

# Segunda-feira



ATÉ ÀS 08h30	08h30 - 09h00	09h00 - 10h00
Acordar, higiene, vestir	Pequeno-Almoço	Atividade em Conjunto (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento do Pensamento)
10h00 - 11h00	11h00 - 11h15	11h15 - 12h15
Crianças: Atividade Autónoma (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento da Criatividade e Imaginação)	Lanche da Manhã (fruta)	Brincadeira Livre
12h15 - 13h45	13h45 - 15h00	15h00 - 16h00
Preparar Almoço, Almoçar	Sesta/Descansar	Atividade em Conjunto (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento da Relação com os Outros)
16h00 - 16h30	16h30 - 17h30	17h30 - 18h30
Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)	Crianças: Atividade Autónoma (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento das Emoções e da Auto-Estima)	Brincadeira Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento
18h30 - 20h00	20h00 - 20h30	20h30 - 21h30
Preparar o Jantar, Jantar	Descansar em Família	Crianças: Dormir

NOVO CORONAVÍRUS  
**COVID-19**

Sugestão de plano familiar (crianças mais novas, até 5 anos)



# Terça-feira



ATÉ ÀS 08h30	08h30 - 09h00	09h00 - 10h00
Acordar, higiene, vestir	Pequeno-Almoço	Atividade em Conjunto (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento da Linguagem)
10h00 - 11h00	11h00 - 11h15	11h15 - 12h15
Crianças: Atividade Autónoma (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento da Autonomia)	Lanche da Manhã (fruta)	Brincadeira Livre
12h15 - 13h45	13h45 - 15h00	15h00 - 16h00
Preparar Almoço, Almoçar	Sesta/Descansar	Atividade em Conjunto (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento do Corpo)
16h00 - 16h30	16h30 - 17h30	17h30 - 18h30
Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)	Crianças: Atividade Autónoma (Escolher uma Atividade de Criatividade e Imaginação)	Brincadeira Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento
18h30 - 20h00	20h00 - 20h30	20h30 - 21h30
Preparar o Jantar, Jantar	Descansar em Família	Crianças: Dormir

NOVO CORONAVÍRUS  
**COVID-19**

Sugestão de plano familiar (crianças mais novas, até 5 anos)



# Quarta-feira



ATÉ ÀS 08h30	08h30 - 09h00	09h00 - 10h00
Acordar, higiene, vestir	Pequeno-Almoço	Atividade em Conjunto (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento das Emoções e da Auto-Estima)
10h00 - 11h00	11h00 - 11h15	11h15 - 12h15
Crianças: Atividade Autónoma (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento da Criatividade e Imaginação)	Lanche da Manhã (fruta)	Brincadeira Livre
12h15 - 13h45	13h45 - 15h00	15h00 - 16h00
Preparar Almoço, Almoçar	Sesta/Descansar	Atividade em Conjunto (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento da Relação com os Outros)
16h00 - 16h30	16h30 - 17h30	17h30 - 18h30
Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)	Crianças: Atividade Autónoma (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento da Autonomia)	Brincadeira Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento
18h30 - 20h00	20h00 - 20h30	20h30 - 21h30
Preparar o Jantar, Jantar	Descansar em Família	Crianças: Dormir

# Quinta-feira



ATÉ ÀS 08h30	08h30 - 09h00	09h00 - 10h00
Acordar, higiene, vestir	Pequeno-Almoço	Atividade em Conjunto (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento da Criatividade e da Imaginação)
10h00 - 11h00	11h00 - 11h15	11h15 - 12h15
Atividade em Conjunto (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento das Emoções e da Auto-Estima)	Lanche da Manhã (fruta)	Brincadeira Livre
12h15 - 13h45	13h45 - 15h00	15h00 - 16h00
Preparar Almoço, Almoçar	Sesta/Descansar	Atividade em Conjunto (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento do Corpo)
16h00 - 16h30	16h30 - 17h30	17h30 - 18h30
Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)	Atividade Autónoma (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento do Pensamento)	Brincadeira Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento
18h30 - 20h00	20h00 - 20h30	20h30 - 21h30
Preparar o Jantar, Jantar	Descansar em Família	Crianças: Dormir

NOVO CORONAVÍRUS  
**COVID-19**

Sugestão de plano familiar (crianças mais novas, até 5 anos)



# Sexta-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
Crianças: Atividade Autónoma (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento da Autonomia)	Lanche da Manhã (fruta)	Brincadeira Livre
12h15 - 13h45	13h45 - 15h00	15h00 - 16h00
Preparar Almoço, Almoçar	Sesta/Descansar	Atividade em Conjunto (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento da Relação com os Outros)
16h00 - 16h30	16h30 - 17h30	17h30 - 18h30
Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)	Atividade Autónoma (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento da Linguagem)	Brincadeira Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento
18h30 - 20h00	20h00 - 20h30	20h30 - 21h30
Preparar o Jantar, Jantar	Descansar em Família	Crianças: Dormir

NOVO CORONAVÍRUS  
**COVID-19**

Sugestão de plano familiar (crianças mais novas, até 5 anos)



# Sábado



ATÉ ÀS 09h30

Acordar, higiene, vestir e pequeno-almoço

09h30 - 10h00

Brincadeira 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

Brincadeira Livre

12h15 - 13h45

Preparar Almoço, Almoçar

13h45 - 15h00

Sesta/Descansar

15h00 - 16h00

Ler

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

Brincadeira Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento

18h30 - 20h00

Preparar o Jantar, Jantar

20h00 - 20h30

Descansar em Família

20h30 - 21h30

Crianças: Dormir

NOVO CORONAVÍRUS  
**COVID-19**

Sugestão de plano familiar (crianças mais novas, até 5 anos)



# Domingo



ATÉ ÀS 09h30

Acordar, higiene, vestir e pequeno-almoço

09h30 - 10h00

Brincadeira 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

Brincadeira Livre

12h15 - 13h45

Preparar Almoço, Almoçar

13h45 - 15h00

Sesta/Descansar

15h00 - 16h00

Ler

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

Brincadeira Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento

18h30 - 20h00

Preparar o Jantar, Jantar

20h00 - 20h30

Descansar em Família

20h30 - 21h30

Crianças: Dormir

NOVO CORONAVÍRUS  
**COVID-19**

Sugestão de plano familiar (crianças mais novas, até 5 anos)



