

Planeje sua semana, acompanhe suas revisões e estude com mais clareza.

Cronograma Semanal de Estudos

Modelo gratuito para estudantes do ensino médio, ENEM e provas escolares

Nome: _____ Semana de: _____

Objetivo da semana: _____

Planejamento da semana

Dia	Matéria	Conteúdo estudado	Tempo	Exercícios	Revisão
Segunda-feira				<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Terça-feira				<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Quarta-feira				<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Quinta-feira				<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Sexta-feira				<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Sábado				<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Domingo				<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não

Dica: preencha primeiro os horários possíveis e depois distribua as matérias aos poucos.

Use esta página para definir prioridades, revisar conteúdos e treinar redação.

Minhas prioridades da semana

1. _____
2. _____
3. _____

Conteúdos que preciso revisar

Matéria	Conteúdo	Data da revisão

Controle de redação

Tema da redação da semana: _____

Parte treinada: Introdução Desenvolvimento Conclusão Redação completa

O que preciso melhorar na próxima redação:

Checklist da semana

- Estudei pelo menos 3 dias na semana
- Fiz exercícios
- Revisei conteúdos antigos
- Treinei redação
- Organizei meus materiais
- Anotei minhas dúvidas
- Separei um tempo para descansar
- Planejei a próxima semana

Pequenos passos todos os dias também levam você mais longe.

O importante é começar, acompanhar sua evolução e não desistir.

Feche a semana observando avanços, pendências e próximos passos.

Avaliação da semana

O que eu consegui fazer bem?

O que ficou pendente?

O que vou melhorar na próxima semana?

Anotações importantes

Como usar melhor este cronograma:

1. Planeje metas possíveis. 2. Revise antes de avançar. 3. Resolva exercícios. 4. Ajuste a rotina toda semana.

Material criado para o Estuda Rápido - você pode imprimir e usar quantas vezes quiser.