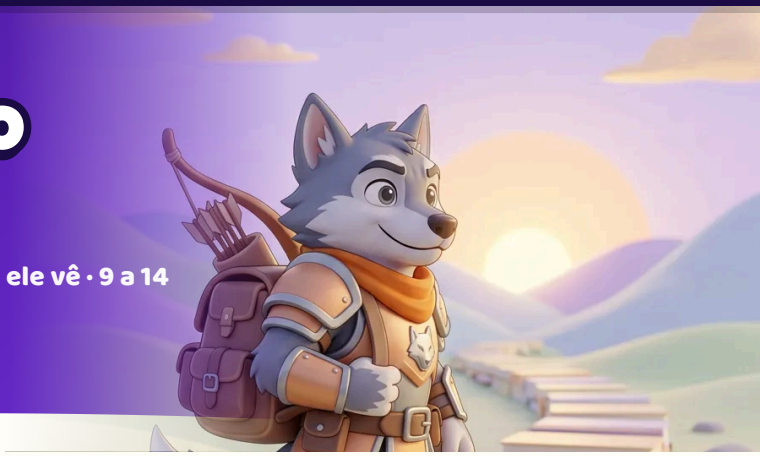
MATERIAL GRÁTIS · PARA IMPRIMIR

PLANO DE 4 SEMANAS DO HÁBITO DE ESTUDO

5 minutos por dia, teste em vez de releitura, progresso que ele vê · 9 a 14 anos



O COMBINADO (PARA ASSINAR JUNTOS)

Horário fixo	(colado em algo que já acontece) _____
Lugar fixo	sem celular por perto (o dos pais também) _____
Formato	3 perguntas sobre o dia, respondidas sem olhar o caderno
Se falhar um dia	Nada de sermão. No dia seguinte continua: "um pode, dois não"
Conferência	Domingo, 10 minutos, sobre o progresso (não sobre comportamento)
Assinaturas	Filho(a): _____ Pai/mãe: _____

SEMANA A SEMANA

1 — Combinar e começar pequeno
5 min: 3 perguntas sobre o dia, sem consultar
✓ **Pais: ficar junto para treinar o formato e comemorar cada dia feito**

2 — Sair de cena
Mesmo formato + 1 pergunta sobre a semana passada (repetição espaçada)
✓ **Pais: ele começa sozinho e mostra no fim. Sem cobrança diária**

3 — Aumentar um pouco (só se a semana 2 teve 5 dias ou mais)
10 min: 3 perguntas + 1 exercício ou 1 explicação em voz alta
✓ **Pais: "me explica como se eu fosse seu irmão menor"**

4 — Organização
+ 5 min no domingo para planejar a semana (provas, trabalhos, o que revisar)
✓ **Pais: conferir o progresso 1× por semana, não cobrar todo dia**

GidFlame: o treino diário de 5 minutos com os pilares das escolas de elite
Grátis · gidflame.com.br



O TREINO DIÁRIO DE 5 MINUTOS

1 min
OLHAR A AGENDA
O que teve hoje? Duas matérias, no máximo

3 min
3 PERGUNTAS SEM CONSULTAR
2 de hoje e 1 da semana passada

1 min
CONFERIR E MARCAR
Ver no caderno o que errou e marcar o X do dia

CALENDÁRIO DE SEQUÊNCIA (UM X POR DIA)

Semana	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Dias
1								
2								
3								
4								

AS 3 PERGUNTAS DE DOMINGO

1. Quantos dias a sequência fechou?
2. Em que matéria ficou mais fácil?
3. O que vamos revisar na semana que vem?



Reconheça a **constância** (a sequência de dias), não a nota. A nota vem atrás. Fontes: Duckworth & Seligman (2005), Roediger & Karpicke (2006), Cepeda et al. (2006), Fogg (Tiny Habits).

GIDFLAME 9 anos ou mais

ESTE PLANO, PRONTO NO CELULAR

No GidFlame o treino de 5 minutos já vem montado, com revisão espaçada, sequência de dias e os pilares subindo de nível. Você recebe o resumo da semana.

Sequência de dias · Revisão espaçada · Pilares que sobem

Grátis · gidflame.com.br

Aponte a câmera para o código ou toque aqui



