



MEDIDAS DE TEMPO

LIGUE AS HORAS CORRETAMENTE PARA CADA ATIVIDADE DE PEDRINHO



ACORDAR

Acordo e me levanto da cama. Arrumo a cama e vou ao banheiro para escovar os dentes e lavar o rosto.

CAFÉ DA MANHÃ

Tomo o café da manhã com minha família. Gosto de comer frutas, pão e tomar leite.

ESTUDAR

Vou para a escola. Presto atenção aos professores e faço as atividades propostas.

ALMOÇO

Almoço em casa ou na escola. Como alimentos saudáveis para ter energia para o resto do dia.

BRINCAR

Brinco com meus amigos ou com meus brinquedos. Gosto de jogar bola, brincar de esconde-esconde ou desenhar.

LANCHE DA TARDE

Faço um lanche com uma fruta ou um sanduíche e um suco.

13 HORAS

6H30

7 HORAS

20 HORAS

16 HORAS

6 HORAS

15 HORAS

21H30

17 HORAS

19 HORAS

MEIO DIA

21 HORAS

TAREFAS DE CASA

Faço minhas tarefas de casa, como arrumar meu quarto, cuidar do meu animal de estimação.

ESTUDO OU LEITURA

Dedico um tempo para estudar, fazer a lição de casa e ler um livro.

JANTAR

Janto com minha família. Conversamos sobre como foi o nosso dia.

TEMPO EM FAMÍLIA

Passo um tempo com minha família. Assistimos TV juntos, jogamos jogos ou conversamos.

PREPARAR PARA DORMIR

Tomo banho, escovo os dentes e coloco meu pijama.

HORA DE DORMIR

Vou para a cama, leio uma história e durmo.