Det här klarar jag

4–6 år

Namn _____

	Med hjälp	Helt själv
4 år		
 Borsta tänderna med hjälp	☐	☐
 Klä på sig	☐	☐
 Tvätta händerna	☐	☐
 Leksakerna tillbaka i korgen	☐	☐
 Hänga upp jackan	☐	☐
5 år		
 Bädda sängen (bulor är okej)	☐	☐
 Duka	☐	☐
 Kläderna i tvättkorgen	☐	☐
 Mata husdjuret med en märkt skopa	☐	☐
6 år		
 Duka av sin egen tallrik	☐	☐
 Packa skolväskan	☐	☐
 Lägga fram morgondagens kläder	☐	☐
 Sortera återvinningen	☐	☐

Lämna över en ny sak i taget, och ge den några veckor innan du lägger till nästa.





habibee.app

För vuxna: prova appen Habibee. Barnet tjänar honung på uppgifter och byter den mot belöningar.

Bilder: Fluent Emoji från Microsoft (MIT-licens)

Det här klarar jag

7–9 år

Namn _____

	Med hjälp	Helt själv
7 år		
Borsta tänderna morgon och kväll, klä på sig och tvätta sig, med checklista	☐	☐
Bäddad säng, fritt golv	☐	☐
Packa skolväskan kvällen innan	☐	☐
Duka, sortera återvinningen, mata husdjuret	☐	☐
Följa en skriven lista	☐	☐
8 år		
Morgon- och kvällsrutinen, oftast utan påminnelser	☐	☐
Städa sitt rum, vika sina egna kläder	☐	☐
Läxor vid en bestämd tid	☐	☐
Duka av, packa upp matkassarna, hjälpa till i köket	☐	☐
Hinna före timern på det långsamma steget	☐	☐
9 år		
Duscha själv, börja med tandtråd	☐	☐
Lägga in sin egen tvätt i lådorna	☐	☐
Läsa 20 minuter, hålla ordning på skrivbordet	☐	☐
Tömma diskmaskinen, sopa	☐	☐
Hålla ett åtagande i veckan	☐	☐

Lämna över en ny sak i taget, och ge den några veckor innan du lägger till nästa.



habibee.app
För vuxna: prova appen Habibee. Barnet tjänar honung på uppgifter och byter den mot belöningar.
Bilder: Fluent Emoji från Microsoft (MIT-licens)

Det här klarar jag

10–12 år

Namn _____

	Med hjälp	Helt själv
10 år		
Hela morgonrutinen, klar i tid	☐	☐
Byta sina egna lakan	☐	☐
Hålla koll på vad som ska vara klart den här veckan	☐	☐
Gå ut med soporna, gå ut med hunden	☐	☐
Komma ihåg ett jobb utan att bli påmind	☐	☐
11–12 år		
Sköta sin hygien utan påminnelser	☐	☐
Tvätta och vika sin egen tvätt	☐	☐
Sprida ut pluggandet inför ett prov över flera dagar	☐	☐
Fylla diskmaskinen, diska, laga en enkel måltid med en vuxen i närheten	☐	☐
Planera veckan tillsammans med en vuxen	☐	☐

Lämna över en ny sak i taget, och ge den några veckor innan du lägger till nästa.

habibee.app
För vuxna: prova appen Habibee. Barnet tjänar honung på uppgifter och byter den mot belöningar.
Bilder: Fluent Emoji från Microsoft (MIT-licens)