

Kit Quarentena em família

PARA APROVEITAR BEM O TEMPO JUNTOS



COMO USAR ESTE KIT?



- Explicar às crianças porque temos de fazer quarentena e como estes dias vão ser diferentes. Esclarecer que manter rotinas vai ajudar todos a aproveitar o tempo juntos e que estes dias em casa não são como fins de semana.
- Acordar em família quais as regras do tempo em quarentena
- Definir quais os projetos que vão fazer individualmente e em família
- Planear como distribuir o tempo, com base nas rotinas do tempo de escola
- Planear que comida vão fazer – pensem nas comidas que todos preferem e nas receitas que até podem fazer juntos
- Identifiquem as tarefas a fazer durante a semana e dividam para todos ajudarem



AS NOSSAS REGRAS



-
-
-
-
-



PLANO DA SEMANA EM FAMÍLIA

HORAS	QUEM	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	SAB	DOM



PLANO DA SEMANA EM FAMÍLIA (EXEMPLO)

HORAS	QUEM	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	SAB	DOM
Até às 8h30	TODOS	Acordar, higiene, vestir	Acordar, higiene, vestir	Acordar, higiene, vestir	Acordar, higiene, vestir	Acordar, higiene, vestir	Acordar, higiene, vestir	Acordar, higiene, vestir
8h30-9h00	TODOS	Pequeno - almoço	Pequeno - almoço	Pequeno - almoço	Pequeno - almoço	Pequeno - almoço	Pequeno - almoço	Pequeno - almoço
9h00 - 9h45 +15 mins intervalo	GIRLS PAIS	Estudar Trabalhar	Criar Trabalhar	Estudar Trabalhar	Criar Trabalhar	Estudar Trabalhar	Chill Time Yoga/Exercício	Chill Time Yoga/Exercício
10h00 - 10h45 +15 mins intervalo	GIRLS PAIS	Criar Trabalhar	Estudar Trabalhar	Criar Trabalhar	Estudar Trabalhar	Criar Trabalhar	Brincar Compras	Brincar Roupa
11h00 - 12h00	TODOS	Exercício- Yoga + TikTok	Exercício -Artes marciais (STAT)	Exercício -Circuito + TikTok	Exercício - Aerobica Les Mils	Exercício Dança Just Dance + TikTok	Fazer cambalhotas pinos e pontes	Jogar à bola
12h00- 14h00	TODOS	Preparar almoço e almoçar e relaxar	Preparar almoço e almoçar e relaxar	Preparar almoço e almoçar e relaxar	Preparar almoço e almoçar e relaxar	Preparar almoço e almoçar e relaxar	Preparar almoço e almoçar e relaxar	Preparar almoço e almoçar e relaxar
14h00-14h45 +15 mins intervalo	GIRLS PAIS	Ler / projeto Trabalhar	Ler / projeto Trabalhar	Ler / projeto Trabalhar	Ler / projeto Trabalhar	Ler / projeto Trabalhar	Ler	Ler
15h00 - 15h45 +15 mins intervalo	GIRLS PAIS	Ler / projeto Trabalhar	Ler / projeto Trabalhar	Ler / projeto Trabalhar	Ler / projeto Trabalhar	Ler / projeto Trabalhar	Projeto / Chill Roupa	Projeto / Chill Cozinhar
16h00 -16h30	TODOS	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
16h30 - 17h30	TODOS	Atividade juntos	Atividade juntos	Atividade juntos	Atividade juntos	Atividade juntos	Atividade juntos	Atividade juntos
17h30-18h30	GIRLS PAIS	Chill Time Trabalhar	Chill Time Trabalhar	Chill Time Trabalhar	Chill Time Trabalhar	Chill Time Trabalhar	Atividade juntos	Atividade juntos
18h30 - 20h00	TODOS	Preparar jantar, comer e arrumar	Preparar jantar, comer e arrumar	Preparar jantar, comer e arrumar	Preparar jantar, comer e arrumar	Preparar jantar, comer e arrumar	Preparar jantar, comer e arrumar	Preparar jantar, comer e arrumar
20h00-21h00	TODOS	Relaxar	Relaxar	Relaxar	Relaxar	Relaxar	Relaxar	Relaxar
21h00 - 23h00	GIRLS PAIS	Dormir Trabalhar	Dormir Trabalhar	Dormir Trabalhar	Dormir Trabalhar	Dormir Trabalhar	Dormir Trabalhar	Dormir Trabalhar



PROJETOS E ATIVIDADES

Meus

(ex: treinar guitarra, fazer um colar de contas)

Nossos

(ex: fazer um bolo, jogar um jogo, ver um filme)



COMIDA DA SEMANA

REFEIÇÕES	QUEM FAZ	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	SAB	DOM
Pequeno - almoço								
Lanche - manhã								
Almoço								
Lanche - tarde								
Jantar								



TAREFAS DA SEMANA

Tarefas	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	SAB	DOM
---------	----	----	----	----	----	-----	-----

Fazer a cama

Arrumar o quarto

Levantar e pôr a mesa

Limpar:

Quartos

Cozinhas

Quartos de Banho

Sala

Hall

Preparar refeições

Lavar, secar e arrumar
roupa

Outras:

