# Rotina de estudos em casa

**Modelo semanal por idade** para imprimir e colar na parede

**Como usar este material.** Escolha a página da faixa etária do seu filho, converse com ele sobre os dias e escreva, na coluna *Meu horário*, a hora que funciona para a sua família. Depois, marque a caixinha *Feito* ao fim de cada estudo. Os tempos são referências de prática para começar, e não recomendações oficiais. Ajuste conforme o cansaço, a escola e o jeito da criança.

## Cinco princípios para qualquer idade

- **Horário fixo.** Estude sempre no mesmo período do dia, de preferência depois de um lanche e de um tempo de descanso.
- **Blocos curtos com pausa.** Em vez de uma hora seguida, divida o estudo em blocos menores.
- **Um lugar tranquilo.** Escolha um espaço com boa luz, sem televisão e sem celular por perto.
- **Fins de semana mais leves.** Deixe espaço para brincar, descansar e se divertir.
- **Sono em dia.** Calcule o horário de dormir a partir do horário de acordar. A Sociedade Brasileira de Pediatria indica 9 a 12 horas de sono para 6 a 12 anos e 8 a 10 horas para 13 a 18 anos.

## Qual página usar?

| | |
|---|---|
| **6 a 8 anos** | Página 2. Atividades curtas, com jogo e material concreto. |
| **9 a 12 anos** | Página 3. Blocos maiores e mais autonomia para organizar o caderno. |
| **13 a 15 anos** | Página 4. Planejamento de provas e trabalhos ao longo da semana. |

# 6 a 8 anos

Cerca de 20 a 30 minutos por dia, com jogo e material concreto

| Dia | O que fazer | Tempo | Meu horário | Feito |
|---|---|---|---|---|
| **Segunda** | Leitura em voz alta e lição de casa curta | 25 min | | ☐ |
| **Terça** | Matemática com material concreto, como tampinhas e jogos | 25 min | | ☐ |
| **Quarta** | Leitura compartilhada e escrita curta, como uma lista ou um bilhete | 25 min | | ☐ |
| **Quinta** | Lição de casa e revisão em forma de jogo | 25 min | | ☐ |
| **Sexta** | Leitura livre, com o livro que a criança escolher | 15 min | | ☐ |
| **Sábado** | Brincadeira livre, sem estudo formal | - | | ☐ |
| **Domingo** | Arrumar a mochila e preparar o material da semana | 10 min | | ☐ |

## Dicas para esta faixa

- Pare quando a criança cansar. Em vez de insistir, retome no dia seguinte.
- Leia junto, em voz alta, e deixe a criança escolher alguns livros.
- Reconheça o esforço, e não só o acerto.

| Anotações da semana |
|---|
| |
| |
| |

# 9 a 12 anos

Cerca de 40 a 60 minutos por dia, com mais autonomia

| Dia | O que fazer | Tempo | Meu horário | Feito |
|---|---|---|---|---|
| **Segunda** | Lição de casa e revisão do caderno | 45 min | | ☐ |
| **Terça** | Matemática e leitura | 45 min | | ☐ |
| **Quarta** | Estudo de um tema, com resumo ou mapa mental | 45 min | | ☐ |
| **Quinta** | Lição de casa e escrita de um texto curto | 45 min | | ☐ |
| **Sexta** | Revisão da semana e organização do material | 30 min | | ☐ |
| **Sábado** | Leitura por prazer, se a criança quiser | 20 min | | ☐ |
| **Domingo** | Planejar a semana: provas, trabalhos e agenda | 15 min | | ☐ |

## Dicas para esta faixa

- Ensine o uso da agenda: anotar a lição, a data da prova e o que levar.
- Faça pausas de 5 a 10 minutos entre os blocos.
- Deixe a criança escolher a ordem das tarefas e acompanhe de longe.

| Anotações da semana |
|---|
| |
| |
| |

# 13 a 15 anos

Cerca de 60 a 90 minutos por dia, em blocos de 25 a 30 minutos

| Dia | O que fazer | Tempo | Meu horário | Feito |
|---|---|---|---|---|
| **Segunda** | Matérias com mais dificuldade, em blocos com pausa | 60 min | | ☐ |
| **Terça** | Lição de casa e revisão do conteúdo | 60 a 75 min | | ☐ |
| **Quarta** | Preparação para provas e trabalhos, com cronograma | 60 min | | ☐ |
| **Quinta** | Lição de casa e resumos | 60 a 75 min | | ☐ |
| **Sexta** | Revisão da semana e lista de dúvidas para os professores | 45 min | | ☐ |
| **Sábado** | Descanso, com estudo curto opcional se houver prova | - | | ☐ |
| **Domingo** | Planejar a semana e conferir a agenda de provas | 15 min | | ☐ |

## Dicas para esta faixa

- Deixe o adolescente montar o próprio cronograma. Você apoia e não decide por ele.
- Use blocos de 25 a 30 minutos, com pausa, e deixe o celular longe durante o estudo.
- Proteja o sono: estudar até tarde costuma render menos no dia seguinte.

| Anotações da semana |
|---|
| |
| |
| |

## Como adaptar ao seu filho

- **Comece pequeno.** Em vez de implantar tudo de uma vez, comece com dois ou três dias e aumente aos poucos.
- **Envolva a criança.** Deixe-a escolher a ordem das tarefas ou o lugar de estudo.
- **Ajuste o tamanho dos blocos.** Se o seu filho perde o foco rápido, reduza para 10 ou 15 minutos e aumente as pausas.
- **Cuide das telas.** Para lazer, a SBP recomenda 1 a 2 horas por dia entre 6 e 10 anos e 2 a 3 horas para adolescentes, longe do horário de dormir.
- **Reconheça o esforço.** Elogie o processo, e não só a nota.
- **Revise a cada mês.** Converse com seu filho sobre o que funcionou e mude o que não funcionou.

## Quando a rotina não resolve

Observe o padrão. Se a criança estuda por bastante tempo e, ainda assim, erra o mesmo tipo de tarefa, ou se chora e foge da lição todos os dias, a rotina sozinha pode não bastar. Um único sinal isolado raramente significa algo, mas um padrão que se repete por meses merece atenção.

Nesses casos, uma avaliação psicopedagógica ajuda a entender como a criança aprende e quais apoios ela precisa. Este material não serve para diagnosticar.

**Quer entender o que está por trás da dificuldade de estudo do seu filho?**

O ConsultasPsi conecta famílias a psicopedagogas e neuropsicopedagogas especializadas em todo o Brasil.

**consultaspsi.com.br/quero-comecar**