



Nome: _____

HORÁRIO	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO

Sugestões de atividades para organizar a rotina do(a) seu(sua) filho(a).



Momento do brincar



Momento do lanche



Momento do esporte



Momento do descanso



Momento do estudo



Momento da atividade extra



Momento do estudo para a prova



Momento da leitura



Momento de organização do quarto



Momento da fé



Momento da tarefa



Momento da família



Momento da higiene



Momento da solidariedade

Ser feliz é ter uma rotina planejada!
Serviço de Orientação Psicopedagógica – SOP