Le mie autonomie

Dai 4 ai 6 anni

Nome _____

	Con un aiuto	In autonomia
4 anni		
 Denti con aiuto	☐	☐
 Vestirsi	☐	☐
 Lavarsi le mani	☐	☐
 Giochi nel cesto	☐	☐
 Appendere la giacca	☐	☐
5 anni		
 Rifare il letto (con qualche bozzo va benissimo)	☐	☐
 Apparecchiare	☐	☐
 Vestiti nella cesta dei panni sporchi	☐	☐
 Dare la pappa all'animale con un misurino segnato	☐	☐
6 anni		
 Portare in cucina il proprio piatto	☐	☐
 Preparare lo zaino	☐	☐
 Preparare i vestiti per domani	☐	☐
 Fare la differenziata	☐	☐

Affida una nuova autonomia alla volta, e aspetta qualche settimana prima della successiva.





habibee.app

Per i grandi: prova l'app Habibee. Ogni compito fatto vale miele, da scambiare con ricompense.

Immagini: Fluent Emoji di Microsoft (licenza MIT)

Le mie autonomie

Dai 7 ai 9 anni

Nome _____

	Con un aiuto	In autonomia
7 anni		
Denti mattina e sera, vestirsi, lavarsi, con una checklist	☐	☐
Letto rifatto, pavimento libero	☐	☐
Zaino pronto la sera prima	☐	☐
Apparecchiare, fare la differenziata, dare da mangiare all'animale	☐	☐
Seguire una lista scritta	☐	☐
8 anni		
Denti, vestirsi e lavarsi, quasi senza promemoria	☐	☐
Riordinare la camera, piegare i propri vestiti	☐	☐
Compiti a un'ora fissa	☐	☐
Sparecchiare, sistemare la spesa, aiutare a cucinare	☐	☐
Battere il timer nel passaggio più lento	☐	☐
9 anni		
Doccia senza aiuto, primi passi con il filo interdentale	☐	☐
Mettere via i propri vestiti puliti	☐	☐
Leggere 20 minuti, scrivania in ordine	☐	☐
Svuotare la lavastoviglie, spazzare	☐	☐
Rispettare un impegno settimanale	☐	☐

Affida una nuova autonomia alla volta, e aspetta qualche settimana prima della successiva.

habibee.app
Per i grandi: prova l'app Habibee. Ogni compito fatto vale miele, da scambiare con ricompense.
Immagini: Fluent Emoji di Microsoft (licenza MIT)

Le mie autonomie

Dai 10 ai 12 anni

Nome _____

	Con un aiuto	In autonomia
10 anni		
Tutta la routine del mattino, in orario per uscire	☐	☐
Cambiare le lenzuola del proprio letto	☐	☐
Controllare sul diario cosa c'è in settimana	☐	☐
Portare fuori la spazzatura, portare fuori il cane	☐	☐
Ricordarsi un incarico senza che nessuno lo dica	☐	☐
11–12 anni		
Igiene personale senza che nessuno debba ricordarla	☐	☐
Lavare e piegare i propri vestiti	☐	☐
Ripassare per una verifica in più giorni	☐	☐
Lavastoviglie, piatti, cucinare un piatto semplice con un adulto vicino	☐	☐
Organizzare la settimana con un adulto	☐	☐

Affida una nuova autonomia alla volta, e aspetta qualche settimana prima della successiva.



habibee.app

Per i grandi: prova l'app Habibee. Ogni compito fatto vale miele, da scambiare con ricompense.

Immagini: Fluent Emoji di Microsoft (licenza MIT)