



PROJETO PARENTALIDADE POSITIVA

DICA 16

**Ajudar a Criança a ser  
autónoma e  
independente –  
Sugestões de tarefas**

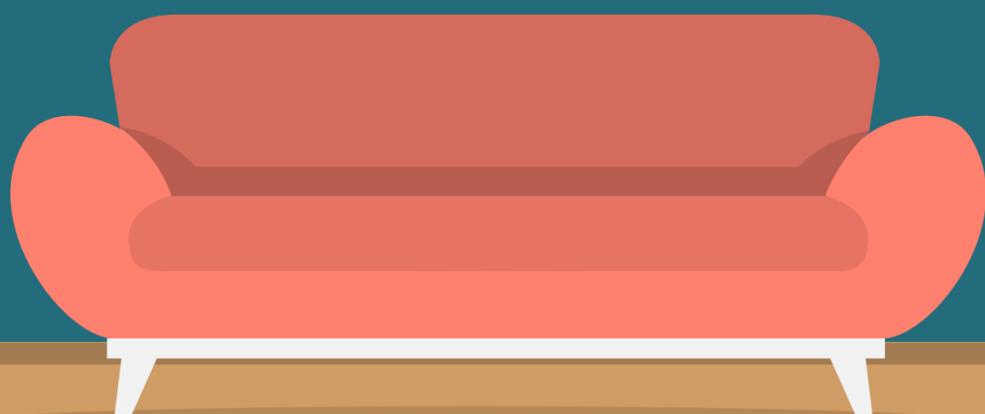


Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

**De acordo com a pedagogia Montessori, as seguintes sugestões de tarefas que as crianças podem ir desenvolvendo, consoante a faixa etária, promovendo o seu crescimento, a sua aprendizagem e a sua autonomia, poderão ajudá-las a tornarem-se mais autónomas e independentes.**



Nota: As referências genéricas que surgem no masculino compreendem as várias identidades de género.

Referências:

Faber, A., & Mazlish, E. (2012). How to talk so kids will listen & listen so kids will talk. Scribner Classics.



Cofinanciado por:



Guardar  
os  
brinquedos

Tirar o seu  
prato da  
mesa

Guardar  
os  
sapatos

Colocar a  
roupa suja  
no cesto

Limpar  
pequenas  
superfícies

Arrumar  
frutas ou  
legumes na  
fruteira

Colocar  
guardanapos  
na mesa

Tirar a  
própria  
roupa

**2 a 3 anos**



Nota: As referências genéricas que surgem no masculino compreendem as várias identidades de género.

Referências:

Faber, A., & Mazlish, E. (2012). How to talk so kids will listen & listen so kids will talk. Scribner Classics.



Cofinanciado por:



Fazer  
a  
cama

Colocar  
roupa na  
máquina

Arrumar  
as  
roupas

Arrumar  
parte da  
louça

Ajudar  
a pôr  
a mesa

Limpar  
o pó

Regar  
as  
plantas

Separar  
o  
lixo

**4 a 5 anos**



Nota: As referências genéricas que surgem no masculino compreendem as várias identidades de género.

Referências:

Faber, A., & Mazlish, E. (2012). How to talk so kids will listen & listen so kids will talk. Scribner Classics.



Cofinanciado por:



Lavar  
a  
Louça

Pôr e  
Levantar a  
mesa

Levar Lixo  
à rua

Varrer

Aspirar

Lavar  
o  
quintal

Pendurar  
roupa num  
estendal de  
chão

Guardar  
compras

6 a 8 anos



Nota: As referências genéricas que surgem no masculino compreendem as várias identidades de género.

Referências:

Faber, A., & Mazlish, E. (2012). How to talk so kids will listen & listen so kids will talk. Scribner Classics.



Cofinanciado por:



Preparar  
lanches  
rápidos

Limpar  
móveis

Limpar  
espelhos

Trocar a  
roupa da  
cama

Cuidar de  
animais de  
estimação

Ajudar a  
preparar o  
jantar

Arrumar  
a  
Louça

Fazer a Lista  
do  
supermercado



Nota: As referências genéricas que surgem no masculino compreendem as várias identidades de género.

Referências:

Faber, A., & Mazlish, E. (2012). How to talk so kids will listen & listen so kids will talk. Scribner Classics.



Cofinanciado por:



Limpar a  
casa de  
banho

Colocar a  
roupa a  
lavar

Limpar  
o  
chão

Cuidar  
das  
plantas

Dar apoio  
aos irmãos  
mais novos

Preparar  
pequenas  
refeições

Fazer  
compras  
rápidas

Separar  
contas a  
pagar

**12 a 14 anos**



Nota: As referências genéricas que surgem no masculino compreendem as várias identidades de género.

Referências:

Faber, A., & Mazlish, E. (2012). How to talk so kids will listen & listen so kids will talk. Scribner Classics.



Cofinanciado por:

