

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