



**METAS
SMART**

Metas SMART

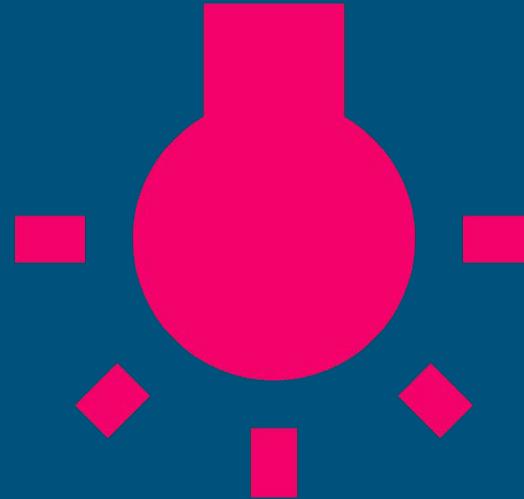
S - Específicas

M - Mensuráveis

A - Acionáveis

R - Relevantes

T - Temporais



S - ESPECÍFICAS

Qual é a diferença entre:

"Vou fazer revisão de biologia"



"Vou fazer um simulado com 5 questões de cada um dos assuntos que já estudei de biologia"

Dica: Crie um simulado no aplicativo de questões, selecionando 5 questões de cada um dos assuntos que já estudou.

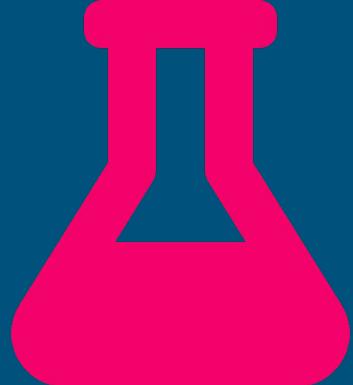
Faça o simulado, erre, estuda as resoluções, aprenda muito mais do que quem releu o capítulo.

M - Mensurável

Seja capaz de medir o quanto cumpriu da meta.

Qual é mais fácil de medir:

- "Revisão de biologia"
- "Simulado de biologia, com 5 Q de ecologia, 5 de botânica, 5 de genética e 5 de embriologia"



A - Ação

Quanto mais **ativo** for o seu estudo,
mais você vai aprender.

Escolha formas ativas de estudar!



R - RELEVANTES

Seu tempo é um **investimento!**

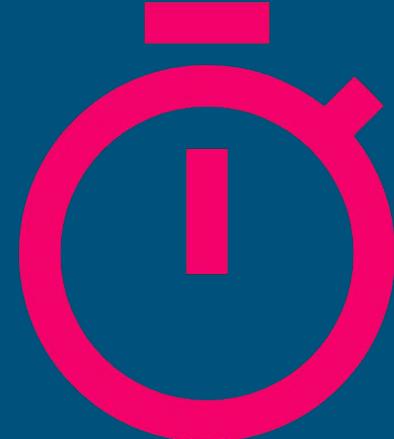
Suas horas de estudo precisam dar um retorno de aprendizado, a **relevância** da atividade vai te mostrar o retorno.

O que é mais relevante:

- **Passar 2 h fazendo resumo de Brasil República**
- **Ou assistir 40 min aulas, fazer 30 Q, errar um monte, estudar a resolução e aprender**

T - temporal

Use a dimensão temporal ao criar suas metas:



20 anos de provas em 15 semanas (3 meses e meio):

$20/15*90 = 120$ Questões por semana

Metas SMART da matéria _____

1	<input checked="" type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>



<https://www.sniperdequestoes.com.br/>