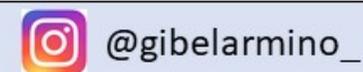


É preciso ajustar a rotina a seu contexto de família, na rotina abaixo temos pais que fazem home office, tem carga horária de 40h/semanais, 2 filhos (1 menor e outro maior) e sem rede de apoio, então a estratégia foi turnos diferentes de trabalho para revezar com as crianças



ROTINA - HOME OFFICE, CRIANÇAS E CASA

	PAI	MÃE	FILHO 1 entre 1 - 3 anos	FILHO 2 maior de 4 anos	
06:30	HOME OFFICE	HOME OFFICE	SONO	SONO	
07:30			SONO	SONO	
08:30			CRIANÇAS E CASA	TOMAR CAFÉ, ESCOVAR DENTE	TOMAR CAFÉ, ESCOVAR DENTE
09:30				TAREFA ESCOLA OU VÍDEOAULA	TAREFA ESCOLA OU VÍDEOAULA
10:00				TAREFA ESCOLA OU VÍDEOAULA	TAREFA ESCOLA OU VÍDEOAULA
11:30	CRIANÇAS E CASA (almoçar com as crianças)	HOME OFFICE (almoçar antes de sentar para trabalhar)	ALMOÇO	ALMOÇO	
12:00			ALMOÇO	ALMOÇO	
12:30			BRINCADEIRA LIVRE (BOLA, BIKE OU ATIVIDADE COM MOVIMENTO)	BRINCADEIRA LIVRE (BOLA, BIKE OU ATIVIDADE COM MOVIMENTO)	
13:30			BRINCADEIRA LIVRE (BOLA, BIKE OU ATIVIDADE COM MOVIMENTO)	BRINCADEIRA LIVRE (BOLA, BIKE OU ATIVIDADE COM MOVIMENTO)	
14:00			ATIVIDADE EDUCATIVA (MONTA MONTA, LEGO, QUEBRA CABEÇA, PINTURA E ETC)	ATIVIDADE EDUCATIVA (MONTA MONTA, LEGO, QUEBRA CABEÇA, PINTURA E ETC)	
14:30			ATIVIDADE EDUCATIVA (MONTA MONTA, LEGO, QUEBRA CABEÇA, PINTURA E ETC)	ATIVIDADE EDUCATIVA (MONTA MONTA, LEGO, QUEBRA CABEÇA, PINTURA E ETC)	
15:00			LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	
16:00	HOME OFFICE	CRIANÇAS E CASA	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	
16:30			SONECA	TABLET OU TV	
17:00			SONECA	TABLET OU TV	
17:30			SONECA	TABLET OU TV	
18:00	CRIANÇAS E CASA	CRIANÇAS E CASA	JANTAR	JANTAR	
19:00			JANTAR	JANTAR	
20:00			JANTAR	JANTAR	
20:30	CRIANÇAS E CASA	CRIANÇAS E CASA	LANCHE DA NOITE	LANCHE DA NOITE	
21:00			LANCHE DA NOITE	LANCHE DA NOITE	
			BRINCADEIRA COM FAMÍLIA MAIS LEVE	BRINCADEIRA COM FAMÍLIA MAIS LEVE	
			SONO DA NOITE	SONO DA NOITE	