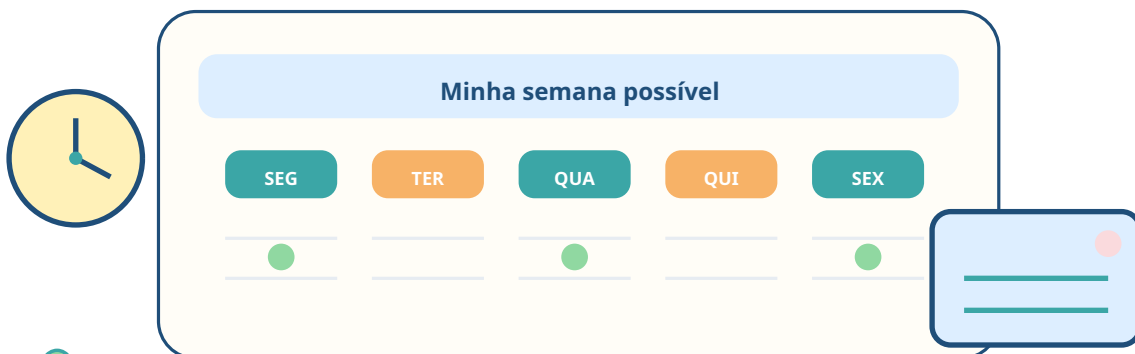


MATERIAL GRATUITO

Planner Semanal ENEM

Rotina Leve de Estudos

Organize sua semana sem sobrecarga, sem culpa e com foco no que importa.



Para estudantes que querem começar, recomeçar ou organizar a rotina.

estudaenem.com.br | Imprima, preencha e use durante a semana

Minha rotina real

Antes de planejar, observe sua realidade. Um plano bom precisa caber na sua vida.

Estuda Enem

Nome _____

Semana de ___/___ a ___/___

1. Como está minha semana de verdade?

Marque sem se julgar. O objetivo não é criar uma rotina perfeita, mas uma rotina possível.

- Tenho pouco tempo
- Tenho dificuldade em Matemática
- Preciso de rotina leve
- Chego cansado(a)
- Preciso treinar Redação

Meu maior desafio nesta semana

O que pode me atrapalhar?

Minha meta principal para esta semana

2. Minha energia durante o dia

Marque o período em que você costuma ter mais disposição para estudar.

- Manhã
- Tarde
- Noite
- Fim de semana

Combinado comigo mesmo(a): como vou estudar sem me sobrecarregar?

Horários disponíveis da semana

Preencha primeiro os horários possíveis. Depois escolha o que estudar em cada período.

Estuda Enem

Dia	Manhã	Tarde	Noite	Mini meta do dia
Segunda	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Terça	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Quarta	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Quinta	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Sexta	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Sábado	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Domingo	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>

Dica rápida: um horário pequeno e constante vale mais do que um plano enorme impossível de cumprir. Use os espaços para escrever horários reais, por exemplo: 19h às 19h40, 30 min no intervalo, sábado pela manhã.

Planejamento por área do conhecimento

Estuda Enem

Escolha poucos focos para a semana. O objetivo é avançar com equilíbrio.

Área	Conteúdo da semana	Atividade prática	Tempo	OK
Redação	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/>
Linguagens	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/>
Matemática	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/>
Humanas	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/>
Natureza	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/>
Atualidades	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/>
Questões/Simulado	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/>

Como usar: não coloque tudo de uma vez. Escolha 1 conteúdo por área ou priorize as áreas mais urgentes.
Exemplo: Matemática - porcentagem; Redação - introdução; Linguagens - charge e tirinha.

Controle de estudos do dia

Registre o que foi feito. Pequenos registros mostram sua evolução ao longo da semana.

Estuda Enem

Data

Área estudada

Tempo total

Dia	Conteúdo estudado	Questões	Acertos	O que aprendi / erro principal
Seg				
Ter				
Qua				
Qui				
Sex				
Sáb				
Dom				

Lembrete gentil: não registre apenas o que deu certo. Seus erros mostram o que precisa ser revisado. Se estudou pouco, registre mesmo assim. O planner serve para organizar, não para gerar culpa.

Pausas, descanso e autocuidado

Estuda Enem

Estudar melhor também significa recuperar energia. Descanso não é perda de tempo.

Meu cuidado básico na semana

- Dormir melhor
- Fazer pausa curta
- Alongar o corpo
- Ter um momento de lazer
- Beber água
- Comer com calma
- Guardar o celular por alguns minutos
- Pedir ajuda quando travar

Minhas pausas planejadas

O que recarrega minha energia?

Termômetro da semana

Pinte ou marque como você se sentiu em cada dia.

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
Calmo(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cansado(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ansioso(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motivado(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Revisão da semana e ajustes

No fim da semana, veja o que funcionou e ajuste o plano sem culpa.

Estuda Enem

Questões resolvidas

Redações/treinos

Horas de estudo

Minhas pequenas vitórias da semana

O que ficou difícil?

O que posso ajustar?

Plano leve para a próxima semana

Prioridade	Conteúdo	Ação pequena
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____

Frase da semana: rotina não é perfeição; rotina é retorno. Você pode recomeçar quantas vezes precisar.