

Minha mesada

Anote o que entrou, o que você guardou e o que gastou. No fim da semana, veja quanto sobrou.

Nome

Semana de

DIA	ENTROU (R\$)	GUARDEI (R\$)	GASTEI (R\$)	SALDO (R\$)
Seg				
Ter				
Qua				
Qui				
Sex				
Sáb				
Dom				

Meu objetivo de compra

O que eu quero

Quanto custa

Quanto já tenho

Quanto falta

Combinados da mesada

- ☐ Guardo uma parte todas as semanas.
- ☐ Antes de comprar, espero um dia para pensar.
- ☐ Anoto tudo no mesmo dia.

Minhas anotações da semana

DICA: Divida a mesada em três potes: guardar, gastar e doar.

Meu tempo de tela

Combine os minutos do dia e marque um quadrinho a cada 15 minutos usados.

Nome

Semana de

Meu limite combinado por dia

minutos

CADA QUADRINHO = 15 MINUTOS

Antes da tela eu já fiz:

- ☐ Lição de casa
- ☐ Tarefa da casa
- ☐ Brincar sem tela
- ☐ Ler ou desenhar

Regras da nossa casa

- ☐ Sem tela na hora das refeições.
- ☐ Telas desligadas 1 hora antes de dormir.
- ☐ Aviso quando o tempo acabar, sem briga.

DIA	MINUTOS	O QUE EU FIZ LONGE DA TELA HOJE
Seg		
Ter		
Qua		
Qui		
Sex		
Sáb		
Dom		

DICA: Escolha junto o que fazer quando o tempo acabar: isso evita a discussão.

Minha lição de casa

Escreva as tarefas da semana, marque quando terminar e anote quanto tempo levou.

Nome

Semana de

DIA	MATÉRIA	O QUE FAZER	TEMPO	FEITO
Seg				☐
Ter				☐
Qua				☐
Qui				☐
Sex				☐
Sáb				☐
Dom				☐

Antes de guardar a mochila

- ☐ Reli o que escrevi
- ☐ Guardei o material
- ☐ Separei o de amanhã
- ☐ Mostrei para um adulto

Meu lugar de estudo

- ☐ Mesa limpa e luz boa.
- ☐ Celular longe.
- ☐ Pausa de 5 minutos a cada 25.

O que eu quero melhorar

DICA: Comece pela tarefa mais difícil, quando a energia ainda está alta.

Minha hora de dormir

Marque cada passo da noite. Sete noites seguidas? Comemore com a família.

Nome

Semana de

PASSO DA NOITE	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
Guardei minhas coisas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tomei banho	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Escovei os dentes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Separei a roupa de amanhã	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Telas desligadas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Li um pouco	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Luz apagada no horário	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Minha noite calma

- ☐ Luz baixa depois do jantar.
- ☐ Uma história ou música tranquila.
- ☐ Amanhã começa na noite de hoje.

Como eu dormi

Meu horário de dormir

Meu horário de acordar

8h

9h

10h+

Recado para a família

DICA: Crianças de 7 a 10 anos precisam de 9 a 11 horas de sono por noite.