Minhas responsabilidades

4 a 6 anos

Nome _____

	Com ajuda	Sem ajuda
4 anos		
Escovar os dentes com ajuda	☐	☐
Se vestir	☐	☐
Lavar as mãos	☐	☐
Brinquedos de volta no cesto	☐	☐
Pendurar o casaco	☐	☐
5 anos		
Arrumar a cama (amassada vale)	☐	☐
Pôr a mesa	☐	☐
Roupa suja no cesto	☐	☐
Dar comida ao bicho de estimação com um copinho marcado	☐	☐
6 anos		
Tirar o próprio prato	☐	☐
Arrumar a mochila da escola	☐	☐
Separar a roupa de amanhã	☐	☐
Separar o lixo reciclável	☐	☐

Passe uma responsabilidade nova de cada vez e espere algumas semanas antes da próxima.



habibee.app

Adultos: experimente o app Habibee. A criança ganha mel com as tarefas e troca por recompensas.

Figuras: Fluent Emoji da Microsoft (licença MIT)



Minhas responsabilidades

7 a 9 anos

Nome _____

	Com ajuda	Sem ajuda
7 anos		
 Dentes de manhã e à noite, se vestir, se lavar, com checklist	☐	☐
 Cama arrumada, chão do quarto livre	☐	☐
 Arrumar a mochila na noite anterior	☐	☐
 Pôr a mesa, separar o lixo reciclável, dar comida ao bicho de estimação	☐	☐
 Seguir uma lista escrita	☐	☐
8 anos		
 Cuidados da manhã e da noite, quase sempre sem lembrete	☐	☐
 Arrumar o próprio quarto, dobrar a própria roupa	☐	☐
 Lição de casa em horário fixo	☐	☐
 Tirar a mesa, guardar as compras, ajudar na cozinha	☐	☐
 Terminar o passo mais lento antes de o timer tocar	☐	☐
9 anos		
 Tomar banho sem ajuda, começar a usar fio dental	☐	☐
 Guardar a própria roupa lavada	☐	☐
 Ler 20 minutos, manter a escrivaninha em ordem	☐	☐
 Esvaziar a lava-louças ou guardar a louça do escorredor, varrer o chão	☐	☐
 Manter um compromisso semanal	☐	☐

Passe uma responsabilidade nova de cada vez e espere algumas semanas antes da próxima.





habibee.app

Adultos: experimente o app Habibee. A criança ganha mel com as tarefas e troca por recompensas.

Figuras: Fluent Emoji da Microsoft (licença MIT)



Minhas responsabilidades

10 a 12 anos

Nome _____

	Com ajuda	Sem ajuda
10 anos		
A rotina da manhã inteira, na hora de sair	☐	☐
Trocar a própria roupa de cama	☐	☐
Saber o que tem para entregar na semana	☐	☐
Levar o lixo para fora, passear com o cachorro	☐	☐
Lembrar de uma tarefa sem ninguém falar	☐	☐
11 e 12 anos		
A própria higiene sem ninguém lembrar	☐	☐
Lavar e dobrar a própria roupa	☐	☐
Distribuir o estudo para a prova em vários dias	☐	☐
Carregar a lava-louças, lavar a louça, preparar uma refeição simples com um adulto por perto	☐	☐
Planejar a semana com um adulto	☐	☐

Passe uma responsabilidade nova de cada vez e espere algumas semanas antes da próxima.





habibee.app

Adultos: experimente o app Habibee. A criança ganha mel com as tarefas e troca por recompensas.

Figuras: Fluent Emoji da Microsoft (licença MIT)