TAREFAS DA CASA

Tarefas da casa por idade

Ideias para escolher conforme as habilidades da criança, com orientação e supervisão de um adulto.

2 a 3 anos

- Guardar brinquedos em uma caixa
- Colocar a roupa suja no cesto
- Levar o próprio prato de plástico à pia
- Ajudar a regar as plantas
- Limpar o que derramou, com um pano

4 a 5 anos

- Arrumar a cama, do jeito dela
- Colocar guardanapos e colheres na mesa
- Juntar as meias pelos pares
- Guardar o próprio sapato
- Ajudar a guardar as compras leves

6 a 7 anos

- Arrumar a mochila, com conferência
- Tirar a mesa depois do jantar
- Dobrar toalhas e panos de prato
- Varrer um cômodo pequeno
- Montar um lanche simples, sem faca

8 a 9 anos

- Arrumar a mochila sem ajuda
- Guardar a própria roupa limpa
- Esvaziar um cesto de papéis, sem vidro nem objetos cortantes
- Lavar utensílios de plástico, com supervisão
- Dar água e comida ao pet e lavar as mãos

10 a 12 anos

- Lavar a louça do jantar
- Trocar a própria roupa de cama
- Separar o lixo reciclável
- Preparar uma receita simples, com um adulto por perto
- Organizar o próprio material

13 anos ou mais

- Fazer uma refeição simples
- Usar a máquina de lavar roupa
- Limpar o banheiro, de luva, com um produto suave que um adulto escolhe
- Fazer uma compra pequena no mercado
- Cuidar dos próprios horários

Para dar certo

- Poucas tarefas, sempre as mesmas, por algumas semanas
- Aceite o “do jeito dela”: feito é melhor que perfeito
- Ensine fazendo junto, até ela conseguir com segurança
- Deixe o quadro à vista e deixe que ela mesma marque

Sugestões para adaptar à criança e às condições da casa. Cada criança tem o seu ritmo: use como ponto de partida, não como régua. Produto de limpeza: siga o rótulo e nunca misture produtos. Na página seguinte, o quadro da semana para imprimir quantas vezes quiser.

QUADRO DA SEMANA

As tarefas desta semana

Uma linha por tarefa. Quem fez, marca.

Semana de _____

Tarefa	Quem	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Quando der sem dia marcado

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Combinados da casa

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐