Hora do Dia	Momento	Coisas que acontecem (gosto ou não gosto)	Quem está envolvido	Como me faz sentir e pensar
Manhã	Acordar e preparar-se			
	Ir para a escola			
	Escola matinal			
Tarde	Hora do almoço			
	Escola			
	Depois da Escola			
Noite	Casa			
	Jantar			
	Hora de dormir			

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union