

O MEU CONTRATO

"JUNTOS NO DESAFIO"



Eu, _____
comprometo-me a ser responsável no Programa "Juntos no Desafio",
pois poderei melhorar o meu comportamento e tornar-me uma pessoa
melhor.

Assim, vou ser responsável e atento, colaborando sempre que os
meus pais me pedirem.

A minha assinatura, _____
A assinatura dos meus pais, _____

TAREFAS DE MANHÃ

- Vestir-me



- Fazer a minha cama



- Tomar o pequeno-almoço



- Escovar os dentes



- Lavar a cara e as mãos



- Levar a mochila e o meu lanche



- _____

- _____

- _____

Nota: Poderá estipular um tempo limite para cada tarefa, assim ajuda a criança a ter noção do tempo e a organizar-se.

Cartão de Tarefa 1



TAREFAS DA NOITE

- Tomar banho



- Vestir o meu pijama



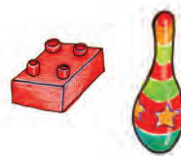
- Sentar-me à mesa para jantar



- Escovar os dentes



- Tempo Especial
(brincar, ver um DVD, jogar um jogo)



- Arrumar os brinquedos



- Ir dormir às _____ horas



- _____

Nota: Poderá estipular um tempo limite para cada tarefa, assim ajuda a criança a ter noção do tempo e a organizar-se.

TRABALHOS DE CASA (TPC'S)

- Ir para o local de estudo combinado
- Tirar da mochila apenas o material necessário
- Ler com muita atenção os exercícios
- Concentrar-me
- Se não tiver trabalhos rever a matéria do dia durante 20 minutos

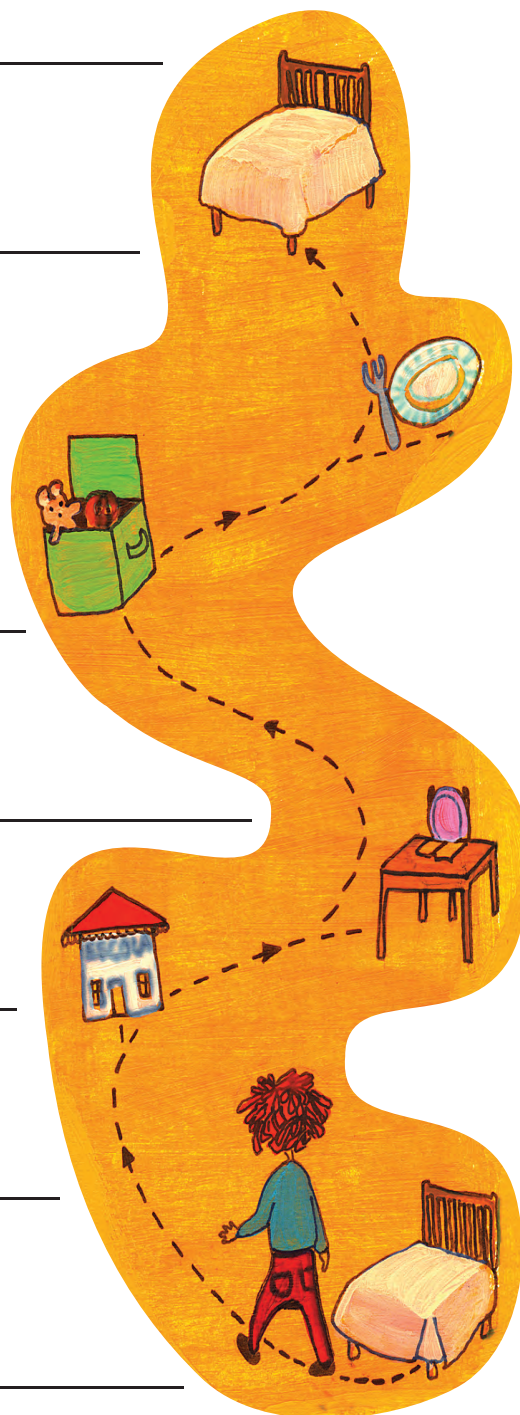


- _____
- _____
- _____

Cartão de Tarefa 3

LISTA DE TAREFAS (ADOLESCENTES)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Cartão de Tarefa 4

LISTA DE PRÉMIOS



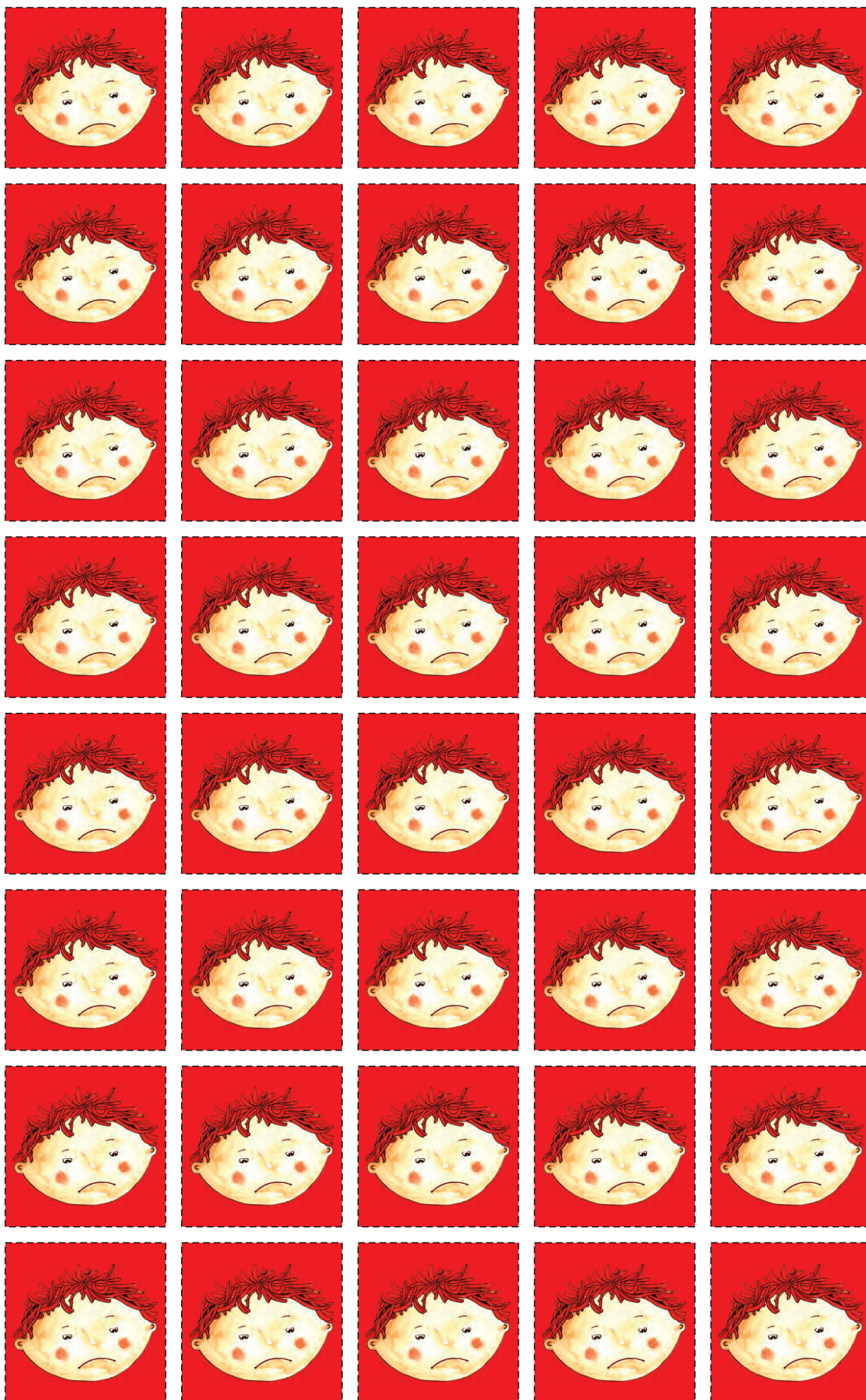
PONTOS

→		
→		
→		
→		
→		
→		
→		
→		
→		
→		
→		
→		









CONTRATO DE COMPORTAMENTO

Eu, _____

comprometo-me a ser responsável durante esta aventura "Juntos no Desafio", pois quero melhorar o meu comportamento e tornar-me mais responsável. Assim comprometo-me a cumprir todas as regras que vou apresentar de seguida:

PONTOS



A minha assinatura, _____ A assinatura dos meus pais, _____






OS PONTOS DO DESAFIO



DIAS DA SEMANA	PONTOS
Segunda-Feira	
Terça-Feira	
Quarta-Feira	
Quinta-Feira	
Sexta-Feira	
Sábado	
Domingo	
TOTAL	

Quadro 7

OS MEUS "PONTOS DE EXPLOSÃO"

Data / Hora 	O meu Pensamento (especificar...) 	O meu Comportamento (o que fiz em resultado do meu pensamento) 	A minha Emoção (medo, raiva, frustração, tristeza...) 	Quanto tempo durou (em minutos) 

Quadro 15 - Sessão 7

QUADRO DE REGISTO DE AUTO-AVALIAÇÕES

**1. COISAS QUE SEI
FAZER BEM**

**4. EM QUE SITUAÇÕES
É QUE ISSO ME
ACONTECE?**

**5. FORMAS PARA
RESOLVÊ-LO**

**2. COISAS QUE SEI
FAZER MAL**

**3. O QUE ME ACONTECE
DEPOIS?**

**6. O QUE NECESSITO
PARA CONSEGUIR
FAZÊ-LO**

Quadro 16

FOLHA DE AUTO-INSTRUÇÕES

1



O que é que eu tenho de fazer?

2



Como é que o vou fazer?

3



Tenho que estar atento e ver todas as respostas possíveis!

4



Dou uma Resposta!

5



**Fantástico!
Boa, Consegui!**

6



**Oh, cometi um erro!
Porque terá acontecido?
Da próxima vez deverei estar mais atento, com certeza farei melhor!**

Sessão 8 - Baseado em Villar & Lorente, 2004















O MEU PLANO SEMANAL

Dia da Semana	Hora	O que tenho de fazer
Segunda - Feira		
Terça - Feira		
Quarta - Feira		
Quinta - Feira		
Sexta - Feira		
Sábado		
Domingo		

Quadro - Sessão 8

O MEU PLANO DIÁRIO

O que tenho de fazer hoje	De que material vou necessitar	Qual o tempo necessário	Como correu a tarefa
			  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Quadro 19 - Sessão 8

DIPLOMA

O "Juntos no Desafio" entrega este diploma

a _____

pois conseguiu alcançar os objectivos e as tarefas propostas,
tendo melhorado o seu comportamento em casa, na escola
e na relação com os outros.

Data, ____/____/____

(Os Pais)



