

Quadro de foco em 3 passos

Para a lição de casa ficar mais leve

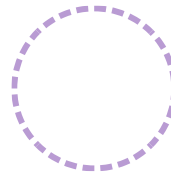
Como usar: escreva a tarefa e divida em 3 passos pequenos. Marque um tempo curto (10 a 15 minutos), faça um passo, e pinte um relógio. Pausa combinada, depois o próximo. Comemore cada passo, não só o final.

A tarefa de hoje

1

Passo 1

 Tempo

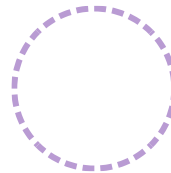


☐ Feito!

2

Passo 2

 Tempo

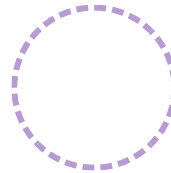


☐ Feito!

3

Passo 3

 Tempo



☐ Feito!



Minha pausa (5 minutos)

☐ Beber água ☐ Alongar ☐ Respirar ☐ Pular



Minha conquista

