



Aluno(a) _____ Data ___/___/___

Aprendizagem Eficiente

Prof. Christiano Lima Santos

1. Lema:

--

2. Bons hábitos:

<u>Ao começar o meu dia</u>	<u>Ao terminar o meu dia</u>

3. Quem você será daqui a 20 anos?

--

4. Para alcançá-lo em 10 anos, eu preciso:

--

5. Para alcançá-lo em 05 anos, eu preciso:

--

6. Minha meta SMART:

--

7. Para isso, devo:

<u>Parar</u>	<u>Continuar</u>	<u>Começar</u>

8. Checklist para começar meus estudos:

Tenho um ambiente de estudos apropriado?

- Um espaço sem distrações
- Móvel confortável (mesa, cadeira e estante)
- Recursos à disposição (computador, livros, softwares, caderno etc.)
- Dica: sempre que sair de sua cadeira para pegar algo, reflita se vale a pena manter aquele recurso por perto da próxima vez.

Em que horário estudarei? E o que estudarei?

- Horários de aula/estudo;
- Planos de ensino/estudo.

Quais recursos (cursos, vídeos, apostilas, podcasts etc.) usarei para estudar?

- Livros, apostilas ou slides disponibilizados pelo professor;
- Websites
 - Plataforma de estudos (Google Sala de Aula, Moodle etc.);
 - Websites ou canais no YouTube sobre o assunto.
- Anotações
 - Caderno comum ou de desenho (melhor para mapas mentais);
 - Software para anotações (ex: WorkFlowy.com, Notion.so, EverNote.com).
- Revisões
 - Flash cards físicos ou digitais (ex: AnkiWeb.net).

O que posso fazer hoje para melhorar meu ambiente/rotina de estudos

9. Distrações que prejudicam meus estudos:

<u>Internas (mentais)</u>	<u>Coisas</u>	<u>Pessoas</u>

10. Checklist para avaliar meu método de estudo:

- Tive acesso aos materiais necessários para estudar?
- Dediquei tempo suficiente para o estudo?
- Consegui concentrar-me durante os momentos de estudo?
- Revisei minhas anotações?
- Revisei por meio de *flash cards*?
- Respondi exercícios suficientes?
- Quais resultados eu alcancei?
- Como posso melhorar meus resultados?

O que posso fazer hoje para melhorar meu método de estudo

11. Habilidades e Missões para o LifeRPG:

<hr/>	<hr/>	<hr/>
-------	-------	-------

12. Checklist para uma boa saúde:

Saúde Física

- Exercícios físicos
 - Faça caminhadas / corridas / esportes
- Alimentação saudável
 - Elimine / reduza açúcar, gorduras, óleos e sal
 - Consuma mais frutas, verduras e legumes
 - Hidrate-se bem
- Tempo de sono
 - Varia para cada pessoa!
 - Mínimo de 7 horas diárias

Saúde Mental

- Tenha momentos para leitura e reflexão
- Construa hábitos saudáveis

Saúde Emocional

- Oração / Meditação
- Bons relacionamentos
- Viva a sua vida - e deixe a dos outros!

O que posso fazer hoje para melhorar minha saúde (física, mental e emocional)

--