**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).