

Minha rotina da noite

3 a 5 anos

Nome _____

Semana de _____

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
 **Brinquedos no cesto**	○	○	○	○	○	○	○
 **Banho**	○	○	○	○	○	○	○
 **Pijama**	○	○	○	○	○	○	○
 **Escovar os dentes (com um adulto)**	○	○	○	○	○	○	○
 **Banheiro e água**	○	○	○	○	○	○	○
 **História**	○	○	○	○	○	○	○
 **Luz apagada, música de boa-noite**	○	○	○	○	○	○	○

Coloque o quadro onde a rotina acontece e aponte para ele 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 da noite

6 a 8 anos

Nome _____

Semana de _____

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
 **Roupa suja no cesto**	○	○	○	○	○	○	○
 **Roupa de amanhã na cadeira**	○	○	○	○	○	○	○
 **Mochila perto da porta**	○	○	○	○	○	○	○
 **Banho e pijama**	○	○	○	○	○	○	○
 **Escovar os dentes**	○	○	○	○	○	○	○
 **Ler**	○	○	○	○	○	○	○
 **Cinco respirações lentas, luz apagada**	○	○	○	○	○	○	○

Coloque o quadro onde a rotina acontece e aponte para ele 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 da noite

9 a 12 anos

Nome _____

Semana de _____

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
 **Mochila e lancheira prontas**	○	○	○	○	○	○	○
 **Banho**	○	○	○	○	○	○	○
 **Fio dental e escovação**	○	○	○	○	○	○	○
 **Aparelhos carregando fora do quarto**	○	○	○	○	○	○	○
 **Ler**	○	○	○	○	○	○	○
 **Na cama até _____**	○	○	○	○	○	○	○

Coloque o quadro onde a rotina acontece e aponte para ele 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)