



## PLANO DE ESTUDOS

Talvez, você ainda não tenha se dado conta, mas é preciso que saiba que estudar vai muito além de estar em sala de aula, mesmo que passe longas horas nela. Estudar, na verdade, também abrange separar um tempo para rever suas anotações em casa, fazer os exercícios, assim como leituras complementares e até mesmo assistir a vídeos no YouTube que abordem conteúdos nos quais tenha dificuldade. Pensando nisso, criamos este texto para lhe ajudar a montar um bom plano de estudo, de modo a melhorar seus resultados na aprendizagem.

### **Mas o que é plano de estudos?**

Plano ou cronograma de estudos trata-se da sistematização de uma rotina de estudos com o objetivo de melhor se preparar para o vestibular pretendido. A ideia é organizar os estudos, de modo que você possa dedicar determinado tempo ao reforço dos conteúdos necessários de cada disciplina, assim como também definir as horas para descanso e o lazer. O cronograma de estudos possibilita tudo isso, daí a sua importância.

### **Modelo de plano de estudos para impressão:**

**ATENÇÃO:** na *Internet*, você vai encontrar vários planos de estudo, para os mais diferentes gostos. De qualquer forma, disponibilizamos um para que tenha ideia de como é.

# PRÉ-VESTIBULAR CECIERJ



## PRÉ-VESTIBULAR CECIERJ — PLANO DE ESTUDOS SEMANAL

**OBJETIVO:** \_\_\_\_\_

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
5 às 6h							
6 às 7h							
7 às 8h							
8h às 9h							
9 às 10h							
10 às 11h							
11 às 12h							
12 às 13h							
13 às 14h							
14 às 15h							
15 às 16h							
16 às 17h							
17 às 18h							
18 às 19h							
19 às 20h							
20 às 21h							
21 às 22h							
22 às 23h							
23 às 24h							
24 às 5h							



## Como elaborá-lo?

Para fazer um bom plano de estudos, você terá de seguir os seguintes passos:

### **1º) Estabelecer objetivos para seus estudos:**

Antes de tudo, tenha bem definido qual é o objetivo que norteará a sua preparação. A finalidade é que nunca o perca de vista, lembrando que seus “sacrifícios”, no que se refere aos estudos, como deixar de ir a uma festa com os amigos, serão feitos em prol da concretização dele.

Por exemplo, se seu objetivo for passar para Direito na UFRJ, coloque na parte superior do plano.

### **2º) Listar todos os conteúdos que precisa estudar:**

Em seguida, é necessário que, levando em consideração uma preparação a longo prazo, pesquise os assuntos que mais costumam ser cobrados na prova que irá fazer. Caso disponha de pouco tempo até o exame, o melhor é ser ainda mais preciso em relação aos conteúdos que muito provavelmente poderão aparecer. Isso te permitirá saber o que precisará ser feito para alcançar o objetivo pretendido.

A seguir, você tem um modelo de como organizar os conteúdos de cada disciplina.







### 3º) Definir os assuntos prioritários e como estudá-los:

Feita seleção dos conteúdos, pense no que fazer com cada um. É evidente que determinados conteúdos demandam mais tempo em relação a outros, assim como uns necessitarão de métodos de aprendizagem diferentes do que serão usados com outros. Em resumo, o objetivo é ter bem definido se a respeito de determinado assunto fará apenas leituras, exercícios, assistirá a vídeo aulas, ou ainda ambos, assim como começar a pensar no tempo necessário para isso.

### 4º) Dividir seu tempo disponível na semana em blocos de estudo:

Agora, você deverá começar a preencher o plano de estudos com as atividades do dia de acordo com horário em que elas costumam ser feitas. Além disso, é claro, deverá completá-lo marcando os horários em que poderá dedicar aos estudos e também ao descanso e ao lazer.

- Marcar os compromissos da sua rotina diária;
- Reservar tempo para os estudos, com base em seu tempo disponível;
- Reservar tempo para atividades de lazer.

**ATENÇÃO:** desde já é essencial que saiba que o plano de estudos deverá ser pensado em função de sua rotina, pois sabemos que, em um universo de alunos das mais variadas realidades, elas não são as mesmas. De qualquer forma, mesmo que disponha de uma ou ainda duas horas por dia para estudar, é importante que o faça, de modo a sistematizar as matérias a serem estudadas em dado dia.

A seguir, temos um exemplo do que seria um cronograma de estudos a partir da rotina de um aluno imaginário.

**DICA:** muitas vezes, a utilização do celular é um grande foco de distração que pode atrapalhar ou até comprometer o seu plano de estudos. Para impedir isto, é importante manter o celular longe no momento do estudo. Caso o aparelho seja muito necessário para auxiliar nos estudos, existem aplicativos que podem ajudá-lo(a) a eliminar as distrações e não perder o foco, assim como a organizar e auxiliar seus estudos. Alguns indicados são:

**PRÉ-VESTIBULAR CECIERJ — PLANO DE ESTUDOS SEMANAL**

**OBJETIVO: PASSAR NO CURSO DE PSICOLOGIA DA UFF**

<b>Horário</b>	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
5 às 6h	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir
6 às 7h	Café	Café	Café	Café	Café	Café	Dormir
7 às 8h	Deslocamento	Deslocamento	Deslocamento	Deslocamento	Deslocamento	Deslocamento	Dormir
8 às 9h	Escola	Escola	Escola	Escola	Escola	PVC	Café
9 às 10h	Escola	Escola	Escola	Escola	Escola	PVC	Café
10 às 11h	Escola	Escola	Escola	Escola	Escola	PVC	Ler notícias
11 às 12h	Escola	Escola	Escola	Escola	Escola	PVC	Ler notícias
12 às 13h	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
13 às 14h	<b>Estudar Português</b>	<b>Estudar Matemática</b>	<b>Estudar Geografia</b>	<b>Estudar História</b>	<b>Estudar Redação</b>	PVC	Elaborar plano de estudos da semana seguinte
14 às 15h	<b>Estudar Português</b>	<b>Estudar Matemática</b>	<b>Estudar Geografia</b>	<b>Estudar História</b>	<b>Escrever uma redação</b>	PVC	Tempo livre
15 às 16h	<b>Exercícios de Português</b>	<b>Exercícios de Matemática</b>	<b>Exercícios de Geografia</b>	<b>Exercícios de História</b>	<b>Estudar Literatura</b>	PVC	Tempo livre
16 às 17h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	PVC	Tempo livre
17 às 18h	Deslocamento	<b>Estudar Física</b>	Deslocamento	<b>Estudar Química</b>	Deslocamento	PVC	Tempo livre
18 às 19h	Curso	<b>Exercícios de Física</b>	Curso	<b>Exercícios de Química</b>	Curso	Deslocamento	Tempo livre
19 às 20h	Curso	<b>Estudar Biologia</b>	Curso	<b>Estudar Filosofia</b>	Curso	Diversão	Tempo livre
20 às 21h	Curso	<b>Exercícios de Biologia</b>	Curso	<b>Estudar Sociologia</b>	Curso	Diversão	Tempo livre
21 às 22h	Deslocamento	<b>Estudar Língua Estrangeira</b>	Deslocamento	<b>Estudar Língua Estrangeira</b>	Deslocamento	Diversão	Tempo livre
22 às 23h	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Diversão	Tempo livre
23 às 24h	Redes sociais ou televisão	Redes sociais ou televisão	Redes sociais ou televisão	Redes sociais ou televisão	Redes sociais ou televisão	Diversão	Dormir
24 às 5h	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir

# PRÉ-VESTIBULAR CECIERJ



Nossa recomendação é que, se possível, tente estudar todos os dias no mesmo horário, para, assim, sistematizar uma rotina.

Depois do que foi exposto, esperamos que tenham conseguido entender a importância do plano de estudos na preparação, seja para o ENEM, seja para o CEDERJ, seja para a UERJ, assim como as etapas para elaborá-lo. Sugerimos que, na existência de alguma dúvida, converse com seu tutor-orientador acadêmico ou ainda pesquise na internet, na qual há ótimos blogs e sites com dicas preciosas. Além disso, é preciso adverti-lo que, além de estudar, é essencial também reservar um tempo para se divertir. Não se esqueça disso!