

ESTUDO DO DIA

S T Q Q S S D

Data ____ / ____ / ____



Prioridades

1

2

3

Horas Estudadas

Metas	hrs	min	
Realidade	hrs	min	
Foquei?	😊 😐 😞	Entendi?	😊 😐 😞
Feito	Adiado	Cancelado	

Matéria

Leitura

Resumo

Exercício

Revisão

	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐



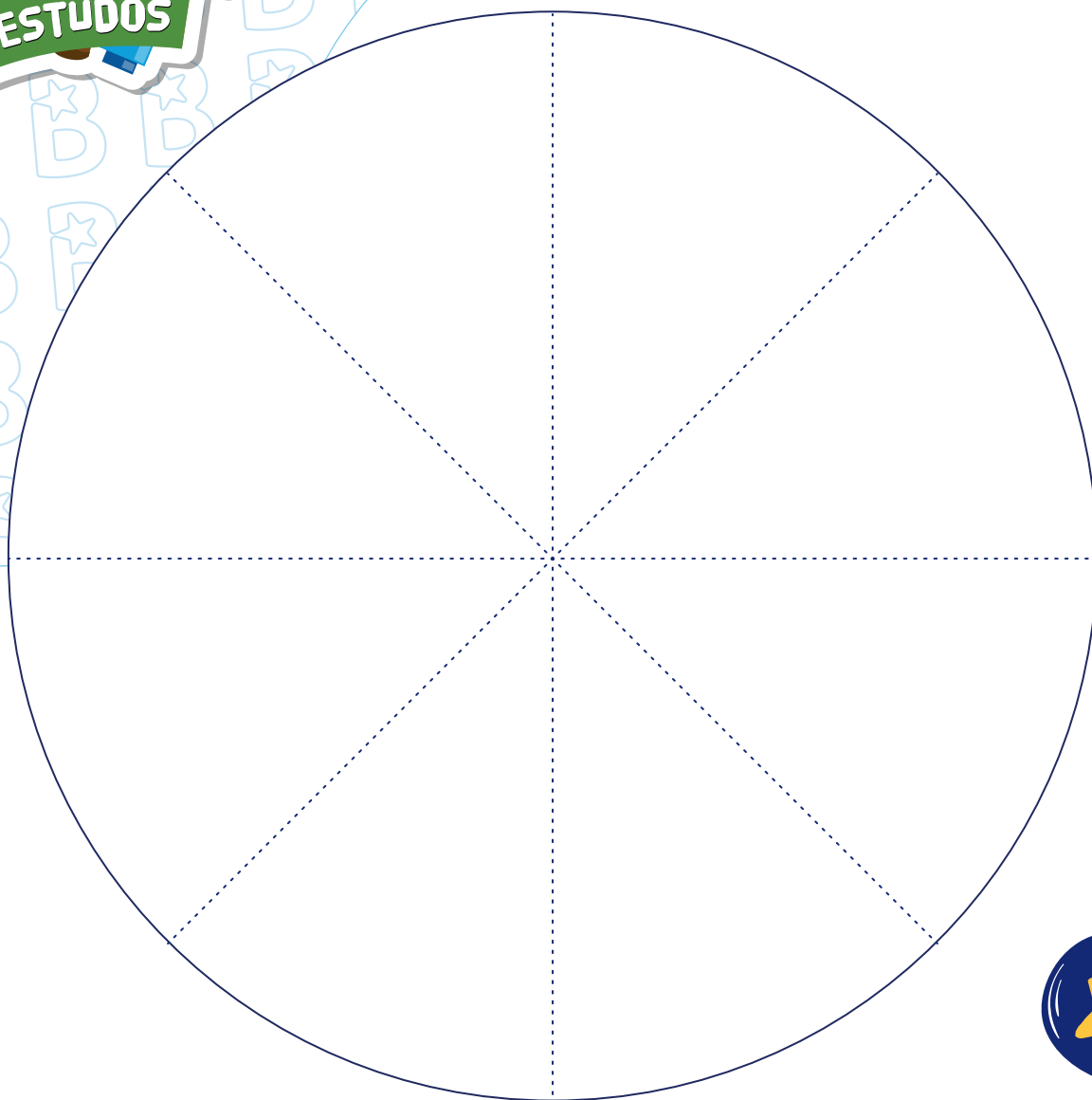
ANÁLISE DO TEMPO

S T Q Q S S D

Data ____ / ____ / ____



Preencha o relógio de 24h marcando as fatias de tempo que você dedica para cada atividade do seu dia (sono, trabalho, preparações, refeições, curso, deslocamentos...).



Quantidade de horas disponível para os estudos por dia: _____

Verifique no relógio quantas horas do seu dia estão disponíveis para você se dedicar aos estudos. Caso você veja que não possui tempo disponível, analise quais atividades poderão ser produzidas.

Atenção: É recomendado aproximadamente 3 horas de estudos livres por dia, ou 20 horas por semana.

PLANO DE AÇÃO COM PROPÓSITO



S T Q Q S S D

Data ____/____/____

Qual o seu objetivo com os estudos?

Por que esse objetivo é importante para você?

Como você se visualiza quando ele for realizado?

Quais obstáculos você pode encontrar?

Quais habilidades e atitudes serão importantes?

Ações necessárias para realizar esse objetivo



☐		Data: ____/____/____
☐		Data: ____/____/____
☐		Data: ____/____/____
☐		Data: ____/____/____
☐		Data: ____/____/____