|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ROTINA SEMANAL** | | | | | | | |
| **Horário** | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** | **Sábado** | **Domingo** |
| 7h às 8h | Acordar, meditar, tomar café, se exercitar | | | | | | |
| 8h às 9h |
| 9h às 10h | Tarefas cotidianas | | | | | | |
| 10h às 11h |
| 11h às 12h | Estudar Disciplina (a,b...) | Estudar Disciplina (c,d...) | Estudar Disciplina (e,f...) | Estudar Disciplina (g,h...) | Estudar Disciplina (i,j...) |  |  |
| 12h às 13 |  |  |
| 13h às 14h | Almoçar | | | | | | |
| 14h às 15h | Revisar conteúdos | Assistir vídeos e mídias sugeridas | Revisar conteúdos | Assistir vídeos e mídias sugeridas | Revisar conteúdos | Aprofundar ou adquirir novos conhecimentos e habilidades  (ênfase em disciplina favorita, idioma, instrumento musical, leitura,  temas de interesse) | |
| 15h às 16h | Aprofundar ou adquirir novos conhecimentos e habilidades  (ênfase em disciplina favorita, idioma, instrumento musical, leitura, temas de interesse) | | | | |
| 16h às 17h |
| 17h às 18h | Ativ. Física | Ativ. Física | Ativ. Física | Ativ. Física | Ativ. Física | Ativ. Física | Ativ. Física |
| 18h às 19h | Jantar | | | | | | |
| 19h às 20h |
| 20h às 21h | Meditação/Lazer | Meditação/Lazer | Meditação/Lazer | Meditação/Lazer | Meditação/Lazer | Meditação/Lazer | Meditação/Lazer |
| 21h às 22h | Dormir | | | | | | |