



COORDENAÇÃO GERAL DE ATENDIMENTO AO EDUCANDO
SETOR DE PEDAGOGIA

HORÁRIO DE ESTUDO

ADMINISTRAÇÃO DO TEMPO: RESPONSABILIDADE + FLEXIBILIDADE + DISCIPLINA

Dia/Hora	2ª - feira	3ª - feira	4ª - feira	5ª - feira	6ª - feira	Sábado	Domingo
6 - 7h							
7:20 - 8:20							
8:20 - 9:20							
9:30 - 10:30							
10:30 - 11:30							
11:30 -12:55							
12:55 - 13:55							
13:55 - 14:55							
15:05 - 16:05							
16:05 - 17:05							
17:05 - 18h							
18 - 19h							
19 - 20h							
20 - 21h							
21 - 22h							
22 - 23h							
23 - 24h							

Elabore sua rotina de atividades trancrevendo seu horário de aulas para a tabela e destaque as horas destinadas para:

Sono: Alimentação/higiene: Lazer: Família: Exercícios Físicos: Estudo sozinho: Leitura

Lembre-se de destinar: de 6 a 8 horas para sono; destinar horários específicos para revisão dos conteúdos trabalhados pelos professores e para execução das atividades propostas durante as aulas; administre o tempo de uso do celular para jogos e aplicativos;