Dette klarer jeg

4–6 år

Navn _____

	Med hjelp	Helt selv
4 år		
 Pusse tennene med hjelp	☐	☐
 Kle på seg	☐	☐
 Vaske hendene	☐	☐
 Lekene tilbake i kurven	☐	☐
 Henge opp jakken	☐	☐
5 år		
 Re opp sengen (klumpete er greit)	☐	☐
 Dekke bordet	☐	☐
 Klærne i skittentøyskurven	☐	☐
 Mate kjæledyret med en merket skje	☐	☐
6 år		
 Rydde av egen tallerken	☐	☐
 Pakke skolesekken	☐	☐
 Legge frem klærne til i morgen	☐	☐
 Kildesortere	☐	☐

Gi barnet én ny oppgave om gangen, og vent noen uker før den neste.





habibee.app

Til voksne: Prøv Habibee-appen. Barn tjener honning på oppgaver og bytter den mot belønninger.

Bilder: Fluent Emoji fra Microsoft (MIT-lisens)

Dette klarer jeg

7–9 år

Navn _____

	Med hjelp	Helt selv
7 år		
Pusse tennene morgen og kveld, kle på seg og vaske seg, med sjekkliste	☐	☐
Oppredd seng, ryddig gulv	☐	☐
Pakke skolesekken kvelden før	☐	☐
Dekke bordet, kildesortere, mate kjæledyret	☐	☐
Følge en skrevet liste	☐	☐
8 år		
Morgen- og kveldsstell, stort sett uten påminnelser	☐	☐
Rydde eget rom, brette egne klær	☐	☐
Lekser til fast tid	☐	☐
Rydde av bordet, pakke ut varene, hjelpe til med middagen	☐	☐
Bli ferdig før timeren på det trege steget	☐	☐
9 år		
Dusje alene, begynne med tanntråd	☐	☐
Legge egne klær på plass etter vask	☐	☐
Lese i 20 minutter, holde skrivebordet ryddig	☐	☐
Tømme oppvaskmaskinen, feie	☐	☐
Holde én fast avtale i uka	☐	☐

Gi barnet én ny oppgave om gangen, og vent noen uker før den neste.



habibee.app

Til voksne: Prøv Habibee-appen. Barn tjener honning på oppgaver og bytter den mot belønninger.

Bilder: Fluent Emoji fra Microsoft (MIT-lisens)

Dette klarer jeg

10–12 år

Navn _____

	Med hjelp	Helt selv
10 år		
Hele morgenrutinen, klar i tide	☐	☐
Skifte eget sengetøy	☐	☐
Ha oversikt over hva som skal være ferdig denne uka	☐	☐
Ta ut søppelet, gå tur med hunden	☐	☐
Huske én jobb uten å bli minnet på den	☐	☐
11–12 år		
Ta vare på egen hygiene uten å bli minnet på det	☐	☐
Vaske og brette egne klær	☐	☐
Fordele øvingen til en prøve over flere dager	☐	☐
Fylle oppvaskmaskinen, ta oppvasken, lage et enkelt måltid med en voksen i nærheten	☐	☐
Planlegge uka sammen med en voksen	☐	☐

Gi barnet én ny oppgave om gangen, og vent noen uker før den neste.

habibee.app

Til voksne: Prøv Habibee-appen. Barn tjener honning på oppgaver og bytter den mot belønninger.

Bilder: Fluent Emoji fra Microsoft (MIT-lisens)