

# PLANIFICADOR SETMANAL

Exemple d'horari durant el confinament

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.00	AIXECAR-SE I RUTINA HABITUAL (berenar, dutxa, vestir-se...)						
8.00	Organitzar el dia: revisar el correu, el classroom, veure les tasques a fer i anotar quan les farem.					AIXECAR-SE I RUTINA HABITUAL (berenar, dutxa, vestir-se...)	
8.45	Descans: sortir a la finestra/terrassa, escoltar unes cançons, anar al bany, saludar a algú de casa...						
9.00	TASCA/ESTUDI					TASQUES DE CASA: ordenar, estendre la roba, espolsar	
9.45	Descans: sortir a la finestra/terrassa, escoltar unes cançons, anar al bany, saludar a algú de casa...						
10.00	TASCA/ESTUDI					ESPORT	
10.45	BERENAR, si pot ser acompanyat/da molt millor.						
11.15	TASCA/ESTUDI					HOBBY: dibuixar, videojocs, cosir, tocar instruments, cuinar, mirar una sèrie,...	
12.00	Descans: sortir a la finestra/terrassa, escoltar unes cançons, anar al bany, saludar a algú de casa...						
12.15	TASCA/ESTUDI						
13.00	Descans: sortir a la finestra/terrassa, escoltar unes cançons, anar al bany, saludar a algú de casa...					SORTIR a la finestra/balcó/terrassa	
13.15	TASCA/ESTUDI					Parar taula, ajudar a fer el dinar, DINAR, DESCANSAR...	
13.45	Parar taula, ajudar a fer el dinar, DINAR, DESCANSAR...						
16.00	VIDEOCONFERÈNCIA amb amistats i/o familiars					VIDEOCONFERÈNCIA amb amistats i/o familiars	
17.00	ESPORT: botar a la corda, fer estiraments, gimnàstica,... a la xarxa trobareu vídeos amb idees.						
17.45	BERENAR: pensa a menjar saludable!						
18.00	SORTIR a la finestra/balcó/terrassa a respirar, mirar el cel, badocar, escoltar música...						
19.00	HOBBY: dibuixar, videojocs, cosir, tocar instruments, cuinar, mirar una sèrie,...						
20.00	SOPAR I RUTINA D'ANAR A DORMIR						