

# Quadro de tarefas diárias

O meu dia organizado e feliz!

Nome: \_\_\_\_\_

Semana: \_\_\_\_\_

## MANHÃ

Tarefa		Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Acordar e esticar o corpo								
Escovar os dentes								
Lavar o rosto / Tomar banho								
Vestir a roupa								
Tomar o pequeno-almoço								
Preparar a mochila								

## TARDE

Tarefa		Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Almoço								
Estudar / Fazer os trabalhos de casa								
Brincar (tempo livre)								
Regar as plantas / Ajudar em casa								
Comer o lanche da tarde								

## NOITE

Tarefa		Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Jantar								
Tomar banho								
Escovar os dentes								
Vestir o pijama								
Ler um livro / Ouvir uma história								
Arrumar os brinquedos								
Dormir								




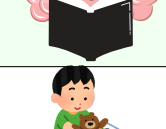





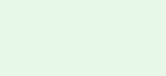
Como usar: Põe um ✓ ou uma ★ em cada quadrado quando completares a tarefa.

# Quadro de recompensas semanal

Completa as tarefas e ganha a tua recompensa!

Nome: \_\_\_\_\_

Semana: \_\_\_\_\_

TAREFA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL ★
Escovar os dentes (manhã e noite) 								
Tomar banho sozinho/a 								
Comer as refeições sem birras 								
Fazer os trabalhos de casa 								
Arrumar os brinquedos 								
Ajudar em casa 								
Ir para a cama na hora certa 								
Falar com educação 								
Comer fruta ou legumes 								
Ler ou ouvir uma história 								
<b>TOTAL DE ESTRELAS ★</b>								

## A MINHA RECOMPENSA DESTA SEMANA

Se conseguir 35 a 50 ★:

Se conseguir 20 a 34 ★:

Se conseguir 10 a 19 ★:

Lembra-te: o mais importante não é ser perfeito, mas tentar todos os dias! Cada estrela é uma vitória!

# Quadro de tarefas diárias

O meu dia organizado e feliz!

Nome: \_\_\_\_\_

Semana: \_\_\_\_\_

## MANHÃ

Tarefa	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom

## TARDE

Tarefa	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom

## NOITE

Tarefa	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom

Como usar: Põe um ✓ ou uma ★ em cada quadrado quando completares a tarefa.

