Co już umiem

4–6 lat

Imię _____

	Z pomocą	Samodzielnie
4 lata		
Mycie zębów z pomocą	☐	☐
Ubieranie się	☐	☐
Mycie rąk	☐	☐
Zabawki z powrotem do kosza	☐	☐
Wieszanie kurtki	☐	☐
5 lat		
Ścielenie łóżka (krzywo też się liczy)	☐	☐
Nakrywanie do stołu	☐	☐
Ubrania do kosza na pranie	☐	☐
Karmienie zwierzaka miarką z kreską	☐	☐
6 lat		
Odnoszenie własnego talerza	☐	☐
Pakowanie plecaka	☐	☐
Szykowanie ubrań na jutro	☐	☐
Segregowanie śmieci	☐	☐

Przekazuj jedną nową umiejętność naraz i daj jej kilka tygodni, zanim przyjdzie kolejna.



habibee.app

Dla rodziców: w aplikacji Habibee dziecko zdobywa miód za zadania i wymienia go na nagrody.

Obrazki: Fluent Emoji od Microsoft (licencja MIT)

Co już umiem

7–9 lat

Imię _____

	Z pomocą	Samodzielnie
7 lat		
Zęby rano i wieczorem, ubieranie, mycie – z listą	☐	☐
Pościelone łóżko, pusta podłoga	☐	☐
Pakowanie plecaka wieczorem	☐	☐
Nakrywanie do stołu, segregowanie śmieci, karmienie zwierzaka	☐	☐
Trzymanie się spisanej listy	☐	☐
8 lat		
Zęby, ubieranie, mycie, zwykle bez przypominania	☐	☐
Sprzątanie swojego pokoju, składanie swoich ubrań	☐	☐
Lekcje o stałej porze	☐	☐
Sprzątanie ze stołu, rozpakowywanie zakupów, pomoc w gotowaniu	☐	☐
Wyścig z minutnikiem przy najwolniejszym kroku	☐	☐
9 lat		
Samodzielny prysznic, początki nitkowania zębów	☐	☐
Odkładanie swoich wypranych ubrań	☐	☐
Czytanie przez 20 minut, porządek na biurku	☐	☐
Rozładowywanie zmywarki, zamiatanie	☐	☐
Pamiętanie o jednym stałym zajęciu w tygodniu	☐	☐

Przekazuj jedną nową umiejętność naraz i daj jej kilka tygodni, zanim przyjdzie kolejna.

habibee.app

Dla rodziców: w aplikacji Habibee dziecko zdobywa miód za zadania i wymienia go na nagrody.

Obrazki: Fluent Emoji od Microsoft (licencja MIT)

Co już umiem

10–12 lat

Imię _____

	Z pomocą	Samodzielnie
10 lat		
Cała poranna rutyna, gotowe na czas	☐	☐
Zmiana własnej pościeli	☐	☐
Pilnowanie, co jest do oddania w tym tygodniu	☐	☐
Wynoszenie śmieci, wychodzenie z psem	☐	☐
Pamiętanie o jednym zadaniu bez przypominania	☐	☐
11–12 lat		
Higiena bez przypominania	☐	☐
Pranie i składanie swoich ubrań	☐	☐
Rozkładanie nauki do sprawdzianu na kilka dni	☐	☐
Ładowanie zmywarki, zmywanie, gotowanie prostego dania, gdy dorosły jest obok	☐	☐
Planowanie tygodnia z kimś dorosłym	☐	☐

Przekazuj jedną nową umiejętność naraz i daj jej kilka tygodni, zanim przyjdzie kolejna.

habibee.app

Dla rodziców: w aplikacji Habibee dziecko zdobywa miód za zadania i wymienia go na nagrody.

Obrazki: Fluent Emoji od Microsoft (licencja MIT)