

HORÁRIO

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
8h00							
8H30							
9h00							
9H30							
10h00							
10H30							
11h00							
11H30							
12h00							
12H30							
13h00							
13H30							
14h00							
14H30							
15h00							
15H30							
16h00							
16H30							
17h00							
17H30							
18h00							
18H30							
19h00							
19H30							
20h00							
20H30							
21h00							
21H30							
22h00							
22H30							

**Preencha o horário de acordo com a distribuição de tempo que costuma dedicar:**

(deve incluir tempo dedicado ao trabalho/estudo, estudo autónomo e em grupo (mobilizar o apoio de colegas e professores); lazer, relaxamento e redes sociais. Os fins de semana devem ser dedicados, sobretudo ao descanso e a atividades de lazer.)

- Assinale a **Vermelho** o tempo ocupado com o trabalho / as aulas;
- Assinale a **Azul** o tempo ocupado em reuniões / a estudar;
- Assinale a **Laranja** o tempo ocupado em formações / explicações;
- Assinale a **Verde** o tempo ocupado com as atividades extra (tarefas, apoio à família, desporto, refeições, horas de sono, etc.);
- Assinale a **Amarelo** os momentos para pausas (intervalo).