


CONTROLE DE TELA



- Menos de 2 anos: nenhum contato com telas
- Dos 2 aos 5 anos: até uma hora por dia;
- Dos 6 aos 10 anos: entre uma e duas horas por dia;
- Dos 11 aos 18 anos: entre duas e três horas por dia.


	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	
								
								
								
								
								

 **Leia um livro**

 **Jogue um Jogo**

 **Converse**

 **Desenhe e pinte**

 **Vá ao parque**

 **Visite Alguém**

 **Tire uma soneca**

 **Plante**