



2/24 desafios criativos

QUADRO DAS TAREFAS DOMÉSTICAS.

www.artesplasticasdamafalda.pt para a CAPITI

D I N Â M I C A D O Q U A D R O D A S T A R E F A S D O M É S T I C A S .

UM PROJETO FEITO POR TODOS E PARA TODOS,
ESTE QUADRO DE TAREFAS FOI ELABORADO PARA AJUDAR
A ORGANIZAR A 'INTER-AJUDA' FAMILIAR DENTRO DE CASA.
AO PARTILHARMOS A RESPONSABILIDADE DAS TAREFAS POR
TODOS, ESTAMOS A ENALTECER A IMPORTÂNCIA DA
CONTRIBUIÇÃO DE TODOS OS MEMBROS PARA O
FUNCIONAMENTO DA CASA.

PARA FAZER O QUADRO
COMEÇAMOS POR DECIDIR EM FAMÍLIA QUAIS AS TAREFAS
DOMÉSTICAS QUE PODEM SER PARTILHADAS POR TODOS.
DEPOIS DE ESCOLHIDAS AS TAREFAS, ATRIBUÍMOS UMA TAREFA A
CADA CAIXA DE FÓSFOROS
(CADA CAIXA DE FÓSFOROS VAI REPRESENTAR UMA TAREFA
DOMÉSTICA),
COLAMOS TODAS AS CAIXAS DE FÓSFOROS NUMA BASE DURA
(CARTÃO, MADEIRA, OUTRA..)
E FICAMOS COM UM QUADRO COM AS TAREFAS DOMÉSTICAS
DA NOSSA CASA!

DEPOIS É SÓ FAZER BONECOS PARA TODOS OS MEMBROS DA
FAMÍLIA, E DECIDIR DE QUANTO EM QUANTO TEMPO RODAMOS
AS TAREFAS PELOS MEMBROS DA CASA!

NO QUADRO CÁ DE CASA DECIDI PÔR RECOMPENSAS PELAS
TAREFAS CUMPRIDAS, DEIXEI ESPAÇO NA ABERTURA DAS CAIXAS
DE FÓSFOROS, DE MODO A CONSEGUIR DEIXAR MOEDAS OU
BOMBONS!

BOM TRABALHO!

M A T E R I A I S

PARA O QUADRO:
CAIXAS DE FÓSFOROS
BASE DURA (CARTÃO OU MADEIRA)
RESTOS DE TECIDOS
COLA BRANCA
PAPEL BRANCO
CANETA PRETA
TESOURA

PARA OS BONECOS:
MOLAS DA ROUPA
MASSA DE MOLDAR
TINTA COR DE PELE
LÃ
COLA BRANCA
RESTOS DE TECIDOS
BOTÕES, LANTEJOULAS



1º PASSO

F A Z E R
B O L I N H A S
C O M A M A S S A
D E M O L D A R
E M T O R N O D A
P A R T E
S U P E R I O R D A
M O L A .



2º PASSO

P I N T A R C O M
T I N T A C O R
D E P E L E A S
B O L I N H A S
F E I T A S C O M A
M A S S A D E
M O L D A R .



3º PASSO

D E S E N H A R A S
C A R I N H A S
C O M U M A
C A N E T A
P R E T A .



4º PASSO

C O R T A R A L Ã
P A R A F A Z E R
O S C A B E L O S
E C O L A R .



5º PASSO

P A R A F A Z E R
A S R O U P A S
U T I L I Z A R
U M A B A S E E M
C A R T Ã O E
C O L A R
T E C I D O S E
A D E R E Ç O S .



6º PASSO

E S C R E V E R O
N O M E D E
C A D A M E M B R O
D A F A M I L Í A
N O S B O N E C O S .



7º PASSO

F O R R A R A S
C A I X A S D E
F Ó S F O R O S
C O M T E C I D O S
E E S C R E V E R
E M C A D A
C A I X A U M A
T A R E F A .



8º PASSO

COLAR AS
CAIXAS DE
FÓSFOROS
NUMA BASE
DE CARTÃO -

EU FORREI A BASE DE CARTÃO COM UM TECIDO.



9º PASSO

P O R F I M , É
S Ó P Ô R O S
B O N E C O S N A S
C A I X A S !

ESTE PROJETO PROMOVE A CAPACIDADE
DE ORGANIZAÇÃO, RESPONSABILIDADE E AUTONOMIA
DAS CRIANÇAS.

A CRIAÇÃO DO QUADRO DE TAREFAS CONTRIBUIRÁ PARA
QUE AS CRIANÇAS SE ENVOLVAM NO SEU CUMPRIMENTO
E SENTIREM COMO É IMPORTANTE A PARTICIPAÇÃO
E COLABORAÇÃO DE TODOS NA DINÂMICA FAMILIAR.
RECEBER UMA 'RECOMPENSA' POR CUMPRIR A TAREFA
IRÁ REFORÇAR A SUA VONTADE DE COLABORAR.
PARA O SUCESSO DESTE PROJETO É IMPORTANTE
DISTRIBUIR AS TAREFAS DE ACORDO COM A IDADE
DAS CRIANÇAS, GARANTIR QUE SABEM TODOS OS PASSOS,
QUE CONSEGUEM DESEMPENHÁ-LAS, AINDA QUE À SUA
MANEIRA!

Inês Leitão
Psicóloga Clínica e Psicoterapeuta
PIN - Em todas as fases da vida
Coordenação do Núcleo de Perturbação do Espectro do Autismo.

NESTE PROJETO QUE PROPOMOS,
OS MATERIAIS A SEREM USADOS PODEM SER OUTROS,
PODEMOS ATÉ DAR LARGAS À NOSSA IMAGINAÇÃO
E CRIAR UM QUADRO DIFERENTE.
A IDEIA BASE É CRIAR EM CASA UM QUADRO DE TAREFAS
FAMILIARES EM FAMÍLIA.
DEIXAMOS A NOSSA SUGESTÃO, FICAMOS A AGUARDAR AS
VOSSAS!

*partilhem connosco as vossas
ideias e as vossas criações!*

um projeto de
www.capiti.pt
www.pin.com.pt
www.artesplasticasdmafalda.pt