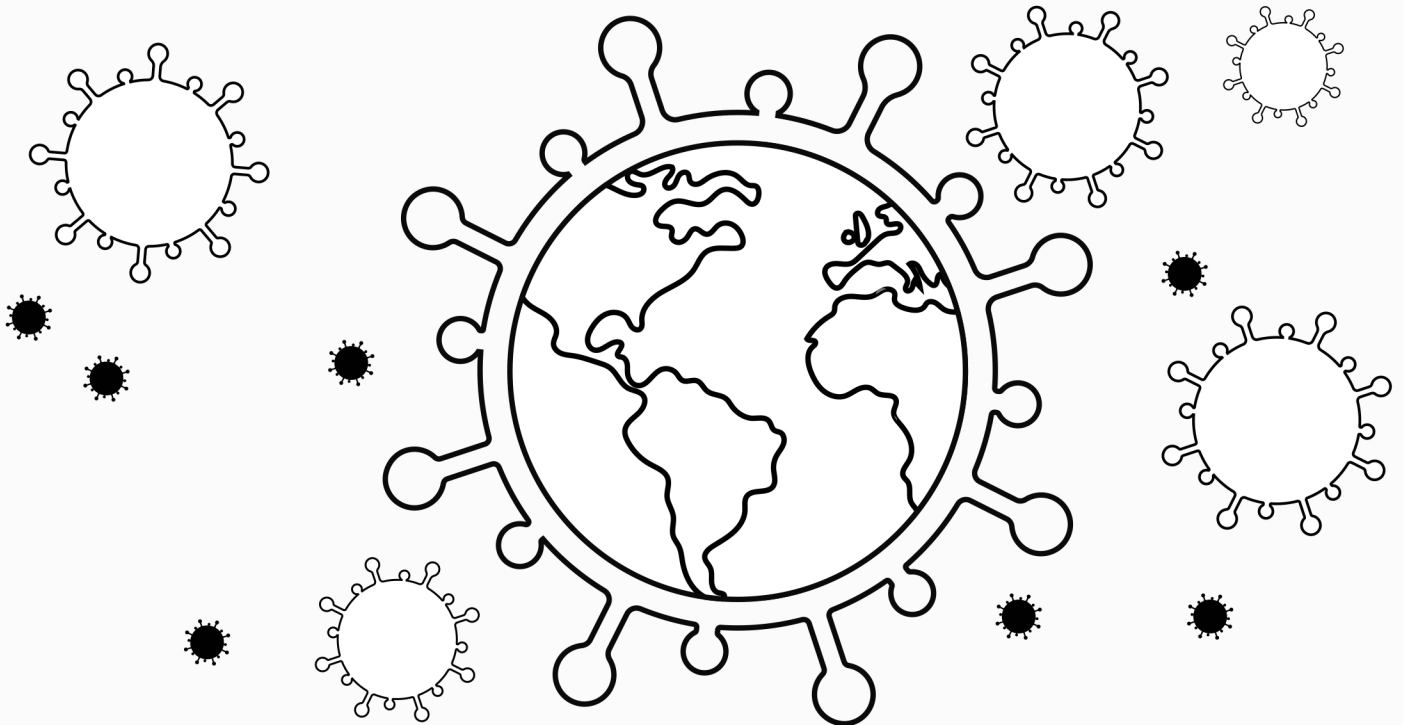


# MINHA CÁPSULA DO TEMPO 2020



**NOME:** \_\_\_\_\_

# VOCÊ ESTÁ VIVENDO A HISTÓRIA AGORA

COMPLETE ESTAS PÁGINAS PARA VOCÊ PODER LER NO FUTURO.  
AQUI ESTÃO MAIS ALGUMAS IDÉIAS DE COISAS PARA INCLUIR NESTA CÁPSULA DO TEMPO:

- ALGUMAS FOTOS DESTE PERÍODO
- ARTES E DESENHOS QUE VOCÊ CRIOU
- UM DIÁRIO DOS SEUS DIAS
- FOTOS DE FAMÍLIA E PETS
- RECORTAR NOTÍCIAS DE JORNAIS
- RECORDAÇÕES ESPECIAIS



DESENHE SUA FAMÍLIA OU AS PESSOAS COM QUEM VOCÊ ESTÁ DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL

♡♡ **SOBRE MIM** ♡♡

**EU TENHO**

**ANOS**

**EU MEÇO**

**CM**

**EU PESO**

**KG**

**EU CALÇO**

**MEUS FAVORITOS**

BRINQUEDO: \_\_\_\_\_

COR: \_\_\_\_\_

ANIMAL: \_\_\_\_\_

COMIDA: \_\_\_\_\_

PROGRAMA/SÉRIE: \_\_\_\_\_

FILME: \_\_\_\_\_

LIVRO: \_\_\_\_\_

ATIVIDADE: \_\_\_\_\_

LUGAR: \_\_\_\_\_

MÚSICA: \_\_\_\_\_

**MELHORES AMIGOS:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

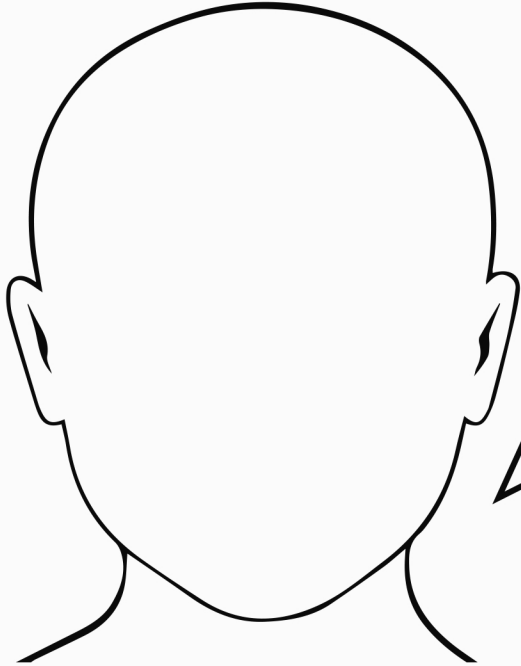
**O QUE QUERO SER QUANDO CRESCER:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**DATA:**

# COMO ME SINTO:

PALAVRAS QUE DESCREVEM COMO ME SINTO:



DESENHE SEU ROSTO AGORA



Blank space for writing words describing how you feel.

O QUE EU MAIS APRENDI COM ESTA EXPERIÊNCIA:

Blank space with horizontal lines for writing what was learned from the experience.

EU AGRADEÇO POR:

Blank space with horizontal lines for writing things to be grateful for.

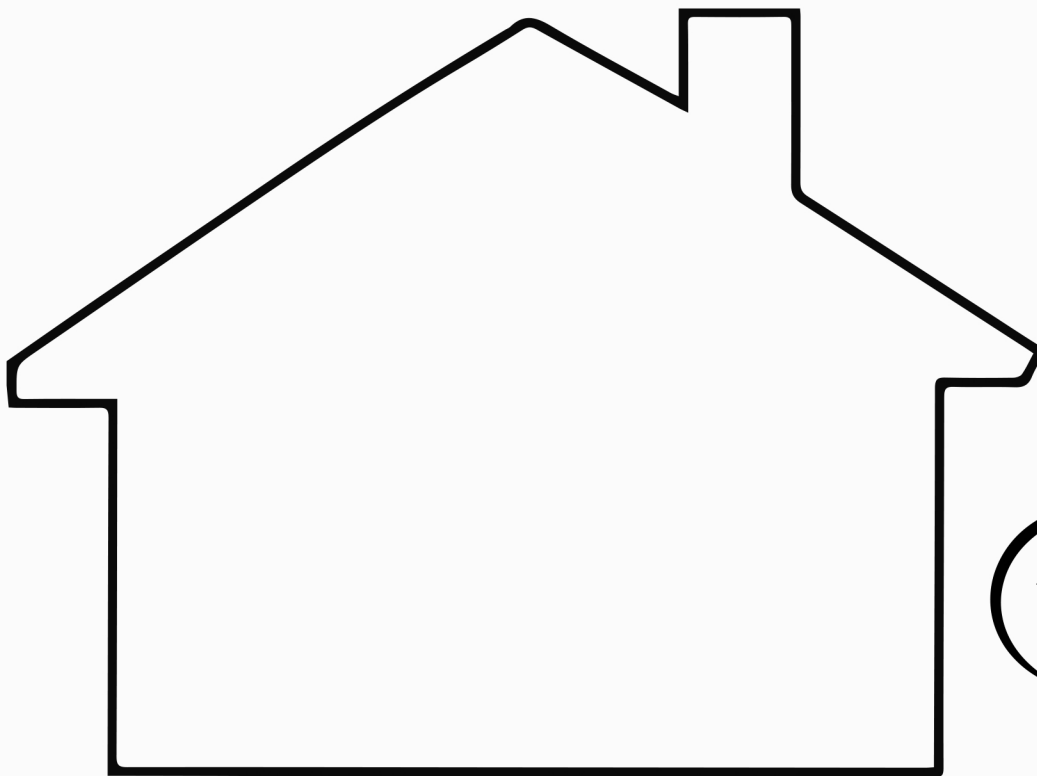
AS 3 COISAS QUE EU MAIS QUERO FAZER QUANDO ISTO ACABAR:

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# ONDE VIVO



DESENHE E PINTE  
SUA CASA

CIDADE, ESTADO E PAÍS ONDE ESTOU MORANDO:

PINTE O CONTINENTE ONDE VIVE



O QUE ESTOU FAZENDO PARA ME DIVERTIR:

---

---

---

---

---

COMO ESTOU MANTENDO CONTATO COM AS PESSOAS QUE AMO:



# VOCE ESTÁ SEGURO EM CASA!



COISAS QUE  
ESTOU FAZENDO:

# MOMENTOS ESPECIAIS

MOMENTOS E OCASIÕES ESPECIAIS QUE TIVEMOS NESTE PERÍODO.

ESCREVA UMA LISTA DOS EVENTOS E COMO ELES FORAM COMEMORADOS

(PÁSCOA, FERIADOS, ANIVERSÁRIOS E OUTRAS COMEMORAÇÕES)

EVENTO	DATA	COMO COMEMORAMOS

# CARTA PARA MIM

\_\_\_\_\_ (DATA)

\_\_\_\_\_ (NOME)

COM CARINHO,

\_\_\_\_\_ (NOME E IDADE)



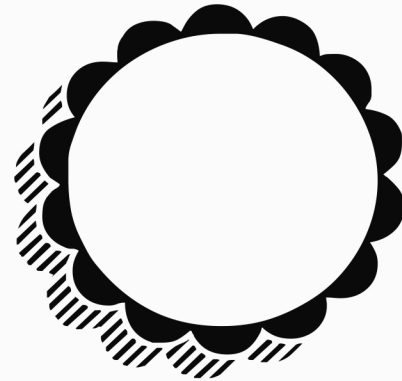
# NOSSAS MÃOS

FAÇA UM DESENHO COM O CONTORNO OU PINTURA  
DAS SUAS MÃOS E DAS MÃOS DE QUEM MORA COM VOCÊ.  
CADA PESSOA DE UMA COR DIFERENTE!

# ENTREVISTA COM MEUS PAIS

QUAL FOI A MAIOR MUDANÇA?

O QUE VOCÊ ESTÁ ACHANDO DAS AULAS EM CASA?



DIAS EM CASA

COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO?

AS 3 MELHORES COISAS DESTA EXPERIÊNCIA:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

O QUE VOCÊ MAIS GOSTA DE FAZER EM CASA?

VOCÊ SENTE GRATIDÃO POR:

O QUE VOCÊ ASSISTIU NA TV: \_\_\_\_\_

QUANDO ISTO ACABAR EU VOU...

DAS NOVAS ATIVIDADES QUE DESCOBRIMOS, O QUE VOCE MAIS GOSTOU?

COMIDA FAVORITA: \_\_\_\_\_

MELHOR HORA DO DIA: \_\_\_\_\_

# CARTA DOS MEUS PAIS PARA MIM

\_\_\_\_\_ (DATA)

\_\_\_\_\_ (NOME)

COM CARINHO,  
\_\_\_\_\_