

Aprendendo o dia a dia.

Catorze folhas para imprimir que ajudam a criança de 3 a 8 anos a saber quem é, onde mora, como se cuidar e como conviver. Faça uma por vez, sem pressa.



Como conduzir

Sente ao lado da criança, leia a folha em voz alta e deixe que ela escolha por onde começar. Se ela ainda não escreve, escreva você o que ela ditar.

O que evitar

Corrigir letra, o desenho ou a ordem.
Nenhuma folha é uma prova — a conversa em volta dela é o que ensina.

Quanto tempo

De 10 a 15 minutos por folha é suficiente.
Interrompa antes do cansaço: é melhor voltar amanhã do que terminar chorando.

Depois de preencher

Deixe à vista por uma semana e revise junto.
Depois guarde numa pasta: em um ano essas folhas viram lembrança.

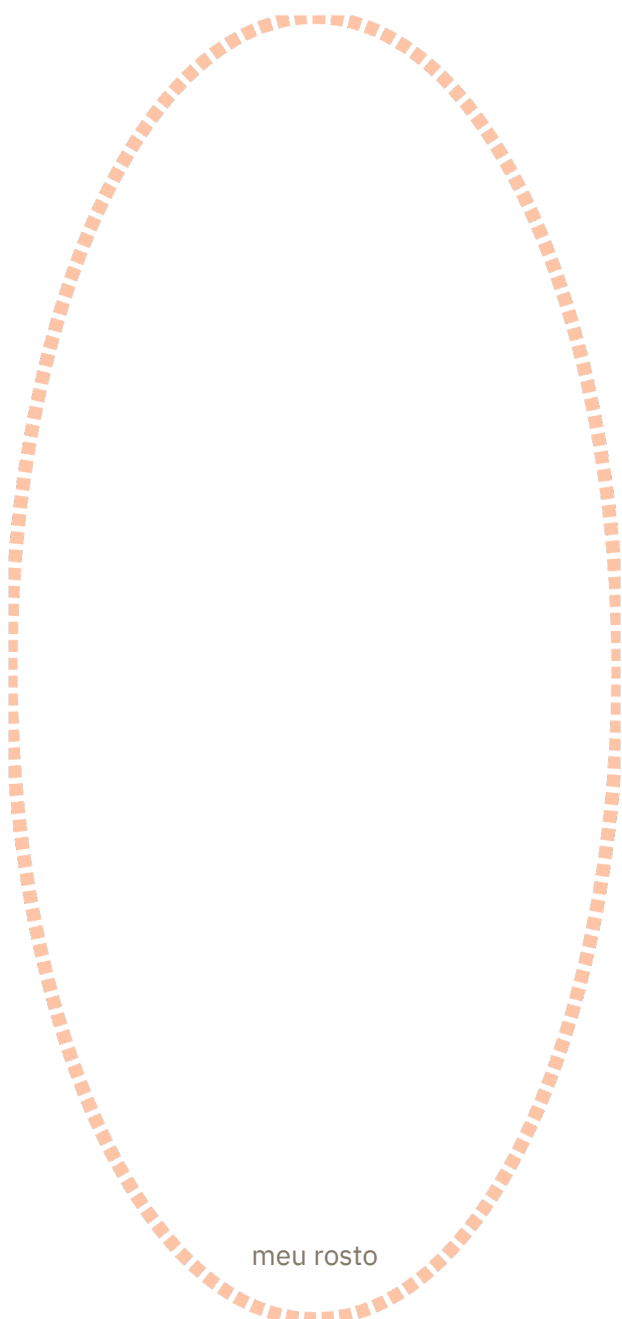
Ordem sugerida

Comece pela identidade (folhas 1 a 3), passe pela segurança (4 a 6) quando a criança já disser o nome completo, siga com o autocuidado (7 a 10) e deixe o convívio e a vida prática (11 a 14) para quando ela estiver frequentando a escola.



Quem sou eu?

Desenhe seu rosto no espelho e complete as frases sobre você.



meu rosto

Faça um círculo no que combina com você

falante

quietinho

corajoso

carinhoso

curioso

engraçado

caprichoso

agitado

O que eu mais gosto de fazer

.....

.....

Uma coisa que eu faço muito bem

.....

.....

Uma coisa que eu quero aprender

.....

.....

Meu nome completo

.....

Idade

Altura

.....



Tudo sobre mim

Escreva ou desenhe em cada quadrinho. Não existe resposta errada.

Minha família

Minha comida favorita

Meu brinquedo preferido

Minha cor

Meu melhor amigo

O que me faz rir

O que me deixa com medo

Meu lugar favorito

O que eu quero ser

Depois de preencher, conte cada quadrinho em voz alta para alguém da família.



Onde eu moro

Desenhe a sua casa e escreva o endereço completo com a ajuda de um adulto.



a minha casa por fora

Rua

Número

Bairro

Cidade

Um ponto de referência perto de casa:



Qual é o seu telefone?

Escreva um número em cada quadradinho. Depois repita em voz alta três vezes, sem olhar.

O telefone da minha mãe / do meu pai

Agora de novo, só de memória

Quem atende esse telefone

.....

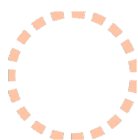
Um segundo telefone, por garantia

.....



Adultos de Confiança

Quatro pessoas a quem você pode pedir ajuda quando não estiver com a mamãe ou o papai. Escolham juntos.



desenhe o rosto

Nome

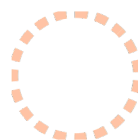
.....

É meu / minha

.....

Telefone

.....



desenhe o rosto

Nome

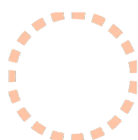
.....

É meu / minha

.....

Telefone

.....



desenhe o rosto

Nome

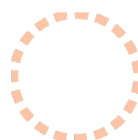
.....

É meu / minha

.....

Telefone

.....



desenhe o rosto

Nome

.....

É meu / minha

.....

Telefone

.....

Combinado de casa: eu só saio de algum lugar com um adulto desta folha.



Emergência: quem chamar

Ligamos para estes números só quando alguém está em perigo de verdade. Treinem a conversa em voz alta.

190**Polícia****192****SAMU****192****Bombeiros**

O que eu digo no telefone

Meu nome é

Eu moro na rua

Aconteceu que

Estou com

Antes de ligar, eu me lembro de:

- ☐ respirar e falar devagar
- ☐ não desligar até a pessoa dizer que pode
- ☐ chamar um adulto por perto, se houver algum



Amarrar os sapatos

Leia um passo, faça no seu tênis e desenhe no quadro como ficou. Marque o passo quando conseguir sozinho.

1



Deixe os dois cordões do mesmo tamanho.

2



Cruze um cordão sobre o outro e passe por baixo.

3



Puxe firme: esse é o primeiro nó.

4



Faça uma orelhinha de coelho com um cordão.

5



Dê a volta com o outro cordão e empurre pelo buraquinho.

6



Puxe as duas orelhinhas ao mesmo tempo.

Consegui sozinho no dia

O passo mais difícil para mim foi



Me vestir sozinho

Escreva de 1 a 6 na ordem em que você se veste. Depois confira com um adulto.



Roupa de baixo



Camiseta



Calça ou short



Meias



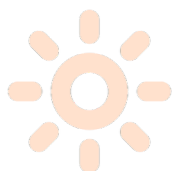
Sapatos



Casaco, se estiver frio

O que eu visto hoje?

Está com sol



desenhe a roupa

Está chovendo



desenhe a roupa

Está frio



desenhe a roupa

Truque da etiqueta: a etiqueta da camiseta sempre fica atrás, no seu cangote.



Escovar os dentes

Quatro passos, dois minutos. Pinte um círculo no quadro cada vez que escovar.

1

Pasta do tamanho de um grão de ervilha.

2

Em cima, embaixo e nos fundinhos.

3

Escove também a língua, devagar.

4

Cuspa, enxágue e guarde a escova.

Minha semana

DIA	MANHÃ	NOITE	FIO DENTAL
Segunda	☐	☐	☐
Terça	☐	☐	☐
Quarta	☐	☐	☐
Quinta	☐	☐	☐
Sexta	☐	☐	☐
Sábado	☐	☐	☐
Domingo	☐	☐	☐

Dica para os adultos: escove junto com a criança até os 7 ou 8 anos — a mão dela ainda não alcança bem os dentes de trás.



Arrumar meu quarto

O quarto inteiro assusta; um canto por vez, não. Marque cada canto quando terminar.



A cama

- ☐ esticar o lençol
- ☐ arrumar o travesseiro
- ☐ dobrar a coberta



O chão

- ☐ brinquedos na caixa
- ☐ livros na estante
- ☐ lixo no lixo



As roupas

- ☐ roupa suja no cesto
- ☐ sapatos em par
- ☐ mochila no lugar



A mesinha

- ☐ lápis no pote
- ☐ papéis empilhados
- ☐ tampa nas canetas

Arrumei meu quarto nesta semana:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



Fazendo novos amigos

Copie as frases no espaço de baixo e treine em voz alta. Depois marque as que você já usou.

“Oi, eu sou o...”

☐

.....

.....

“Posso brincar com vocês?”

☐

.....

.....

“Do que você gosta de brincar?”

☐

.....

.....

“Quer sentar comigo?”

☐

.....

.....

E se a resposta for não? Tudo bem. A gente respira, procura outra brincadeira e tenta de novo depois.

Um amigo novo desta semana

O que brincamos juntos

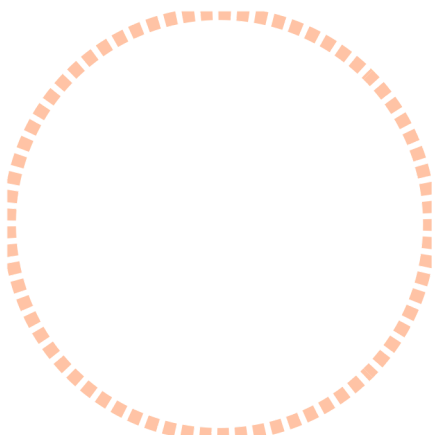
.....

.....

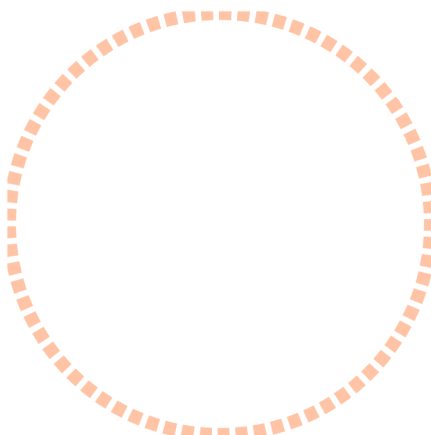


Como eu me sinto

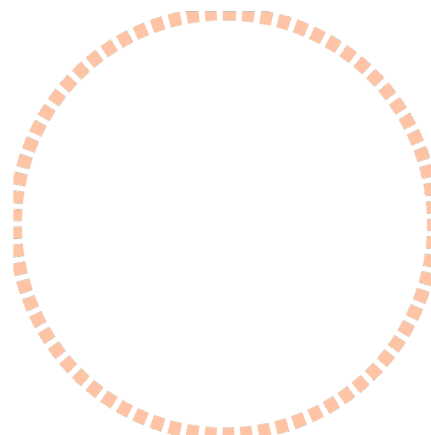
Desenhe o rosto de cada sentimento e escreva o que ajuda você quando ele aparece.



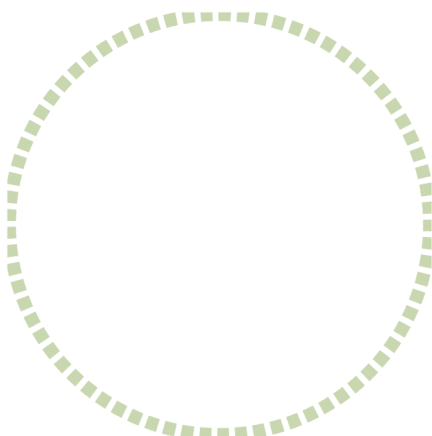
Alegre



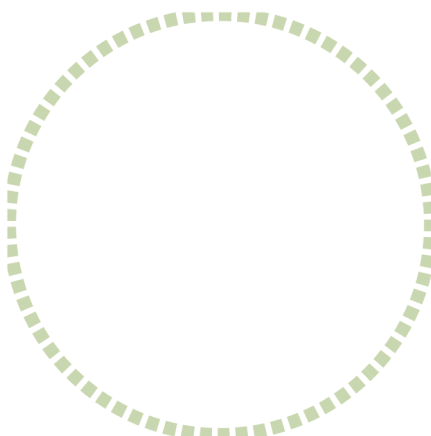
Triste



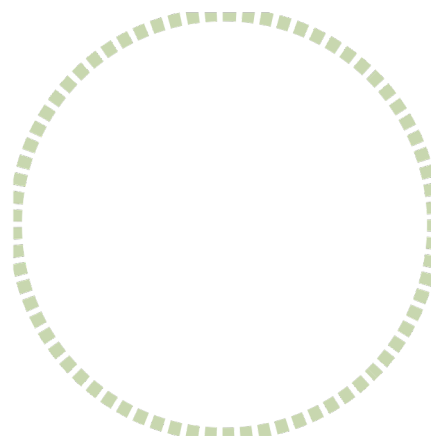
Com raiva



Com medo



Cansado



Animado

Quando fico com raiva, eu

Quando fico triste, me ajuda

Hoje eu me sinto



Boas maneiras à mesa

Marque o que você já faz sozinho e faça um X no que ainda está treinando.

O que a gente faz

- ☐ lavar as mãos antes
- ☐ esperar todos se sentarem
- ☐ pedir por favor e agradecer
- ☐ mastigar com a boca fechada
- ☐ usar o guardanapo
- ☐ levar o prato para a pia

O que a gente evita

- ☐ brincar com a comida
- ☐ falar com a boca cheia
- ☐ levantar no meio da refeição
- ☐ reclamar do prato de alguém
- ☐ mexer no celular à mesa
- ☐ pegar comida com a mão suja

Desenhe a mesa do jantar de hoje: quem senta em cada lugar?





Minhas primeiras compras

Cole ou desenhe as moedas que você tem, some o valor e escolha o que comprar.

Moedas de 25 centavos



Moedas de 50 centavos



Moedas de 1 real



Eu tenho no total reais

Eu preciso de

.....

.....

.....

Eu quero

.....

.....

.....

Combinado: primeiro o que eu preciso. O que eu quero pode esperar a próxima semana — e aí eu guardo o troco no cofrinho.