

Caro(a) aluno(a),

Organizar uma rotina para estudo extraescolar é fundamental para que os conteúdos estudados em sala de aula sejam revistos e a aprendizagem seja consolidada. Abaixo, seguem alguns **exemplos** de horários de estudo, observe-os, reflita e organize o seu próprio horário. Caso você tenha dificuldade, procure ajuda da orientadora educacional do seu ano.

Departamento de Psicologia Escolar/Educacional/ Serviço de Orientação Educacional

Serviço de Orientação Educacional

Horário de Estudo Diário

Nome: _____ - Ano: 9° Turma: _____.

É importante fazer, diariamente, as **tarefas** marcadas durante cada aula e realizar a **leitura, a revisão, o estudo** do conteúdo ministrado pela manhã. Nunca deixe acumular tarefas a serem feitas! Uma tarefa bem - feita já é *uma parte* do estudo diário.

Dia Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
14h às 14h30	Português	História	Redação	Filosofia	Matemática
14h30 às 15h	Matemática	Física	Matemática	F.H.R.	Geografia
15h às 15h30	Inglês	Geografia	Inglês	Português	Química
15h30 às 16h	Geografia	Lanche/descanso	História	Lanche/descanso	História
16h às 16h30	Química	Basquete	Leitura	Basquete	Português
16h30 às 17h	Lanche/descanso	Basquete	Lanche/descanso	Basquete	Lanche/descanso
17h às 17h30	Lanche/descanso	Basquete	Lanche/descanso	Basquete	Bateria
17h30 às 18h	Inglês	Matemática	Inglês	Física	Bateria
18h às 18h30	Inglês	Português	Inglês	Matemática	Bateria
18h30 às 19h	Inglês	Filosofia	Inglês	Leitura	Bateria
19h às 19h30	Livre	Livre	Livre	Livre	Livre

Dia Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
13h às 14h	Livre	Livre	Livre	Livre	Livre
14h às 14h30	Ciências	Filosofia	Matemática	Inglês(Externato)	Matemática
14h30 às 15h	Português	Inglês	História	Inglês	Ciências
15h às 15h30	História	Inglês	Geografia	Inglês	História
15h30 às 16h	Geografia	Lanche/descanso	Lanche/descanso	Lanche/descanso	Lanche/descanso
16h às 16h30	Lanche/descanso	Matemática	Português	Geografia	F.H.R.
16h30 às 17h	Matemática	Inglês(Externato)	Ciências	Matemática	Redação
17h às 17h30	Leitura	Português	Leitura	Português	Redação
17h30 às 18h	Natação	Leitura	Natação	Filosofia	Natação
18h às 18h30	Natação	Leitura	Natação	Leitura	Natação
18h30 às 19h	Livre	Livre	Livre	Livre	Livre
19h às 19h30	Livre	Livre	Livre	Livre	Livre
19h30 às 20h	Livre	Livre	Livre	Livre	Livre
20h às 20h30	Livre	Livre	Livre	Livre	Livre
20h30 às 21h	Livre	Livre	Livre	Livre	Livre

Dia Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
13h às 14h	Livre	Livre	Livre	Livre	Livre
14h às 14h30	Basquete	Filosofia	Ciências	Geografia	Ciências
14h30 às 15h	Basquete	Matemática	Matemática	Português	Matemática
15h às 15h30	Basquete	Inglês(Externato)	Basquete	Matemática	Redação
15h30 às 16h	Basquete	Português	Basquete	Inglês(Externato)	História
16h às 16h30	Lanche/descanso	Lanche/descanso	Basquete	Lanche/descanso	Lanche/descanso
16h30 às 17h	História	Leitura	Basquete	Filosofia	Natação
17h às 17h30	Português	Leitura	Lanche/descanso	Leitura	Natação
17h30 às 18h	Matemática	Inglês	Geografia	Inglês	F.H.R.
18h às 18h30	Ciências	Inglês	História	Inglês	Redação
18h30 às 19h	Geografia	Livre	Português	Leitura	Redação
19h às 19h30	Leitura	Livre	Livre	Leitura	Livre
19h30 às 20h	Livre	Livre	Livre	Livre	Livre
20h às 20h30	Livre	Livre	Livre	Livre	Livre
20h30 às 21h	Livre	Livre	Livre	Livre	Livre

Dia Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
14h às 14h30	Vôlei	Inglês	Vôlei	Inglês	Vôlei
14h30 às 15h	Vôlei	Inglês	Vôlei	Inglês	Vôlei
15h às 15h30	Vôlei	Inglês	Vôlei	Inglês	Vôlei
15h30 às 16h	Lanche/descanso	Lanche/descanso	Lanche/descanso	Lanche/descanso	Lanche/descanso
16h às 16h30	Química	Matemática	Redação	Matemática	Matemática
16h30 às 17h	Português	Física	Matemática	Física	Português
17h às 17h30	Geografia	Filosofia	História	Português	Química
17h30 às 18h	Matemática	Português	Inglês(Externato)	Filosofia	Geografia
18h às 18h30	Inglês(Externato)	Geografia	Leitura	F.H.R.	História
18h30 às 19h	Livre	História	Leitura	Leitura	Livre
19h às 19h30	Livre	Leitura	Leitura	Leitura	Livre