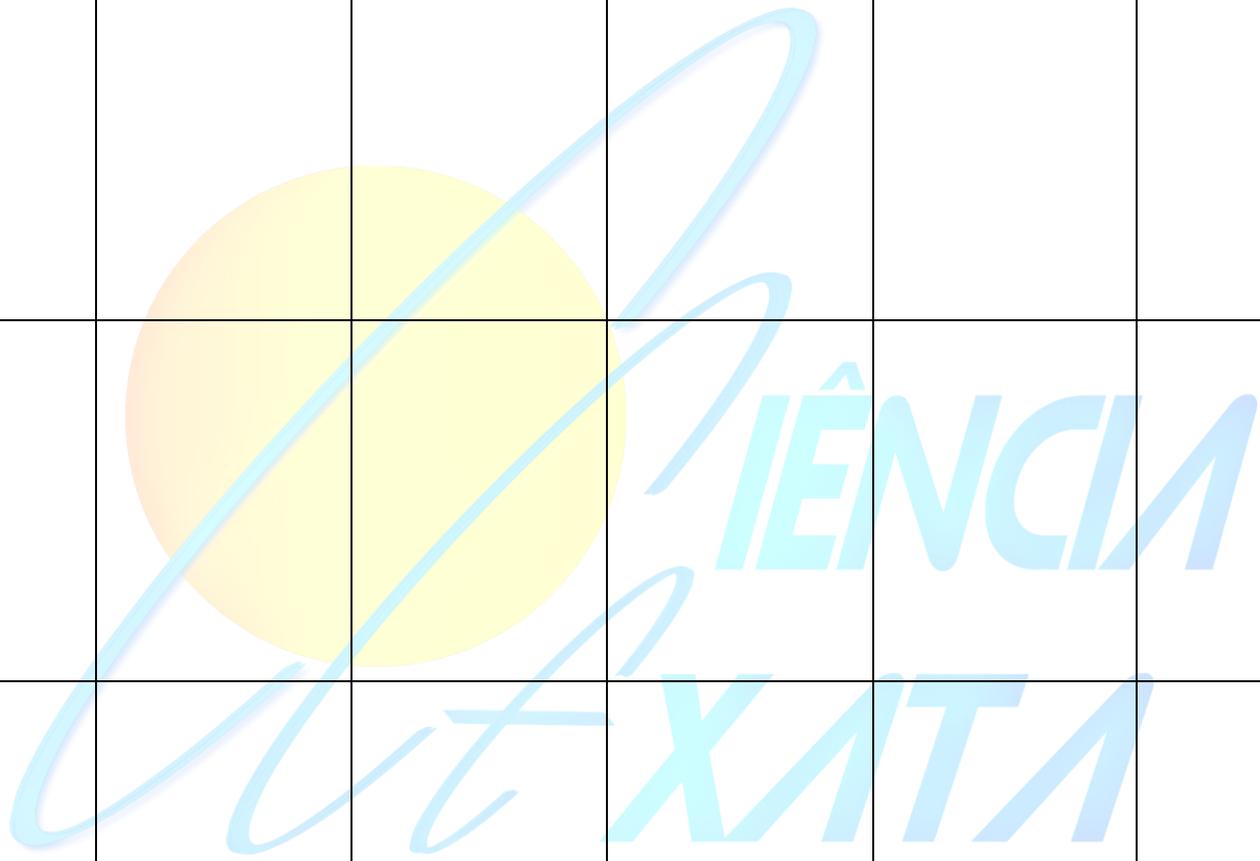


# CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							



## #10 DICAS DE ESTUDO:

- #1. Não se contente em ler: escreva!
- #2. Escreva à mão em vez de digitar
- #3. Revise a matéria que aprendeu em aula no mesmo dia
- #4. Estude sozinho
- #5. Use as aulas para entender as matérias e tirar dúvidas
- #6. Desligue todos os aparelhos eletrônicos
- #7. Estude em um local organizado e tranquilo
- #8. Ouvir músicas em línguas que você não entenda enquanto estuda
- #9. Tenha uma programação organizada, mas seja flexível
- #10. Tenha uma boa noite de sono (8 horas) para fixar o conteúdo

## RITMO CORRETO DE ESTUDOS

Você deve estudar intensamente durante 30 minutos e descansar o cérebro por 10 minutos. Por exemplo, se você está se organizando para estudar durante duas horas, estude, em vez disso, quatro meias horas, sempre intercalando dez minutos de descanso. Exemplos de atividades de descanso: alongamentos, exercícios de respiração, tomar água, comer um petisco, em suma, distraia-se com alguma atividade não intelectual.

## CRIE UM PEQUENO RITUAL ANTES DE ESTUDAR

Sempre que for mergulhar nos estudos, crie e respeite um “ritualzinho” antes. Pode ser um alongamento, pegar um copo de suco para deixar na sua mesa, ou o que mais achar melhor. Com o tempo, seu cérebro vai entender que é hora dos estudos e ficará mais fácil se concentrar.