

Inglês em 100 dias

(e nunca mais esqueça)



Por Que o método funciona?

Antes de te passar o cronograma, é importante que você saiba o motivo desse método ser possível (cientificamente explicado).

Nosso cérebro tem a incrível capacidade de nos sabotar no aprendizado, esquecendo muito rapidamente daquilo que foi aprendido.

Uma forma de não esquecermos, é forçar o nosso cérebro a aceitar que aquilo que queremos aprender é importante e ele deve se lembrar.

Por Que o método funciona?

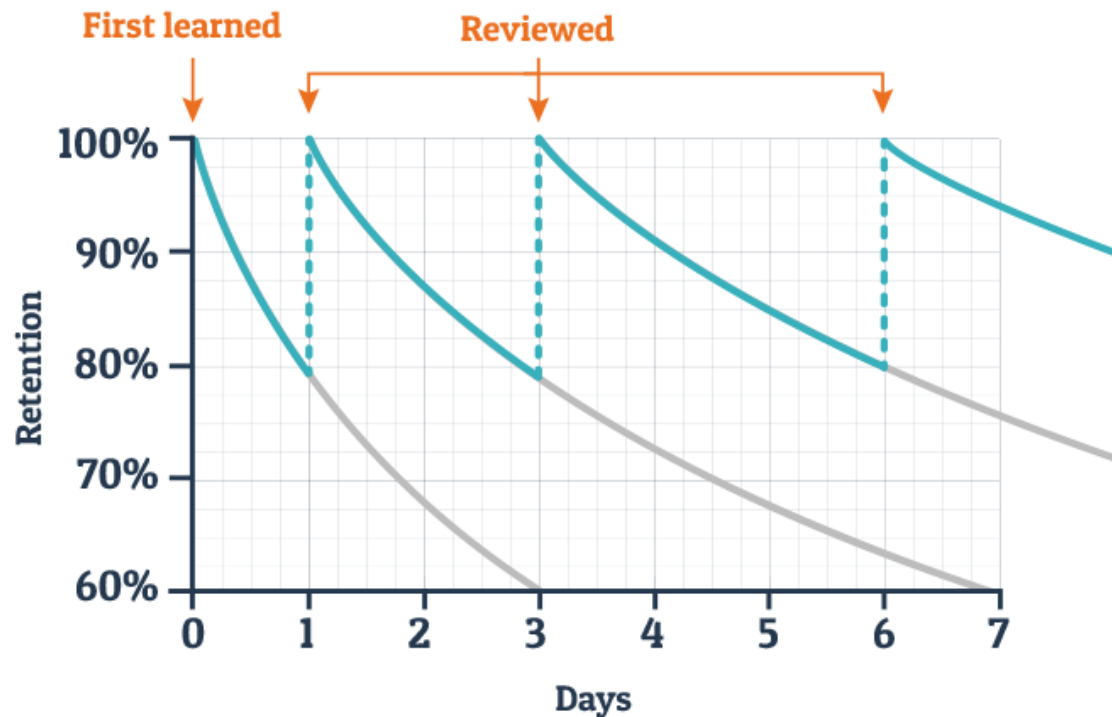
Para isso, devemos ver mais de uma vez o conteúdo que queremos absorver.

Mas deve-se ter o cuidado para que isso não seja exagerado, pois pode ter o efeito contrário.

Ver a mesma coisa muitas vezes repetidas sem necessidade faz com que o cérebro vague durante o estudo, por isso, as revisões devem ter um espaço de tempo estratégico.

Por Que o método funciona?

Para entender melhor, observe uma ilustração da Curva do Esquecimento de Ebbinghaus



Por Que o método funciona?

Apesar dos valores mostrados na imagem não serem fiéis à realidade (o esquecimento é MUITO mais rápido), ela ilustra bem o processo.

Esse é um método de revisão de conteúdo de forma estratégica, para que você tenha **a maior retenção possível** do conteúdo contido no curso **A Jornada do Autodidata em Inglês**.

PS: Isso não exclui a necessidade de contato constante com o idioma inglês para melhorar a fluência, mas ajuda a não esquecer vocabulários e regras gramaticais.

Dicas Para o Aproveitamento Completo do Cronograma

- Nos dias que você tiver pouco conteúdo para revisar, aproveite o tempo extra para assistir vídeos em inglês, ouvir músicas, e estudar de uma forma mais imersa no idioma.
- Se você estuda durante o dia, a primeira revisão deve ser feita antes de ir dormir, no mesmo dia que você estudou. Isso aumenta ainda mais a retenção do conteúdo.
- Se você estuda durante a noite, procure revisar rapidamente o conteúdo novo que foi estudado no dia anterior ainda pela manhã.
- **Você NÃO DEVE esperar 24 horas para a primeira revisão**

Dicas Para o Aproveitamento Completo do Cronograma

- **Conteúdo Novo:** O tempo necessário para absorção do conteúdo de cada Aula.
- **Revisão 1:** de 10 a 15 minutos (com prática de pronúncia e escrita) – Antes das 24h do conteúdo novo
- **Revisão 2:** de 7 a 10 minutos (com prática de pronúncia e escrita)
- **Revisão 3:** de 5 a 7 minutos (com prática de pronúncia e escrita)
- **Revisão 4:** de 5 a 7 minutos (prática de pronúncia, escrita opcional)
- **Revisão 5:** de 5 a 7 minutos (prática de pronúncia, escrita opcional)

Cronograma

Dia 01

Aula 01 - Conteúdo Novo

Aula 01 – Revisão Pré-Sono

Dia 02

Aula 02 - Conteúdo Novo

Aula 02 – Revisão Pré-Sono

Dia 03

Aula 01 – Revisão

Aula 03 - Conteúdo Novo

Aula 03 – Revisão Pré-Sono

Dia 04

Aula 02 – Revisão

Aula 04 - Conteúdo Novo

Aula 04 – Revisão Pré-Sono

Dia 05

Aula 03 – Revisão

Aula 05 - Conteúdo Novo

Aula 05 – Revisão Pré-Sono

Dia 06

Aula 04 – Revisão

Aula 06 - Conteúdo Novo

Aula 06 – Revisão Pré-Sono

Cronograma

Dia 07

Aula 05 – Revisão

Aula 07 - Conteúdo Novo

Aula 07 – Revisão Pré-Sono

Dia 08

Aula 06 – Revisão

Aula 08 - Conteúdo Novo

Aula 08 – Revisão Pré-Sono

Dia 09

Aula 07 – Revisão

Aula 09 - Conteúdo Novo

Aula 09 – Revisão Pré-Sono

Dia 10

Aula 01 – Revisão

Aula 08 – Revisão

Aula 10 - Conteúdo Novo

Aula 10 – Revisão Pré-Sono

Dia 11

Aula 02 – Revisão

Aula 09 – Revisão

Aula 11 - Conteúdo Novo

Aula 11 – Revisão Pré-Sono

Dia 12

Aula 03 – Revisão

Aula 10 – Revisão

Aula 12 - Conteúdo Novo

Aula 12 – Revisão Pré-Sono

Cronograma

Dia 13

Aula 04 – Revisão

Aula 11 – Revisão

Aula 13 - Conteúdo Novo

Aula 13 – Revisão Pré-Sono

Dia 14

Aula 05 – Revisão

Aula 12 – Revisão

Aula 14 - Conteúdo Novo

Aula 14 – Revisão Pré-Sono

Dia 15

Aula 06 – Revisão

Aula 13 – Revisão

Aula 15 - Conteúdo Novo

Aula 15 – Revisão Pré-Sono

Dia 16

Aula 07 – Revisão

Aula 14 – Revisão

Aula 16 - Conteúdo Novo

Aula 16 – Revisão Pré-Sono

Dia 17

Aula 08 – Revisão

Aula 15 – Revisão

Aula 17 - Conteúdo Novo

Aula 17 – Revisão Pré-Sono

Dia 18

Aula 09 – Revisão

Aula 16 – Revisão

Aula 18 - Conteúdo Novo

Aula 18 – Revisão Pré-Sono

Cronograma

Dia 19

Aula 10 – Revisão

Aula 17 – Revisão

Aula 19 - Conteúdo Novo

Aula 19 – Revisão Pré-Sono

Dia 20

Aula 11 – Revisão

Aula 18 – Revisão

Aula 20 - Conteúdo Novo

Aula 20 – Revisão Pré-Sono

Dia 21

Aula 12 – Revisão

Aula 19 – Revisão

Aula 21 - Conteúdo Novo

Aula 21 – Revisão Pré-Sono

Dia 22

Aula 13 – Revisão

Aula 20 – Revisão

Aula 22 - Conteúdo Novo

Aula 22 – Revisão Pré-Sono

Dia 23

Aula 14 – Revisão

Aula 21 – Revisão

Aula 23 - Conteúdo Novo

Aula 23 – Revisão Pré-Sono

Dia 24

Aula 01 – Revisão

Aula 15 – Revisão

Aula 22 – Revisão

Aula 24 - Conteúdo Novo

Aula 24 – Revisão Pré-Sono

Cronograma

Dia 25

Aula 02 – Revisão
Aula 16 – Revisão
Aula 23 – Revisão
Aula 25 - Conteúdo Novo
Aula 25 – Revisão Pré-Sono

Dia 26

Aula 03 – Revisão
Aula 17 – Revisão
Aula 24 – Revisão
Aula 26 - Conteúdo Novo
Aula 26 – Revisão Pré-Sono

Dia 27

Aula 04 – Revisão
Aula 18 – Revisão
Aula 25 – Revisão
Aula 27 - Conteúdo Novo
Aula 27 – Revisão Pré-Sono

Dia 28

Aula 05 – Revisão
Aula 19 – Revisão
Aula 26 – Revisão
Aula 28 - Conteúdo Novo
Aula 28 – Revisão Pré-Sono

Dia 29

Aula 06 – Revisão
Aula 20 – Revisão
Aula 27 – Revisão
Aula 29 - Conteúdo Novo
Aula 29 – Revisão Pré-Sono

Dia 30

Aula 07 – Revisão
Aula 21 – Revisão
Aula 28 – Revisão
Aula 30 - Conteúdo Novo
Aula 30 – Revisão Pré-Sono

Cronograma

Dia 31

Aula 08 – Revisão

Aula 22 – Revisão

Aula 29 – Revisão

Aula 31 - Conteúdo Novo

Aula 31 – Revisão Pré-Sono

Dia 32

Aula 09 – Revisão

Aula 23 – Revisão

Aula 30 – Revisão

Aula 32 - Conteúdo Novo

Aula 32 – Revisão Pré-Sono

Dia 33

Aula 10 – Revisão

Aula 24 – Revisão

Aula 31 – Revisão

Aula 33 - Conteúdo Novo

Aula 33 – Revisão Pré-Sono

Dia 34

Aula 11 – Revisão

Aula 25 – Revisão

Aula 32 – Revisão

Aula 34 - Conteúdo Novo

Aula 34 – Revisão Pré-Sono

Dia 35

Aula 12 – Revisão

Aula 26 – Revisão

Aula 33 – Revisão

Aula 35 - Conteúdo Novo

Aula 35 – Revisão Pré-Sono

Dia 36

Aula 13 – Revisão

Aula 27 – Revisão

Aula 34 – Revisão

Aula 36 - Conteúdo Novo

Aula 36 – Revisão Pré-Sono

Cronograma

Dia 37

Aula 14 – Revisão

Aula 28 – Revisão

Aula 35 – Revisão

Aula 37 - Conteúdo Novo

Aula 37 – Revisão Pré-Sono

Dia 38

Aula 15 – Revisão

Aula 29 – Revisão

Aula 36 – Revisão

Aula 38 - Conteúdo Novo

Aula 38 – Revisão Pré-Sono

Dia 39

Aula 16 – Revisão

Aula 30 – Revisão

Aula 37 – Revisão

Aula 39 - Conteúdo Novo

Aula 39 – Revisão Pré-Sono

Dia 40

Aula 17 – Revisão

Aula 31 – Revisão

Aula 38 – Revisão

Aula 40 - Conteúdo Novo

Aula 40 – Revisão Pré-Sono

Dia 41

Aula 18 – Revisão

Aula 32 – Revisão

Aula 39 – Revisão

Aula 41 - Conteúdo Novo

Aula 41 – Revisão Pré-Sono

Dia 42

Aula 19 – Revisão

Aula 33 – Revisão

Aula 40 – Revisão

Aula 42 - Conteúdo Novo

Aula 42 – Revisão Pré-Sono

Cronograma

Dia 43

Aula 20 – Revisão

Aula 34 – Revisão

Aula 41 – Revisão

Aula 43 - Conteúdo Novo

Aula 43 – Revisão Pré-Sono

Dia 44

Aula 21 – Revisão

Aula 35 – Revisão

Aula 42 – Revisão

Aula 44 - Conteúdo Novo

Aula 44 – Revisão Pré-Sono

Dia 45

Aula 22 – Revisão

Aula 36 – Revisão

Aula 43 – Revisão

Dia 46

Aula 23 – Revisão

Aula 37 – Revisão

Aula 44 – Revisão

Dia 47

Aula 24 – Revisão

Aula 38 – Revisão

Dia 48

Aula 25 – Revisão

Aula 39 – Revisão

Cronograma

Dia 49

Aula 26 – Revisão
Aula 40 – Revisão

Dia 50

Aula 27 – Revisão
Aula 41 – Revisão

Dia 51

Aula 28 – Revisão
Aula 42 – Revisão

Dia 52

Aula 29 – Revisão
Aula 43 – Revisão

Dia 53

Aula 30 – Revisão
Aula 44 – Revisão

Dia 54

Aula 01 – Revisão
Aula 31 – Revisão

Cronograma

Dia 55

Aula 02 – Revisão
Aula 32 – Revisão

Dia 56

Aula 03 – Revisão
Aula 33 – Revisão

Dia 57

Aula 04 – Revisão
Aula 34 – Revisão

Dia 58

Aula 05 – Revisão
Aula 35 – Revisão

Dia 59

Aula 06 – Revisão
Aula 36 – Revisão

Dia 60

Aula 07 – Revisão
Aula 37 – Revisão

Cronograma

Dia 61

Aula 08 – Revisão
Aula 38 – Revisão

Dia 62

Aula 09 – Revisão
Aula 39 – Revisão

Dia 63

Aula 10 – Revisão
Aula 40 – Revisão

Dia 64

Aula 11 – Revisão
Aula 41 – Revisão

Dia 65

Aula 12 – Revisão
Aula 42 – Revisão

Dia 66

Aula 13 – Revisão
Aula 43 – Revisão

Cronograma

Dia 67

Aula 14 – Revisão
Aula 44 – Revisão

Dia 68

Aula 15 – Revisão

Dia 69

Aula 16 – Revisão

Dia 70

Aula 17 – Revisão

Dia 71

Aula 18 – Revisão

Dia 72

Aula 19 – Revisão

Cronograma

Dia 73

Aula 20 – Revisão

Dia 74

Aula 21 – Revisão

Dia 75

Aula 22 – Revisão

Dia 76

Aula 23 – Revisão

Dia 77

Aula 24 – Revisão

Dia 78

Aula 25 – Revisão

Cronograma

Dia 79

Aula 26 – Revisão

Dia 80

Aula 27 – Revisão

Dia 81

Aula 28 – Revisão

Dia 82

Aula 29 – Revisão

Dia 83

Aula 30 – Revisão

Dia 84

Aula 31 – Revisão

Cronograma

Dia 85

Aula 32 – Revisão

Dia 86

Aula 33 – Revisão

Dia 87

Aula 34 – Revisão

Dia 88

Aula 35 – Revisão

Dia 89

Aula 36 – Revisão

Dia 90

Aula 37 – Revisão

Cronograma

Dia 91

Aula 38 – Revisão

Dia 92

Aula 39 – Revisão

Dia 93

Aula 40 – Revisão

Dia 94

Aula 41 – Revisão

Dia 95

Aula 42 – Revisão

Dia 96

Aula 43 – Revisão

Cronograma

Dia 97

Aula 44 – Revisão