Minha rotina do dia

3 a 5 anos

Nome _____

Semana de _____

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Manhã Hora _____							
Ir ao banheiro	○	○	○	○	○	○	○
Vestir a roupa	○	○	○	○	○	○	○
Tomar café da manhã	○	○	○	○	○	○	○
Escovar os dentes	○	○	○	○	○	○	○
Dia Hora _____							
Brincar lá fora	○	○	○	○	○	○	○
Momento de calma	○	○	○	○	○	○	○
Guardar os brinquedos	○	○	○	○	○	○	○
Noite Hora _____							
Hora do banho	○	○	○	○	○	○	○
Vestir o pijama	○	○	○	○	○	○	○
Escovar os dentes	○	○	○	○	○	○	○
História para dormir	○	○	○	○	○	○	○

Escreva os horários com a criança e depois aponte para o quadro em vez de anunciar cada passo.



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)

Minha rotina do dia

6 a 12 anos

Nome _____

Semana de _____

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Manhã Hora _____							
Arrumar a cama	○	○	○	○	○	○	○
Vestir a roupa	○	○	○	○	○	○	○
Tomar café da manhã	○	○	○	○	○	○	○
Escovar os dentes	○	○	○	○	○	○	○
Sair no horário	○	○	○	○	○	○	○
Depois da escola Hora _____							
Fazer a lição de casa	○	○	○	○	○	○	○
Brincar lá fora	○	○	○	○	○	○	○
Pôr a mesa	○	○	○	○	○	○	○
Ler por 20 minutos	○	○	○	○	○	○	○
Noite Hora _____							
Arrumar a mochila	○	○	○	○	○	○	○
Separar a roupa de amanhã	○	○	○	○	○	○	○
Escovar os dentes	○	○	○	○	○	○	○
Na cama na hora certa	○	○	○	○	○	○	○

Escreva os horários com a criança e depois aponte para o quadro em vez de anunciar cada passo.



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)