

## Proposta de um horário-tipo de um dia de escola em casa

Até às 09h00	<b>Acordar</b>	Fazer a cama, a sua higiene, vestir o fato de treino. Tomar o pequeno almoço <b>Acorda!</b>
Das 09h30 às 10h15	<b>Atividades desportivas</b>	<i>Lá fora (se tiver autorização)</i> Correr a solo (sobre terreno, percurso Vita...) <i>Dentro de casa (em caso de confinamento)</i> Mexer-me sem sair de casa. <b>Descontra!</b>
Das 10h15 às 10h45	<b>Intervalo</b>	Tomar um duche, pôr música, vestir-se apropriadamente para estudar. <b>Faz uma pausa!</b>
Das 10h45 às 11h45	<b>Atividades intelectuais</b>	Ver qual é o trabalho pedido pelos professores. Planear o trabalho intelectual do dia. <b>Concentra-te!</b>
Das 11h45 às 13h45	<b>Refeição</b>	Participar nas tarefas domésticas (ajudar a preparar a refeição, pôr ou levantar a mesa, lavar a louça). Almoçar. <b>Bom apetite!</b>
Das 13h45 às 14h15	<b>Informação</b>	Informar-se sobre a situação do Coronavírus: Ler o jornal, ouvir rádio, ver televisão, consultar sites de informação <b>Informa-te!</b>
Das 14h15 às 15h15	<b>Atividades criativas</b>	Desenhar, fazer bricolage, tocar música, fazer malabarismo, dançar... <b>Exprime-te!</b>
Das 15h15 às 16h15	<b>Atividades intelectuais</b>	Avançar nos trabalhos de casa pedidos pelos professores. Verificar que todos os trabalhos foram feitos com atenção. Anotar perguntas a fazer aos professores, aos pais ou aos irmãos e irmãs. <b>Responsabiliza-te!</b>
Das 16h15 às 17h45	<b>Atividades lúdicas</b>	<i>Lá fora (se tiver autorização)</i> Brincadeiras individuais ao ar livre (trotinete, bicicleta...) <i>Dentro de casa (em caso de confinamento)</i> Jogos de tabuleiro, jogos de vídeo... <b>Diverte-te!</b>
Das 18h00 às 19h30	<b>Refeição</b>	Participar nas tarefas domésticas (ajudar a preparar a refeição, pôr ou levantar a mesa, lavar a louça). Jantar. <b>Bom apetite!</b>
Das 19h30 até não muito tarde	<b>Noite</b>	Aproveitar esta hora para se divertir com a família em casa (com ou sem ecrã). Fazer a higiene antes de deitar. Pôr o despertador, deitar-se, ler ou pedir para alguém ler uma história, apagar a luz e adormecer. <b>Boa noite!</b>