

CHECKLIST da Sessão de Estudo:

- Checar no **Cronograma da Semana** a DISCIPLINA e o Tempo total da Sessão de estudo
 - conferir no relógio o **tempo total da sessão de estudo(*)** que você terá e começar a marcar.
- Checar na **Planilha de Conteúdo** da DISCIPLINA quais são os próximos ITENS a serem estudados
 - Conferir no **Levantamento Bibliográfico** o TAMANHO aproximado destes (em páginas ou aulas) para dimensionar QUANTOS você conseguirá estudar nessa sessão.
 - Use como referência o seu Tempo médio de Avanço (autoconhecimento) ou o alvo de 6 minutos por página.
- Pegar a **fonte** de estudo (livro, apostila, vídeo aula) e seu material de anotação.
 - Abrir na primeira página (ou preparar o primeiro vídeo)
- Execute o seu **Ritual de Estado**
 - ▶ CURTO: hiperventilação, tangerina/tela e afirmação de propósito
 - ▶ COMPLETO: hiperventilação, CHART, Tangerina/Tela, afirmação de propósito
 - ▶ Colocar o som hemi-Sync para tocar ou [essa](#) música (opcional)
- Execute a **Leitura Holística**
 - ▶ Em aproximadamente 10% do tempo total da sessão de estudo(*), avance pelas páginas atentando-se para Título, subtítulos, primeiro parágrafo de cada “item/capítulo” e destaques (negrito, tabelas, itálico).
 - ▶ Faça um pré-mapa mental ou esquema: um rabisco descartável apenas capturando a estrutura dos itens para servir de roteiro da sessão de estudo.
- Inicie a **Sessão de Aprendizagem**
 - ▶ IDENTIFIQUE O PRIMEIRO ITEM
 - ▶ Leia e grife o conteúdo deste (usando o guia visual) (priorizando as 3 perguntas)
 - ▶ releia o grifo e PROCESSE a informação
 - ▶ do processamento, faça uma ANOTAÇÃO DINÂMICA (esquema/mapa mental)
 - ▶ faça uma revisão rápida do conteúdo anotado desse item.
 - ▶ AVANCE para o PRÓXIMO ITEM e repita
- Faça uma **REVISÃO** de todo o conteúdo anotado.
 - ▶ Tenha como objetivo já memorizar o PRIMEIRO NÍVEL do Mapa (centro e o nome e posição de cada ramo)
- ATUALIZE o tempo na **PLANILHA DO CHEFE** e o conteúdo avançado na **PLANILHA DE CONTEÚDO**
- Pequena Celebração (tapinha nas costas, “mandei bem”, ou dancinha da vitória)