# 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)