



# SEGUNDA-FEIRA

	ATÉ ÀS 08h30	08h30 - 09h00	09h00 - 10h00
	Acordar, higiene, vestir	Pequeno-Almoço	Atividade em Conjunto (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento da Relação com os Outros)
10h00 - 11h00		11h00 - 11h15	11h15 - 12h15
Estudar		Lanche da Manhã (fruta)	Estudar
12h15 - 14h00		14h00 - 15h00	15h00 - 16h00
Preparar Almoço, Almoçar, Descansar (30m)		Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de Desenvolvimento da Criatividade e da Imaginação e de Desenvolvimento das Emoções e da Auto-Estima)	Estudar
16h00 - 16h30		16h30 - 17h30	17h30 - 18h30
Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)		Estudar	Tempo Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento
18h30 - 20h00		20h00 - 21h00	21h00 - 23h00
Preparar o Jantar, Jantar		Descansar em Família	Dormir



NOVO CORONAVÍRUS  
**COVID-19**

Sugestão de plano familiar  
(crianças mais velhas, até aos 14 anos)





# TERÇA-FEIRA

	ATÉ ÀS 08h30	08h30 - 09h00	09h00 - 10h00
	Acordar, higiene, vestir	Pequeno-Almoço	Atividade em Conjunto (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento do Corpo)
10h00 - 11h00		11h00 - 11h15	11h15 - 12h15
Estudar		Lanche da Manhã (fruta)	Estudar
12h15 - 14h00		14h00 - 15h00	15h00 - 16h00
Preparar Almoço, Almoçar, Descansar (30m)		Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de Desenvolvimento do Pensamento e da Linguagem)	Estudar
16h00 - 16h30		16h30 - 17h30	17h30 - 18h30
Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)		Estudar	Tempo Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento
18h30 - 20h00		20h00 - 21h00	21h00 - 23h00
Preparar o Jantar, Jantar		Descansar em Família	Dormir



NOVO CORONAVÍRUS  
**COVID-19**

Sugestão de plano familiar  
(crianças mais velhas, até aos 14 anos)





# QUARTA-FEIRA

	ATÉ ÀS 08h30	08h30 - 09h00	09h00 - 10h00
	Acordar, higiene, vestir	Pequeno-Almoço	Atividade em Conjunto (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento da Relação com os Outros)
10h00 - 11h00		11h00 - 11h15	11h15 - 12h15
Estudar		Lanche da Manhã (fruta)	Estudar
12h15 - 14h00		14h00 - 15h00	15h00 - 16h00
Preparar Almoço, Almoçar, Descansar (30m)		Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de Desenvolvimento da Relação com os Outros e da Autonomia)	Estudar
16h00 - 16h30		16h30 - 17h30	17h30 - 18h30
Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)		Estudar	Tempo Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento
18h30 - 20h00		20h00 - 21h00	21h00 - 23h00
Preparar o Jantar, Jantar		Descansar em Família	Dormir



NOVO CORONAVÍRUS  
**COVID-19**

Sugestão de plano familiar  
(crianças mais velhas, até aos 14 anos)





# QUINTA-FEIRA

	ATÉ ÀS 08h30	08h30 - 09h00	09h00 - 10h00
	Acordar, higiene, vestir	Pequeno-Almoço	Atividade em Conjunto (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento do Corpo)
10h00 - 11h00		11h00 - 11h15	11h15 - 12h15
Estudar		Lanche da Manhã (fruta)	Estudar
12h15 - 14h00		14h00 - 15h00	15h00 - 16h00
Preparar Almoço, Almoçar, Descansar (30m)		Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de Desenvolvimento da Criatividade e da Imaginação e de Desenvolvimento das Emoções e da Auto-Estima)	Estudar
16h00 - 16h30		16h30 - 17h30	17h30 - 18h30
Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)		Estudar	Tempo Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento
18h30 - 20h00		20h00 - 21h00	21h00 - 23h00
Preparar o Jantar, Jantar		Descansar em Família	Dormir





# SEXTA-FEIRA

	ATÉ ÀS 08h30	08h30 - 09h00	09h00 - 10h00
	Acordar, higiene, vestir	Pequeno-Almoço	Atividade em Conjunto (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento da Relação com os Outros)
10h00 - 11h00		11h00 - 11h15	11h15 - 12h15
Estudar		Lanche da Manhã (fruta)	Estudar
12h15 - 14h00		14h00 - 15h00	15h00 - 16h00
Preparar Almoço, Almoçar, Descansar (30m)		Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de Desenvolvimento do Pensamento e da Relação com os Outros)	Estudar
16h00 - 16h30		16h30 - 17h30	17h30 - 18h30
Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)		Estudar	Tempo Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento
18h30 - 20h00		20h00 - 21h00	21h00 - 23h00
Preparar o Jantar, Jantar		Descansar em Família	Dormir



NOVO CORONAVÍRUS  
**COVID-19**

Sugestão de plano familiar  
(crianças mais velhas, até aos 14 anos)





# SÁBADO

ATÉ ÀS 09h30

Acordar, higiene, vestir e pequeno-almoço

09h30 - 10h00

Tempo Livre

10h00 - 11h00

Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de Desenvolvimento do Corpo e da Relação com os Outros)

11h00 - 11h15

Lanche da Manhã (fruta)

11h15 - 12h15

Tempo Livre

12h15 - 14h00

Preparar Almoço, Almoçar, Descansar (30m)

14h00 - 15h00

Ler

15h00 - 16h00

Tempo Livre

16h00 - 16h30

Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)

16h30 - 17h30

Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de Desenvolvimento da Criatividade e da Imaginação e da Relação com os Outros)

17h30 - 18h30

Tempo Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento

18h30 - 20h00

Preparar o Jantar, Jantar

20h00 - 21h00

Descansar em Família

21h00 - 23h00

Dormir



NOVO CORONAVÍRUS  
**COVID-19**

Sugestão de plano familiar  
(crianças mais velhas, até aos 14 anos)





# DOMINGO

ATÉ ÀS 09h30

Acordar, higiene, vestir e pequeno-almoço

09h30 - 10h00

Tempo Livre

10h00 - 11h00

Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de Desenvolvimento do Corpo e da Relação com os Outros)

11h00 - 11h15

Lanche da Manhã (fruta)

11h15 - 12h15

Tempo Livre

12h15 - 14h00

Preparar Almoço, Almoçar, Descansar (30m)

14h00 - 15h00

Ler

15h00 - 16h00

Tempo Livre

16h00 - 16h30

Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)

16h30 - 17h30

Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de Desenvolvimento da Criatividade e da Imaginação e da Relação com os Outros)

17h30 - 18h30

Tempo Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento

18h30 - 20h00

Preparar o Jantar, Jantar

20h00 - 21h00

Descansar em Família

21h00 - 23h00

Dormir



NOVO CORONAVÍRUS  
**COVID-19**

Sugestão de plano familiar  
(crianças mais velhas, até aos 14 anos)



