

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

Atividades de promoção de autonomia

1. Roupa.

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 <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>

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 <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>