

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS NUNO GONÇALVES



ALGUMAS SUGESTÕES PARA GERIR O TEMPO.

1º ciclo					
Sejam autónomos, estudem, brinquem, aproveitem o tempo.					
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Fim de semana
Ajudar nas tarefas de casa (fazer a cama, arrumar a loiça do pequeno almoço,...)	Estudar as matérias da escola	Ajudar nas tarefas domésticas	Estudar as matérias da escola	Fazer exercício físico	Brinquem muito
Estudar as matérias da escola	Arrumar os brinquedos	Estudar as matérias da escola	Fazer uma construção com materiais de desperdício	Estudar as matérias da escola	
Ler um livro	Escrever no diário gráfico	Ler um livro	Escrever no diário gráfico	Tirar fotografias	
Fazer um lanche diferente	Fazer jogos em família	Fazer exercício físico	Fazer uma receita saudável	Pedir ajuda aos pais para falar com os amigos ou Ler um livro	
Escolher um filme para ver com a família	Ler para os pais	Fazer uma festa do pijama em família	Dançar em família	Arrumar os jogos	