



CHECKLIST DE SESSÃO DE ESTUDO VENCEDORA



THIAGO BOTELHO | ESTUDE COM SUCESSO

CHECKLIST DE SESSÃO DE ESTUDO VENCEDORA

A cada sessão de estudo seguir roteiro abaixo (para cada item do edital):

1) Local de estudo preparado

- tenha um ambiente silencioso, limpo, iluminado e organizado
- materiais de estudo à mão (livros, apostilas, PDFs etc.)
- garrafa ou copo de água à mão
- materiais de anotação (papel, caderno, canetas, lápis etc.)

2) Entrar em estado de foco/ concentração

- desligue distrações (Whatsapp, Facebook, Instagram etc.);
- use alguma técnica de respiração ou relaxamento para aumentar seu foco. Exemplo: **técnica de hiperventilação** (inspirar profundamente e expirar rápido por 30 segundos);
- relembre o "seu porquê", o motivo pelo qual se compromete a estudar. Exemplo: fazer **exercício de visualização** de você já aprovado (fotografia representativa) por 1 minuto;
- direcionar sua mente para o que você precisa aprender naquele momento com a **técnica da afirmação positiva**: "Eu vou aprender o conteúdo X agora!";
- acionar POMODORO (25 min de estudo / 5 min de intervalo);

3) Visão geral/ pré-leitura/ entender o "quebra-cabeça"

- leitura superficial, "visão panorâmica", folhear o livro;
- compreender o "todo", saber "do que se trata", títulos e subtítulos, conceitos em negrito, palavras destacadas;
- retomar memória: o que eu já sei sobre isso?;
- identificar conceitos-chave, tópicos da estrutura/ "esqueleto", ler resumo (próprio material, artigo na internet, Wikipédia);

- 4) Leitura focada/ concentrada/ ativa**
 - leitura aprofundada
 - sublinhar/ grifar/ destacar palavras mais importantes;
 - processar conteúdo: compreender, aprender
 - questionar-se: o que entendi? isso faz sentido? o que significa isso? como se aplica? para que serve? isso me lembra o quê? qual exemplo disso? qual o elemento central disso? como explicaria a alguém? como esquematizar isso? como cairia na prova?

- 5) Recapitulação mental**
 - retomar conteúdo na mente sem consultar;
 - elaborar próprias palavras;
 - explicar a si mesmo;
 - repetir o que entendeu;

- 6) Anotação para cada item (resumo, mapa mental, esquema, flashcard etc.)**
 - anotar o que entendeu com as próprias palavras, incluindo:
 - 1º) o que é esse item? qual o conceito?
 - 2º) pra que serve isso? onde se aplica isso?
 - 3º) como funciona? como está organizado o item?
 - 4º) exemplo do item

- 7) REVISÃO (AO FINAL DA SESSÃO)**
 - recriar o que anotou durante a sessão (resumos, mapas mentais etc.) na cabeça, sem consultar (só se necessário);
 - forçar a memória antes de consultar o material;
 - consultar o material caso não se lembre do que anotou.

Para cada conteúdo estudado seguir com as revisões:

8) REVISÕES PERIÓDICAS:

- Revisão de 24h dos mapas/resumos produzidos no dia anterior;
- Revisões semanais de todos os mapas/ resumos já feitos;
- Durante as revisões periódicas, seguir o roteiro do passo 7.

9) TESTES PERIÓDICOS:

- Bateria de questões (ex: toda semana);
- Simulados (ex: a cada 15 dias);
- Provas (ex: quando houver algum concurso correlato).

OBSERVAÇÕES:

- estudar item a item. Ex: "Atributos do Ato Administrativo"; "adjetivo", "modalidades de licitação";
- para os itens grandes, subdividir:
 - Ex: LEI 8.666 (Dos princípios; Das definições; Das obras e serviços etc.);
 - LEI 8.112 (Do provimento; Da vacância; Da remoção; Da redistribuição; Da substituição etc.).



Acompanhe o Estude Com Sucesso

● Inscreva-se no canal do Estude Com Sucesso no Youtube:

Clique » <http://ecsconcursos.com/youtube/>

📖 Baixe nosso Guia Gratuito: Mapas Mentais Para Concursos em 7 Passos:

Link » <http://ecsconcursos.com/bl/5F1FPZ1XEJg>

- Blog » <http://estudecomsucesso.com>
- Youtube » <http://ecsconcursos.com/youtube/>
- Facebook » <http://ecsconcursos.com/fb>
» <https://www.facebook.com/ThiagoBotelhoConcursos/>
- Coaching para Concursos » <http://ecsconcursos.com/coach>