

# Rotina semanal

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
manhã						
tarde						
noite						

## VEJA COMO PREENCHER SUA ROTINA SEMANAL

Anote as atividades mais importantes que precisam ser feitas em cada um dos dias da semana. É importante que essas tarefas ajudem a construir uma rotina semanal.

Utilize as linhas coloridas da tabela para separar as tarefas que precisam ser feitas em cada um dos períodos do dia (manhã, tarde e noite).

**IMPORTANTE:** As crianças e adolescentes precisam contribuir com as tarefas domésticas. Isso ajuda no entendimento de que são parte do coletivo.

**NÃO ESQUEÇA:** Estabeleça horários regulares para dormir, acordar e fazer as refeições. Isso contribui para a saúde física e emocional.

PARA USAR COM SEUS ALUNOS				
Rotina semanal				
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	
manhã				
08h Café				
08h45 Tarefa doméstica				
09h Estudar				
tarde				
13h Almoçar				
14h Tarefa doméstica				
14h30 Atividade de lazer				
noite				
20h Jantar				
21h Atividade em família				



## DICAS PARA UMA ROTINA SAUDÁVEL

### Organização semanal

#### Durante a semana:

- Tenha horários regulares para dormir, acordar e fazer as refeições.

- Durma o número adequado de horas.

#### No fim de semana:

- Os horários podem ser mais flexíveis e é possível dormir ou acordar mais tarde ou comer em horários diferentes.

### Organização das atividades

#### Domésticas:

- É importante que todos os moradores da casa contribuam com a manutenção da limpeza e das atividades, respeitando o que é possível fazer em cada faixa etária.
- Uma sugestão é montar um quadro com a rotina e as atividades domésticas que precisam ser feitas diariamente: arrumar a cama, lavar a louça do café da manhã etc.

#### Escolares:

Algumas escolas estão oferecendo aulas on-line ou enviando atividades e outras estão em férias. Se a escola não está provendo atividades, os pais podem criar esses momentos e sugerir uma leitura, pedir para que a criança escreva, assistir a um filme etc. Essas sugestões podem ser menos rígidas em relação ao ensino, mas que levem a criança a realizar uma atividade intelectual. Os pais

podem, inclusive, escolher a atividade junto à criança, de acordo com seus interesses específicos.

#### Ponto de atenção:

A escola precisa pensar também nos alunos socialmente desfavorecidos e criar ações que gerem equidade. Seja enviando atividades aos pais por WhatsApp ou até mesmo pelos Correios. Na medida do possível, as atividades devem incluir aqueles sem acesso aos recursos digitais.

### Interação com a família

#### Com outras crianças/adolescentes:

Se a casa tiver mais de uma criança, vale a pena incentivar que brinquem juntas, seja montando um quebra-cabeça, jogando jogo de tabuleiro etc.

#### Com os responsáveis:

Se for possível, passe 30 minutos interagindo, conversando, assistindo a um filme ou seriado sobre o qual possam conversar depois. Outra ideia é fazer uma refeição com a criança. É uma oportunidade para abrir uma conversa sobre sentimentos, emoções e eventuais angústias que o jovem esteja sentindo.

#### Hora de brincar:

- Os jovens podem fazer uso de eletrônicos (celular, videogame) desde que com um tempo determinado, sem exageros.
- Atividades escolhidas pelas crianças.