

# Planner de Estudos



# DADOS PESSOAIS

Nome:

Endereço:

Telefone:

Celular:

E-mail:

**Anotações**

# Planner de Estudo Diário

CONTEÚDO



HORÁRIO

**Anotações**

# Trabalhos Para Entregar

**MATÉRIA**

**DATA**



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Calendário de Provas

Matéria	Conteúdo	Data



# Horário de Aulas

DISCIPLINAS						
Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado



# PLANNER

ROTINA DE ESTUDOS

semestre

Disciplina:

## OBJETIVOS DA DISCIPLINA

### BIBLIOGRAFIA



---

---

---

---

---

---

---

---



### AVALIAÇÕES

---

---

---

---

---

---

## TRABALHOS EM GRUPO

TEMA:

---

---

---

ANOTAÇÕES



# Planner Diário

## Fazer hoje

## Compromissos

<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....

<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....

## Metas





# Planner Mensal

Mês

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado

Metas



# Planner Semanal

**SEGUNDA**

Blank area for planning Monday.

**SEXTA**

Blank area for planning Friday.

**TERÇA**

Blank area for planning Wednesday.

**SÁBADO**

Blank area for planning Saturday.

**QUARTA**

Blank area for planning Thursday.

**DOMINGO**

Blank area for planning Sunday.

**QUINTA**

Blank area for planning Friday.



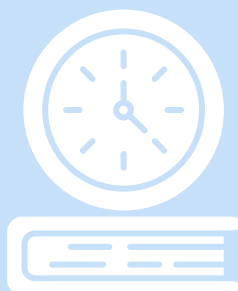


# Técnica de estudos

## POMODORO



## Benefícios



- Equilíbrio de tempo de pausas e momentos de altas produtividade
- Te ajuda a encarar sua tarefas com mais tranquilidade e consciência
- Permite que você veja o quanto você se distrai durante uma tarefa
- Te faz ter foco nas suas tarefas e também nos momentos de descanso