

Clique  
Aqui para  
versão  
atualizada

# 3 PASSOS PARA ELABORAR UM...



...CRONOGRAMA DE ESTUDOS EFICAZ

# 1º PASSO – LISTAR TAREFAS

- Determine todas as tarefas pessoais, matérias a serem estudadas, aulas curriculares e extracurriculares, tudo o que demanda seu tempo ao longo do dia, como por exemplo:
  - Escola
  - Academia
  - Tarefas domésticas
  - Almoço em família
  - Estudos
  - Exames
  - Transporte

[Treinamento para aumentar sua concentração](#)



# 2º PASSO – TEMPO PARA AS TAREFAS

- Estabeleça o tempo necessário para cada um desses itens selecionados.
- O ideal é colocar um peso de tempo maior para as matérias que possui mais dificuldade.
- Seja rígido consigo mesmo e respeite as durações para cada tarefa que você determinou.

[Treinamento para aumentar sua concentração](#)



# 3º PASSO – MONTE O CRONOGRAMA

- Crie seu cronograma em uma planilha ou um calendário baseando-se nos passos anteriores.
- Reserve sempre um espaço para descanso, pois é muito importante para dar uma “aliviada” no cérebro, determine ao menos de 10 a 15 minutos de pausa a cada 50 a 60 minutos de estudo.
- E também estabeleça momentos de lazer com sua família e/ou amigos.

[Treinamento para aumentar sua concentração](#)



# MODELO PARA VOCÊ PERSONALIZAR

- Clique no modelo ao lado para fazer o download do modelo, e personalize de acordo com seus estudos.
- Bom estudo!

	02/06 DOMINGO	03/06 SEGUNDA-FEIRA	04/06 TERÇA-FEIRA	05/06 QUARTA-FEIRA	06/06 QUINTA-FEIRA
6h0	DESCANSO	ACORDAR	ACORDAR	ACORDAR	ACORDAR
6h30	DESCANSO	TRANSPORTE	TRANSPORTE	TRANSPORTE	TRANSPORTE
7h0	DESCANSO	AULA	AULA	AULA	AULA
7h30	DESCANSO	AULA	AULA	AULA	AULA
8h0	DESCANSO	AULA	AULA	AULA	AULA
8h30	DESCANSO	AULA	AULA	AULA	AULA
9h0	DESCANSO	AULA	AULA	AULA	AULA
9h30	DESCANSO	AULA	AULA	AULA	AULA
10h0	DESCANSO	AULA	AULA	AULA	AULA
10h30	DESCANSO	AULA	AULA	AULA	AULA
11h0	DESCANSO	AULA	AULA	AULA	AULA
11h30	DESCANSO	AULA	AULA	AULA	AULA
12h0	DESCANSO	AULA	AULA	AULA	AULA
12h30	DESCANSO	AULA	AULA	AULA	AULA
13h0	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
13h30	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
14h0	DESCANSO	ACADEMIA	AULA EXTRACURRICULAR	ACADEMIA	AULA EXTRACURRICULAR
14h30	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
15h0	DESCANSO	MATEMÁTICA	MATEMÁTICA	MATEMÁTICA	FÍSICA

[Clique aqui para baixar o modelo](#)

[Treinamento para aumentar sua concentração](#)

Clique aqui e conheça o treinamento  
completo infalível para

AUMENTAR SUA  
CONCENTRAÇÃO!