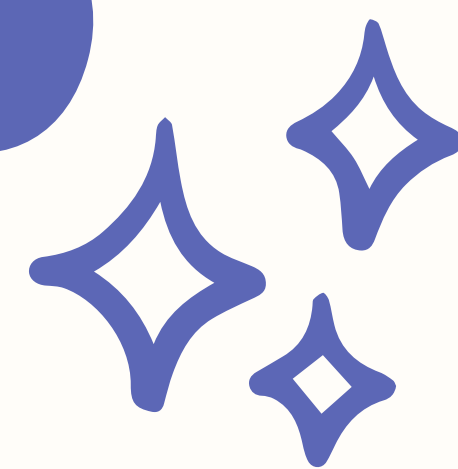
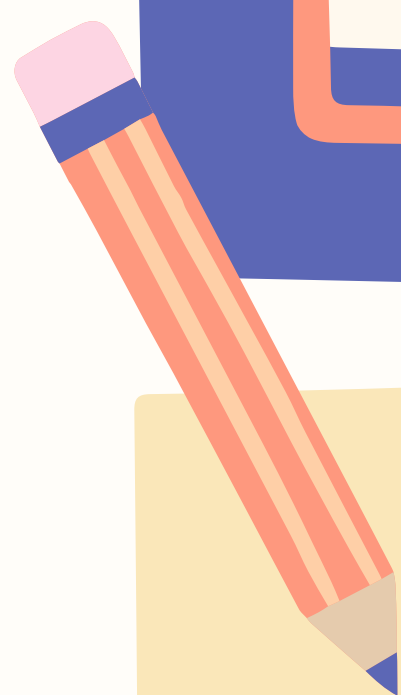


PLANEJAMENTO SEMANAL



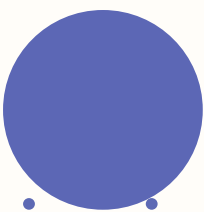
PROPOSTA

MELODY É UMA JOVEM ESTUDANTE QUE TEM O OBJETIVO DE COMPRAR UM CELULAR NOVO. PARA ISSO, ELA TEM TRABALHADO NA PADARIA DE SUA MÃE NO TURNO DA TARDE. MELODY TEM MUITA DIFICULDADE NOS COMPONENTES DE CIÊNCIAS HUMANAS, POR ISSO, DECIDIU ESTUDAR UMA HORA POR DIA CADA UM DESSES COMPONENTES.



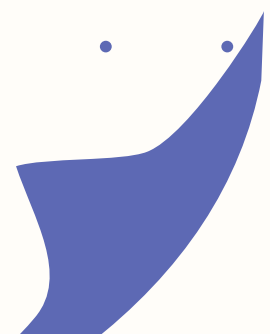
SEGUNDA-FEIRA

06:00: ACORDAR E TOMAR CAFÉ;
07:30-12:30: AULAS;
12:30-13:30: ALMOÇO E DESCANSO;
13:30-18:00: TRABALHO;
18:30: DESCANSO;
19:00: ESTUDAR SOCIOLOGIA;
20:00: JANTAR;
20:30: AUTOCUIDADO E DESCANSO;
22:00: DORMIR.



TERÇA-FEIRA

06:00: ACORDAR E TOMAR CAFÉ;
07:30-12:30: AULAS;
12:30-13:30: ALMOÇO E DESCANSO;
13:30-18:00: TRABALHO;
18:30: DESCANSO;
19:00: ESTUDAR GEOGRAFIA;
20:00: JANTAR;
20:30: AUTOCUIDADO E DESCANSO;
22:00: DORMIR.



QUARTA-FEIRA

06:00: ACORDAR E TOMAR CAFÉ;
07:30-12:30: AULAS;
12:30-13:30: ALMOÇO E DESCANSO;
13:30-18:00: TRABALHO;
18:30: DESCANSO;
19:00: ESTUDAR HISTÓRIA;
20:00: JANTAR;
20:30: AUTOCUIDADO E DESCANSO;
22:00: DORMIR.



QUINTA-FEIRA

06:00: ACORDAR E TOMAR CAFÉ;
07:30-12:30: AULAS;
12:30-13:30: ALMOÇO E DESCANSO;
13:30-18:00: TRABALHO;
18:30: DESCANSO;
19:00: ESTUDAR FILOSOFIA;
20:00: JANTAR;
20:30: AUTOCUIDADO E DESCANSO;
22:00: DORMIR.



SEXTA-FEIRA

06:00: ACORDAR E TOMAR CAFÉ;
07:30-12:30: AULAS;
12:30-13:30: ALMOÇO E DESCANSO;
13:30-18:00: TRABALHO;
18:30: DESCANSO;
19:00: ESTUDAR UM POUCO DE CADA DISCIPLINA;
21:00: JANTAR;
21:30: AUTOCUIDADO E DESCANSO;
23:00: DORMIR.

SÁBADO

09:00: ACORDAR E TOMAR CAFÉ;
10:00: ESTUDAR OU DESCANSAR;
12:30: ALMOÇO;
13:30-18:00: TRABALHO;
18:30: DESCANSO;
19:00: RETOMAR UM POUCO DE CADA DISCIPLINA;
21:00: JANTAR;
21:30: AUTOCUIDADO E DESCANSO;
23:00: DORMIR.

DOMINGO

10:00: ACORDAR E TOMAR CAFÉ;
10:30: DESCANSO;
12:30: ALMOÇO;
14:00-18:00: ESTUDAR UM POUCO DE CADA DISCIPLINA COM PAUSAS;
18:30: DESCANSO;
19:00: JANTAR;
19:30: AUTOCUIDADO E DESCANSO;
21:00: DORMIR;