



NOME DA ACTIVIDADE	Tabela de tarefas diárias
PARCEIRO	Antalya Toplumsal Gelişim Derneği
IDADE	5-6 anos de idade
DURAÇÃO	Varia
INSTRUÇÕES PARA A ACTIVIDADE	Faça uma tabela de tarefas com tarefas adequadas à idade, como arrumar os brinquedos, fazer a cama ou dar de comer aos animais. Explique as tarefas atribuídas e afixe a tabela num local de fácil visualização. Dê-lhes autocolantes ou um sistema de recompensas para acompanhar os seus progressos e reconhecer as suas realizações. Tabela de tarefas: Dia 1: Segunda-feira Tarefas: Fazer a cama Dia 2: Terça-feira Tarefa: Apanhar brinquedos Dia 3: Quarta-feira Tarefa: Ajudar a pôr a mesa Dia 4: Quinta-feira Tarefa: Regar as plantas Dia 5: sexta-feira Tarefa: Alimentar animais de estimação Instruções: Materiais: Cartolina ou uma folha grande de papel, marcadores ou lápis de cor, autocolantes ou marcadores e uma régua (opcional). Crie cinco colunas ou cinco partes iguais no quadro ou no papel. No topo de cada coluna, enumere os dias da semana, de segunda a sexta-feira. Enumere a tarefa ou tarefa precisa que o seu filho tem de terminar em cada dia na rubrica desse dia. Torne o gráfico visualmente apelativo, adicionando cores ou gráficos. Com o seu filho, reveja a folha de tarefas e fale sobre as suas responsabilidades e o significado de cada trabalho. Pendure a folha de tarefas num local bem visível, como o quarto ou um espaço público.



	Permita que o seu filho marque a tabela com um autocolante ou assinale cada tarefa que tenha terminado. No final da semana, reveja a tabela com o seu filho e elogie-o pelos seus esforços. Se o aluno terminar constantemente as suas responsabilidades, pode considerar a possibilidade de lhe dar um prémio ou privilégio modesto.
MATERIAIS, IMAGENS E LIGAÇÕES RELEVANTES	Materiais: Quadro de tarefas, autocolantes ou marcadores. Ligação relevante: https://www.parents.com/parenting/better-parenting/advice/how-to-make-a-chore-chart/

NOME DA ACTIVIDADE	Fazer uma sanduíche - Sanduíche vegetariana
PARCEIRO	Antalya Toplumsal Gelişim Derneği
IDADE	4-5 anos de idade
DURAÇÃO	30-40 minutos
INSTRUÇÕES PARA A ACTIVIDADE	Coloque os legumes cortados, o pão e os ingredientes para barrar, como a maionese ou a mostarda, numa mesa. Ajude o seu filho a construir uma sanduíche, ajudando-o a colocar os ingredientes em camadas. Informar as crianças sobre a quantidade correcta das doses e a segurança alimentar.
MATERIAIS, IMAGENS E LIGAÇÕES RELEVANTES	Materiais: Fatias de pão, legumes cortados, pastas para barrar, faca (para uso adulto). Ligação relevante: https://www.bbcgoodfood.com/recipes/collection/kids-sanduíche

NOME DA ACTIVIDADE	Vestir-se a si próprio - Vestir uma T-Shirt
PARCEIRO	Antalya Toplumsal Gelişim Derneği
IDADE	2-3 anos de idade
DURAÇÃO	15-20 minutos
INSTRUÇÕES PARA A ACTIVIDADE	Dê ao seu filho uma T-shirt para vestir. Ajude-o a levantar os braços para que possa puxar a T-shirt por cima da cabeça. Ajude-o se necessário, deixando-o completar o máximo possível sozinho.
MATERIAIS, IMAGENS E LIGAÇÕES RELEVANTES	Materiais: T-shirt. Ligação relevante: https://www.parents.com/toddlers-preschoolers/development/behavioral/teach-your-toddler-self-help-skills/

NOME DA ACTIVIDADE	Limpeza de brinquedos
PARCEIRO	Antalya Toplumsal Gelişim Derneği
IDADE	2-4 anos de idade
DURAÇÃO	5-10 minutos
INSTRUÇÕES PARA A ACTIVIDADE	Ensine o seu filho a arrumar as coisas depois de brincar e onde elas devem estar. Dê-lhes instruções claras e ajude-os a colocar os brinquedos nos seus devidos lugares. Depois do recreio, encoraje o seu filho a arrumar tudo sozinho.



MATERIAIS, IMAGENS E LIGAÇÕES RELEVANTES	Materiais: Brinquedos, áreas de armazenamento designadas. Link relevante: https://www.verywellfamily.com/cleaning-up-with-your-preschooler-2764717
---	--



Co-funded by
the European Union

NOME DA ACTIVIDADE	Regar as plantas
PARCEIRO	Antalya Toplumsal Gelişim Derneği
IDADE	4-5 anos de idade
DURAÇÃO	10-15 minutos
INSTRUÇÕES PARA A ACTIVIDADE	Ensine o seu filho a adicionar água a um regador. Mostrar como regar as plantas de forma uniforme e suave. Permita-lhes supervisionar a rega das plantas de interior e exterior.
MATERIAIS, IMAGENS E LIGAÇÕES RELEVANTES	Materiais: Regador, plantas de interior ou exterior. Ligação relevante: https://www.scholastic.com/parents/family-life/parent-criança/ajudar o seu filho em idade pré-escolar a desenvolver as suas próprias rotinas.html

