



DICAS PARA APRENDER, SE DIVERTIR E CONVIVER



PARA ADOLESCENTES DE 12 À 15 ANOS

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<p>Pule Corda e dance (Tire um tempo para se divertir e se mexer!)</p>	<p>Leia um conto. (A Revista Nova Escola de vários contos. Disponíveis: https://novaescola.org.br/)</p>	<p>Ajude nas tarefas de casa. (Que tal preparar o café da manhã de sua família.)</p>	<p>Tire um tempo para fazer desenhos e pinturas.</p>	<p>Leia uma matéria de uma revista online.</p>
<p>Use meios eletrônicos por um tempo determinado. (Aproveite e assista vídeos explicativos sobre os conteúdos trabalhados na escola no 1º bimestre.)</p>	<p>Estude as matérias da escolas. (Faça um resumo do conteúdo. Resumos são ótimo recurso de fixação e compreensão)</p>	<p>Caça Palavras, Cruzadinha ou 7 erros . (Você pode encontrar essas atividades em revistas e jornais antigos.)</p>	<p>Estude as matérias da escolas. (Aproveite para exercitar seus conhecimentos matemáticos. Na internet tem várias plataformas gratuitas com exercícios.) https://pt.khanacademy.org/</p>	<p>Estude as matérias da escolas. (Aproveite para aprender mais sobre a Língua Inglesa. Existem muitas plataformas gratuitas na internet) https://www.duolingo.com/</p>
<p>Ajude nas tarefas de casa. (Aproveite esse tempo para organizar seu quarto, guardar roupas etc.)</p>	<p>Ouçá músicas. (Aproveite para conhecer um novo gênero musical.)</p>	<p>Estude as matérias da escolas. (Aproveite o tempo na internet e pesquise experiências científicas para fazer, faça anotações suas descobertas.)</p>	<p>Brinque de jogos de tabuleiro. Ajude nas tarefas de casa.</p>	<p>Faça um lanche saudável para sua família.</p>
<p>Leia um livro . Existem muitos livros disponíveis no portal do domínio público*.</p>	<p>Use meios eletrônicos por um tempo determinado.</p>	<p>Assista um filme em família,adequado à sua faixa etária.</p>	<p>Ligue para um amigo.</p>	<p>Assista um filme em família,adequado à sua faixa etária.</p>
<p>Estude as matérias da escolas. (Aproveite para ver documentários disponíveis na internet.)</p>	<p>Crie um novo Jogo. Escreva as regras do jogo que criou.</p>	<p>Leia uma notícia no jornal (internet ou físico) sobre a Pandemia do Corona Vírus.</p>	<p>Leia uma poesia. Aproveite para conhecer ou relembrar as obras de Mario Quintana, Paulo Leminski etc.</p>	<p>Use meios eletrônicos por um tempo determinado.</p>

* <http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/PesquisaObraForm.jsp>