Minha rotina da manhã

3 a 5 anos

Nome _____

Semana de _____

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
 Ir ao banheiro	○	○	○	○	○	○	○
 Se vestir	○	○	○	○	○	○	○
 Café da manhã	○	○	○	○	○	○	○
 Escovar os dentes	○	○	○	○	○	○	○
 Calçar o tênis	○	○	○	○	○	○	○
 Vestir o casaco	○	○	○	○	○	○	○

Coloque o quadro na altura dos olhos da criança, na porta do quarto ou no espelho do banheiro.



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 da manhã

6 a 9 anos

Nome _____

Semana de _____

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Na noite anterior							
Roupa de amanhã na cadeira	○	○	○	○	○	○	○
Mochila arrumada e perto da porta	○	○	○	○	○	○	○
Tem bilhete na agenda para assinar? Entregue a um adulto	○	○	○	○	○	○	○
De manhã							
Levantar e ir ao banheiro	○	○	○	○	○	○	○
Se vestir	○	○	○	○	○	○	○
Arrumar a cama	○	○	○	○	○	○	○
Café da manhã	○	○	○	○	○	○	○
Escovar os dentes	○	○	○	○	○	○	○
Lavar o rosto, pentear o cabelo	○	○	○	○	○	○	○
Tênis, casaco, mochila	○	○	○	○	○	○	○
Na porta, na hora certa	○	○	○	○	○	○	○

Coloque o quadro na altura dos olhos da criança, na porta do quarto ou no espelho do banheiro.



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)