

UNIVERSIDADE FEDERAL DO DELTA DO PARNAIBA - UFDPAr  
PRÓ-REITORIA DE ASSUNTOS ESTUDANTIS – PRAE  
COORDENADORIA DE ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL – CAE  
DIVISÃO DE APOIO E PERMANÊNCIA  
SERVIÇO PEDAGÓGICO – SPED  
PLANO DE ESTUDO

**ROTINA DIÁRIA E DE ESTUDOS**

ESTUDANTE: \_\_\_\_\_

CURSO: \_\_\_\_\_

SEMESTRE LETIVO: \_\_\_\_\_

Hora	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
6/7h						
7/8h						
8/9h						
9/10h						
10/11h						
11/12h						
12/13h						
13/14h						
14/15h						
15/16h						
16/17h						
17/18h						
18/19h						
19/20h						
20/21h						
21/22h						
22/23h						
23/00h						





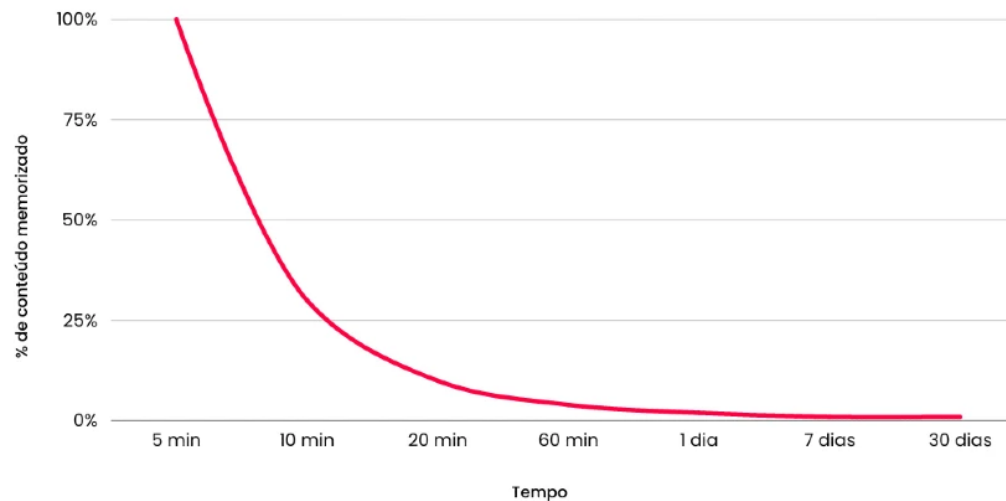
### **Dicas Importantes de Organização e Técnicas de Estudo.**

Leia a seguir algumas dicas de como organizar seus estudos e técnicas que poderá utilizar para melhorar sua aprendizagem:

- Defina sua rotina ou horário de estudos, veja como está seu tempo e descubra quanto tempo você tem disponível para estudar;
- Reforce as disciplinas que têm mais dificuldades destinando mais horários para o estudo dos conteúdos destas matérias. Busque ajuda dos professores ou colegas através de grupos de estudos ou monitorias;
- Tenha objetivos e metas de estudos definidas (o que você pretende atingir naquele momento de estudo);
- Faça um cronograma ou roteiro, programe o que vai estudar durante a semana, defina os conteúdos das matérias que serão estudadas com base no seu horário de estudos;
- Utilize técnicas de estudo. Faça anotações: Fichas resumo, mapas mentais, esquemas com anotações de tópicos e informações importantes (palavras-chave, definições, etc). Escreva o que está estudando, pois isso ajuda a absorver melhor o conteúdo e auxilia na fixação do que foi estudado no dia;
- Ao final de cada unidade de estudo faça resoluções de exercícios e revisões da matéria;
- Divida todo o tempo de estudo em sessões de estudo de 25 minutos com intervalos de 5 minutos (Técnica Pomodoro);
- Estude em ambiente silencioso e adequado, tenha cuidado quanto a posição correta que deve ficar na mesa de estudos, evite estudar deitado;
- Lembre-se que estudo é rotina, deve ser feito todos os dias e de forma organizada, já tenha na hora de estudar o material que irá utilizar (computador, textos, livros, caderno, caneta ou lápis), bem como, os conteúdos previamente programados no seu cronograma de estudo;
- Enfrente a autossabotagem, que é a tendência a colocar travas, limites e complicações a si mesmo durante o caminho em direção a metas e objetivos;
- Evite distrações no momento dos estudos, como redes sociais, celular, etc. As distrações são os principais obstáculos para a concentração. Pratique a autorresponsabilidade;
- Estudar exige disciplina, evite a procrastinação, não adie seus estudos, tente seguir seu planejamento à risca, caso haja imprevistos refaça-o e compensando depois as horas perdidas;
- Avalie o seu planejamento de estudo. A autoavaliação contribui para que refaça seu planejamento de estudos e modifique a forma como está estudando, caso seja necessário;
- Durma no mínimo de 7 a 8 horas por dia. O sono é importantíssimo para ter uma melhor saúde mental e física.
- Alimente-se bem. Determine os horários das refeições, entre 5 (cinco) refeições diárias;
- Faça atividades físicas regularmente, no mínimo 30 min por dia, a atividade física ajuda no controle da ansiedade e do estresse, trazendo benefícios para seus momentos de estudo.
- Reserve um tempo para o lazer e faça atividades que goste como ler livros, ir ao cinema, etc.

### **Faça revisões utilizando a técnica da revisão espaçada.**

A revisão espaçada consiste em o estudante realizar revisões de tempos em tempos para que não esquecer o que estudou. Essa técnica se baseia na teoria da curva do esquecimento desenvolvida pelo filósofo alemão Ebbinghaus. De acordo com a teoria, o esquecimento é um processo normal que ocorre ao passar do tempo após termos contato com uma informação, assim, Ebbinghaus utilizou uma representação gráfica a partir de experimentos para mostrar em quanto tempo começamos a esquecer, por exemplo, um conteúdo de uma aula.



Para evitar o esquecimento do que foi estudado é recomendável que o estudante utilize a técnica de revisão espaçada que funciona a partir da repetição de revisões dos conteúdos com intervalos de tempo pré-determinados. Desta forma, devem ser realizadas 3 revisões seguindo a regra **24 – 7 – 30**, estes números representam os intervalos de tempo entre uma revisão e outra. Desta maneira, a primeira revisão ocorre **24 horas** depois de estudar o conteúdo pela primeira vez, a segunda revisão depois **7 dias** e, por fim, a última revisão ocorre **30 dias** após o primeiro dia em que estudou o conteúdo. No seu planejamento de estudo considere esses intervalos para planejar as revisões dos conteúdos, e próximo das datas das provas faça revisões gerais dos conteúdos. As revisões intercaladas dos conteúdos ao longo do semestre ajudam a memorizá-los melhor e a não esquecer-los no dia dos exames.



## Estude por meio de Ciclos de Estudo.

### O Método de Ciclos

É composto por disciplinas que deverão ser estudadas na ordem em que aparecerem nele, independentemente do dia e da hora em que está estudando, dando continuidade de onde parou no estudo anterior. Assim, cada disciplina terá um tempo determinado por você para conclusão de um ciclo de estudo, então, se você tem 5 disciplinas e 16 horas disponíveis para estudar na semana essas disciplinas, nesse caso, uma sugestão seria distribuir esse tempo em um ciclo de estudo de acordo com o grau de dificuldade das disciplinas, atribuindo neste ciclo um quantitativo de horas para cada disciplina, por exemplo: Disciplina A (5 horas), Disciplina B (4 horas), Disciplina C (4 horas) e Disciplina E (5 horas). Cada minuto ou hora estudada das disciplinas você contabiliza no ciclo de estudo até concluí-lo. Em uma semana você poderá planejar um ciclo ou mais de um, e o tempo de cada ciclo também é flexível, só deve tomar cuidado em ciclos de estudos muito curtos ou muito longos. Use o timer do seu celular para contabilizar o tempo estudado em cada disciplina para que possa concluir um ciclo de estudo. Exemplo de Ciclo de estudo:



UNIVERSIDADE FEDERAL DO DELTA DO PARNAIIBA - UFDPPar  
 PRÓ-REITORIA DE ASSUNTOS ESTUDANTIS – PRAE  
 COORDENADORIA DE ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL – CAE  
 DIVISÃO DE APOIO E PERMANÊNCIA  
 SERVIÇO PEDAGÓGICO – SPED  
 PLANO DE ESTUDO

**SUGESTÃO DE FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO DOS ESTUDOS (Feedback)**  
**(A ser realizada no final de cada etapa de estudos de uma disciplina)**

**Disciplina(s):** \_\_\_\_\_ **Período de estudo:** \_\_\_\_\_

	SITUAÇÃO	SIM	NÃO
01	Planejei meus estudos fazendo meu cronograma e horário de estudos, reservando um horário para estudar?		
02	Segui corretamente o meu cronograma e horário de estudos?		
03	Tive problemas em cumprir o meu cronograma e horário de estudos?		
04	Consegui aprender a matéria nos horários que estudei?		
05	Descansei o necessário à noite para poder estudar e me concentrar nos estudos?		
06	Fiz revisões dos conteúdos das matérias?		
07	Estudei em ambientes tranquilos e adequados?		
08	Ao estudar me preocupei em fazer resumos dos conteúdos, esquemas de estudos e anotações?		
09	Respondi exercícios das matérias estudadas?		
10	Tirei dúvidas dos conteúdos estudados com os professores?		
11	Consegui estudar sozinho os conteúdos da matéria?		
12	Preciso estudar em grupo os conteúdos da matéria?		

**Anote abaixo os pontos que deve melhorar e os seus pontos positivos:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



UNIVERSIDADE FEDERAL DO DELTA DO PARNAIBA - UFDPAr  
PRÓ-REITORIA DE ASSUNTOS ESTUDANTIS – PRAE  
COORDENADORIA DE ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL – CAE  
DIVISÃO DE APOIO E PERMANÊNCIA  
SERVIÇO PEDAGÓGICO – SPED  
**PLANO DE ESTUDO**

**Referências:**

BALDISSERA, Olívia. **Leu, releu e não reteve o conteúdo? Conheça a curva do esquecimento.** 2022. Disponível em: <https://ead.pucpr.br/blog/curva-esquecimento>. Acesso em: 05 de mai de 2023.

FERNANDES, Mariana. **Conheça a Repetição Espaçada, método que vai turbinar seus estudos.** 2022. Disponível em: <https://ead.pucgoias.edu.br/blog/sistema-de-repeticao-espacada>. Acesso em: 05 de mai de 2023.

NEVES, Ribeiro Tiago. Ciclo de estudos: **GUIA COMPLETO, o que é, pra que serve e como fazer.** Disponível em: <https://www.estudaqui.com/blog/concursos/como-montar-ciclo-estudo/>. Acesso em: 05 de mai de 2023.