

BÔNUS · COMBINADO DAS TELAS

30
DIAS DE
DESAFIO

Combinado das Telas

Contrato da família, quadro de recompensas, Desafio 30 Dias e frases prontas para tirar o celular sem briga.

✓ Contrato da família

✓ Quadro de recompensas

✓ 20 frases prontas

Para mães, pais, avós e cuidadores

Crianças de 3 a 10 anos

Material digital em PDF

KIT COMPLETO
**Férias
Sem Tela**

Menos briga, **mais combinado**

Tirar o celular de uma vez quase sempre termina em choro. O que funciona é um **combinado claro**, feito junto com a criança, que vale para todo mundo da casa e fica à vista na geladeira.

Quanto tempo de tela por dia?

A Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda, como referência:

Idade	Recomendação
Menos de 2 anos	Evitar telas
2 a 5 anos	Até 1 hora por dia, com um adulto junto
6 a 10 anos	Entre 1 e 2 horas por dia, com supervisão
Todas as idades	Sem telas durante as refeições e de 1 a 2 horas antes de dormir

Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatria, manual "Menos telas, mais saúde". Converse sempre com o pediatra da criança.

Como usar este kit

1. Faça o contrato

Preencha o contrato junto com a criança e todos assinam.

2. Cole na geladeira

Contrato e quadro de recompensas à vista de todos.

3. Comece o desafio

Marquem juntos cada dia do Desafio 30 Dias.

4. Use as frases

Na hora de desligar, use as frases prontas da página 6.



Contrato da Família

Nós, da família _____, combinamos que:

 **Nosso tempo de tela por dia será de:** _____

 **No horário de:** _____

 **Nossas regras:**

- ☐ Sem celular nem TV durante as refeições.
- ☐ Sem telas na hora de dormir.
- ☐ Quando o timer tocar, a gente desliga sem reclamar.
- ☐ Os adultos também guardam o celular na hora de brincar.













 **Quando cumprirmos o combinado a semana inteira, vamos ganhar:**

Assinatura da criança

Assinatura do responsável

Assinatura do responsável

★ Quadro de Recompensas

A cada combinado cumprido, a criança desenha ou cola uma estrela no dia. No fim da semana, contam as estrelas juntos.

Nome: _____ Semana: _____

Combinado	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Desliguei a tela na hora combinada							
Brinquei sem tela hoje							
Comi sem celular nem TV							
Ajudei em casa							
Dormi sem tela							
Li ou ouvi uma história							
Total de estrelas do dia							



Com 20 estrelas

Escolhe a brincadeira do fim de semana:



Com 35 estrelas

Ganha um passeio especial:

Dica: escolha prêmios que sejam momentos juntos (um piquenique, um passeio, escolher o filme da família), e não mais tempo de tela.



Desafio 30 Dias com Menos Tela

A cada dia em que o combinado for cumprido, pinte a bolinha. A cada 7 dias, comemorem juntos!

1 Semana 1	2	3	4	5	6
7	8 Semana 2	9	10	11	12
13	14	15 Semana 3	16	17	18
19	20	21	22 Semana 4	23	24
25	26	27	28	29	30

Semana 1 • Começar

Fazer o contrato e cumprir o horário combinado.

Semana 2 • Trocar

Trocar 30 minutos de tela por uma brincadeira do livro.

Semana 3 • Família

Refeições 100% sem telas, inclusive para os adultos.

Semana 4 • Manter

Desligar sozinho na hora do timer, sem precisar lembrar.

Como tirar o celular **sem briga**

1. Avise antes: "Faltam 10 minutos para desligar. Quando o relógio apitar, a gente vai brincar de outra coisa."

2. Ofereça a troca: "Desliga agora que eu brinco de cabana com você." A tela sai mais fácil quando entra algo melhor no lugar.

3. Dê escolha: "Você prefere desligar agora ou quando terminar este episódio?" A criança aceita melhor quando decide junto.

4. Reconheça o sentimento: "Eu sei que é chato parar quando está divertido. Pode ficar bravo, mas o combinado é desligar."

5. Use o combinado: "O que diz o nosso combinado?" Aponte para o contrato na geladeira: quem manda é o combinado, não você.

6. Fale com calma: Abaixar na altura da criança, olhe nos olhos e fale baixo. Gritar aumenta a briga.

7. Seja firme e gentil: "Eu te amo, e a resposta é não." Repita com calma quantas vezes precisar, sem discutir.

8. Transição divertida: "Vamos ver quem chega primeiro na cozinha?" Uma corrida ou uma música ajuda a sair da tela.

9. Convide para ajudar: "Preciso de um ajudante para fazer o lanche." Crianças amam se sentir úteis.

10. Elogie a atitude: "Você desligou sozinho na hora combinada! Que orgulho." O elogio reforça o comportamento.

● FRASES PRONTAS · 11 A 20

11. Dê o exemplo: Guarde o seu celular também na hora do combinado. A criança copia o que vê.

12. Evite a tela como prêmio: Prefira prêmios como escolher a brincadeira, o lanche ou o passeio. Assim a tela não vira o maior desejo.

13. Mantenha a rotina: Tela sempre no mesmo horário e pelo mesmo tempo. A previsibilidade diminui as discussões.

14. Nada de tela antes de dormir: Desligue pelo menos 1 hora antes de dormir e troque por história, banho e conversa.

15. Use o timer visual: Uma ampulheta ou timer de cozinha mostra o tempo passando. A criança se prepara para o fim.

16. Combine as exceções: Dia de chuva ou viagem longa? Combine antes: "hoje vai ter um pouco mais, amanhã volta ao normal".

17. Celebre os dias sem tela: Marque no Desafio 30 Dias e comemore cada semana cumprida.

18. Não ceda à birra: Se a tela voltar depois do choro, a criança aprende que chorar funciona. Mantenha o combinado, com carinho.

19. Converse sobre o que viu: Quando ela assistir, pergunte sobre o desenho. Tela com conversa é melhor que tela sozinha.

20. Elogie o esforço, não só o resultado: "Eu vi que foi difícil desligar e você conseguiu." Reconhecer o esforço ajuda na próxima vez.



Lista de Trocas

Cole ao lado do contrato. Quando a tela desligar, a criança escolhe uma troca da lista. Todas estão explicadas no livro de brincadeiras.

☐ Montar uma cabana de lençol

☐ Fazer massinha caseira

☐ Pintar com guache

☐ Caça ao tesouro pela casa

☐ Dança das cadeiras

☐ Ler um livro na cabana

☐ Cozinhar algo simples juntos

☐ Boliche de garrafas

☐ Teatro de fantoches

☐ Brincar no quintal

☐ Jogo de tabuleiro

☐ Desenhar ouvindo música

☐ Fazer bolhas de sabão

☐ Ligar para os avós

☐ Escrever uma carta