

HORÁRIO PARA QUARENTENA – COVID-19

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SAB	DOM
Fazer diariamente exercício físico durante “7 minutos” usando uma App						
Estudar as matérias da Escola e fazer os exercícios dos testes disponíveis em iave.pt Aceder a pt-pt.khanacademy.org e fazer um curso online					Arrumar e limpar o quarto	Ajudar nas tarefas domésticas
Ler um livro	Organizar as fotografias do computador	Fazer um desenho	Ler uma história	Usar um tutorial do Youtube para tocar um instrumento	Brincar	Jogar um jogo de tabuleiro
Ajudar a fazer o almoço Fazer uma sobremesa para o almoço						
Fazer um puzzle	Escrever uma história para ser representada	Telefonar aos amigos e aos familiares	Fazer um bolo	Representar a história	Fazer uma receita de panquecas	Fazer bolachas caseiras
Aceder ao auladigital.leya.com e estudar as matérias Aceder ao www.escolavirtual.pt e estudar as matérias					Estudar uma capital europeia e apresentá-la	Ver um filme na televisão com a família

Lavar as mãos com frequência durante 20 segundos.