



CEFET/RJ
Uned Petrópolis

Prezado(a) aluno(a),
Utilize o *planner* abaixo para ajudar na sua organização e planejamento das atividades rotineiras.

ORGANIZAÇÃO DA ROTINA SEMANAL

1) a) Liste as atividades que **você realiza semanalmente**. Considere também as atividades que **deseja acrescentar**.

Nesse momento é imprescindível incluir os horários das aulas e dos estudos realizados em casa.

1. Aulas: 17h/22h30
2. Estudos em casa:
3. Trabalho: 7h/12h30
4. Dormir: 1h-9h
5. Comer:
6. Lazer
7. Redes sociais
8. Ação social

9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

b) Liste as atividades que **você deseja e pode excluir** da sua rotina, buscando mais equilíbrio e bem-estar.

1. _____
2. _____
1. _____
2. _____

5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

2) Calcule, por dia, o tempo disponível os estudos em casa, listados anteriormente:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
horas diárias	horas diárias	horas diárias	horas diárias	horas diárias	horas diárias	horas diárias

Dica: observe se há uma distribuição equilibrada de suas atividades ao longo da semana. Caso você tenha observado sobrecarga de estudos em um determinado dia, se possível, tente reorganizar sua rotina semanal. Atente-se se há necessidade de utilizar os sábados e os domingos.

ORGANIZAÇÃO DO REPASSE DIÁRIO E DAS SESSÕES DE ESTUDO SEMANAIS

3) a) Agora que sua lista de atividades rotineiras semanais está atualizada e equilibrada, vamos planificar os horários em que todas elas acontecerão na tabela abaixo. NESSE MOMENTO AINDA NÃO COLOQUE AS AULAS E OS ESTUDOS EM CASA, CHAMADAS “SESSÕES DE ESTUDO”.

b) Agora vamos planificar os horários das aulas e das sessões de estudo.

IMPORTANTE: Coloque: “**A**”, sinalizando as aulas, seguida da disciplina; “**R**” para repasse diário e “**S**”, para as sessões de estudo (anote ao lado o nome da disciplina que será estudada).

MANHÃ							
HORÁRIO	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
___ às ___							
___ às ___							
___ às ___							
___ às ___							
___ às ___							
TARDE							
HORÁRIO	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
___ às ___							
___ às ___							
___ às ___							
___ às ___							
___ às ___							

NOITE							
HORÁRIO	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
___ às ___							
___ às ___							
___ às ___							
___ às ___							
___ às ___							
___ às ___							

Esperamos que você tenha sucesso no seu planejamento!
 Atenciosamente,
 Saped