



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANHÃ	Nada de preguiça, comece o dia com um café da manhã completo!	O que não pode faltar no seu café da manhã para começar bem o dia?	Como está a rotina em casa? Aproveite o café da manhã para conversar.	Fim de semana chegando, o que vai fazer? Converse sobre isso no café da manhã.	Sexta!!! Pode dormir um pouquinho mais.
	Planeje as atividades da semana e as prioridades.	Comece o dia ouvindo música e descobrindo uma canção nova.	Saudade dos amigos? Mandar mensagens para 3 pessoas especiais!	DESPLUGA AÍ: hora de sair das telinhas e se divertir.	Nada de bagunça: organize o quarto e os brinquedos.
	Aproveite para organizar o quarto e guardar todos os brinquedos.	Cursos Rápidos Happy Code: aulas on-line com os assuntos preferidos das novas gerações, como games, programação e youtuber.	Luz, câmera e ação! Você é um youtuber famoso e vai gravar um vídeo contando para os seguidores sobre a sua rotina em casa.	Momento explorador: descubra 5 lugares incríveis para visitar em família assim que sair de casa!	DESPLUGA AÍ: hora de sair das telinhas e se divertir.
TARDE	Hora do almoço: ajude a organizar e arrumar uma mesa bem bonita.	Vamos ajudar a preparar o almoço? Comer bem é indispensável para se prevenir de várias doenças!	Pesquise os nutrientes e vitaminas dos alimentos que você vai comer, compartilhe o que descobrir.	O que é, o que é? Com os olhos vendados, tente descobrir quais são os ingredientes só provando.	Vamos ajudar a preparar o almoço! Organize os ingredientes e ajude a arrumar a mesa.
	Solte a imaginação desenhando e pintando.	Tempo livre: para fazer o que mais sentir vontade!	DESPLUGA AÍ: hora de sair das telinhas e se divertir.	Vamos descobrir algo novo no YouTube? Compartilhe o que descobrir!	Solte a voz: coloque a playlist preferida para cantar junto!
	Tempo livre: para fazer o que mais sentir vontade!	DESPLUGA AÍ: hora de sair das telinhas e se divertir.	Tempo livre: para fazer o que mais sentir vontade!	Cursos Rápidos Happy Code: aulas on-line com os assuntos preferidos das novas gerações, como games, programação e youtuber.	Tempo livre: para fazer o que mais sentir vontade!
NOITE	Depois do jantar que tal ver fotos e vídeos de aniversários, férias e viagens em família?	Jantar em família: você sabe o prato preferido de todos? Aproveite esse tempo para perguntar.	Que tal experimentar uma receita ou ingrediente diferente no jantar?	Ajude a preparar um jantar especial, que todos em casa adoram.	Jantar em família: faça uma noite temática com pratos típicos de uma região ou país.
	DESPLUGA AÍ: hora de sair das telinhas e se divertir.	Hora de ver um desenho animado ou série preferida para relaxar!	Prepare a pose! Sessão de fotos com toda a família. A melhor vai para as redes sociais.	Hora de ver um desenho animado ou série preferida para relaxar!	Filme em família! Quem faz a pipoca?
	Antes de dormir, que tal ler um pouquinho?	Faça uma videochamada com parentes e amigos antes de deitar.	Crie uma história com personagens e lugares fantásticos antes de dormir.	Faça um TOP 5 com os 5 filmes preferidos, os 5 personagens mais legais, 5 games incríveis...	Para terminar a semana, mande mensagem para os avós, tios, primos e outros familiares.