

## Organização da Rotina

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
7h45	Acordar e arrumar a cama 😊👤😞	Acordar e arrumar a cama 😊👤😞	Acordar e arrumar a cama 😊👤😞	Acordar e arrumar a cama 😊👤😞	Acordar e arrumar a cama 😊👤😞		
8h	Café da Manhã 😊👤😞	Café da Manhã 😊👤😞	Café da Manhã 😊👤😞	Café da Manhã 😊👤😞	Café da Manhã 😊👤😞		
8h15	Higiene 😊👤😞	Higiene 😊👤😞	Higiene 😊👤😞	Higiene 😊👤😞	Higiene 😊👤😞		
8h30	Escola 😊👤😞	Escola 😊👤😞	Escola 😊👤😞	Escola 😊👤😞	Escola 😊👤😞		
9h30	Escola 😊👤😞	Escola 😊👤😞	Escola 😊👤😞	Escola 😊👤😞	Escola 😊👤😞		
10h	Intervalo para o lanche 😊👤😞	Intervalo para o lanche 😊👤😞	Intervalo para o lanche 😊👤😞	Intervalo para o lanche 😊👤😞	Intervalo para o lanche 😊👤😞		
10h30	Escola 😊👤😞	Escola 😊👤😞	Escola 😊👤😞	Escola 😊👤😞	Escola 😊👤😞		
11h30	Escola 😊👤😞	Escola 😊👤😞	Escola 😊👤😞	Escola 😊👤😞	Escola 😊👤😞		
12h	Descanso livre 😊👤😞	Descanso livre 😊👤😞	Descanso livre 😊👤😞	Descanso livre 😊👤😞	Descanso livre 😊👤😞		
12h30	Almoço 😊👤😞	Almoço 😊👤😞	Almoço 😊👤😞	Almoço 😊👤😞	Almoço 😊👤😞		
13h30	Tempo livre 😊👤😞	Tempo livre 😊👤😞	Tempo livre 😊👤😞	Tempo livre 😊👤😞	Tempo livre 😊👤😞		
14h30	Tempo livre 😊👤😞	Tempo livre 😊👤😞	Tempo livre 😊👤😞	Tempo livre 😊👤😞	Tempo livre 😊👤😞		
15h00	Tarefas escolares 😊👤😞	Tarefas escolares 😊👤😞	Tarefas escolares 😊👤😞	Tarefas escolares 😊👤😞	Tarefas escolares 😊👤😞		
16h30	Tempo livre 😊👤😞	Tempo livre 😊👤😞	Tempo livre 😊👤😞	Tempo livre 😊👤😞	Tempo livre 😊👤😞		
17h30	Tarefas domésticas 😊👤😞	Tarefas domésticas 😊👤😞	Tarefas domésticas 😊👤😞	Tarefas domésticas 😊👤😞	Tarefas domésticas 😊👤😞		
18h	Tempo livre 😊👤😞	Tempo livre 😊👤😞	Tempo livre 😊👤😞	Tempo livre 😊👤😞	Tempo livre 😊👤😞		
19h30	Jantar 😊👤😞	Jantar 😊👤😞	Jantar 😊👤😞	Jantar 😊👤😞	Jantar 😊👤😞		
20h30	Banho 😊👤😞	Banho 😊👤😞	Banho 😊👤😞	Banho 😊👤😞	Banho 😊👤😞		
21h30	Leitura 😊👤😞	Leitura 😊👤😞	Leitura 😊👤😞	Leitura 😊👤😞	Leitura 😊👤😞		
22h	Dormir 😊👤😞	Dormir 😊👤😞	Dormir 😊👤😞	Dormir 😊👤😞	Dormir 😊👤😞		

Esta é uma sugestão de rotina a partir de 7 anos até 12, podendo ser adequada para os menores, com intervalos mais curtos e para os maiores com demais tarefas domésticas e tempo de estudo. | O tempo livre e o descanso são momentos que podem decidir juntos com a criança. | Como estamos com atividades escolares online, evite maiores tempos de exposição a telas de computadores, celulares e TVs. | Após o jantar evite jogos eletrônicos.