

Meu tempo de tela

6 a 12 anos

Nome _____

Semana de _____

Meu tempo de tela por dia: _____ minutos às _____

Bônus que posso ganhar (15 a 30 minutos): _____ minutos

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
✅ Primeiro a rotina	○	○	○	○	○	○	○
⭐ Tarefa bônus: _____	○	○	○	○	○	○	○
⭐ Tarefa bônus: _____	○	○	○	○	○	○	○
⏳ Minutos de bônus usados	___	___	___	___	___	___	___
⏰ Tela desligada na hora combinada	○	○	○	○	○	○	○
🌙 Sem tela na hora antes de dormir	○	○	○	○	○	○	○

Nossas regras de tela

- O bônus é de no máximo 30 minutos por dia.
- Os minutos de bônus não se acumulam além do fim de semana.
- A hora de parar é combinada antes de a tela ligar.
- O que foi ganho está ganho: ninguém tira minutos.

Recompensas que não são tela

Escolham juntos pelo menos quatro.

A tela vem depois da rotina, no mesmo horário todos os dias.





habibee.app

Adultos: experimente o app Habibee. A criança ganha mel com as tarefas e troca por recompensas.

Figuras: Fluent Emoji da Microsoft (licença MIT)