**CRONOGRAMA SUPERSTAR – TURMA MATUTINA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIA DE 24 HORAS: (A) SONO/REPOUSO, 8:00h; (B) Tempo na Escola, 5:45h;**  **(C) Tempo Extra Classe, 10:15h.** | | **HORÁRIO TEMPO REAL (TR)** | **TEMPO REDUZIDO (R)** | **TEMPO IDEAL = TR - R** |
|  | **ATIVIDADE ESPIRITUAL:**  **ATIVIDADE MENTAL:** Veja as dicas em “Mente Brilhante”, no site: [www.superestrelas.shop](http://www.superestrelas.shop)  **ATIVIDADE FÍSICA:** Veja as dicas em “Corpo Saudável”, no site: [www.superestrelas.shop](http://www.superestrelas.shop) | Das 5:45h às 7:00h  (1:15h) |  |  |
|  | **TEMPO DE PRODUTIVO DE APRENDIZADO PRENSENCIAL NA ESCOLA. ATIVIDADE ACADÊMICA (IMAX)** | Das 7:00h às 12:45h  (5:45h) | | |
|  | **ATIVIDADE MENTAL:** Veja as dicas em “Mente Brilhante”, no site: [www.superestrelas.shop](http://www.superestrelas.shop)  **ATIVIDADE FÍSICA:** Veja as dicas em “Corpo Saudável”, no site: [www.superestrelas.shop](http://www.superestrelas.shop)  **ATIVIDADE SOCIAL/FAMILIAR:** Veja as dicas no site: [www.superestrelas.shop](http://www.superestrelas.shop) | Das 12:45h às 13:45h  (1:00h) |  |  |
|  | **ATIVIDADE MENTAL:** Veja as dicas em “Mente Brilhante”, no site: [www.superestrelas.shop](http://www.superestrelas.shop)  **ATIVIDADE FÍSICA:** Veja as dicas em “Corpo Saudável”, no site: [www.superestrelas.shop](http://www.superestrelas.shop)  **ATIVIDADE SOCIAL/FAMILIAR:** Veja as dicas no site: [www.superestrelas.shop](http://www.superestrelas.shop) | Das 13:45h às 14:00h  (0:15h) |  |  |
|  | **ATIVIDADE MENTAL:** Veja as dicas em “Mente Brilhante”, no site: [www.superestrelas.shop](http://www.superestrelas.shop)  **ATIVIDADE FÍSICA:** Veja as dicas em “Corpo Saudável”, no site: [www.superestrelas.shop](http://www.superestrelas.shop)  **ATIVIDADE SOCIAL/FAMILIAR:** Veja as dicas no site: [www.superestrelas.shop](http://www.superestrelas.shop) | Das 14:00h às 14:30h  (0:30h) |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ROTINA DE ESTUDO (IMAX) – TEMPO NECESSÁRIO: 3 HORAS e 30 minutos** | | | | |
|  | **ATIVIDADE ACADÊMICA** (Tarefas, leituras, provas etc.):  **Matemática (20’)**  Intervalo (10’)  **Português (30)’**  Intervalo (10’)  **Geografia (35’)**  Intervalo (15’)  **Ciências (20’)**  Intervalo (15’)  **História (20’)**  Intervalo (10’)  **Inglês (15’)** | Das 14:30h às 18:00h  (3:30h) | | |
|  | **ATIVIDADE MENTAL:** Veja as dicas em “Mente Brilhante”, no site: [www.superestrelas.shop](http://www.superestrelas.shop)  **ATIVIDADE FÍSICA:** Veja as dicas em “Corpo Saudável”, no site: [www.superestrelas.shop](http://www.superestrelas.shop)  **ATIVIDADE SOCIAL/FAMILIAR:** Veja as dicas no site: [www.superestrelas.shop](http://www.superestrelas.shop) | Das 18:00h às 19:45h  (1:45h) |  |  |
|  | **ATIVIDADE MENTAL:** Veja as dicas em “Mente Brilhante”, no site: [www.superestrelas.shop](http://www.superestrelas.shop)  **ATIVIDADE FÍSICA:** Veja as dicas em “Corpo Saudável”, no site: [www.superestrelas.shop](http://www.superestrelas.shop)  **ATIVIDADE SOCIAL/FAMILIAR:** Veja as dicas no site: [www.superestrelas.shop](http://www.superestrelas.shop) | Das 19:45h às 21:00h  (1:00h) |  |  |
|  | **ATIVIDADE ESPIRITUAL:**  **ATIVIDADE FÍSICA/MENTAL:** Repouso total de 8 horas por dia, isto é um hábito indispensável para alunos superestrelas. Deve haver um descanso significativo das atividades mentais e físicas (IMIN). | Das 21:00h às 21:45h  (0:45h) |  |  |

LEGENDA: \* Mente Brilhante (MB) / \* Corpo Saudável (CS) / Intensidade Leve (ILEV) / Int. Normal (INOR) / Int. Moderada (IMOD) / Int. Máxima (IMAX) / Int. Mínima (IMIN).