

**CRONOGRAMA DE SUGESTÃO DE ESTUDOS DIÁRIOS**

HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
07h30 às 8h30	Estudar e/ou fazer trabalho	Estudar e/ou fazer trabalho	Estudar e/ou fazer trabalho	Estudar e/ou fazer trabalho	Estudar e/ou fazer trabalho	Dormir	Descanso, sair, passear, fazer o que gosta!
9h30 às 12h00	Aula - Etec	Aula - Etec	Aula - Etec	Aula - Etec	Aula - Etec	Revisar conteúdos estudar e/ou fazer trabalhos	
12h00 às 13h00	Almoço - Descanso Socialização	Almoço - Descanso Socialização	Almoço - Descanso Socialização	Almoço - Descanso Socialização	Almoço - Descanso So'cialização	Almoço	
13h00 às 17h30	Aula - Etec	Aula - Etec	Aula - Etec	Aula - Etec	Aula - Etec	Revisar conteúdos estudar e/ou fazer trabalhos	
19h00 às 20h30	Jantar - Descansar	Jantar - Descansar	Jantar - Descansar	Jantar - Descansar	Jantar - Descansar	Descanso, sair, passear, fazer o que gosta!	
20h30 às 22h30	Estudar e/ou fazer trabalho	Estudar e/ou fazer trabalho	Estudar e/ou fazer trabalho	Estudar e/ou fazer trabalho	Estudar e/ou fazer trabalho		
22h30 às 23h30	Assistir TV; Ouvir música e/ou Redes Sociais	Assistir TV; Ouvir música e/ou Redes Sociais	Assistir TV; Ouvir música e/ou Redes Sociais	Assistir TV; Ouvir música e/ou Redes Sociais	Assistir TV; Ouvir música e/ou Redes Sociais		
23h30 às 07h30	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir		