

QUADRO DE ROTINAS

COMO VAI SER MEU DIA?

MANHÃ



TARDE



NOITE





ESTUDAR



ESCOVAR OS DENTES



TOMAR BANHO



ATIVIDADE FÍSICA



MOMENTO FAMÍLIA



CAFÉ DA MANHÃ



JANTAR



**ATIVIDADES
ESCOLARES**



ELETRÔNICOS



**BRINCAR AO
AR LIVRE**



ALMOÇAR



ORGANIZAR



LER



DORMIR



BRINCAR EM CASA