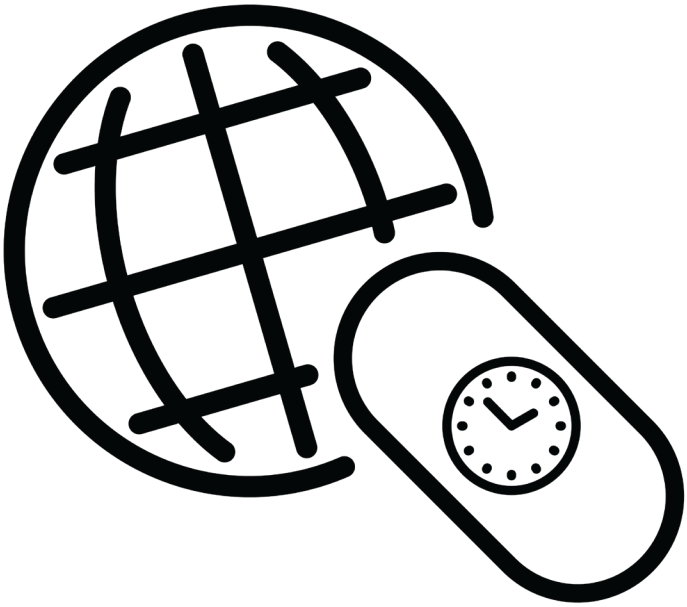
A MINHA 2020 COVID-19

CAPSULA DO TEMPO



Por:.....

O MEU DIÁRIO DE CASA

- [ ] Faz um desenho com as pessoas que estão na tua casa
- [ ] Põe fotos tuas e da tua família
- [ ] Desenha o teu animal preferido ou usa uma foto
- [ ] Escreve a letra da tua canção/poema favorito

COMO ME SINTO

Este/a sou eu
desenha ou cola aqui uma foto tua

Coisas que me fazem feliz:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Estou grat@ por:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....tenho medo
desenha o que mais te assusta

Os meus talentos que descobri enquanto estava em casa:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A MINHA CASA

Desenha o teu quarto/casa/espaço de trabalho

A MINHA ROTINA DIÁRIA

MÊS SEMANA

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Este fim de semana

OBJETIVOS SEMANAIS

TAREFAS DIÁRIAS

	S	T	Q	Q	S	S	D

NOTAS

A MINHA COMUNIDADE

De quem eu tenho saudades:

Diferentes formas de me manter ligad@ com o mundo exterior/amigos:

A gratidão das pessoas à minha volta – o que a minha comunidade faz para ajudar os outros (ex: cantar nas varandas, felicitando e agradecendo aos profissionais de saúde batendo palmas a determinada hora em determinada cidade/país, oferecendo ajuda, etc):

A TUA ENTREVISTA

Gostas de estudar em casa?

Top 3 momentos divertidos em familia enquanto estás em casa:

.....

.....

.....

Top 3 coisas que gostas de fazer depois do trabalho:

.....

.....

.....

Como te sentes?

Series de TV que gostas de ver:

.....

.....

.....

.....

Comida favorita

Nova atividade familiar favorita durante o confinamento:

OS MEUS OBJECTIVOS EM 2020

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

DIAS MUNDIAIS ESPECIAIS

ABRIL

21	*3ªFEIRA*	Dia Mundial da Creatividade e da Inovação
22	*4ªFEIRA*	Dia Mundial da Terra
23	*5ªFEIRA*	Noite Mundial do Livro
27	*2ªFEIRA*	Dia dos Contos
29	*4ªFEIRA*	Dia contra o Desperdício Alimentar

MAIO

1	*6ªFEIRA*	Dia Mundial do Amor Dia do Espaço
3	*DOMINGO*	Dia Mundial do Riso
9	*SÁBADO*	Dia da Meia Perdida
15	*6ªFEIRA*	Dia da Festa da Pizza
31	*DOMINGO*	Dia Mundial da Meditação

JUNHO

1	*2ªFEIRA*	Dia de dizer coisas simpáticas
8	*2ªFEIRA*	Dia do Melhor Amig@
16	*3ªFEIRA*	Dia dos Vegetais Frescos
21	*DOMINGO*	Dia Internacional do Yoga Dia Mundial da Música
27	*2ªFEIRA*	Dia do Ananás

JULHO

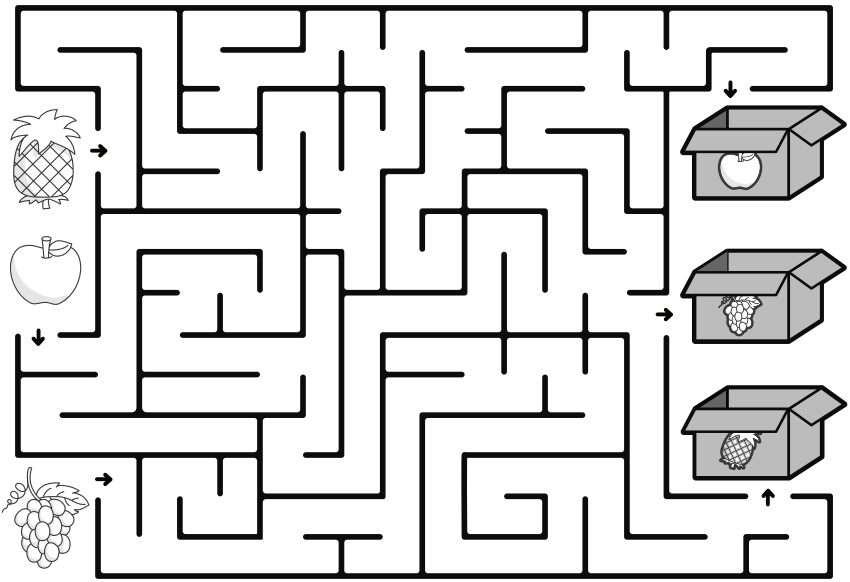
2	*5ªFEIRA*	Dia do esquecimento
3	*6ªFEIRA*	Dia de gostares de te ver ao espelho
8	*4ªFEIRA*	Dia dos Videojogos
12	*DOMINGO*	Dia da Simplicidade
19	*DOMINGO*	Dia do Gelado

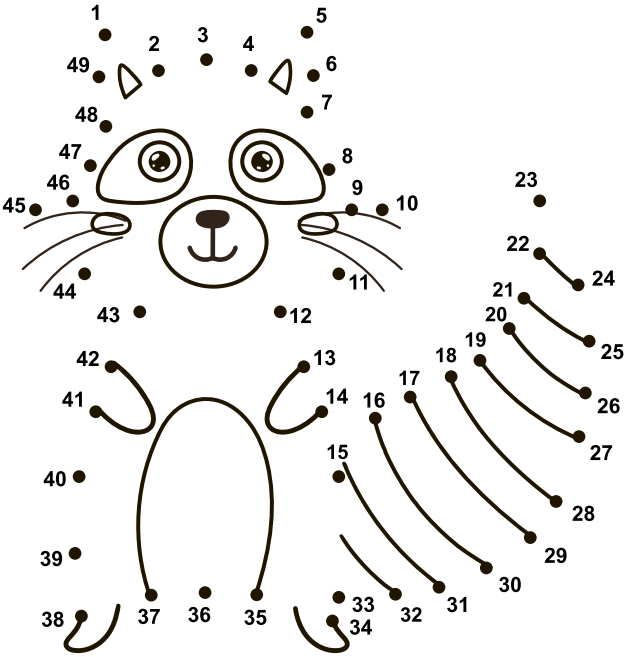
CELEBRANDO TODOS OS DIAS

Descobre um motivo para celebrar todas as semanas. Por exemplo, um dia de sol, comida deliciosa para o jantar, tempo de primavera... etc.

DATA	EVENTO	COMO CELEBRASTE

DESAFIA O TEU CÉREBRO





= 60

+ = =

+ 18 = 24

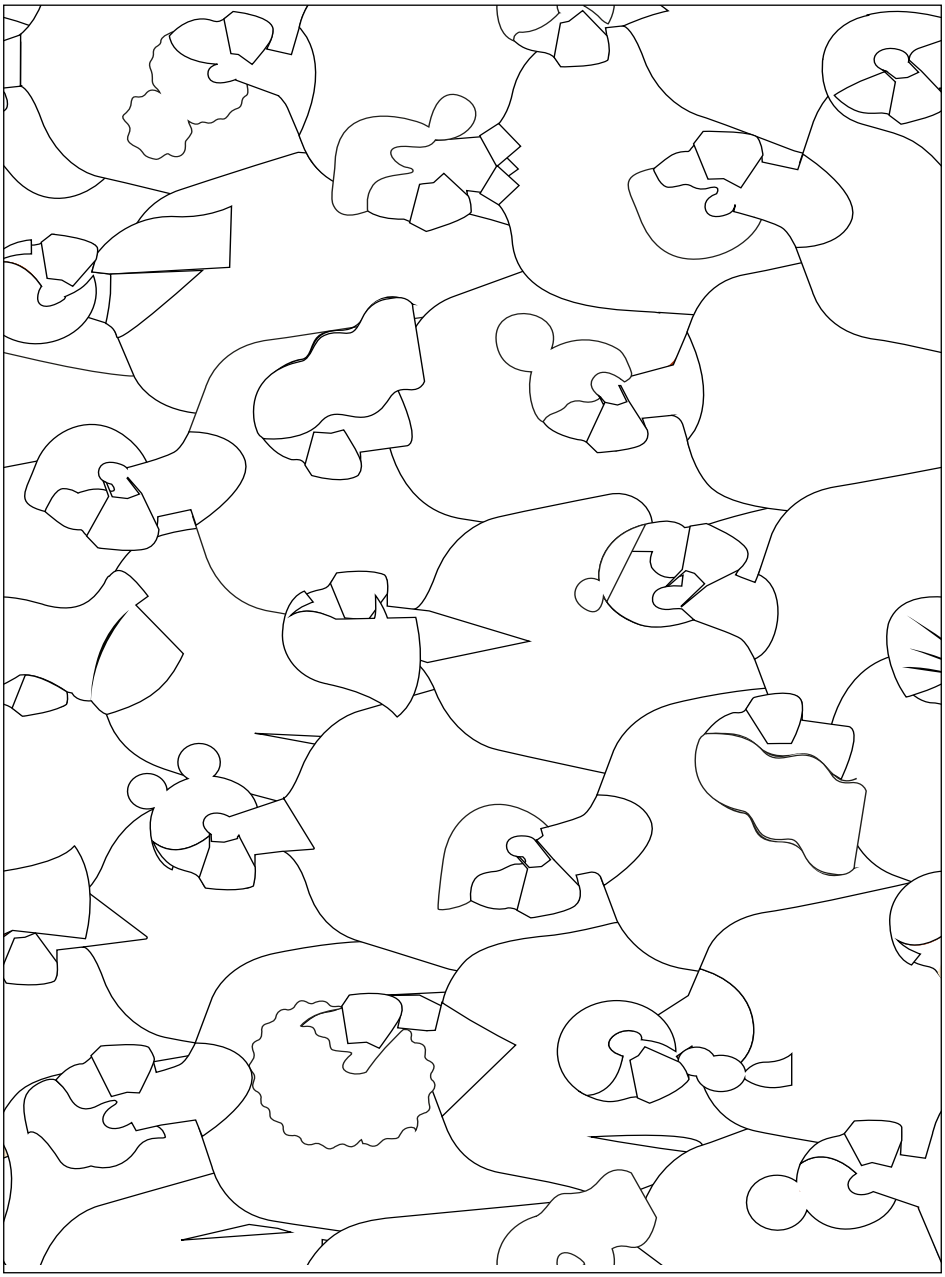
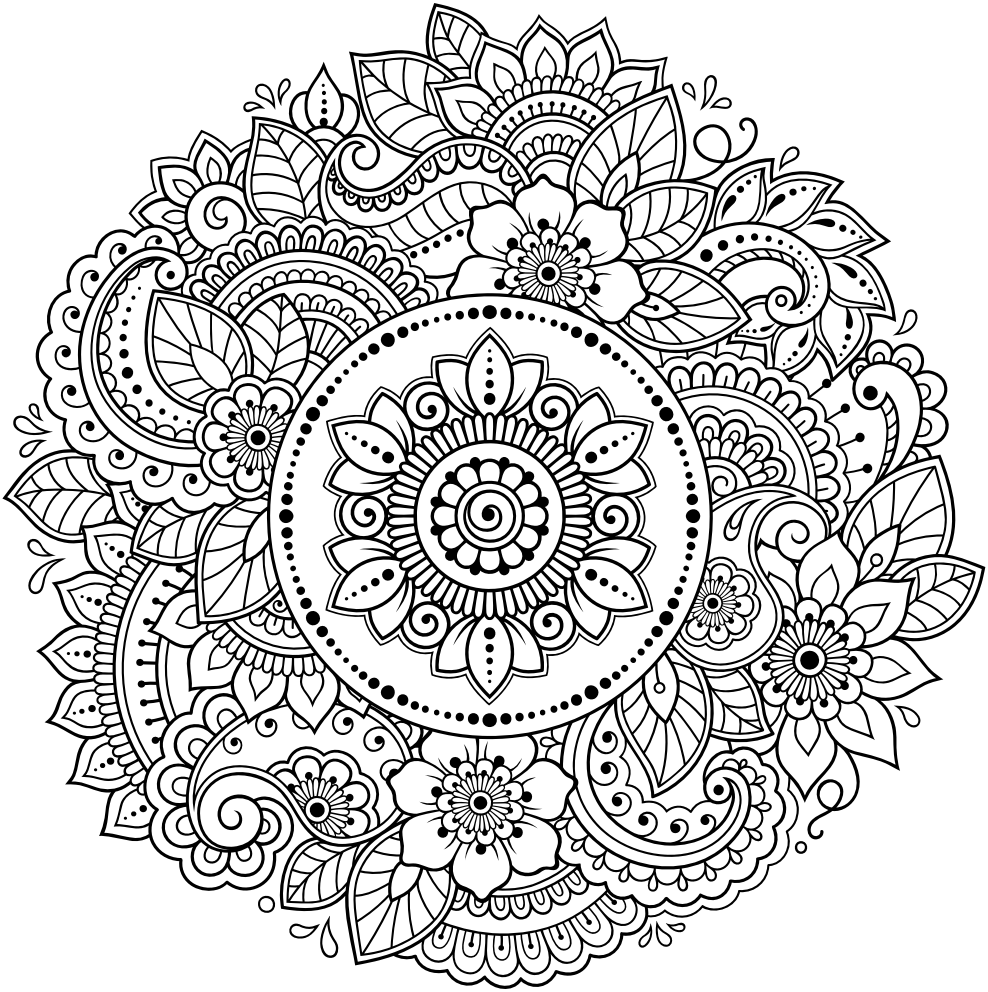
= ?

+ + = 84

+ + = 78

+ + = 172

+ × =



A TUA MANDALA