

Lista da manhã



Nome _____

Tarefa	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex
 Acordar	☐	☐	☐	☐	☐
 Lavar o rosto	☐	☐	☐	☐	☐
 Vestir-se	☐	☐	☐	☐	☐
 Tomar café	☐	☐	☐	☐	☐
 Escovar os dentes	☐	☐	☐	☐	☐
 Arrumar a mochila	☐	☐	☐	☐	☐
 Calçar os sapatos	☐	☐	☐	☐	☐

Como usar bem Façam tudo todo dia na mesma ordem e deixem mochila e roupas no mesmo lugar na noite anterior. Quando tudo estiver feito, elogie na hora e de forma específica ("Você arrumou a mochila sozinho!").
Fontes: Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) · Academia Americana de Pediatria (AAP)