A semana em família

Checklist de preparação | Façam em conjunto e assinalem o que já está combinado.

01 Agenda e compromissos

- [ ] Confirmar horários da escola e das atividades.
- [ ] Anotar testes, visitas, consultas e dias diferentes.
- [ ] Ver mensagens, autorizações e prazos.
- [ ] Reservar tempo livre e descanso.

02 Lanches e refeições

- [ ] Escolher os lanches de cada dia.
- [ ] Conferir o que há e fazer a lista de compras.
- [ ] Planear refeições para os dias mais ocupados.
- [ ] Preparar lancheiras, caixas e garrafas.

03 Fardas e roupa

- [ ] Ver que fardas e roupas serão necessárias.
- [ ] Lavar, secar e separar o que falta.
- [ ] Conferir calçado, casacos e roupa suplente.
- [ ] Identificar peças que vão para a escola.

04 Atividades e equipamentos

- [ ] Confirmar os dias, os locais e as horas.
- [ ] Separar equipamento e calçado de cada atividade.
- [ ] Ver sacos, toalhas e materiais específicos.
- [ ] Prever quando lavar e voltar a preparar tudo.

05 Quem leva e quem vai buscar

- [ ] Combinar as deslocações de cada dia.
- [ ] Registar responsáveis, locais e horas.
- [ ] Acertar boleias e avisar quem participa.
- [ ] Definir uma alternativa para imprevistos.

06 Mochila e tarefas partilhadas

- [ ] Conferir material, trabalhos e documentos.
- [ ] Distribuir tarefas por quem pode colaborar.
- [ ] Escolher o que a criança já consegue preparar.
- [ ] Fazer uma última revisão na véspera.

Quem faz o quê, em cada dia?

Mapa da semana | Em cada atividade, indiquem o nome da criança e usem uma linha por compromisso.

DIA	ATIVIDADE / HORA / LOCAL	LEVAR / PREPARAR	LANCHE	QUEM LEVA	QUEM VAI BUSCAR
Segunda					
Terça					
Quarta					
Quinta					
Sexta					
Sábado					
Domingo					

COMPRAR / REPOR

COMBINAR / CONFIRMAR

ALTERNATIVA PARA IMPREVISTOS