

Data: __/__/____

Planilha de estudos



Estude por 25 minutos



Após esse período marque um pomodoro e dê uma pequena pausa de 5 minutos.



Depois de 4 pomodoros faça um intervalo mais longo, que pode ser de 15 a 30 minutos.



Aproveite esta pausa para tomar um copo de água e relaxar um pouco.

1



2



3



4



5



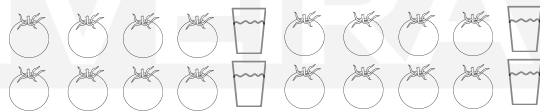
6



7



8



9



10



@jroteam
(11)99737-3561