

aula 04
.domine seu relógio



aula 04

Domine seu Relógio



Domine seu Relógio

O que é:

O cronograma precisa ser adaptado ao seu dia-a-dia: de nada adianta montar um planejamento com base em tempo que você não tem.

Inclua no cronograma as tarefas fixas do seu dia e em quais horários elas são desempenhadas.

Academia
Horários de Aula
Terapia
Almoço
Levar filhos a escola
Jantar

Se planeje para imprevistos!

Por mais que você se organize, algumas situações podem sair do controle.

Fique tranquilo! Imprevistos acontecem e você precisa estar preparados para eles. Para isso, reserve um tempo em cada dia para compensar qualquer fato inesperado.

Por mais que você ache importante estudar, lembre-se que é preciso também respeitar seu corpo e seu organismo. Dê um tempo para você e adicione ao cronograma horários reservados para descanso e também para lazer.

EXAME DE ROTINA

OBSERVE O SEU DIA A DIA E ANOTE DETALHADAMENTE SUA ROTINA

HORAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
05:00						
05:30						
06:00						
06:30						
07:00						
07:30						
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						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						

Ação Imediata **.dominando seus horários**

1. Ação Imediata

Identifique e adicione os seus horários fixos em todos os dias da semana

2. Ação Imediata

Adicione 30 minutos anteriormente e posteriormente em casa uma das suas atividades fixas para evitar atrasos

3. Ação Imediata

Adicione seus horários de estudo preservando descansos

4. Ação Imediata

Escolha 1 hora por dia para servir de prorrogação dos estudos quando houver algum imprevisto

5. Ação Imediata

Some quantas horas você tem para estudar no dia

6. Ação Imediata

Some quantas horas você tem para estudar na semana