



SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA
ESCOLA INTEGRADA DEP. MORAES SOUZA
ENSINO MÉDIO ITINERÁRIO – EMI
ITINERÁRIO FORMATIVO DE INFORMÁTICA PARA INTERNET

PLANO PESSOAL DE ESTUDOS
ALUNO(A): Mateus Sousa Cordeiro

PARNAÍBA – PI
ANO LETIVO – 2025

ALUNO(A): Mateus Sousa Cordeiro

PLANO PESSOAL DE ESTUDOS

Plano Pessoal de Estudos elaborado na turma do 3º Ano do Itinerário Formativo de Informática para Internet como requisito e parte integrante para a elaboração do portfólio de 2025.

Tutora: Prof.a Julliette Maria Araújo Nunes

PARNAÍBA – PI

2025

APRESENTAÇÃO

O PPE é um plano pessoal que um estudante usa para estabelecer seus objetivos para o ano, fazendo com que o aluno evolua como um estudante, fazendo o máximo para cumprir seus objetivos. Tem como finalidade fazer com que o estudante estabeleça uma rotina, e liste seus objetivos para o ano visando realizar suas metas para alcançar seus objetivos principais. Apresentarei aqui os meus objetivos e o que eu preciso fazer para cumpri-los, além de minha rotina diária como estudante

SUMÁRIO

1. OBJETIVOS	4
--------------------	---

2. METAS.....	5
3. CRONOGRAMA	5
REFERÊNCIA.....	7
BIBLIOGRAFIA	7

1. OBJETIVOS

- Passar de ano;

- Fazer o Enem;
- Ser exemplo para o meu irmão;
- Melhorar minhas redações.

2. METAS

- Estudar mais sobre os assuntos da escola;
- Procurar saber mais sobre os assuntos que podem acabar caindo na prova do Enem;
- Praticar mais minha escrita nas redações;
- Procurar informações que possam auxiliar na hora da redação.

3. CRONOGRAMA

Quadro 1 – Atividades organizadas por período de realização.

DIA	ATIVIDADE	HORÁRIO
2ª feira	Café da manhã	7:00 às 8:00
	Verifico se há atividades escolares e caso haja, faço minhas atividades.	8:00 às 10:00
	Realizo minhas atividades de lazer como mexer no notebook ou jogar um pouco.	10:11 às 12:00
	Ajudo na limpeza da casa.	9:00 às 10:00
	Me organizo e arrumo meus materiais.	12:00 às 13:00
	Atividades escolares no SESI	13:00 às 20:20
	Janto e descanso	20:20 às 22:00
3ª feira	Café da manhã	7:00 às 8:00
	Verifico se há atividades escolares e caso haja, faço minhas atividades.	8:00 às 10:00
	Realizo minhas atividades de lazer como mexer no notebook ou jogar um pouco.	9:11 às 10:00
	Ajudo na limpeza da casa.	10:00 às 11:00
	Me organizo e arrumo meus materiais.	12:00 às 13:00
	Atividades escolares no SESI	13:00 às 18:20
	Janto e descanso	18:20 às 22:00
	Café da manhã	7:00 às 8:00

4ª feira	Verifico se há atividades escolares e caso haja, faço minhas atividades.	8:00 às 10:00
	Realizo minhas atividades de lazer como mexer no notebook ou jogar um pouco.	9:11 às 10:00
	Ajudo na limpeza da casa.	10:00 às 11:00
	Me organizo e arrumo meus materiais.	12:00 às 13:00
	Atividades escolares no SENAI	13:00 às 18:20
5ª feira	Café da manhã	7:00 às 8:00
	Verifico se há atividades escolares e caso haja, faço minhas atividades.	8:00 às 10:00
	Realizo minhas atividades de lazer como mexer no notebook ou jogar um pouco.	9:11 às 10:00
	Ajudo na limpeza da casa.	10:00 às 11:00
	Me organizo e arrumo meus materiais.	12:00 às 13:00
	Atividades escolares no SENAI	13:00 às 18:20
6ª feira	Café da manhã	
	Verifico se há atividades escolares e caso haja, faço minhas atividades.	7:00 às 8:00
	Realizo minhas atividades de lazer como mexer no notebook ou jogar um pouco.	8:00 às 10:00
	Ajudo na limpeza da casa.	10:11 às 12:00
	Me organizo e arrumo meus materiais.	12:00 às 13:00
	Atividades escolares no SENAI	13:00 às 18:20
SÁBADO	Café da manhã	7:00 às 8:00
	Ajudo na limpeza da casa	8:00 às 10:00
	Leio a Bíblia	10:11 às 12:00
	Assisto a missa da televisão	13:00 às 15:00
	Vou para o catecismo (Estudar e ensinar)	15:00 às 18:00
	Janto e descanso	18:20 às 22:00
DOMINGO	Ir pra igreja fazer o curso de coroinhas	7:00 às 9:00
	Assisto a missa na televisão	9:00 às 12:00
	Ajudo na limpeza da casa	13:00 às 14:00
	Faço minhas atividades de lazer	14:00 às 17:00
	Ajudo na limpeza do quintal	17:30 às 18:00
	Vou para a igreja e assisto a missa	18:00 às 19:00

Chego em casa e descanso	19:00 ás 22:00
--------------------------	----------------

Fonte: Elaboração do autor.

REFERÊNCIA

SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA. SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM INDUSTRIAL. Plano pessoal de estudos: metas, planejamento, avaliação e portfólio. In: **Projeto de Cursos para os Itinerários do Novo Ensino Médio**. Brasília: SESI/DN; SENAI/DN, 2018. p. 41-54.

BIBLIOGRAFIA

INSTITUTO BRASILEIRO DE COACHING. **Metas e objetivos: diferenças e exemplos**. Disponível em: <<https://www.ibccoaching.com.br/portal/metas-e-objetivos/metas-objetivos>>. Acesso em: 10 fev. 2021.

NEVES, Tiago Ribeiro. **Exemplo de plano de estudo: tradicional x ciclo de estudos**. Disponível em: <<https://www.estudaqui.com/blog/organizacao-de-estudos/exemplo-plano>>. Acesso em: 10 fev. 2021.

PICCINI, Leandro. Como fazer um Plano de Estudos Perfeito. Disponível em: <<https://estudareaprender.com/como-fazer-plano-de-estudos-perfeito/>>. Acesso em: 10 fev. 2021.

TANCREDI, Silvia. **Como montar um cronograma de estudos**. Disponível em: <<https://brasilescola.uol.com.br/educacao/como-montar-um-cronograma-estudos.htm>>. Acesso em: 10 fev. 2021.

Seis dicas para você criar o seu plano pessoal de estudo. Disponível em: <<https://guiadoestudante.abril.com.br/estudo/seis-dicas-para-voce-criar-o-seu-plano-pessoal>>. Acesso em: 10 fev. 2021.

