NÚCLEO DE APOIO EDUCATIVO ESPECIALIZADO — ROSSANA MENDONÇA

O Meu Quadro de Rotina Diária

Organiza o teu dia passo a passo com autonomia e alegria!

Nome: _____ **Data:** ___ / ___ / _____

#	Atividade de Rotina	Feito	Preciso de Ajuda
1	⏰ **Acordar**	☐	☐
2	🪥 **Higiene** (lavar cara e dentes)	☐	☐
3	👕 **Vestir**	☐	☐
4	🥣 **Pequeno-almoço**	☐	☐
5	🏫 **Escola**	☐	☐
6	📚 **Estudar** / TPC	☐	☐
7	🍎 **Almoço / Lanche**	☐	☐
8	⚽ **Brincar / Tempo livre**	☐	☐
9	🏠 **Ir para casa**	☐	☐
10	🧹 **Tarefas** / Organizar	☐	☐
11	🌙 **Preparar para dormir**	☐	☐
12	🛏️ **Dormir**	☐	☐

Como me senti hoje?

😊 Contente | 😐 Neutro / Calmo | 😢 Triste / Desafiante | ⭐ Muito Orgulhoso

Cartões de Rotina (Recortar)

Recorta estes cartões para personalizares e organizares a sequência do teu dia.

✂️ **Instrução: Recorta cada retângulo ao longo das linhas tracejadas. Podes colar velcro ou fita magnética no verso para fixar no quadro.**



Acordar



Higiene



Vestir



Pequeno-almoço



Escola



Estudar



Almoço / Lanche



Brincar / Livre



Ir para casa



Tarefas



Preparar dormir



Dormir