17

ROTINA · QUADRO DO DIA

Minha rotina da manhã

Siga a rotina da manhã. Marque cada quadro quando terminar.

Rotina da manhã

1



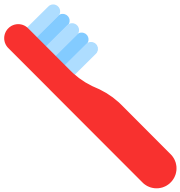
Acordar

2



Ir ao banheiro

3



Escovar os dentes

4



Vestir a roupa

5

Tomar café

6



Ir para a escola

Para o adulto

Rotina previsível diminui ansiedade. Mostre o quadro antes de começar e avise antes de mudar de atividade.

Adapte

Mais fácil: use só os 3 primeiros quadros.
Mais difícil: recorte os quadros e monte com velcro, para a criança mudar a ordem com você.

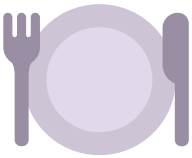
ROTINA · QUADRO DO DIA

18 Minha rotina da tarde

Siga a rotina da tarde. Marque cada quadro quando terminar.

Rotina da tarde

1



Almoçar

2



Descansar

3



Fazer a tarefa

4



Lanchar

5



Brincar

6



Guardar os brinquedos

Para o adulto

Rotina previsível diminui ansiedade. Mostre o quadro antes de começar e avise antes de mudar de atividade.

Adapte

Mais fácil: use só os 3 primeiros quadros.
Mais difícil: recorte os quadros e monte com velcro, para a criança mudar a ordem com você.

ROTINA · QUADRO DO DIA

19 Minha rotina da noite

Siga a rotina da noite. Marque cada quadro quando terminar.

Rotina da noite

1



Tomar banho

2



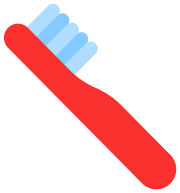
Jantar

3



Vestir o pijama

4



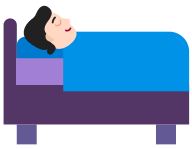
Escovar os dentes

5



Ouvir uma história

6



Dormir

Para o adulto

Rotina previsível diminui ansiedade. Mostre o quadro antes de começar e avise antes de mudar de atividade.

Adapte

Mais fácil: use só os 3 primeiros quadros.
Mais difícil: recorte os quadros e monte com velcro, para a criança mudar a ordem com você.

 Nome: _____ Data: _____

ROTINA · QUADRO DA SEMANA

21

Quadro da semana: manhã

Todo dia, marque um X ou cole um adesivo quando fizer a tarefa.

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Acordar							
Escovar os dentes							
Me vestir							
Tomar café							

Para o adulto

Combine uma pequena recompensa no fim da semana (escolher a brincadeira, a história, o passeio).

Adapte

Mais fácil: use só 2 tarefas.
Mais difícil: a criança mesma confere e marca, sem o adulto lembrar.

Nome: _____ Data: _____

20

ROTINA · AUTONOMIA

Eu consigo!

Pinte as estrelas: 1 estrela = com ajuda, 2 = quase sozinho, 3 = sozinho!

	Lavo as mãos	☆ ☆ ☆
	Escovo os dentes	☆ ☆ ☆
	Me visto	☆ ☆ ☆
	Calço o tênis	☆ ☆ ☆
	Como sozinho	☆ ☆ ☆
	Guardo os brinquedos	☆ ☆ ☆
	Uso o banheiro	☆ ☆ ☆
	Arrumo a mochila	☆ ☆ ☆

Para o adulto

Refaça a cada mês e compare. Comemore cada estrela nova, por menor que seja.

Adapte

Mais fácil: escolha só 2 habilidades para treinar no mês.

Mais difícil: a criança escolhe a próxima habilidade a aprender.

CRÉDITOS E LICENÇA

Uso deste material

Este material é de uso pessoal. Você pode imprimir quantas vezes quiser para usar em casa, na sua sala de aula ou no seu consultório. Não é permitido revender, compartilhar o arquivo ou publicar as páginas na internet.

Ilustrações

As ilustrações usam o conjunto **Fluent Emoji**, da Microsoft, distribuído sob a licença MIT:

MIT License · Copyright (c) Microsoft Corporation.
Permission is hereby granted, free of charge, to any person obtaining a copy of this software and associated documentation files (the "Software"), to deal in the Software without restriction, including without limitation the rights to use, copy, modify, merge, publish, distribute, sublicense, and/or sell copies of the Software, and to permit persons to whom the Software is furnished to do so, subject to the following conditions: The above copyright notice and this permission notice shall be included in all copies or substantial portions of the Software. THE SOFTWARE IS PROVIDED "AS IS", WITHOUT WARRANTY OF ANY KIND, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO THE WARRANTIES OF MERCHANTABILITY, FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE AND NONINFRINGEMENT. IN NO EVENT SHALL THE AUTHORS OR COPYRIGHT HOLDERS BE LIABLE FOR ANY CLAIM, DAMAGES OR OTHER LIABILITY, WHETHER IN AN ACTION OF CONTRACT, TORT OR OTHERWISE, ARISING FROM, OUT OF OR IN CONNECTION WITH THE SOFTWARE OR THE USE OR OTHER DEALINGS IN THE SOFTWARE.

Importante

As atividades são material pedagógico de apoio. Elas não substituem acompanhamento médico, terapêutico ou escolar.