



Planilha de estudos para o Enem 2010

UOL Educação

Dia / Hora	2ª - feira	3ª - feira	4ª - feira	5ª - feira	6ª - feira	Sábado	Domingo
6 / 7h							
7 / 8h							
8 / 9h							
9 / 10h							
10 / 11h							
11 / 12h							
12 / 13h							
13 / 14h							
14 / 15h							
15 / 16h							
16 / 17h							
17 / 18h							
18 / 19h							
19 / 20h							
20 / 21h							
21 / 22h							
22 / 23h							
23 / 24h							

Verifique o total de horas para:

SONO	ALIMENTAÇÃO HIGIENE	LAZER	FAMÍLIA	EXERCÍCIOS FÍSICOS	TRABALHO	ESTUDO SOZINHO	ESTUDO CURSOS