

# 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)