




quadro de

ROTINA INFANTIL

para imprimir

Minha rotina

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
eu lavo minhas mãos 							
eu escovo meus dentes 							
eu tomo banho 							
Eu como comida saudável 							
Eu bebo água 							
Eu faço exercícios 							
Eu durmo o suficiente 							

Minha rotina em casa

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Acordar 							
Escovar os dentes 							
Ir para a escola 							
Almoçar 							
Comer frutas 							
Fazer a lição de casa 							
Brincar 							
Dormir 							

Minha rotina escolar

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Acolhimento 					
Hora da atividade 					
Hora da massinha 					
Hora do parquinho 					
Hora de assistir TV 					
Hora do lanche 					
Hora da soneca 					
Ir para casa 					