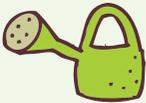


SUGESTÕES DO PIP PARA ATIVIDADES

Quando um dos teus familiares não está bem, podes querer começar a ajudar nas tarefas domésticas.

Isto não tem de ser aborrecido. Ouve música (desde que não incomode ninguém que esteja a descansar!) ou inventa uma rotina de dança enquanto estás a pôr a mesa.

Escolhe tarefas que consigas fazer e adiciona tarefas novas nos intervalos. Escreve-as num papel e cola-o no frigorífico.

 DAR DE COMER AOS ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO	 ARRUMAR O QUARTO	 FAZER A CAMA
 PÔR A MESA	 RECOLHER O CORREIO	 SUBSTITUIR O ROLO DE PAPEL HIGIÉNICO
 LEVAR ALIMENTOS/BEBIDA À PESSOA QUE ESTÁ A DESCANSAR	 COLOCAR A ROUPA SUJA NO CESTO DA ROUPA	 PREPARAR OS CEREAIS PARA O PEQUENO-ALMOÇO
 EMPARELHAR AS MEIAS	 ARRUMAR OS BRINQUEDOS	 COLOCAR OS LIVROS NA ESTANTE
 REGAR AS PLANTAS	 IR PASSEAR O CÃO	 LAVAR A LOIÇA/ COLOCAR A LOIÇA NA MÁQUINA
 PREPARAR UMA REFEIÇÃO SIMPLES	 ARRUMAR AS ROUPAS LIMPAS	 ARRUMAR OS ALIMENTOS COMPRADOS
 FAZER BOLOS	 LIMPAR A BANCADA DA COZINHA	 ASPIRAR
 SECAR E ARRUMAR A LOIÇA	 RECOLHER LIXO ESPALHADO PELA CASA	 AJUDAR O IRMÃO/A IRMÃ COM OS TRABALHOS DE CASA