



## CRONOGRAMA DE ESTUDOS- ENSINO FUNDAMENTAL (ANOS FINAIS)

### DICAS:

- **Acostume o seu organismo a funcionar em um mesmo período** – acordar, estudar, comer e descansar na mesma hora – para que o cansaço e a fome não distraiam os seus estudos;
- **Estude todas as matérias.** Ainda que você dedique mais tempo às mais difíceis e menos às mais fáceis, é importante dar atenção a todas elas;
- **Insira as matérias mais difíceis nos horários de maior disposição cognitiva** e intercale-as com matérias menos custosas;
- **Programe e respeite as pausas.** Um método que funciona é dividir o estudo em blocos e adicionar pausas curtas em seguida. Exemplo: estude por 25 minutos e pare 5 minutos para descanso, banheiro, comida, distração. Ou estude durante 50 minutos e pare 10 minutos, se a matéria for mais fácil. O truque é ser disciplinado e não estender os minutos de pausa. Assim, o cérebro aprende a se esforçar e a se distrair no período certo, e não fica sobrecarregado;
- **Respeite os períodos de sono:** durma entre 7h e 8h diárias;
- **Concentre os esforços durante a semana;**
- **Treine a redação semanalmente;**
- **Priorize o estudo ativo:** faça exercícios, escreva sobre as matérias com as próprias palavras e explique o conteúdo para você mesmo ao invés de só ler ou grifar passivamente.

(Fonte: <https://guiadoestudante.abril.com.br/estudo/roteiro-de-organizacao-de-estudos-para-quem-estuda-em-casa/>).

Adaptado em 23/03/20, por: Equipe Pedagógica dos Anos Finais



H	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
06h	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
07h	LEITURA DE LIVROS; PARADIDÁTICOS; SITES DE PESQUISAS;	LEITURA DE LIVROS; PARADIDÁTICOS; SITES DE PESQUISAS;	LEITURA DE LIVROS; PARADIDÁTICOS; SITES DE PESQUISAS;	LEITURA DE LIVROS; PARADIDÁTICOS; SITES DE PESQUISAS;	LEITURA DE LIVROS; PARADIDÁTICOS; SITES DE PESQUISAS;	LEITURA DE LIVROS; PARADIDÁTICOS; SITES DE PESQUISAS;	DESCANSO
08h	LEITURA DE LIVROS; PARADIDÁTICOS; SITES DE PESQUISAS;	LEITURA DE LIVROS; PARADIDÁTICOS; SITES DE PESQUISAS;	LEITURA DE LIVROS; PARADIDÁTICOS; SITES DE PESQUISAS;	LEITURA DE LIVROS; PARADIDÁTICOS; SITES DE PESQUISAS;	LEITURA DE LIVROS; PARADIDÁTICOS; SITES DE PESQUISAS;	LEITURA DE LIVROS; PARADIDÁTICOS; SITES DE PESQUISAS;	DESCANSO
09h	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
10h	ESTUDO DE UM COMPONENTE CURRICULAR ESPECÍFICO	ESTUDO DE UM COMPONENTE CURRICULAR ESPECÍFICO	ESTUDO DE UM COMPONENTE CURRICULAR ESPECÍFICO	ESTUDO DE UM COMPONENTE CURRICULAR ESPECÍFICO	ESTUDO DE UM COMPONENTE CURRICULAR ESPECÍFICO	ESTUDO DE UM COMPONENTE CURRICULAR ESPECÍFICO	DESCANSO
11h	ESTUDO DE UM COMPONENTE CURRICULAR ESPECÍFICO	ESTUDO DE UM COMPONENTE CURRICULAR ESPECÍFICO	ESTUDO DE UM COMPONENTE CURRICULAR ESPECÍFICO	ESTUDO DE UM COMPONENTE CURRICULAR ESPECÍFICO	ESTUDO DE UM COMPONENTE CURRICULAR ESPECÍFICO	ESTUDO DE UM COMPONENTE CURRICULAR ESPECÍFICO	DESCANSO





➤ **CRONOGRAMA DE ENVIO DAS ATIVIDADES PARA O DISCO VIRTUAL**

**6º e 7º Ano**

<b>Segunda-feira</b>	Gramática; Arte e Literatura.
<b>Terça-feira</b>	Geografia; História e Filosofia.
<b>Quarta-feira</b>	Matemática e Ciências.
<b>Quinta-feira</b>	Ensino Religioso e Oficinas Tecnológicas.
<b>Sexta-feira</b>	Redação; Inglês e Espanhol.

**8º e 9º Ano**

<b>Segunda-feira</b>	Gramática; Arte e Literatura.
<b>Terça-feira</b>	Geografia; História e Filosofia.
<b>Quarta-feira</b>	Matemática; Biologia e Química.
<b>Quinta-feira</b>	Ensino Religioso; Oficinas Tecnológicas e Física.
<b>Sexta-feira</b>	Redação; Inglês e Espanhol.