


QUADRO DE ROTINAS

 OBJETIVO: FACILITAR A ORGANIZAÇÃO DIÁRIA, PROMOVER AUTONOMIA E REDUZIR DISTRAÇÕES, GARANTINDO EQUILÍBRIO ENTRE ESTUDOS, LAZER E AUTOCUIDADO.

.....

MANHÃ

- ✓ ACORDAR – (HORÁRIO FIXO, DESPERTADOR LONGE DA CAMA)
- ✓ HIGIENE PESSOAL - BANHO, ESCOVAR DENTES, CABELO
- ✓ CAFÉ DA MANHÃ – ALIMENTOS NUTRITIVOS
- ✓ ORGANIZAÇÃO DO MATERIAL ESCOLAR
- ✓ SAÍDA PARA ESCOLA OU ESTUDO PROGRAMADO

 NOTAS & PERSONALIZAÇÕES:
(DEIXE UM ESPAÇO NO QUADRO PARA ANOTAÇÕES, MUDANÇAS E FEEDBACK).....



QUADRO DE ROTINAS

.....

TARDE

- ✓ ALMOÇO – ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA
- ✓ DESCANSO OU HOBBY – LEITURA, DESENHO, MÚSICA
- ✓ ESTUDOS/TAREFAS ESCOLARES – (TÉCNICA POMODORO: 25 MIN FOCO, 5 MIN PAUSA)
- ✓ ATIVIDADE FÍSICA – CAMINHADA, DANÇA, ESPORTE

.....



DRA. ANGÉLICA ÁVILA
NEUROLOGISTA INFANTIL

.....

NOITE

- ✓ JANTAR – REFEIÇÃO LEVE
- ✓ TEMPO PARA TELAS – LIMITE DE USO, APPS EDUCATIVOS
- ✓ TEMPO SOCIAL – AMIGOS, FAMÍLIA, CONVERSAS
- ✓ ORGANIZAÇÃO DO DIA SEGUINTE – MOCHILA, ROUPAS
- ✓ MOMENTO DE RELAXAMENTO – LEITURA, MÚSICA TRANQUILA
- ✓ DORMIR EM HORÁRIO FIXO

.....



DRA. ANGÉLICA ÁVILA
NEUROLOGISTA INFANTIL

📌 ESTRATÉGIAS PARA ENGAJAMENTO DO(A) ADOLESCENTE

✍️ CORES E ÍCONES – DIFERENCIAR ATIVIDADES (AZUL = ESTUDO, VERDE = LAZER)

📋 CHECKLISTS – PARA ACOMPANHAR PROGRESSO

🎮 GAMIFICAÇÃO – PONTOS E RECOMPENSAS SIMBÓLICAS

⌚ TIMERS E ALARMES – LEMBRETES PARA MUDANÇA DE ATIVIDADES

✍️ ESPAÇO PARA AJUSTES – FLEXÍVEL PARA ADAPTAÇÕES

💡 AUTONOMIA - DEIXE QUE ELA PARTICIPE DA CRIAÇÃO DO QUADRO E ESCOLHA ALGUMAS ATIVIDADES.

📅 QUADRO ADAPTÁVEL - POST-ITS OU PLANNER DE ACRÍLICO QUE PERMITA MUDANÇAS.

🔔 LEMBRETES DIGITAIS - APPS COMO GOOGLE KEEP OU FOREST AJUDAM NO FOCO.

👁️ ESPAÇO PARA ANOTAÇÕES - PERMITA AJUSTES CONFORME O DIA OU HUMOR.

.....



DRA. ANGÉLICA ÁVILA
NEUROLOGISTA INFANTIL



@DRA.ANGELICAAVILA



(11) 9 9015-8744