

Estou de Quarentena, não tenho aulas.... O que fazer?							
HORAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
10h – 11h	Escolhe as músicas mais animadas e dança	Arruma e organiza o teu quarto	Faz uma hora de exercício físico diverso, como nas aulas de ed. física	Escolhe uma atividade diferente: (ex: desenhar, pintar, escrever, tocar instrumento, costurar, etc.)	Seleciona vídeos de exercícios físicos de aeróbica e alongamentos e executa	Vai passear ao ar livre, em família. Escolham um lugar com poucas pessoas.	Vai passear ao ar livre, em família. Escolham um lugar com poucas pessoas.
12h – 13h	<i>Prepara o almoço</i>	<i>Prepara o almoço</i>	<i>Prepara o almoço</i>	<i>Prepara o almoço</i>	<i>Prepara o almoço</i>	<i>Almoço</i>	<i>Almoço</i>
14h – 16h	Estudo: Revê a matéria e faz exercícios (ex: História Geografia)	Estudo: Revê a matéria e faz exercícios (ex: Português Matemática)	Estudo: Revê a matéria e faz exercícios (ex: Inglês Físico-química)	Estudo: Revê a matéria e faz exercícios (ex: Francês Ciências)	Estudo: Revê a matéria e faz exercícios (disciplinas com mais dificuldades)	Prepara uma sobremesa	Atividades em família
16h – 16h30	Lancha, de preferência na varanda ou jardim	Lancha, de preferência na varanda ou jardim	Lancha, de preferência na varanda ou jardim	Lancha, de preferência na varanda ou jardim	Lancha, de preferência na varanda ou jardim	Lancha	
17h- 19h	Vê um filme/série	Lê um livro	Joga	Ouve música	Conversa <i>online</i> com os teus amigos	Faz jogos em família	
19h – 20h	Ajuda nas tarefas domésticas	Ajuda nas tarefas domésticas	Ajuda nas tarefas domésticas	Ajuda nas tarefas domésticas	Ajuda nas tarefas domésticas		
20h	<i>Jantar</i>	<i>Jantar</i>	<i>Jantar</i>	<i>Jantar</i>	<i>Jantar</i>	<i>Jantar</i>	<i>Jantar</i>
21h – 22h	Em família: Contar anedotas	Em família: Jogo da mimica	Em família: Jogo de cartas	Em família: Jogo à escolha	Em família: Conversas importantes	Em família: Ver um filme	Em família: Ver TV