

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

Para os alunos do Ciclo 1: do 1º ao 4ºH

Até às 09h00	Levanto-me	Tento acordar cedo e sempre à mesma hora. Faço a cama, arejo o quarto, ouço música, tomo um duche, visto-me... Levo o meu tempo para preparar o meu pequeno-almoço e para o saborear 😊. Ajudo a levantar a mesa do pequeno-almoço.
Das 10h00 às 11h00	Mexo-me	<i>Lá fora (se tiver autorização)</i> Vou passear mantendo a distância das outras pessoas. <i>Dentro de casa (em caso de confinamento)</i> Faço alguns exercícios de ginástica, danço...
Das 11h00 às 12h00	Entretenho-me	Entretenho-me de acordo com alguma ideia que tiver ou o que me apetecer fazer no momento. Posso escolher uma atividade do dossier de acompanhamento, avançar nos trabalhos de casa, ajudar a preparar o almoço...
Das 12h00 às 12h45	Como	Bom apetite!
Das 12h45 às 13h30	Ajudo	Ajudo a arrumar, a limpar a cozinha, ou posso ajudar com outra tarefa doméstica.
Das 13h30 às 14h15	Relaxo	Descanso, posso fazer uma sesta, ouvir música, ler, fazer bricolage, ouvir uma história, colorir...
Das 14h15 às 15h00	Faço os trabalhos	Trabalho para a escola fazendo os trabalhos de casa enviados pelos meus professores
Das 15h00 às 16h00	Mexo-me	<i>Lá fora (se tiver autorização)</i> Vou passear mantendo a distância das outras pessoas. <i>Dentro de casa (em caso de confinamento)</i> Faço alguns exercícios de ginástica, danço...
Das 16h00 às 16h30	Lancho	Bom apetite!
Das 16h30 às 17h15	Faço os trabalhos	Trabalho para a escola fazendo as atividades enviadas pelos meus professores
Das 17h15 às 18h00	Divirto-me	Escolho o que mais gosto de fazer. Os ecrãs são permitidos 😊.
Das 18h00 às 19h00	Comunico	Ajudo a preparar a refeição e a pôr a mesa. Como e falo sobre o meu dia com a minha família. Ajudo a arrumar. Jogo um jogo de tabuleiro com a minha família.
Das 19h00 até não muito tarde	Relaxo	Leio, ouço música, sonho acordado/a, faço meditação, preparo-me para ir para a cama... ...e depois, Boa noite!

