

CURA PERSONAL

Es neteja tot sol quan va al vàter
Col·labora a l'hora de dutxar-se
Pot eixugar-se el cos després de dutxar-se
Es renta les mans abans d'anar a taula
Pot pentinar-se sol
Es vesteix amb supervisió
Pot triar alguna peça de roba, de les que se'ls hi ofereix
Ha de mocar-se sol
Aprèn a cordar les sabates

3-6 anys



Té un bon nivell d'autonomia en la higiene personal
Sap utilitzar els cosmètics amb criteri
Aprèn aspecte d'higiene com afaitar-se si és noi o fer ús de les compreses si és noia
Saben vestir-se adequadament segons l'activitat o el lloc on han d'anar
Pot comprar-se alguna peça de roba tot sol, si primer ho ha comentat amb l'adult

12-16 anys

Es neteja tot sol quan va al vàter
Col·labora a l'hora de dutxar-se
Pot eixugar-se el cos després de dutxar-se
Es renta les mans abans d'anar a taula
Pot pentinar-se sol
Es vesteix amb supervisió
Pot triar alguna peça de roba, de les que se'ls hi ofereix
Ha de mocar-se sol
Aprèn a cordar les sabates

0-3 anys



Talla els aliments, a vegades necessita ajut
Pot preparar menjars senzills, com ara amanides
Pot ajudar als gran a preparar menjars més complicats, arrebossar, amassar...
Relaciona el que menja amb allò après a l'escola
Pot participar en la compra, pot triar entre allò que li diuen
Recull la taula i pot rentar alguns coberts i plats o bé ficar-los al rentavaixelles

6-9 anys



Sap que cal tenir una bona higiene intima
Té consciència que s'ha de dutxar després de fer determinades activitats i ho fa
És autònom en la dutxa personal
Es talla les ungles sol i demana ajuda si la necessita
Sap que s'ha de canviar la roba quan està suat encara que la brutícia no es vegi
Participa en la compra de la seva roba amb l'adult

9-12 anys



Es dutxa sol amb supervisió
Demana ajut per tenir cura de les ungles
Té l'hàbit de dutxar-se
Té criteri per triar la roba segons l'activitat

6-9 anys



Pot fer servir el foc per fer coses senzilles, amb supervisió
Pot preparar l'esmorzar per a tota la família
Pot començar a comprar i pagar, tot sol, amb una llista curta
Endreça la cuina, renta o posa rentavaixelles

9-12 anys



Pot fer el sopar per a la família algun dia a la setmana
Pot entendre la relació quantitat i ingredient, i l'excés de pes que pot generar
Es prepara els seus entrepans per l'institut o alguna excursió
Recull allò que ha embrutat i deixa la cuina en ordre
Compra amb una llista i gestiona els diners

12-16 anys



ALIMENTACIÓ

Pot preparar esmorzar i berenars senzills
Pot menjar sol, amb algun ajut
Pot menjar segons la gana que tingui i amb varietat
Reconeix aliments i pot triar entre alguns
Acompaña a comprar i posar al carretó allò que li diuen
Pot parar alguns elements de la taula
Pot recollir els coberts i plats, portar-los a l'aigüera o al rentavaixelles
Pot fer una gran nombre d'àpats amb família

3-6 anys



S'adona que té mocs, demana que se li netegi i alguns ja es moquen
Es renta la cara i les mans amb ajuda
Demana que li canviïn la roba quan va brut
Aprèn a controlar els esfínters de dia
Es pot treure i posar alguna peça de roba, amb ajut
Es renta les dents, sense pasta
Es poden posar sabates amb velcros

0-3 anys

