizado e livre de distrações