

# Pontos fundamentais

## QUE NÃO DEVEM SER NEGOCIADOS EM HIPÓTESE ALGUMA



Responsabilidade em casa



Tempo de Estudo



Atividade Física



Hora da leitura



Horário de ir para a cama

(importante: não precisa, inicialmente, dormir, se não estiver com sono. Precisa ir para a cama nesse horário sem celular, *tablet* ou *videogame*)



Hora de brincadeira no concreto






Momento para jogos e conversa em família – com todos participando simultaneamente. Incluir jogos de tabuleiro, baralho, dominó e brincadeiras que os pais resgatem da sua infância e ensinem aos filhos para que todos se divirtam juntos.



O horário das refeições

Assim como do banho, não precisa estar no cronograma. Sabemos que não há perigo de ser esquecido pela família. Certo? Eles só devem entrar no cronograma caso sejam desafio na sua casa. Nesse caso, inserir como parte da rotina junto com seu filho aumenta a responsabilidade dele para cumprir. Lembrando sempre da regra: **refeições sem tela**.

*Cronograma do (a)*

	Manhã		Tarde		Noite	
Sexta-feira						
						 HORA DE DEITAR _____ : ____
Quinta-feira						
						 HORA DE DEITAR _____ : ____
Quarta-feira						
						 HORA DE DEITAR _____ : ____
Terça-feira						
						 HORA DE DEITAR _____ : ____
Segunda-feira						
						 HORA DE DEITAR _____ : ____



*Recorte e cole os emojis na sua rotina*

