Det kan jeg klare

4–6 år

Navn _____

	Med hjælp	Helt selv
4 år		
Børste tænder med hjælp	☐	☐
Tage tøj på	☐	☐
Vaske hænder	☐	☐
Legetøj tilbage i kurven	☐	☐
Hænge jakken op	☐	☐
5 år		
Rede seng (buler er fine)	☐	☐
Dække bord	☐	☐
Tøj i vasketøjskurven	☐	☐
Fodre kæledyret med et afmærket bæger	☐	☐
6 år		
Bære sin egen tallerken ud	☐	☐
Pakke skoletasken	☐	☐
Lægge tøj frem til i morgen	☐	☐
Sortere affald	☐	☐

Overdrag én ny ting ad gangen, og giv den et par uger, før den næste kommer.



habibee.app

Til voksne: Prøv appen Habibee. Børn tjener honning for opgaver og bytter den til belønninger.

Billeder: Fluent Emoji fra Microsoft (MIT-licens)

Det kan jeg klare

7–9 år

Navn _____

	Med hjælp	Helt selv
7 år		
Tænder morgen og aften, tøj på og vasket, med tjekliste	☐	☐
Redt seng, ryddet gulv	☐	☐
Pakke skoletasken aftenen før	☐	☐
Dække bord, sortere affald, fodre kæledyret	☐	☐
Følge en skrevet liste	☐	☐
8 år		
Tænder, tøj og vask, for det meste uden påmindelser	☐	☐
Rydde op på sit værelse, lægge sit eget tøj sammen	☐	☐
Lektier på et fast tidspunkt	☐	☐
Rydde af bordet, pakke indkøb ud, hjælpe med maden	☐	☐
Slå timeren på det langsomme trin	☐	☐
9 år		
Gå selv i bad, begynde med tandtråd	☐	☐
Lægge sit eget vasketøj på plads	☐	☐
Læse 20 minutter, holde orden på skrivebordet	☐	☐
Tømme opvaskemaskinen, feje	☐	☐
Holde én fast aftale om ugen	☐	☐

Overdrag én ny ting ad gangen, og giv den et par uger, før den næste kommer.

habibee.app
Til voksne: Prøv appen Habibee. Børn tjener honning for opgaver og bytter den til belønninger.
Billeder: Fluent Emoji fra Microsoft (MIT-licens)

Det kan jeg klare

10–12 år

Navn _____

	Med hjælp	Helt selv
10 år		
Hele morgenrutinen, klar til tiden	☐	☐
Skifte sit eget sengetøj	☐	☐
Holde styr på, hvad der skal afleveres i denne uge	☐	☐
Gå ud med skraldet, gå tur med hunden	☐	☐
Huske én opgave uden at blive mindet om den	☐	☐
11–12 år		
Klare sin hygiejne uden at blive mindet om det	☐	☐
Vaske og lægge sit eget tøj sammen	☐	☐
Sprede forberedelsen til en prøve ud over flere dage	☐	☐
Sætte i opvaskemaskinen, vaske op, lave et enkelt måltid med en voksen i nærheden	☐	☐
Planlægge ugen sammen med en voksen	☐	☐

Overdrag én ny ting ad gangen, og giv den et par uger, før den næste kommer.

habibee.app
Til voksne: Prøv appen Habibee. Børn tjener honning for opgaver og bytter den til belønninger.
Billeder: Fluent Emoji fra Microsoft (MIT-licens)