



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
COLÉGIO DE APLICAÇÃO
Av. Marechal Rondon S/N, Rosa Elze. CEP: 49100-000
(79) 3194-6930/6931 – direcao.codap@gmail.com –



O que fazer enquanto está em casa?

Rotina para Isolamento/Quarentena/Distanciamento Social

SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA
Pensar nos objetivos que quero alcançar este ano e criar planos de atingi-los	Arrumar meu quarto e meu lugar de estudo	Fazer um alongamento, caso não saiba como fazer (pesquise no YouTube)	Aprender técnicas de meditação, para criar o hábito diário de meditar	Pular corda ou fazer exercícios aeróbicos vistos em canais do YouTube	Fazer uma técnica de meditação
Organizar horários para estudar matérias escolares, quando iniciarem as aulas	Fazer um desenho ou pintar um desenho já pronto	Cozinhar o almoço em família com auxílio de um adulto	Arrumar ou organizar meu guarda-roupas	Separar peças que não usa há algum tempo para doação	Escrever uma história de ficção científica
Pesquisar quais assuntos serão vistos na escola na série\ano em que estudo	Pesquisar sobre como ter mais foco e aprender mais rápido e facilmente	Ler um livro	Estudar previamente as matérias da escola	Estudar previamente as matérias da escola	Estudar previamente as matérias da escola
Fazer um lanche diferente	Jogar um jogo de tabuleiro (dama, xadrez, etc.)	Criar uma nova receita culinária ou fazer minha receita preferida	Ler um livro	Jogar jogo de tabuleiro (xadrez, dama, etc.)	Fazer um lanche diferente
Assistir uma série	Tirar fotografias (<i>selfies</i> , de familiares, de animais de estimação e de ambientes)	Fazer uma surpresa para a família, de acordo com o que nós gostamos	Assistir a um documentário e discutir sobre ele com meus familiares	Assistir um filme com a família	Escrever um bilhete ou cartinha para seus avós, padrinhos ou familiares que não moram na mesma casa que você

QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA
Correr ou fazer exercícios aeróbicos vistos em canais do YouTube	Fazer um alongamento	Pular corda ou fazer exercícios aeróbicos vistos em canais do YouTube	Fazer uma técnica de meditação	Correr ou fazer exercícios aeróbicos vistos em canais do YouTube	Fazer um alongamento
Arrumar meu quarto e meu lugar de estudo	Escrever uma história sobre a natureza / Cuidar do seu animal de estimação (se tiver)	Fazer uma colagem com material de jornais ou revistas usadas	Cozinhar o almoço em família com auxílio de um adulto	Ajudar nas atividades domésticas (lavar pratos, limpar o banheiro, etc.)	Escrever uma história sobre como gostaria de se ver daqui a 20 anos.
Estudar previamente as matérias da escola	Estudar previamente as matérias da escola	Visitar museus de forma virtual	Cuidar das plantas da casa, se não tem, plantar algumas	Estudar previamente as matérias da escola	Estudar previamente as matérias da escola
Fazer um lanche diferente	Aprender ou exercitar uma língua estrangeira	Criar uma nova receita culinária ou fazer minha receita preferida	Ler um livro	Jogar um jogo de tabuleiro (xadrez, dama, etc.)	Ler um livro
Assistir uma série	Tirar fotografias (<i>selfies</i> , de familiares, de animais de estimação e de ambientes)	Conversar sobre histórias da família	Fazer jogos em família (mímica, adivinhações, festival de piadas)	Customizar algum objeto da casa ou meu	Assistir a um documentário e discutir sobre ele com os meus familiares