

Planner Mensal



maio

ACADEMIA DA INÊS



Objetivos deste mês:

1 -	3 -
2 -	4 -



segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
2	3	4	5	6	7	(1) 8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

checklist

☐ _____☐ _____☐ _____☐ _____☐ _____☐ _____

Planner Mensal



junho

ACADEMIA DA INÊS



Objetivos deste mês:

1 -	3 -
2 -	4 -



segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
		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 EXAME 9h30	28	29	30			

checklist

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____



Planner Semanal



ACADEMIA DA INÊS

Frase super inspiradora:

SEGUNDA



TERÇA



QUARTA



QUINTA



SEXTA



SÁBADO



DOMINGO



Não esquecer:

Objetivo top desta semana:

Planner Diário



Data: _____



ACADEMIA DA INÊS

Hoje sou grato(a) por:

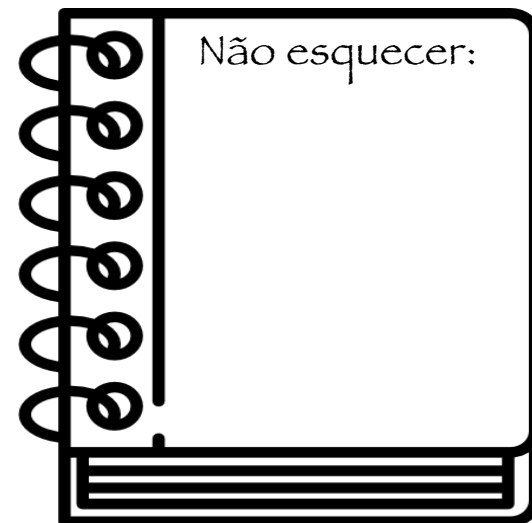
1.

2.

3.

Exercícios a fazer hoje:

Página				
N.º do exercício				



Tarefas	Hora	Duração	Prioridade
☐			
☐			
☐			
☐			
☐			
☐			

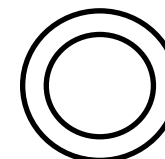
3 vitórias de hoje:

1.

2.

3.

Pontuação do dia



/ 20

Checklist

O que rever para o Exame Nacional de Física e Química

10.º ano	11.º ano
☐ Massa e tamanho dos átomos	☐ Reações químicas
☐ Energia dos eletrões nos átomos	☐ Equilíbrio químico
☐ Tabela Periódica	☐ Reações ácido-base
☐ Ligação química	☐ Reações oxidação-redução
☐ Gases e dispersões	☐ Equilíbrio de solubilidades
☐ Transformações químicas	☐ Mecânica
☐ Energia e movimentos	☐ Sinais e ondas
☐ Fenómenos elétricos	☐ Eletromagnetismo
☐ Fenómenos térmicos e radiação	☐ Ondas eletromagnéticas



ACADEMIA DA INÊS