

Como aproveitar seu tempo (sugestivo aos cursos subsequentes)

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado letivo	Domingo
7:30	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula	Descanso
8:30	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula	
9:30 às 9:40	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	
10:30	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula	
11:40	Aula e retorno à casa	Aula e retorno à casa	Aula e retorno à casa	Aula e retorno à casa	Aula e retorno à casa	Aula e retorno à casa	
12:30	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	
13:00 às 14:00	Descanso/Cochilo						
14:30	Leituras conforme interesse pessoal Repassar disciplinas do dia	Conversa com um amigo (a) ou dispensar atenção ao filho/sobrinho /irmão /mãe etc. Repassar disciplinas do dia	Leituras conforme interesse pessoal Repassar disciplinas do dia	Repassar disciplina com que tem mais interação Repassar disciplinas do dia	Distrai-se em conversa com alguém da família ou amigo(a) Repassar disciplinas do dia	Livre	
16:30	Atividade física	Repassar as disciplinas com maior dificuldade	Atividade física	Caminhada ao ar livre	Repassar as disciplinas com maior dificuldade	Livre	
17:30	Repassar as disciplinas do dia	Repassar as disciplinas com maior dificuldade	Atividade ao ar livre	Pesquisar na internet sobre os conteúdos	Repassar as disciplinas com maior dificuldade	Livre	
18:30	Assistir a um vídeo sobre os conteúdos	Pesquisar na internet sobre os conteúdos	Dispensar cuidado a filho ou outro parente/amigo	Repassar as disciplinas com maior dificuldade	Repassar as disciplinas com maior dificuldade	Livre	

*Pode ser reformulado conforme entendimento e disponibilidade de tempo de cada um.

Aproveitando também qualquer disponibilidade de horário de aula “livre”.