

# Meu quadro de tarefas

**3 a 5 anos**

Nome _____

Semana de _____

| | Seg | Ter | Qua | Qui | Sex | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  Guardar os brinquedos | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|  Pôr a mesa | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|  Roupa suja no cesto | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|  Regar as plantas | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|  Juntar as meias | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|  Alimentar o bichinho | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ☐ _____ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

Comece com duas ou três tarefas e faça cada uma junto com a criança algumas vezes antes.





**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)



# Meu quadro de tarefas

**6 a 8 anos**

Nome _____

Semana de _____

| | Seg | Ter | Qua | Qui | Sex | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  Pôr a mesa | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|  Tirar a mesa | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|  Esvaziar a lava-louças | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|  Separar o lixo reciclável | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|  Levar o lixo para fora | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|  Dobrar a roupa | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|  Guardar as compras | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|  Arrumar o quarto | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|  Alimentar o bichinho | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| _____ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

Comece com duas ou três tarefas e faça cada uma junto com a criança algumas vezes antes.





**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)



# Meu quadro de tarefas

**9 a 12 anos**

Nome _____

Semana de _____

| | Seg | Ter | Qua | Qui | Sex | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Carregar a lava-louças** | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **Lavar a louça** | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **Levar o lixo para fora** | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **Ajudar no jantar** | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **Dobrar a roupa** | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **Varrer o chão** | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **Arrumar o quarto** | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **Arrumar a escrivaninha** | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **Preparar a lancheira** | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **Passear com o cachorro** | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| _____ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| _____ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

Comece com duas ou três tarefas e faça cada uma junto com a criança algumas vezes antes.





**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)