

Cronograma de Estudos 7º B 2019

SEG	
14h30 às 15h30: Matemática	
15h30 às 16h20: História	
16h20 às 17h: Lanche e descanso	
17h às 17h50: Inglês	22h - DORMIR
TER	
14h30 às 15h20: Geografia	
15h20 às 16h10: LPT	
16h10 às 17h40: Lanche e descanso	
17h40 às 18h30: Ciências	22h - DORMIR
QUA	
14h30 às 15h30: Língua Portuguesa	
15h30 às 16h10: Espanhol	
16h10 às 16h40: Lanche e descanso	
16h40 às 17h30: Atividade de Artes (se houver)	22h - DORMIR
QUI	
14h30 às 15h20: Matemática	
15h20 às 16h10: Geografia	22h - DORMIR
SEX	
14h30 às 15h30: Ciências	
15h30 às 16h20: Matemática	
16h20 às 17h: Lanche e descanso	
17h às 17h40: Língua Portuguesa	
17h40 às 18h10: História	

- As disciplinas estudadas podem ser mudadas de acordo com a necessidade e a habilidade de cada aluno. Em momentos de maior dificuldade, o sábado de manhã também poderá ser utilizado para estudo, das 9h às 12h, por exemplo. No domingo, procure descansar, mesmo que haja prova na segunda-feira. Curta com sua família e amigos!!! Caso haja outras atividades conflitando com os horários do cronograma, procure refazê-lo adequando a essas atividades. Caso não consiga, procure pela coordenação.



"EXTERNATO SANTA TEREZINHA"

Orientações de estudos

- ✦ Procure seguir com compromisso os horários de estudos para que se torne um hábito;
- ✦ Ao estudar, procure um local tranquilo da casa, longe de computador, telefone, celular, animal de estimação e movimento de pessoas pelo lugar. Deixe somente na mesa o material que irá utilizar (caderno, livro, lápis, borracha...), a não ser que consiga se concentrar melhor de outra forma. Caso haja orientação para atividades online, é claro que utilizará o recurso necessário;
- ✦ Escolha exercícios do livro e do caderno e tente resolvê-los. Ao terminar, faça a correção e refaça os exercícios que obteve dificuldade;
- ✦ Nas disciplinas de História, Geografia, Biologia e Literatura, procure fazer duas leituras. Na segunda leitura, grife os pontos importantes e palavras chaves. Em seguida, escreva ao lado o que compreendeu da leitura geral. Procure resolver exercícios que foram trabalhados em sala e refaça aqueles nos quais obteve dificuldade;
- ✦ Ao ler, tente mentalmente visualizar a aula da disciplina a ser estudada;
- ✦ Mantenha contato visual com o professor em sala de aula para auxiliar na atenção;
- ✦ Procure fazer anotações durante a aula sobre o conteúdo trabalhado. Auxilia na manutenção da atenção, compreensão e envolvimento com a matéria;
- ✦ Ao sentar para estudar, mantenha a postura ereta, pois nosso corpo informa ao cérebro o que desejamos fazer no momento. Exemplo, se deitar a cabeça na mesa, estará informando ao cérebro que deseja dormir;
- ✦ Se surgirem dúvidas, converse com o professor e, se com a explicação não entender, peça para que explique de outra forma;
- ✦ Quando o texto for difícil, leia em voz alta;
- ✦ Faça comentários para si mesmo sobre o que está lendo. Dê uma aula para alguém! Os pais são ótimos alunos para treinar!
- ✦ Ao estudar para as avaliações, não é necessário seguir o cronograma;
- ✦ Aprender é compreender, entender o que estudou;
- ✦ Confie nos seus esforços e não deixe que a situação de avaliação seja maior que o seu conhecimento.

Não há dificuldade que o esforço não possa vencer!

Conte sempre conosco!

Equipe Ensino Fundamental II 2019