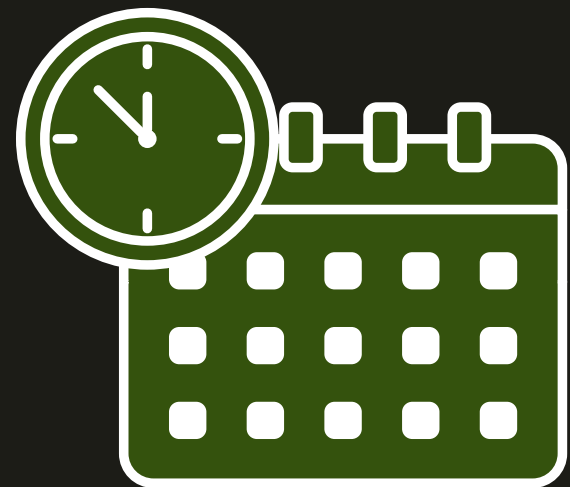




E S A

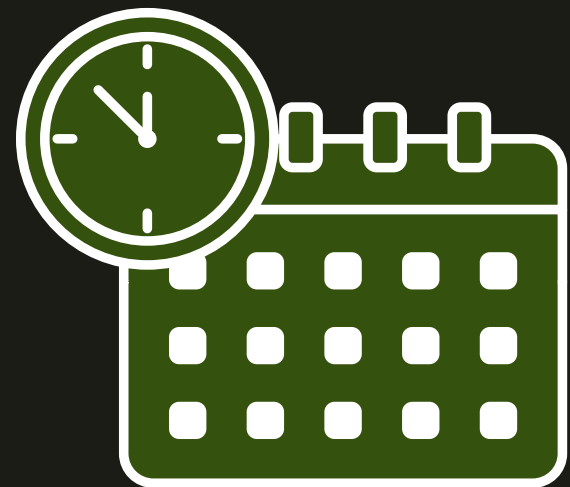


GRADE DE AULAS

GERAL

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABÁDO	DOMINGO
História	Matemática	Língua Inglesa	Geografia	Literatura	Língua Portuguesa*	Redação
História	Matemática	Língua Inglesa	Geografia	Literatura	Língua Portuguesa*	Redação

*Língua Portuguesa inclui interpretação de texto e gramática



GRADE DE AULAS



SAÚDE E MÚSICA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABÁDO	DOMINGO
História	Matemática	Língua Inglesa	Geografia	Literatura	Língua Portuguesa*	Redação
História	Matemática	Língua Inglesa	Geografia	Literatura	Língua Portuguesa*	Redação
Específica	Específica	Específica	Específica	Específica	Específica	

*Língua Portuguesa inclui interpretação de texto e gramática

ENTENDENDO A GRADE DE AULAS

- Cada aula tem duração de 1 hora.
- Dê uma pausa de 10 minutos entre as aulas;
- Não esqueça de utilizar os recursos da aula, como: pdf de apoio e as questões;
- Para as áreas Saúde e Músico, a grade possui uma aula a mais (Específica) todos os dias para estudo do conteúdo específico do cargo;
- Para a área Músico, não esqueça de incluir a parte prática;
- Todos os domingos realize o simulado.



COMO ESTUDAR CADA DISCIPLINA?

- Equilibre o tempo que o horário de estudos determinou para Matemática entre os seus segmentos (álgebra, trigonometria, matrizes, geometria etc.).
- Faça o mesmo para as demais disciplinas (inclusive com o conteúdo específico), assim você construirá um conhecimento mais abrangente.
- A Redação não pode ser deixada de lado, realize a produção textual, aumentando assim seu desempenho. A pontuação da redação vai garantir a continuidade no processo de admissão da ESA.
- Neste plano de estudo recomendamos que leia o material (PDF) antes da vídeo aula. Assim, os conteúdos abordados não serão estranhos na hora da aula.



COMO AUMENTAR MINHA CONCENTRAÇÃO?

- Não deixe os equipamentos eletrônicos como celular, tablet e TV ao seu alcance durante o estudo. Podem ser inconvenientes e distraem. Não há como estudar olhando as notificações a todo momento.
- Não deixe seu celular no mesmo local em que estiver estudando. Sim, é difícil, mas é necessário. Ignore mensagens no Whatsapp e outras redes sociais. Também vale deixar no modo avião.
- Procure um ambiente reservado e silencioso para estudar. Seu QG é seu templo. Ele precisa ser confortável, pois passará bastante tempo nele.
- Não estude na cama ou no sofá, são locais que te convidam ao cochilo. Escolha uma cadeira confortável, que não cause incômodos ou dores, mas não suficientemente confortável para dormir.



COMO AUMENTO A COMPREENSÃO DO CONTEÚDO?

- Anotar é tudo de bom! Durante suas horas de estudo, faça apontamentos e tome nota de tudo que julgar importante. Quando anotamos, fixamos melhor o conteúdo.
- Nunca dê continuidade ao assunto se está com dúvidas. Um conteúdo depende de outro e não entender um compromete o entendimento e rendimento do que vier adiante.



VOU APENAS ESTUDAR?

- O rendimento nos estudos também depende de um corpo saudável. É importante se alimentar e dormir bem.
- Mantenha uma rotina de atividades físicas pois elas são aliadas do corpo e da mente.
- A prática de exercícios além de colaborar com a Avaliação Física do processo de admissão da ESA, também contribuirá com a concentração nos estudos.
- Também vale, nos dias em que não estiver aguentando de sono, tirar um cochilo. Mas é só vinte minutos, hein? O suficiente para recarregar a energia e voltar a estudar.
- Não cochile numa posição totalmente relaxada, é só uma soneca. Nesta hora use o celular, programe o alarme para dar um susto e te obrigar a levantar.

