STELLKEY

4–5 ANOS



A minha tabela de tarefas

Pequenos ajudantes · Pinta uma estrela por cada tarefa feita!

Nome _____ **Semana de** _____

TAREFA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
Arrumar os meus brinquedos	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Lavar os dentes, de manhã e à noite	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Vestir-me sozinho	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Roupa suja no cesto	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Ajudar a pôr a mesa	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

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

Dica: Os mais pequenos ainda não leem: as imagens falam por eles. Façam cada tarefa juntos nos primeiros dias.

Quer uma tabela que se preenche sozinha?

A app Stell transforma estas tarefas em missões que o seu filho faz sozinho, com estrelas e recompensas incluídas.

Grátis · stellkey.com · usada por mais de 12 000 famílias

STELLKEY

6–7 ANOS



A minha tabela de tarefas

Já sou crescido · Pinta uma estrela por cada tarefa feita!

Nome _____ **Semana de** _____

TAREFA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
🛏️ Fazer a minha cama	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
🪥 Lavar os dentes, de manhã e à noite	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
🎒 Preparar a mochila	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
🍽️ Levantar o meu prato	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
🐟 Dar de comer ao animal ou regar uma planta	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

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

Dica: As mesmas tarefas, pela mesma ordem, todos os dias. Afixe a tabela onde as tarefas acontecem.

Quer uma tabela que se preenche sozinha?

A app Stell transforma estas tarefas em missões que o seu filho faz sozinho, com estrelas e recompensas incluídas.

Grátis · stellkey.com · usada por mais de 12 000 famílias

STELLKEY

8–9 ANOS



A minha tabela de tarefas

Espírito de equipa · Pinta uma estrela por cada tarefa feita!

Nome _____ **Semana de** _____

TAREFA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
Fazer a minha cama	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Lavar os dentes 2 minutos	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
TPC antes dos ecrãs	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Pôr a loiça na máquina	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Dobrar e arrumar a roupa	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Levar a reciclagem ao ecoponto	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

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

Dica: Deixe o seu filho escolher uma das tarefas. Quando tem uma palavra a dizer, cumpre muito mais.

Quer uma tabela que se preenche sozinha?

A app Stell transforma estas tarefas em missões que o seu filho faz sozinho, com estrelas e recompensas incluídas.

Grátis · stellkey.com · usada por mais de 12 000 famílias

STELLKEY

10–12 ANOS



A minha tabela de tarefas

Quase autónomo · Pinta uma estrela por cada tarefa feita!

Nome _____ **Semana de** _____

TAREFA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
🛏️ Fazer a cama e arrumar o quarto	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
🪥 Dentes lavados e fio dentário	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
📚 TPC feitos, mochila pronta	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
🍽️ Tirar a loiça da máquina	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
🥪 Preparar o meu lanche	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
🍳 Ajudar a fazer uma refeição simples	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

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

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

Quer uma tabela que se preenche sozinha?

A app Stell transforma estas tarefas em missões que o seu filho faz sozinho, com estrelas e recompensas incluídas.

Grátis · stellkey.com · usada por mais de 12 000 famílias

STELLKEY

QUALQUER IDADE



A minha tabela de tarefas

A minha própria tabela · Pinta uma estrela por cada tarefa feita!

Nome _____ **Semana de** _____

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

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

Dica: Escreva 3 a 6 tarefas, não mais. Uma lista curta cumpre-se; uma longa esquece-se.

Quer uma tabela que se preenche sozinha?

A app Stell transforma estas tarefas em missões que o seu filho faz sozinho, com estrelas e recompensas incluídas.

Grátis · stellkey.com · usada por mais de 12 000 famílias