Tutorias.pt
MÉTODO · CONFIANÇA · MOTIVAÇÃO

ROTINA DE ESTUDO

Planeamento Semanal

ALUNO(A) _____ SEMANA DE _____ A _____

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							

Dica: define o mesmo bloco de horário todos os dias — a rotina ajuda mais do que a duração. O fim de semana também conta para estudar.