

PLANEJAMENTO SEMANAL

VAMOS SER 1% MELHOR HOJE?

LISTA DE PRIORIDADES

MAPEAMENTO DE EVOLUÇÃO

TÓPICO	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	META DA SEMANA	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	CONQUISTA DA SEMANA
SAÚDE	Alimentação									
	Sono									
	Atividade Física									
	Consumo de água									
	Medicação (se fizer uso)									
	Acompanhamento Profissional									
	Higiene pessoal									
	Organização do Quarto									
	Lazer (Fazer o que gosta)									
Estudos	Estudei em casa (como?)									
	Estudei no Inatel (como?)									
	Acompanhamento Psicopedagógico (se necessário)									
	Monitoria									
	Atividades em dia? (Trabalhos, relatórios, projetos)									
Social	Convívio com colegas no Inatel									
	Encontro com Amigos									
	Contato com pessoas fora do ambiente de estudos									
	Contato com a família									
Hábitos	Extinção de 1 hábito ruim									
	Inclusão de 1 hábito bom									

VILÕES DO TEMPO - HORAS DE USO INADEQUADO

DESCRIÇÃO	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	TOTAL DE HORAS DE USO
Uso do Celular								
Tempo de TV/Computador								
Tempo de Jogos								
Sonos Excessivos								

OBSERVAÇÕES EXTRAS