

Polo EAD Cuiabá Centro

2025

JANEIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEVEREIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARÇO

D	S	T	Q	Q	S	S
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL

D	S	T	Q	Q	S	S
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAIO

D	S	T	Q	Q	S	S
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNHO

D	S	T	Q	Q	S	S
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JULHO

D	S	T	Q	Q	S	S
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AGOSTO

D	S	T	Q	Q	S	S
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SETEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OUTUBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBRO

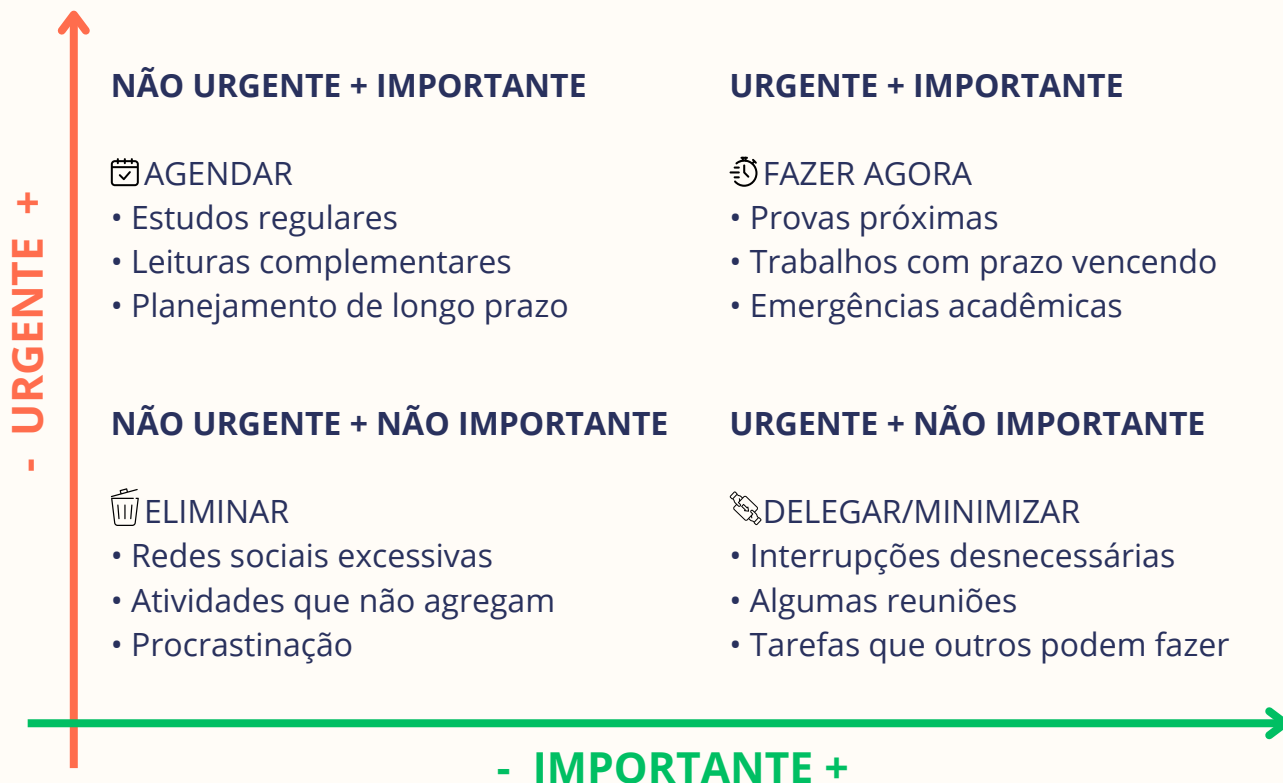
D	S	T	Q	Q	S	S
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DEZEMBRO

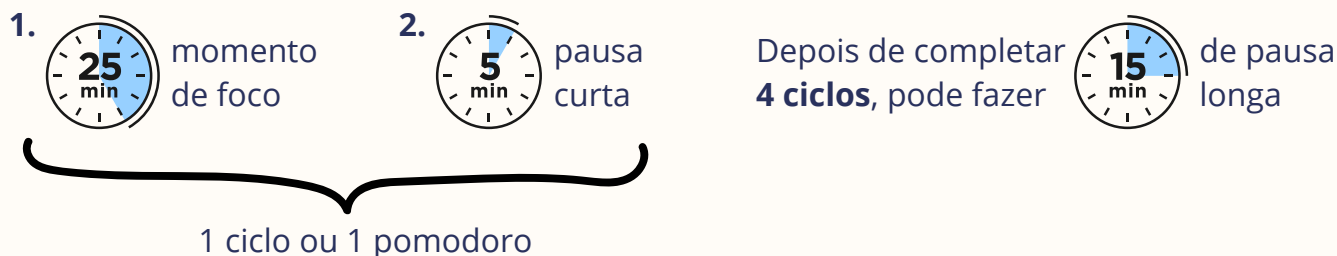
D	S	T	Q	Q	S	S
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Guia de organização

Priorização de Tarefas - Matriz de Eisenhower

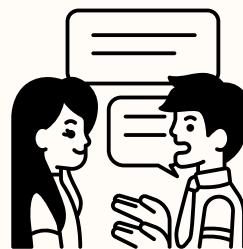
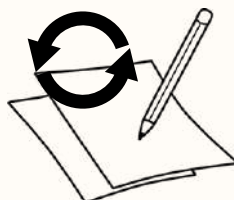
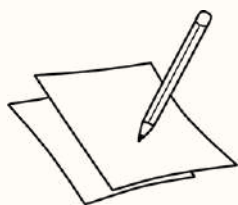


Gestão de tempo - Técnica de Pomodoro



Técnica de Feynman para aprendizado

- 1.** Escolha o conceito que quer entender e escreva o que lembra sobre o assunto
- 2.** Explique com palavras simples, como se explicasse a uma criança de 10 anos
- 3.** Identifique onde travou e revise o material didático
- 4.** Simplifique ainda mais e explique para alguém de verdade



JANEIRO

D S T Q Q S S

01 02 03 04

05 06 07 08 09 10 11

12 13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24 25

26 27 28 29 30 31

Disciplina(s):

Planejamento Mensal - Janeiro

Principais metas acadêmicas

Metas de Desenvolvimento

Metas Pessoais

Atividades Importantes

Provas e avaliações

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Entregas de trabalhos e projetos

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Eventos acadêmicos

Data: __/__/__ Hora: __:__ Evento: _____

Data: __/__/__ Hora: __:__ Evento: _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Reflexões de Janeiro



O que funcionou bem este mês?



O que preciso ajustar?



Prioridades para o próximo mês:



Anotações

FEVEREIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Disciplina(s):

Planejamento Mensal - Fevereiro

Principais metas acadêmicas

Metas de Desenvolvimento

Metas Pessoais

Atividades Importantes

Provas e avaliações

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Entregas de trabalhos e projetos

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Eventos acadêmicos

Data: __/__/__ Hora: __:__ Evento: _____

Data: __/__/__ Hora: __:__ Evento: _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Reflexões de Fevereiro



O que funcionou bem este mês?



O que preciso ajustar?



Prioridades para o próximo mês:



Anotações

MARÇO

D	S	T	Q	Q	S	S
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Disciplina(s):

Planejamento Mensal - Março

Principais metas acadêmicas

Metas de Desenvolvimento

Metas Pessoais

Atividades Importantes

Provas e avaliações

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Entregas de trabalhos e projetos

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Eventos acadêmicos

Data: __/__/__ Hora: __:__ Evento: _____

Data: __/__/__ Hora: __:__ Evento: _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Reflexões de Março



O que funcionou bem este mês?



O que preciso ajustar?



Prioridades para o próximo mês:



Anotações

ABRIL

D	S	T	Q	Q	S	S
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Disciplina(s):

Planejamento Mensal - Abril

Principais metas acadêmicas

Metas de Desenvolvimento

Metas Pessoais

Atividades Importantes

Provas e avaliações

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Entregas de trabalhos e projetos

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Eventos acadêmicos

Data: __/__/__ Hora: __:__ Evento: _____

Data: __/__/__ Hora: __:__ Evento: _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Reflexões de Abril



O que funcionou bem este mês?



O que preciso ajustar?



Prioridades para o próximo mês:



Anotações

MAIO

D	S	T	Q	Q	S	S
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Disciplina(s):

Planejamento Mensal - Maio

Principais metas acadêmicas

Metas de Desenvolvimento

Metas Pessoais

Atividades Importantes

Provas e avaliações

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Entregas de trabalhos e projetos

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Eventos acadêmicos

Data: __/__/__ Hora: __:__ Evento: _____

Data: __/__/__ Hora: __:__ Evento: _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Reflexões de Maio



O que funcionou bem este mês?



O que preciso ajustar?



Prioridades para o próximo mês:



Anotações

JUNHO

D S T Q Q S S

01 02 03 04 05 06 07

08 09 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28

29 30

Disciplina(s):

Planejamento Mensal - Junho

Principais metas acadêmicas

Metas de Desenvolvimento

Metas Pessoais

Atividades Importantes

Provas e avaliações

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Entregas de trabalhos e projetos

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Eventos acadêmicos

Data: __/__/__ Hora: __:__ Evento: _____

Data: __/__/__ Hora: __:__ Evento: _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Reflexões de Junho



O que funcionou bem este mês?



O que preciso ajustar?



Prioridades para o próximo mês:



Anotações

JULHO

D	S	T	Q	Q	S	S
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Disciplina(s):

Planejamento Mensal - Julho

Principais metas acadêmicas

Metas de Desenvolvimento

Metas Pessoais

Atividades Importantes

Provas e avaliações

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Entregas de trabalhos e projetos

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Eventos acadêmicos

Data: __/__/__ Hora: __:__ Evento: _____

Data: __/__/__ Hora: __:__ Evento: _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Reflexões de Julho



O que funcionou bem este mês?



O que preciso ajustar?



Prioridades para o próximo mês:



Anotações

AGOSTO

D	S	T	Q	Q	S	S
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Disciplina(s):

Planejamento Mensal - Agosto

Principais metas acadêmicas

Metas de Desenvolvimento

Metas Pessoais

Atividades Importantes

Provas e avaliações

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Entregas de trabalhos e projetos

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Eventos acadêmicos

Data: __/__/__ Hora: __:__ Evento: _____

Data: __/__/__ Hora: __:__ Evento: _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Reflexões de Agosto



O que funcionou bem este mês?



O que preciso ajustar?



Prioridades para o próximo mês:



Anotações

SETEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Disciplina(s):

Planejamento Mensal - Setembro

Principais metas acadêmicas

Metas de Desenvolvimento

Metas Pessoais

Atividades Importantes

Provas e avaliações

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Entregas de trabalhos e projetos

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Eventos acadêmicos

Data: __/__/__ Hora: __:__ Evento: _____

Data: __/__/__ Hora: __:__ Evento: _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Reflexões de Setembro



O que funcionou bem este mês?



O que preciso ajustar?



Prioridades para o próximo mês:



Anotações

OUTUBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Disciplina(s):

Planejamento Mensal - Outubro

Principais metas acadêmicas

Metas de Desenvolvimento

Metas Pessoais

Atividades Importantes

Provas e avaliações

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Entregas de trabalhos e projetos

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Eventos acadêmicos

Data: __/__/__ Hora: __:__ Evento: _____

Data: __/__/__ Hora: __:__ Evento: _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Reflexões de Outubro



O que funcionou bem este mês?



O que preciso ajustar?



Prioridades para o próximo mês:



Anotações

NOVEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Disciplina(s):

Planejamento Mensal - Novembro

Principais metas acadêmicas

Metas de Desenvolvimento

Metas Pessoais

Atividades Importantes

Provas e avaliações

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Entregas de trabalhos e projetos

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Eventos acadêmicos

Data: __/__/__ Hora: __:__ Evento: _____

Data: __/__/__ Hora: __:__ Evento: _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Reflexões de Novembro



O que funcionou bem este mês?



O que preciso ajustar?



Prioridades para o próximo mês:



Anotações

DEZEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Disciplina(s):

Planejamento Mensal - Dezembro

Principais metas acadêmicas

Metas de Desenvolvimento

Metas Pessoais

Atividades Importantes

Provas e avaliações

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Entregas de trabalhos e projetos

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Data: __/__/__ Disciplina: _____

Eventos acadêmicos

Data: __/__/__ Hora: __:__ Evento: _____

Data: __/__/__ Hora: __:__ Evento: _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Terça-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quinta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Planejamento Semanal

de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quarta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sexta-feira ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sábado ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Domingo ____ : ____ às ____ :

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Reflexões de Dezembro



O que funcionou bem este mês?



O que preciso ajustar?



Prioridades para o próximo mês:



Anotações

PLANNER DE ESTUDOS 2025



Cruzeiro do Sul
Virtual

Polo EAD Cuiabá Centro