ROTINA · PASSO A PASSO

1 Lavar as mãos

Siga os passos na ordem. Pinte cada quadro depois de fazer.

1



Abrir a torneira

2



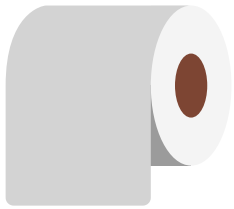
Passar sabão

3



Esfregar as mãos

4



Secar as mãos

Para o adulto

Plastifique e cole perto do lugar onde a tarefa acontece (pia, banheiro, quarto). Aponte cada passo enquanto a criança faz.

Adapte

Mais fácil: o adulto faz junto, mão sobre mão, e vai tirando a ajuda aos poucos.
Mais difícil: a criança faz sozinha e só confere o quadro no final.

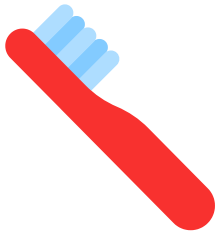
3

ROTINA · PASSO A PASSO

Escovar os dentes

Siga os passos na ordem. Pinte cada quadro depois de fazer.

1



Pegar a escova

2



Escovar os dentes

3



Enxaguar a boca

4



Sorrir!

Para o adulto

Plastifique e cole perto do lugar onde a tarefa acontece (pia, banheiro, quarto). Aponte cada passo enquanto a criança faz.

Adapte

Mais fácil: o adulto faz junto, mão sobre mão, e vai tirando a ajuda aos poucos.
Mais difícil: a criança faz sozinha e só confere o quadro no final.

9

ROTINA · PASSO A PASSO

Ir ao banheiro

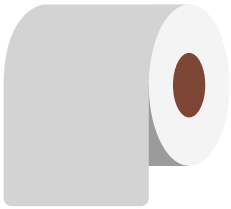
Siga os passos na ordem. Pinte cada quadro depois de fazer.

1



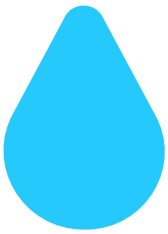
Sentar no vaso

2



Usar o papel

3



Dar descarga

4



Lavar as mãos

Para o adulto

Plastifique e cole perto do lugar onde a tarefa acontece (pia, banheiro, quarto). Aponte cada passo enquanto a criança faz.

Adapte

Mais fácil: o adulto faz junto, mão sobre mão, e vai tirando a ajuda aos poucos.
Mais difícil: a criança faz sozinha e só confere o quadro no final.

ROTINA · PASSO A PASSO

13 Hora de dormir

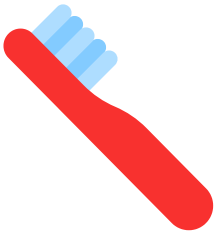
Siga os passos na ordem. Pinte cada quadro depois de fazer.

1



Vestir o pijama

2



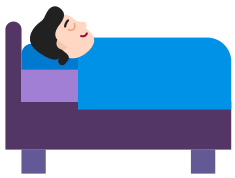
Escovar os dentes

3



Ouvir uma história

4



Dormir

Para o adulto

Plastifique e cole perto do lugar onde a tarefa acontece (pia, banheiro, quarto). Aponte cada passo enquanto a criança faz.

Adapte

Mais fácil: o adulto faz junto, mão sobre mão, e vai tirando a ajuda aos poucos.
Mais difícil: a criança faz sozinha e só confere o quadro no final.

17

ROTINA · QUADRO DO DIA

Minha rotina da manhã

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

Rotina da manhã

1



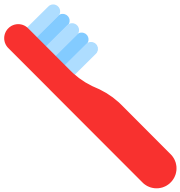
Acordar

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.

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.