

ROTINA DIÁRIA

ANTES DA ESCOLA



É HORA DE

--	--	--	--	--	--	--

SEGUNDA	☐	☐	☐	☐	☐	☐
TERÇA	☐	☐	☐	☐	☐	☐
QUARTA	☐	☐	☐	☐	☐	☐
QUINTA	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SEXTA	☐	☐	☐	☐	☐	☐



ROTINA DO(A)



@cotidianinho_oficial

ROTINA DIÁRIA

ANTES DE DORMIR



É HORA DE

--	--	--	--	--	--	--

SEGUNDA	☐	☐	☐	☐	☐	☐
TERÇA	☐	☐	☐	☐	☐	☐
QUARTA	☐	☐	☐	☐	☐	☐
QUINTA	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SEXTA	☐	☐	☐	☐	☐	☐



ROTINA DO (A)



@cotidianinho_oficial

ROTINA DIÁRIA DEPOIS DA ESCOLA



É HORA DE

--	--	--	--	--	--	--	--

SEGUNDA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
TERÇA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
QUARTA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
QUINTA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SEXTA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



ROTINA DO(A)



@cotidianinho_oficial

PERSONALIZE A ROTINA

Este material foi criado para ajudar sua criança a visualizar e compreender a rotina do dia de forma divertida e envolvente!
Recorte as figurinhas e monte o quadro de rotina de acordo com o que acontece na sua casa — manhã, tarde e noite.

ARRUMAR A CAMA



CAFÉ DA MANHÃ



ESCOVAR OS DENTES



TOMAR BANHO



ROUPA DA ESCOLA



ARRUMAR A MOCHILA



BEBER ÁGUA



GUARDAR



BRINCAR



TOMAR BANHO



ALMOÇAR



DESCANSAR



FAZER ATIVIDADE



LANCHAR



PASSEAR/BRINCAR

LER UM LIVRO



ESCOVAR OS DENTES



IR AO BANHEIRO

HISTORINHA



LAVAR A LOUÇA



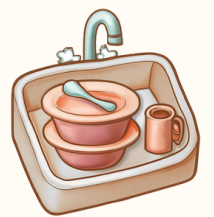
COLOCAR ROUPA SUJA NO CESTO



ALIMENTAR PET



COLOCAR O PRATO NA PIA



GUARDAR OS BRINQUEDOS



VESTIR O PIJAMA



AGRADECER A DEUS



DORMIR

GUARDAR OS BRINQUEDOS



VESTIR O PIJAMA



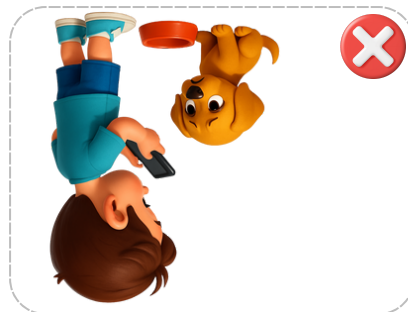
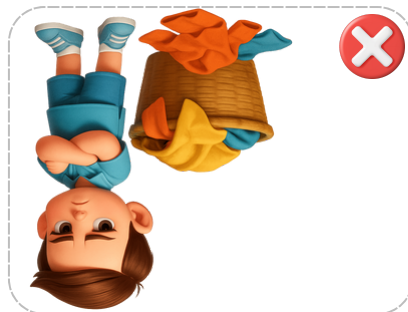
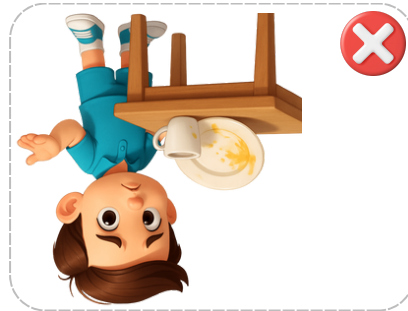
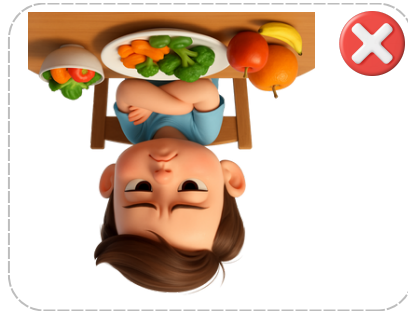
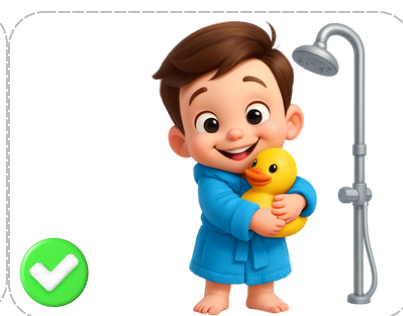
AGRADECER A DEUS



DORMIR

AJUDAR EM CASA

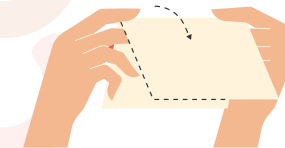
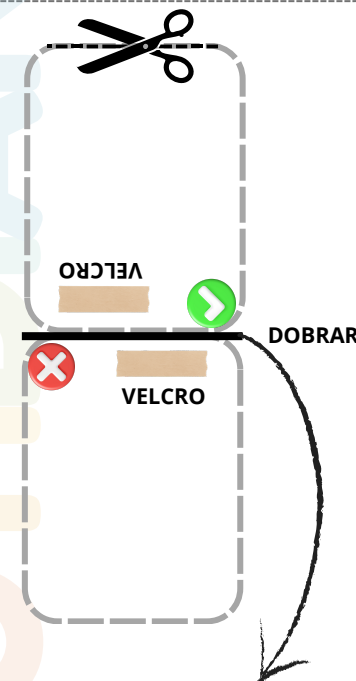




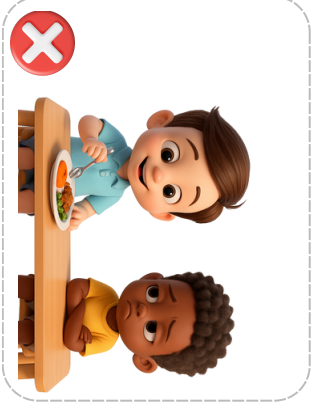
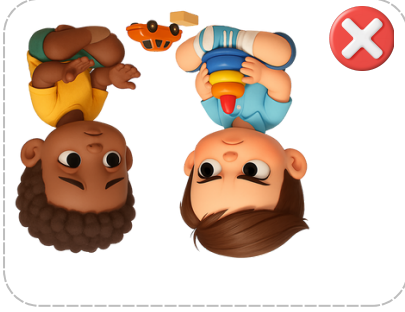
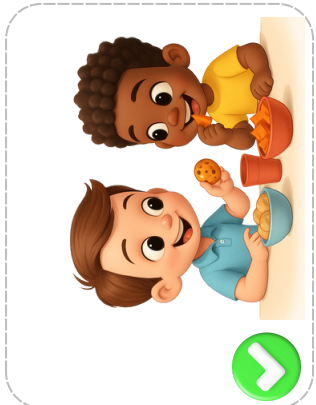
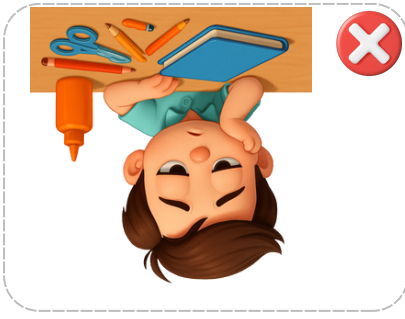
FIGURINHAS PARA O QUADRO DE TAREFAS

COMO USAR:

1. Recorte e dobre ao meio.
2. Plastifique a figurinha já dobrada no meio.
3. Recorte novamente após plastificar.
4. Aplique um pequeno pedaço de velcro.
5. Inicie o dia com o lado  e vire para  conforme a criança realiza cada tarefa.



Use todos os dias e transforme a rotina em algo divertido e motivador!





COTIDIANINHO

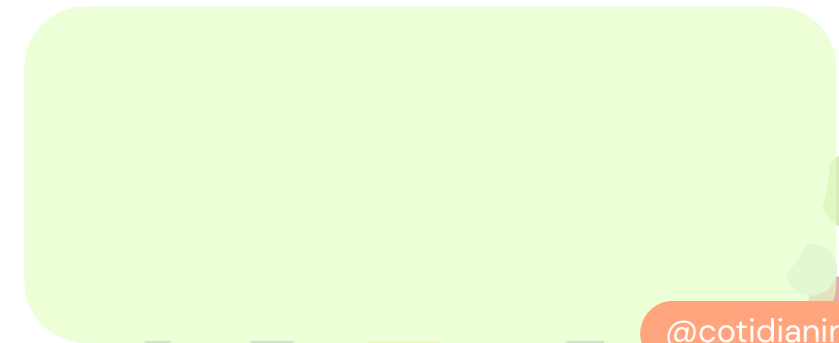
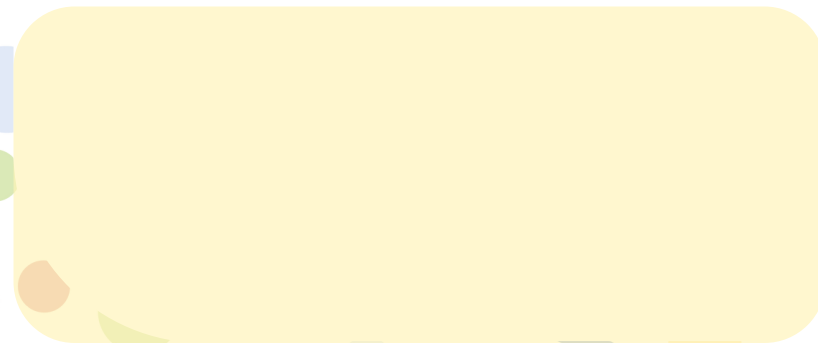
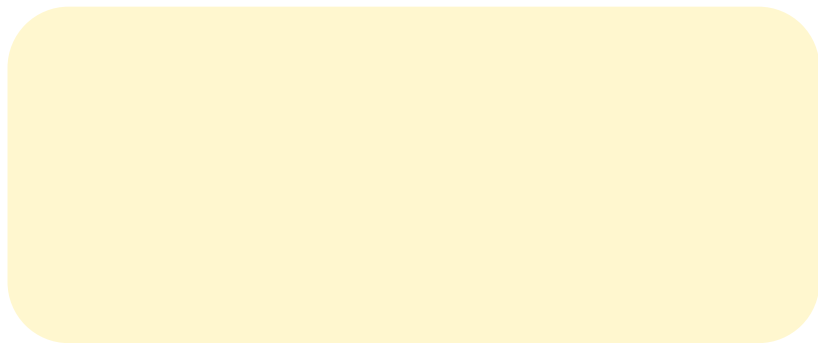
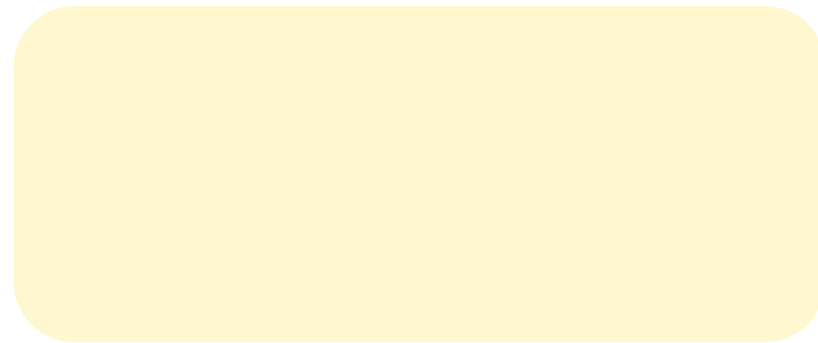
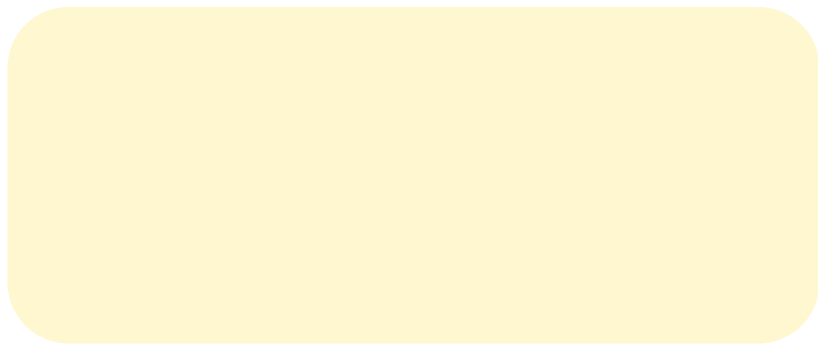


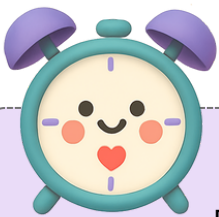
A FAZER



FEITO







QUADRO DE TAREFAS

Guia rápido para os pais

O Quadro de Tarefas Cotidianinho foi criado para tornar a rotina da criança mais leve, divertida e previsível. Ele ajuda no desenvolvimento da autonomia, reduz conflitos e transforma as pequenas ações do dia em conquistas.

Como usar o quadro diariamente

1. Escolha as tarefas do dia - Separe as figurinhas que representam as atividades que vocês querem trabalhar.
2. Coloque no espaço "A Fazer" - Fixe todas as tarefas escolhidas no quadro, no lado indicado como "A Fazer".
3. Complete a tarefa e vire a figurinha - Quando a criança fizer a tarefa, ela vira a figurinha para o lado "Feito". Esse gesto simples cria uma sensação de conquista na hora.
4. Celebre as conquistas - No final do dia, olhem juntos o painel preenchido. Elogie o esforço, a dedicação e o progresso, mesmo que alguma tarefa não tenha sido concluída.

O foco é sempre no incentivo — não na cobrança.

Dicas para os pais

- Comece com poucas tarefas - Para crianças menores, 4 a 6 tarefas já são suficientes.
- Deixe a criança participar - Deixe que ela mesma coloque as figurinhas no "Feito". Isso aumenta o engajamento.
- Use linguagem positiva - Em vez de "Você não fez isso", diga: "Olha que legal o que você já conseguiu fazer! Vamos tentar mais uma?"
- Repita diariamente - A repetição cria hábito. Use o painel todos os dias — mesmo que por poucos minutos.
- Tenha expectativas reais - Dias difíceis fazem parte. O painel não é para pressionar, é para guiar e incentivar.
- Use como momento de conexão - Dedique 5 minutinhos no final do dia para olhar juntos. Isso cria vínculo, memória afetiva e segurança emocional.

O que você vai precisar

- * O Quadro de Tarefas
- * As figurinhas "A Fazer / Feito" já preparadas (Conforme o passo a passo na folha das figurinhas)
- * Trilha do Tesouro

Bônus: Usando o Quadro de tarefas + a Trilha do Tesouro

O quadro pode ser usado sozinho, mas alguns pais preferem aumentar a motivação utilizando também a trilha do tesouro como reforço positivo semanal.

Como funciona usando junto:

1. Use o quadro normalmente todos os dias.
2. Ao final de cada dia, se a criança tiver se dedicado às tarefas combinadas (não precisa ser 100%), ela ganha uma moeda na trilha do tesouro.
3. A criança avança um espaço por dia na Trilha.
4. Ao completar todos os dias da semana, finalize com uma pequena recompensa.

Por que funciona?

Porque o quadro de Tarefas trabalha a rotina DIÁRIA, e a Trilha do Tesouro trabalha o PROGRESSO SEMANAL.

Ou seja: a criança vê a evolução no dia e também ao longo da semana — sem pressão e com motivação saudável.

ROTINA DIÁRIA DA MANHÃ



É HORA DE

--	--	--	--	--	--

SEGUNDA	☐	☐	☐	☐	☐	☐
TERÇA	☐	☐	☐	☐	☐	☐
QUARTA	☐	☐	☐	☐	☐	☐
QUINTA	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SEXTA	☐	☐	☐	☐	☐	☐



ROTINA DO(A)



@cotidianinho_oficial

ROTINA DIÁRIA DA TARDE



É HORA DE

--	--	--	--	--	--	--	--

SEGUNDA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
TERÇA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
QUARTA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
QUINTA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SEXTA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



ROTINA DO(A)



@cotidianinho_oficial

ROTINA DIÁRIA DA NOITE



É HORA DE

--	--	--	--	--	--

SEGUNDA	☐	☐	☐	☐	☐	☐
TERÇA	☐	☐	☐	☐	☐	☐
QUARTA	☐	☐	☐	☐	☐	☐
QUINTA	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SEXTA	☐	☐	☐	☐	☐	☐



ROTINA DO (A)



@cotidianinho_oficial