Novembro, com espaço para o que importa

Visão do mês · Preenche os compromissos e reserva tempo para a família.

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
26 out.	27 out.	28 out.	29 out.	30 out.	31 out.	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1 dez.	2 dez.	3 dez.	4 dez.	5 dez.	6 dez.

Este mês, queremos guardar tempo para…

Um mês faz-se de pequenos passos. Cada um conta.

26 de outubro a 1 de novembro

Um miminho para a semana: Não precisamos de fazer tudo. Podemos começar pelo que importa.

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
26 / 10	27 / 10	28 / 10	29 / 10	30 / 10	31 / 10	01 / 11

Não esquecer

Quem leva quem?

Guardar tempo para…

Esta semana, celebrem uma pequena conquista.

2 a 8 de novembro

Um miminho para a semana: Há conquistas pequeninas que merecem uma grande celebração.

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
02 / 11	03 / 11	04 / 11	05 / 11	06 / 11	07 / 11	08 / 11

Não esquecer

Quem leva quem?

Guardar tempo para…

Reservem dez minutos para estarem juntos, sem pressa.

9 a 15 de novembro

Um miminho para a semana: Pedir ajuda também é uma forma de avançar.

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
09 / 11	10 / 11	11 / 11	12 / 11	13 / 11	14 / 11	15 / 11

Não esquecer

Quem leva quem?

Guardar tempo para…

Pergunta: em que posso ajudar-te hoje?

16 a 22 de novembro

Um miminho para a semana: Uma pausa também pode fazer parte de uma boa semana.

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
16 / 11	17 / 11	18 / 11	19 / 11	20 / 11	21 / 11	22 / 11

Não esquecer

Quem leva quem?

Guardar tempo para...

Escolham uma coisa de que podem abdicar para descansar.

23 a 29 de novembro

Um miminho para a semana: O tempo que passamos juntos também merece lugar na agenda.

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
23 / 11	24 / 11	25 / 11	26 / 11	27 / 11	28 / 11	29 / 11

Não esquecer

Quem leva quem?

Guardar tempo para...

Guardem um momento para rir juntos.

30 de novembro a 6 de dezembro

Um miminho para a semana: Olha para o que já conseguiste. Há tanto caminho feito!

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
30 / 11	01 / 12	02 / 12	03 / 12	04 / 12	05 / 12	06 / 12

Não esquecer

Quem leva quem?

Guardar tempo para…

Partilhem uma coisa boa que novembro vos trouxe.

O nosso horário semanal

Modelo reutilizável · Escreve as aulas, as atividades e os horários habituais.

Nome: _____ **Turma:** _____ **Período:** _____

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo

Notas e alterações

Uma rotina pode dar segurança e deixar espaço para a surpresa.

TPC e estudo · 1.º ciclo

No fim do dia, regista o que aprendeste e assinala as tarefas concluídas.

Nome: _____ **Semana de** _____ a _____

Dia	TPC / o que tenho de fazer	Matéria que aprendi	Feito
Segunda			☐
Terça			☐
Quarta			☐
Quinta			☐
Sexta			☐
Sábado			☐
Domingo			☐

A minha prioridade

Dúvidas / preciso de ajuda

O meu próximo passo

Ainda não sei fazer… mas posso aprender, um passo de cada vez.

TPC e estudo · 2.º ciclo

Consulta os cadernos e distribui as tarefas ao longo da semana.

Nome: _____ **Semana de** _____ a _____

Dia / disciplina	Tarefa	Matéria a rever	Concluído
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐

A minha prioridade

Dúvidas / preciso de ajuda

O meu próximo passo

Não tens de acertar à primeira para estares a aprender.

TPC e estudo · 3.º ciclo

Dá prioridade ao que tem prazo próximo e ao que precisa de mais treino.

Nome: _____ **Semana de** _____ a _____

Dia / disciplina	Tarefa / matéria	Prazo	Prioridade	Feito
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐

A minha prioridade

Dúvidas / preciso de ajuda

O meu próximo passo

O teu ritmo merece respeito. Escolhe o próximo passo.

TPC e estudo · Secundário

Define o conteúdo a trabalhar e estima um tempo de estudo realista.

Nome: _____ **Semana de** _____ a _____

Disciplina	Conteúdos / tarefa	Prazo	Tempo de estudo	Feito
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐

A minha prioridade

Dúvidas / preciso de ajuda

O meu próximo passo

Um objetivo grande pode começar por uma tarefa pequena.

Pequenos lembretes para a semana

Recorta e cola no planeador. Podes também imprimir em papel autocolante A4.

Teste	**TPC**	**Rever matéria**	**Preparar a mochila**
Atividade	**Consulta**	**Não esquecer**	**Tempo em família**
Pausa	**Ler um pouco**	**Pedir ajuda**	**Concluído**

Etiquetas livres

Há sempre lugar para um lembrete bom.