



Prezado(a) aluno(a),

depois de assistir ao **vídeo 3: organização do tempo para estudar**, utilize o *planner* abaixo para ajudar na sua organização.

Ele é apenas uma sugestão, sabemos que existem opções em aplicativos ou outras maneiras de apresentação de *planners*. O importante é manter o planejamento das atividades rotineiras, incluindo agora as atividades acadêmicas não presenciais.

### ORGANIZAÇÃO DA ROTINA SEMANAL

1) a) Liste as atividades que **você realiza semanalmente**. Considere também as atividades que **deseja acrescentar**.

**Nesse momento é imprescindível incluir as atividades acadêmicas não presenciais.**

#### 1. Estudo (atividades acadêmicas não presenciais)

2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

b) Liste as atividades que **você deseja excluir** da sua rotina, visando o equilíbrio e o bem-estar.

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. _____ | 5. _____ |
| 2. _____ | 6. _____ |
| 1. _____ | 7. _____ |
| 2. _____ | 8. _____ |



3) Calcule, por dia, o tempo disponível para os estudos assíncronos - “estudos A” - listados na tabela anterior:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
horas diárias						

Dica: observe se há uma distribuição equilibrada ao longo da semana. Caso você tenha observado sobrecarga de estudos em um determinado dia, se possível, tente reorganizar sua rotina semanal.

## METAS E PRAZOS

Vamos nos dedicar à construção das metas. Exemplificamos abaixo umas das formas de se organizar, listando-as por ordem temporal e, por consequência, de complexidade.

- Meta de longo prazo: **Ex. Ler os livros da Bibliografia Básica da disciplina Y**  
(sugestão: semestre letivo, por disciplina)
- Meta de médio prazo: **Ex. Ler o livro A da disciplina Y**  
(sugestão: mensal, por disciplina)
- Meta de curto prazo: **Ex. Ler os capítulos 1 e 2 do livro A**  
(sugestão: semanal, por disciplina)

1) Use a tabela abaixo como um roteiro e liste suas metas.

Veja o exemplo:

Disciplina	Meta de longo prazo (período semestral)	Meta de médio prazo (período mensal)	Meta de curto prazo (período semanal)
<b>Disciplina Y</b>	<b>1. Ler a Bibliografia Básica da disciplina Y</b>  <b>2. Fazer o fichamento das leituras</b>	Mês: <b>outubro</b>	<b>a) Ler capítulos 1 e 2 do livro A</b> Objetivo: compreender os assuntos dos capítulos 1 e 2. Prazo: <b>13/10 a 16/10</b>
		Ler o livro A	<b>b) Realizar resenha do capítulo 1</b> Objetivo: cumprir a tarefa relacionada ao assunto do capítulo 1. Prazo: <b>19/10 a 23/10</b>  <b>c) Realizar resenha do capítulo 2</b> Objetivo: cumprir a tarefa relacionada ao assunto do capítulo 2. Prazo: <b>26/10 a 30/10</b>

Disciplina	Meta de longo prazo (período semestral)	Meta de médio prazo (período mensal)	Meta de curto prazo (período semanal)
		Mês: _____	a) _____ Objetivo: _____ Prazo: _____ a _____
		1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	b) _____ Objetivo: _____ Prazo: _____ a _____
			c) _____ Objetivo: _____ Prazo: _____ a _____
			d) _____ Objetivo: _____ Prazo: _____ a _____
			e) _____ Objetivo: _____ Prazo: _____ a _____
			f) _____ Objetivo: _____ Prazo: _____ a _____
		1. _____ 2. _____	g) _____ Objetivo: _____ Prazo: _____ a _____
		Mês: _____	h) _____ Objetivo: _____ Prazo: _____ a _____
		5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____	i) _____ Objetivo: _____ Prazo: _____ a _____
			j) _____ Objetivo: _____ Prazo: _____ a _____
	k) _____ Objetivo: _____ Prazo: _____ a _____		
	l) _____ Objetivo: _____ Prazo: _____ a _____		

Esperamos que você tenha sucesso no seu planejamento!  
Atenciosamente,  
Saped