

# MON PARCOURS d'autonomie



1

## NIVEAU 1 DÈS 3 ANS

Comme chaque enfant se développe à son rythme bien personnel, prenez note que l'âge indiqué est proposé à titre indicatif seulement.

Notez aussi qu'il n'est pas nécessaire que votre enfant ait acquis toutes les compétences d'un niveau afin de passer au niveau suivant; fixez plutôt ensemble un objectif qui vous semble raisonnable et continuez simplement le travail amorcé dans le niveau supérieur.



### Alimentation



- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 1. Je me verse seul un liquide dans un verre, une tasse ou un contenant avec des anses.                                 | <input type="checkbox"/> |
| 2. Je peux manger seul, sans supervision.   | <input type="checkbox"/> |
| 3. J'utilise efficacement la cuillère et la prend comme un adulte, mais je préfère utiliser une fourchette pour manger. | <input type="checkbox"/> |
| 4. J'étends de la tartinade molle avec un couteau.  | <input type="checkbox"/> |
| 5. Je me sers seul lorsque le repas est au centre de la table et je décide des quantités à mettre dans mon assiette.    | <input type="checkbox"/> |

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| • | <input type="checkbox"/> |
| • | <input type="checkbox"/> |
| • | <input type="checkbox"/> |

### Habillement



- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 6. J'enfile et je retire seul mes souliers.                                    | <input type="checkbox"/> |
| 7. J'attache de gros boutons et remonte ou descend seul des fermetures éclair. | <input type="checkbox"/> |

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| • | <input type="checkbox"/> |
| • | <input type="checkbox"/> |
| • | <input type="checkbox"/> |

## Soins d'hygiène



8. Je me lave seul (sauf les cheveux) sous la supervision d'un parent.

9. Je me lave et m'essuie seul les mains ou le visage.

10. Je mets le dentifrice et me brosse les dents seul, même si j'ai encore besoin qu'on vérifie ensuite mon brossage.

11. Je m'essuie le nez et utilise un mouchoir seul, mais j'ai encore besoin d'aide pour bien souffler.

12. Je vais à la toilette seul, mais j'ai besoin d'aide pour bien m'essuyer.

13. Je suis « propre » la nuit, mais je peux encore avoir quelques accidents occasionnels.

•

•

•

## Participation à la vie domestique



14. Je transporte des objets sans les échapper ou les faire tomber.

15. J'essuie des dégâts liquides.

16. Je peux plier les débarbouillettes.

17. Je range mes livres.

18. Je mets la table.

19. J'aide au rangement de mes jouets.

20. J'aide à ranger ma chambre.

•

•

•

## Structure temporelle



21. Je distingue le passé et le présent, mais j'utilise « hier » pour parler du passé, peu importe si je parle de la veille ou d'une semaine plus tôt.

22. Je distingue le présent de l'avenir proche (je comprends que « tout à l'heure » et « maintenant » ne représentent pas le même futur).

•

•

•

## Éducation environnementale



23. Je prends une douche plutôt qu'un bain (ne pas trop remplir la baignoire).

24. Je ne gaspille pas le papier de toilette.

•

•

•