



Relógio da rotina

Instruções:

A rotina é um elemento importante no dia a dia. Ela proporciona sentimentos de estabilidade, além de maior facilidade de organização, alívio do sentimento de estresse e também da ansiedade.

- 1 - Imprima este arquivo utilizando folha de ofício tradicional ou papel com gramatura maior, em tamanho A4.
- 2 - Observe que produzimos dois relógios: um para a rotina do dia, e outro para a rotina da noite.
- 3 - Personalize conforme a sua necessidade. Na página 4 colocamos algumas sugestões de atividades. Se alguma se encaixar na sua rotina, recorte nas linhas tracejadas.
- 4 - Na página 5 disponibilizamos tarefas em branco. Escreva e/ou desene quantas desejar. Imprima novas folhas sempre que precisar de mais tarefas.
- 5 - Com todas as tarefas recortadas, é hora de colar! Posicione nos espaços vazios, ao lado do horário que desejar.
- 6 - Pendure ou cole o relógio em um lugar bem visível.

Dica Infinity: Se quiser um material ainda mais funcional, você pode colar o desenho do nosso relógio da rotina no fundo de um relógio de parede que você já tenha em casa. Outra opção é imprimir em papel com gramatura maior, ou colar sobre um material de maior estrutura (papelão, papel paraná, caixa de sapato) e instalar ponteiros movidos à pilha. Deixe a criatividade fluir!

Queremos ver o resultado, hein?! Nos marque nas redes sociais (@infinityconexaosaude).

Até mais!

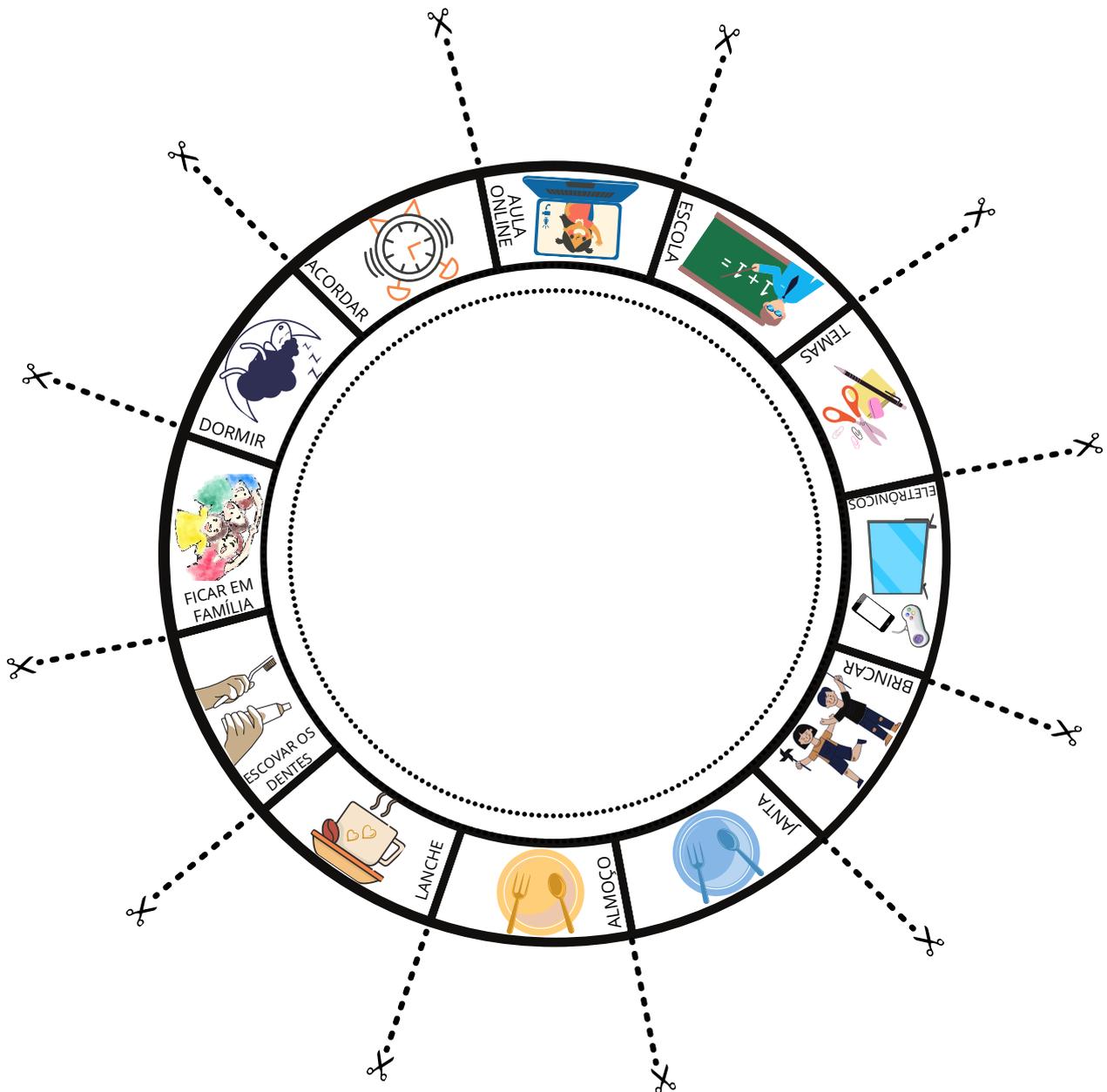
QUE HORAS SÃO? (NOITE)



QUE HORAS SÃO? (DIA)



QUE HORAS SÃO? (TAREFAS)



QUE HORAS SÃO? (TAREFAS EXTRAS)

