

# Tabela de Uso de Telas



## ATIVIDADE DE OBSERVAÇÃO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

Tempo Total de Uso das  
Telas (celular, tablet, TV,  
video game)

Conteúdos  
assistidos

Como eu me senti

Reflexões do dia

TABELA DESENVOLVIDA POR LU MENDONÇA. PROIBIDA REPRODUÇÃO.

ACESSE: [WWW.LUMENDONCAOFICIAL.COM](http://WWW.LUMENDONCAOFICIAL.COM)