

# RMV - Matemática para a Vida

Formador Hugo Costa











# RMV - Matemática para a Vida

RMV - Sessão 6.pdf Aula anterior 21/03/2023

RMV - Sessão 7.pdf Aula de hoje 24/03/2023

disponíveis em:

https://github.com/Ghandum/GhandumStudio











#### Principais Conteúdos

RMV - Matemática para a Vida

6

Apresentar horários diários, semanais ou outros, de uma forma organizada e clara.













Qual a Importância da apresentação clara e organizada dos horários?













RMV - Matemática para a Vida





A apresentação clara e organizada de horários é **extremamente importante** em diversas áreas da vida, incluindo trabalho, estudo e lazer.

Aqui estão algumas razões pelas quais isto é importante:











1) **Evita confusão:** Horários desorganizados e mal apresentados podem causar confusão e levar a erros.

Pode de resultar em atrasos, perda de tempo e comprometimento da eficiência.











2) Facilita o planeamento: Quando os horários são apresentados de forma clara e organizada, é mais fácil planear o tempo e distribuir as tarefas de forma adequada.

Permite que as pessoas tenham uma visão geral do que prec<mark>isa</mark> ser feito e quando, ajudando a ter concentração nas tarefas mais importantes.











3) Melhora a comunicação: Quando várias pessoas precisam compartilhar um mesmo horário, a apresentação clara e organizada é fundamental para que todos possam entender as informações.

É particularmente importante em ambientes de trabalho, onde a falta de comunicação clara pode levar a problemas de colaboração e trabalho em equipa.











4) Ajuda a manter o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal: Quando os horários são apresentados de forma clara e organizada, é mais fácil gerir o tempo e encontrar um equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.

Pode ajudar a reduzir o stress e a aumentar a produtividade.











5) Aumenta a eficiência: Horários bem apresentados ajudam as pessoas a se concentrarem nas tarefas mais importantes e a evitar distrações desnecessárias.

Pode levar a um aumento da eficiência e da produtividade.











Em resumo, a apresentação clara e organizada de horários é fundamental para evitar confusão, facilitar o planeamento, melhorar a comunicação, manter o equilíbrio entre trabalho e a vida pessoal, aumentando a eficiência e a produtividade.













RMV - Matemática para a Vida



A apresentação clara e organizada de horários traz várias vantagens, como:

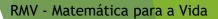














Facilidade de leitura: quando um horário é apresentado de forma clara e organizada, é mais fácil identificar as informações importantes, como datas, horários e eventos especiais.



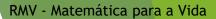














**Economia de tempo:** um horário bem organizado permite localizar rapidamente informações e evita perdas de tempo com confusões ou ambiguidades.

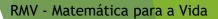














Aumento da produtividade: horários claros e organizados ajudam as pessoas a planearem as suas actividades com antecedência e a programarem se melhor, o que pode aumentar a produtividade.

















Menor probabilidade de erros: quando um horário é organizado de maneira clara e consistente, há menos probabilidade de ocorrerem erros ou confusões, resultando em melhor coordenação e planeamento.













RMV - Matemática para a Vida



No entanto, também existem algumas desvantagens a serem consideradas:











Falta de flexibilidade: quando um horário é apresentado de forma rígida e bem estruturada, pode ser difícil adaptá-lo a situações que surgem ao longo do tempo.

É preciso planear com antecedência e permitir alguma margem para ajustes.

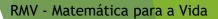














Pode ser **excessivamente detalhado**: em alguns casos, horários muito detalhados podem se tornar confusos e difíceis de ler, especialmente se houver muitas informações apresentadas no mesmo tempo.











#### Vantagens vs Desvantagens

RMV - Matemática para a Vida

No geral, as vantagens de apresentar horários clara e organizadamente superam as desvantagens.









#### Organização dos horários

RMV - Matemática para a Vida

## Organização dos horários Dicas para a criação de horários claros e organizados













#### Organização dos horários

- Estruturação e hierarquização das informações
- Utilização de cores e símbolos para facilitar a visualização
- Consistência na apresentação dos horários em diferentes contextos
- Adaptação do formato do horário para diferentes públicos e finalidades.









#### Organização dos horários

RMV - Matemática para a Vida

### Tipos de horários

Horários diários Horários semanais Horários mensais Horários anuais











- Cabeçalho
- Legenda
- Espaços em branco

Elementos de um horário

- Dias da semana e horas do dia, datas
- Indicação de intervalos (manhã, tarde, noite, etc.)
- Identificação de atividades ou eventos específicos
- Inclusão de informações adicionais (localização, responsáve)
- observações, etc.)











- Usar uma linguagem simples e clara
- Ser consistente com a formatação e a aparência
- Usar cores para destacar informações importantes
- Incluir legendas e notas explicativas
- Ver exemplos de horários bem feitos e mal feitos











- Use fontes e cores legíveis
- Inclua informações relevantes
- Não sobrecarregue o horário
- Mantenha-o atualizado











### Tipos de software para a criação de horários

Folhas de Calculo (Excel, Google Sheets)
Ferramentas de calendário (Google Calendar, Outlook)
Softwares especializados em horários (Doodle, Calendly)

Os **exemplos** em seguida foram feitos online em <a href="https://edit.org/">https://edit.org/</a>











RMV - Matemática para a Vida

### **HORÁRIO**







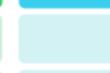




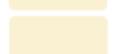


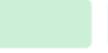




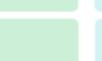




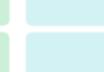






















#### Exemplo





RMV - Matemática para a Vida











#### Exemplo

RMV - Matemática para a Vida

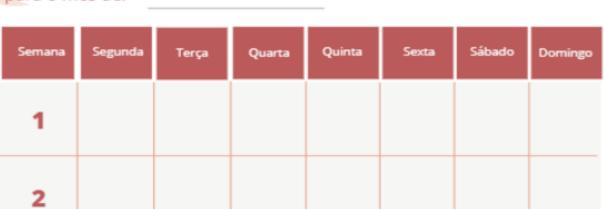
#### **Plano Mensal**

para o mês de:

3

4

5

















RMV - Matemática par<mark>a a Vida</mark>

#### MENU SEMANAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1					
2					
3					
4					











## PRATO DO DIA



RMV - Matemática para a Vida

*		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
-1	SEMANA 1						
	SEMANA 2						1
*	SEMANA 3						
	SEMANA 4						











#### Exemplo

RMV - Matemática para a Vida

# Calendário Formação 2023

JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO
ABRIL		JUNHO
ABRIL	MAIO	JUNNU
JULHO	AGOSTO	SETEMBRO
OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO













Façam o vosso Horário da vossa rotina diária, semanal, mensal e ou anual.

Apresentem o vosso Horário de forma clara e organizada.

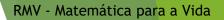














# **FIM**







