Tabela de tarefas · Dos 3 aos 5 anos

Marca cada tarefa feita. 1 estrela por tarefa. 5 estrelas por dia = recompensa.

Tribe Family
mytribefamily.com

A minha tarefa	S	T	Q	Q	S	S	D
Arrumar os meus brinquedos	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Calçar os meus sapatos	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Vestir-me sozinho/a	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Lavar as mãos	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Levar o meu prato para a cozinha	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Ajudar a pôr a mesa	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

Conselho para pais

Uma tarefa nova por semana. Festejar cada conquista, não castigar os esquecimentos.

Leia o código para abrir o modelo online · © Tribe Family · Modelo gratuito · Podes imprimi-lo e reutilizá-lo livremente · Página 1/4

Tabela de tarefas · Dos 6 aos 9 anos

Marca cada tarefa feita. 1 estrela por tarefa. 5 estrelas por dia = recompensa.

A minha tarefa	S	T	Q	Q	S	S	D
Fazer a minha cama	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Pôr o prato no lava-loiça	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Preparar a minha mochila	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Pôr a roupa suja no cesto	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Tomar banho sozinho/a	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Dar de comer ao animal	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Fazer os trabalhos de casa	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

Conselho para pais

É a criança que marca. O papel dos pais: encorajar, não vigiar cada gesto.

Leia o código para abrir o modelo online · © Tribe Family · Modelo gratuito · Podes imprimi-lo e reutilizá-lo livremente · Página 2/4

Tabela de tarefas · Dos 10 aos 13 anos

Marca cada tarefa feita. 1 estrela por tarefa. 5 estrelas por dia = recompensa.

A minha tarefa	S	T	Q	Q	S	S	D
Preparar o meu pequeno-almoço	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Arrumar o meu quarto por completo	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Pôr a máquina de lavar loiça a trabalhar	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Despejar o lixo	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Lavar a minha roupa 1×/semana	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Preparar o saco de desporto na véspera	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Levantar-me sozinho/a de manhã	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Ajudar a preparar uma refeição	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

Conselho para pais

Nesta idade conta a autonomia real, não a perfeição. Falem das regras em conjunto.

Leia o código para abrir o modelo online · © Tribe Family · Modelo gratuito · Podes imprimi-lo e reutilizá-lo livremente · Página 3/4

Tabela de tarefas · Dos 14 aos 17 anos

Marca cada tarefa feita. 1 estrela por tarefa. 5 estrelas por dia = recompensa.

A minha tarefa	S	T	Q	Q	S	S	D
Lavar, estender e dobrar a minha roupa	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Cozinhar para a família 1×/semana	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Fazer compras com uma lista	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Gerir as minhas consultas e agenda	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Limpar a casa de banho	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Tomar conta de um irmão mais novo	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Gerir a minha mesada	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Separar e levar o lixo reciclável	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

Conselho para pais

Confiar uma tarefa inteira, não apenas uma ajuda. Deixar o adolescente escolher como se organiza.

Leia o código para abrir o modelo online · © Tribe Family · Modelo gratuito · Podes imprimi-lo e reutilizá-lo livremente · Página 4/4