

Nome: _____ n.º: _____ Turma: _____ Data: ____/____/____

Atividades de promoção de autonomia

1. Roupas.

Precisas de comprar roupa interior para ti. Assinala as peças de roupa que deves procurar na loja.

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

2. Cuidar da roupa.

Liga cada utensílio ou produto à sua função.



• Lavar a roupa •



• Retirar pelos da roupa •



• Estender a roupa •



• Guardar a roupa •



• Apoio para passar a ferro •



• Escova para nódoas
difíceis •



• Prender a roupa
enquanto seca •



• Passar a roupa a ferro •

Modo de preparação:

*Ligue o forno a 180° C. *Lave muito bem as maçãs e retire os caroços com um descaroçador.
*Coloque-as num tabuleiro de ir ao forno. *Introduza um pau de canela e uma colher de chá de açúcar no buraco deixado pela retirada do caroço. *Polvilhe as maçãs com canela em pó e leve-as ao forno durante cerca de 25 minutos ou até estarem macias.

1. Assinala os utensílios que vais precisar.

☐☐☐☐☐

2. Assinala os eletrodomésticos que vais usar.

☐☐☐☐

Sim ou não? Identifica a atitude correta.

Atravessar a rua sem olhar para os dois lados é correto?	Caminhar sempre fora do passeio quando este está impedido é correto?	Atravessar a rua na passadeira, mas com o semáforo dos peões vermelho é correto?
Sim ☐ Não ☐	Sim ☐ Não ☐	Sim ☐ Não ☐

Esperar que o semáforo fique verde, mesmo quando estás atrasado é correto?	Andar de carro sem usar o cinto de segurança é correto?	Nunca jogar à bola na estrada, mesmo quando não há trânsito é correto?
Sim ☐ Não ☐	Sim ☐ Não ☐	Sim ☐ Não ☐