

Ficha n.º 32

O calendário dos meus objectivos



Para controlares os teus progressos e orientares o teu percurso, usa o calendário seguinte.
Para te ajudares, observa antes um calendário preenchido:

Nome: Maria	Domingo	2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira	Sábado	Os meus progressos
1.ª semana data: 5/4 a 11/4 O meu objectivo é: experimentalizar dois legumes novos.	couve-flor	ervilhas				Repeti as ervilhas, é bom!		Consegui!
2.ª semana data: 12/4 a 18/4 O meu objectivo é: ir a pé visitar a minha avó depois das aulas, pelo menos duas vezes por semana.		Fiz os TPC em casa dela.		Fomos às compras.		Jantei lá com os pais.		Consegui o objectivo e a avó ficou muito contente!
3.ª semana data: 19/4 a 25/4 O meu objectivo é: não ir para a escola sem tomar o pequeno-almoço.	Tomiei o PA	Tomiei o PA	Tomiei o PA	Tomiei o PA	Tomiei o PA	Tomiei o PA	Tomiei o PA	Yes! Foi o mais fácil porque já tomava o pequeno-almoço quase todos os dias.
4.ª semana data: 26/4 a 2/5 O meu objectivo é: reduzir os refrigerantes — — passar de 7 latas para 3.				Hoje só tomei água!				Devo insistir!

Nome:	Domingo	2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira	Sábado	Os meus progressos
1.ª semana data: O meu objectivo é:								
2.ª semana data: O meu objectivo é:								
3.ª semana data: O meu objectivo é:								
4.ª semana data: O meu objectivo é:								