|  |
| --- |
| **RELATÓRIO DE ATIVIDADES - TEMPO PRODUTIVO PARA O CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO INTEGRAL (TPCDI)** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NOME: |  | SEXO |  | M |  | F | IDADE: |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ESCOLA: |  | SÉRIE: |  | ANO: |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| JÁ CONQUISTOU ALGUMA MEDALHA DO MÉRITO ACADÊMICO DA ESCOLA? QUAIS? | DIAMANTE |  | OURO |  | PRATA |  | BRONZE |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| FEZ PARTE DA NOITE DAS ESTRELA DO ÚLTIMO ANO? | SIM |  | NÃO |  | QUER SER SUPERESTRELA ESTE ANO? | SIM |  | NÃO |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TPCDI COM FOCO EM UMA MENTE BRILHANTE E UM CORPO SAUDÁVEL**   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **HORA DE DORMIR:** |  | **HORA DE ACORDAR:** |  | **TEMPO DE REPOUSO:** | **8:00** |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **TPCDI ESCOLAR:** |  | **h:mm** | **TPCDI EXTRA CLASSE:** |  | **h:mm** | | | | | | | | | | |
|  |
| **DISTRIBUIÇÃO DO TCDI EXTRA CLASSE** | | | | | | | | | | | |
| **Dimensões** | | **Atividades** | | | | | | **TPCDI 100%** | **Total (h:mm)** | | |
| ***Espiritual*** | | *Estudo da Bíblia e Oração...* | | | | | |  |  | | |
| ***Acadêmico*** | | *Tarefa e leitura, ..* | | | | | |  |  | | |
| ***Físico*** | | *Volei / Natação...* | | | | | |  |  | | |
| ***Mental*** | | *Aula de Música...* | | | | | |  |  | | |
| ***Social/Familiar*** | | *Almoço e Jantar...* | | | | | |  |  | | |
| ***Outros*** | | *Celular...* | | | | | |  |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  | TOTAL: |  |  | | |

|  |
| --- |
|  |
| Sugestões para Distribuição de Tempo Produtivo: 1. Espiritual (3%): Coloque Deus em primeiro lugar. 2. Acadêmico (45%): Priorize tarefas e leituras escolares para alcançar o sucesso educacional. 3. Físico (20%): Mantenha-se saudável e alerta com atividades físicas como vôlei e natação. 4. Mental (10%): Estimule a mente com aulas de música, promovendo criatividade e aprendizagem. 5. Social/Familiar (15%): Reserve tempo para refeições em família, fortalecendo os laços sociais e familiares. 6. Outros (10%): Modere o uso do celular, permitindo tempo para relaxar e socializar. (Obs. Essa distribuição equilibra necessidades acadêmicas, físicas, mentais e sociais). |