

# FOI EM 2020 COVID-19

## CÁPSULA DO TEMPO

...porque estamos a fazer História e, um dia,  
vamos querer recordar.



**O MEU NOME:** \_\_\_\_\_

# Uma lista de coisas que podes juntar a este livro:



- Algumas fotografias;
- Uma revista do mês de abril;
- Alguns jornais.

## O meu isolamento social

Desenha aqui as pessoas com as quais estás a passar  
este período de isolamento social.



# Quem sou eu?



A minha  
idade:

A minha  
altura:

O meu peso:

O número que  
calço:

As coisas que mais gosto!

Brinquedo: \_\_\_\_\_

Cor: \_\_\_\_\_

Animal: \_\_\_\_\_

Comida: \_\_\_\_\_

Filme: \_\_\_\_\_

Livro: \_\_\_\_\_

Atividade: \_\_\_\_\_

Sítio: \_\_\_\_\_

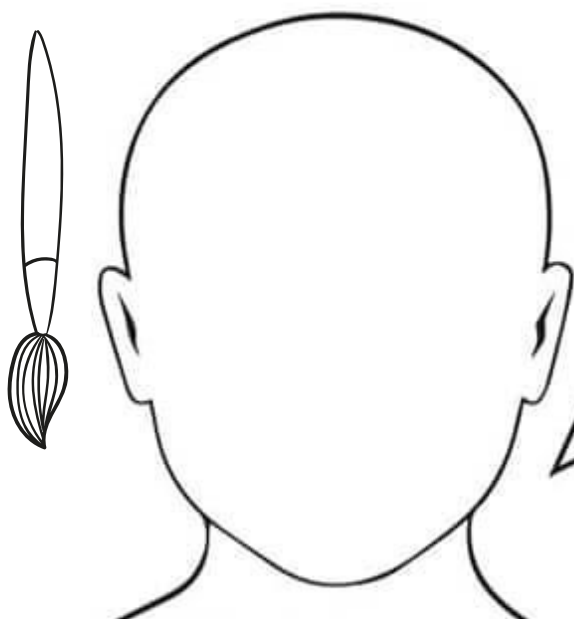
Música: \_\_\_\_\_

Brincadeira: \_\_\_\_\_

Melhor(es)  
amigo/a(s):

Quando for  
grande... quero  
ser:

# Como é que me sinto?



Alguma palavras que descrevem como me sinto.



O que tenho aprendido com esta experiência.

3 coisas que quero fazer quando isto tudo acabar:

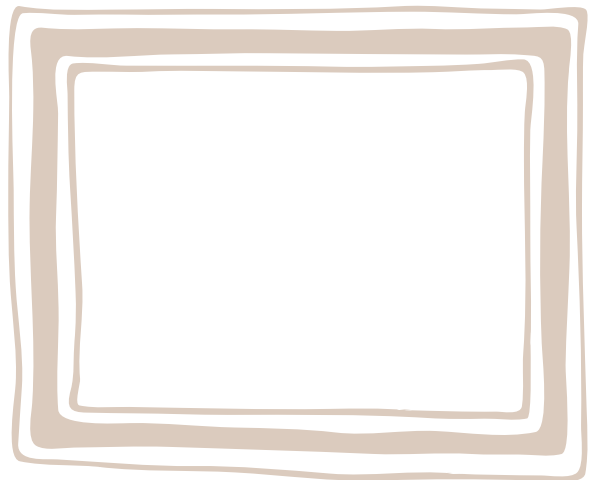
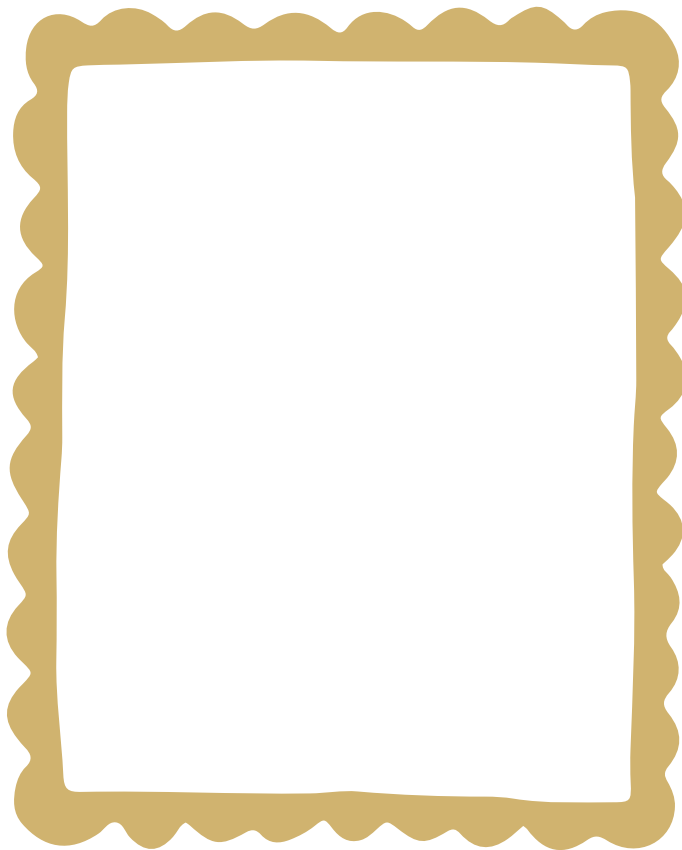
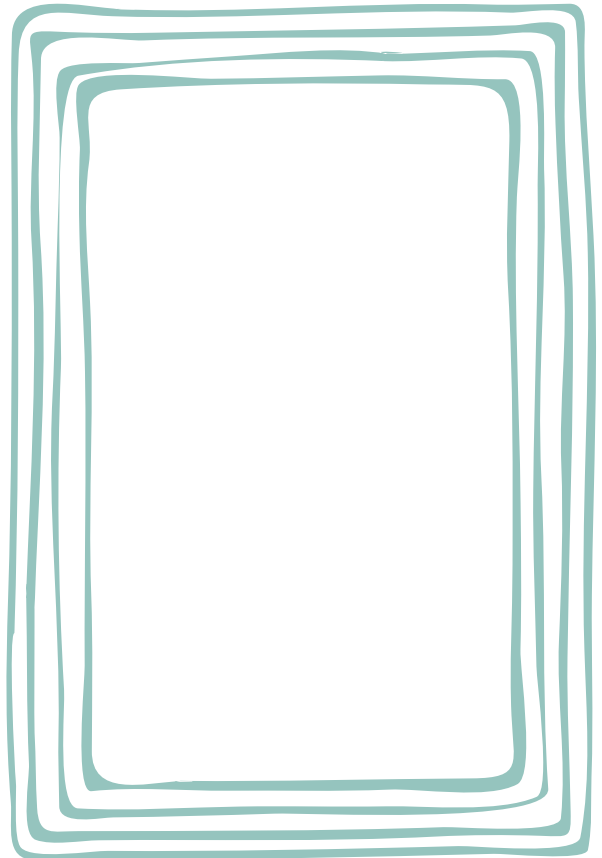
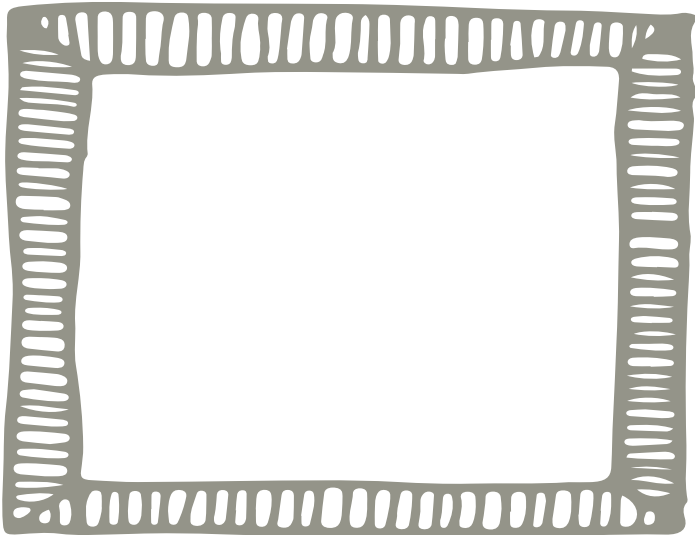
1:

2:

3:

# O que tenho feito?

Desenha e/ou descreve algumas atividades que tens feito durante o isolamento.



# De que tamanho é a minha mão?



Contorna a tua mão. Podes pintá-la!



# Vamos entrevistar um adulto?

Quem é que vou entrevistar?

O maior desafio deste isolamento social:

O que gosta de fazer durante o isolamento?

A maior lição que tirou deste isolamento:

Uma preocupação...

Algo que queira deixar registado:

Objetivos quando isto terminar: