STELLKEY

4–5 ANOS



Meu quadro de tarefas

Pequenos ajudantes · Pinte uma estrela para cada tarefa feita!

Nome _____ **Semana de** _____

TAREFA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
Guardar meus brinquedos	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Escovar os dentes, de manhã e à noite	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Me vestir sozinho	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Roupa suja no cesto	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Ajudar a pôr a mesa	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

Quando eu tiver _____ **estrelas, eu ganho:** _____

Dica: Os pequenos ainda não sabem ler: as figuras falam por eles. Façam cada tarefa juntos nos primeiros dias.

Quer um quadro que se preenche sozinho?

O app Stell transforma essas tarefas em missões que seu filho faz sozinho, com estrelas e recompensas incluídas.

Grátis · stellkey.com · usado por mais de 12 mil famílias

STELLKEY

6–7 ANOS



Meu quadro de tarefas

Já sou grande · Pinte uma estrela para cada tarefa feita!

Nome _____ **Semana de** _____

TAREFA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
🛏️ Arrumar minha cama	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
🪥 Escovar os dentes, de manhã e à noite	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
🎒 Arrumar a mochila	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
🍽️ Tirar meu prato da mesa	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
🐟 Dar comida ao bichinho ou regar uma planta	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

Quando eu tiver _____ **estrelas, eu ganho:** _____

Dica: As mesmas tarefas, na mesma ordem, todos os dias. Pendure o quadro onde as tarefas acontecem.

Quer um quadro que se preenche sozinho?

O app Stell transforma essas tarefas em missões que seu filho faz sozinho, com estrelas e recompensas incluídas.

Grátis · stellkey.com · usado por mais de 12 mil famílias

STELLKEY

8–9 ANOS



Meu quadro de tarefas

Trabalho em equipe · Pinte uma estrela para cada tarefa feita!

Nome _____ **Semana de** _____

TAREFA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
🛏️ Arrumar minha cama	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
🪥 Escovar os dentes por 2 minutos	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
📚 Lição de casa antes das telas	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
🍽️ Ajudar a lavar a louça	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
👕 Dobrar e guardar minhas roupas	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
♻️ Separar o lixo reciclável	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

Quando eu tiver _____ **estrelas, eu ganho:** _____

Dica: Deixe seu filho escolher uma das tarefas. Quando ele pode opinar, ele cumpre muito mais.

Quer um quadro que se preenche sozinho?

O app Stell transforma essas tarefas em missões que seu filho faz sozinho, com estrelas e recompensas incluídas.

Grátis · stellkey.com · usado por mais de 12 mil famílias

STELLKEY

10–12 ANOS



Meu quadro de tarefas

Quase independente · Pinte uma estrela para cada tarefa feita!

Nome _____ **Semana de** _____

TAREFA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
🛏️ Arrumar a cama e o quarto	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
🪥 Escovar os dentes e passar fio dental	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
📚 Lição feita, mochila pronta	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
🍽️ Secar e guardar a louça	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
🥪 Preparar meu lanche	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
🍳 Ajudar a fazer uma refeição simples	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

Quando eu tiver _____ **estrelas, eu ganho:** _____

Dica: Escolham a recompensa juntos. Os maiores preferem recompensas menos frequentes, mas maiores, escolhidas por eles.

Quer um quadro que se preenche sozinho?

O app Stell transforma essas tarefas em missões que seu filho faz sozinho, com estrelas e recompensas incluídas.

Grátis · stellkey.com · usado por mais de 12 mil famílias

STELLKEY

QUALQUER IDADE



Meu quadro de tarefas

Meu próprio quadro · Pinte uma estrela para cada tarefa feita!

Nome _____ **Semana de** _____

TAREFA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
☐ _____	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
☐ _____	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
☐ _____	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
☐ _____	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
☐ _____	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
☐ _____	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

Quando eu tiver _____ **estrelas, eu ganho:** _____

Dica: Escreva de 3 a 6 tarefas, não mais. Lista curta se cumpre; lista longa se esquece.

Quer um quadro que se preenche sozinho?

O app Stell transforma essas tarefas em missões que seu filho faz sozinho, com estrelas e recompensas incluídas.

Grátis · stellkey.com · usado por mais de 12 mil famílias