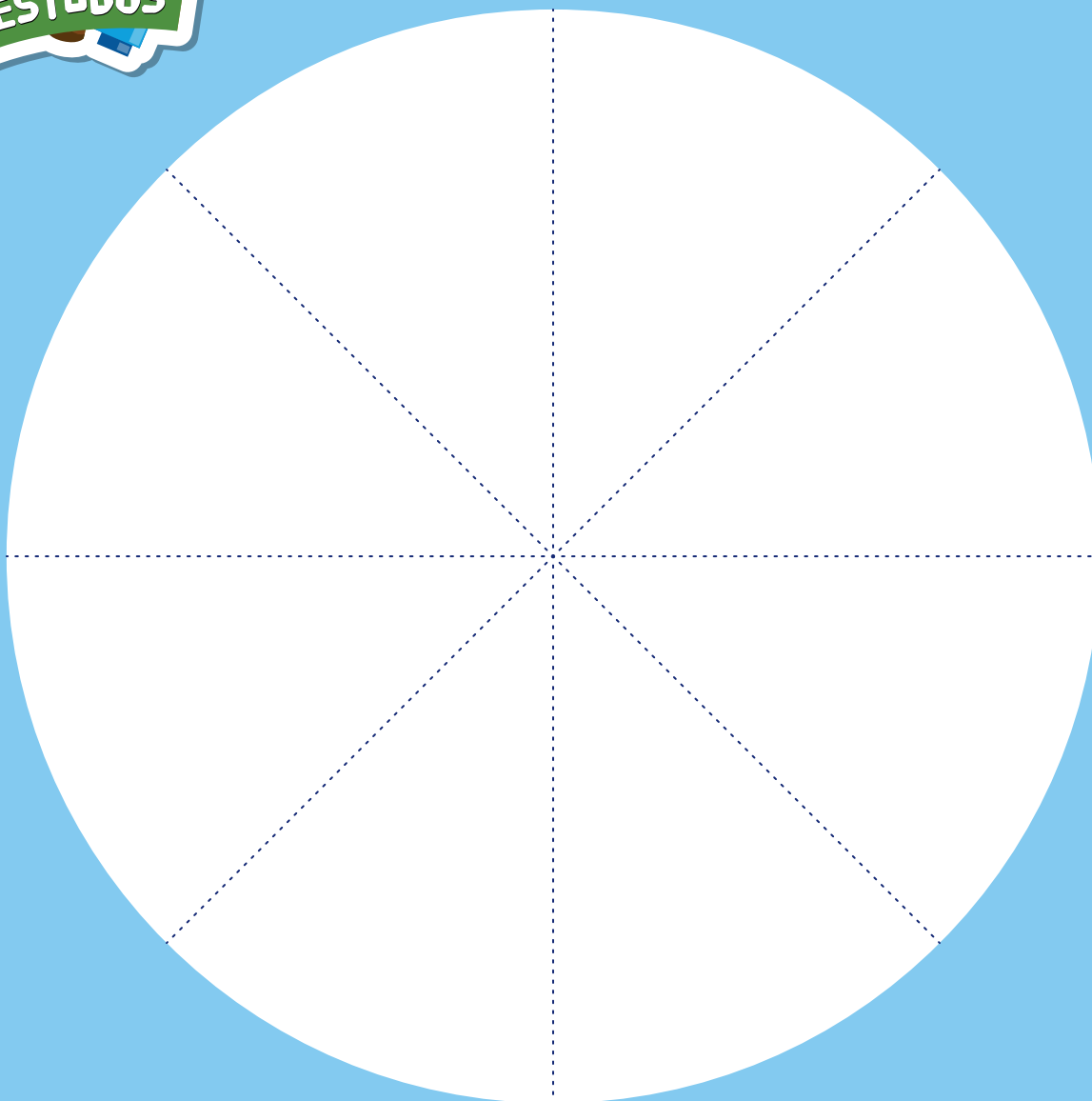


ANÁLISE DO TEMPO

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.

