Nome: _____ Data: _____/_____/_____

# Checklist de hábitos do mês

Imprima em escala 100%, sem ajustar à página. Escreva até seis hábitos no alto e marque cada dia.

| Dia | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 9 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 10 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 11 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 12 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 13 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 14 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 15 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 16 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 17 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 18 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 19 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 20 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 21 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 22 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 23 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 24 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 25 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 26 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 27 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 28 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 29 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 30 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 31 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |



Livre para uso em casa e na escola. Não revender ou republicar.