

# MON PARCOURS d'autonomie



## NIVEAU 2 DÈS 4 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 sers seul un liquide d'un pichet s'il n'est pas trop lourd ou trop gros.  | <input type="checkbox"/> |
| 2. Je me prépare un bol de céréales sèches et des collations simples.  | <input type="checkbox"/> |
| 3. Je mange mon repas proprement.  | <input type="checkbox"/> |
| 4. Je tiens mes ustensiles comme un adulte.  | <input type="checkbox"/> |
| 5. J'utilise une fourchette pour couper des aliments mous et un couteau pour couper les aliments plus durs, même si j'ai encore parfois besoin d'aide. | <input type="checkbox"/> |
| 6. Je connais les mots pour nommer les textures, les formes, les odeurs, les goûts et les couleurs des aliments.                                       | <input type="checkbox"/> |
| 7. J'utilise l'expression « ce n'est pas dans mes goûts » plutôt que « ce n'est pas bon ».   | <input type="checkbox"/> |
| 8. J'ouvre les emballages des aliments.  | <input type="checkbox"/> |
| 9. Je peux préparer un sandwich ou des tartines.   | <input type="checkbox"/> |
| 10. Je sais demander qu'on me donne quelque chose plutôt que de me coucher sur la table pour l'atteindre.  | <input type="checkbox"/> |
| 11. Je suis capable de demander si quelqu'un en veut avant de terminer un plat sur la table.   | <input type="checkbox"/> |
| 12. Je connais la provenance des aliments.   | <input type="checkbox"/> |

•

•

•

## Habillement



13. Je m'habille et me déshabille seul, mais j'ai besoin d'aide pour certains vêtements plus difficiles à mettre.

14. J'attache des boutons de grosseur moyenne.

15. Je fais des noeuds, j'enfile des souliers à velcros et j'attache seul la boucle d'une sandale ou d'une ceinture.

16. Je distingue le devant et l'arrière des vêtements.

17. Je m'habille et me déshabille seul, mais j'ai encore besoin d'aide pour certains vêtements ayant des attaches difficiles à atteindre.

18. J'attache des boutons pression.

19. Je fais et défais des noeuds, et je commence à faire et défaire des boucles, même si je peux encore avoir besoin d'aide pour attacher mes lacets et distinguer le soulier droit du gauche.

•

•

•

## Soins d'hygiène



20. Je me lave seul sous la supervision de mes parents et je me lave les cheveux avec de l'aide.

21. Je brosse mes dents seul sous la supervision d'un parent.

22. Je vais à la toilette seul et m'essuie seul après avoir uriné.

23. Je m'essuie le corps et les cheveux seul.

24. Je me brosse et me peigne les cheveux seul, sous la supervision d'un parent.

25. Je me nettoie les ongles seul sous la supervision d'un parent.

26. Je m'essuie le nez et me mouche efficacement seul.

27. Je vais à la toilette seul et m'essuie seul après être allé à la selle.

•

•

•

## Participation à la vie domestique



28. Je peux nourrir les animaux.	<input type="checkbox"/>
29. J'aide à trier le linge et à ranger mes vêtements.	<input type="checkbox"/>
30. J'essuie la vaisselle.	<input type="checkbox"/>
31. Je dessers la table.	<input type="checkbox"/>
32. Je range seul mes jouets selon un système de tri précis.	<input type="checkbox"/>
33. J'apporte ma literie au lavage.	<input type="checkbox"/>
34. Je fais mon lit seul adéquatement.	<input type="checkbox"/>
35. Je mets mes vêtements seul au lavage.	<input type="checkbox"/>
36. Je peux laver les fruits et légumes.	<input type="checkbox"/>
37. Je peux arroser les plantes.	<input type="checkbox"/>
•	<input type="checkbox"/>
•	<input type="checkbox"/>
•	<input type="checkbox"/>

## Structure temporelle



38. Je structure la journée de la manière suivante: le matin, le midi, l'après-midi ou le soir.	<input type="checkbox"/>
39. Je reconnais un jour privilégié de la semaine grâce aux activités qui le caractérisent (ex. cours de natation les samedis).	<input type="checkbox"/>
40. J'utilise la plupart du temps les termes « demain » et « hier » correctement.	<input type="checkbox"/>
41. J'ai une compréhension de base du temps qui sépare deux individus (je suis capable de dire que « je suis plus grand que », mais je ne comprends pas la nuance « plus âgé que »).	<input type="checkbox"/>
42. Je perçois la différence entre une heure et une minute.	<input type="checkbox"/>
43. Je sais utiliser les termes « demain » et « hier » avec exactitude.	<input type="checkbox"/>
44. Je connais l'ordre temporel des événements de la vie quotidienne (je sais par exemple que la collation se situe après le repas du midi).	<input type="checkbox"/>
45. Je distingue surtout les jours d'école des jours de repos, comme je n'ai pas encore appris le nom des différents jours de la semaine.	<input type="checkbox"/>
46. Je distingue et ordonne les saisons.	<input type="checkbox"/>
47. Je respecte les intervalles de temps (je suis par exemple capable de suivre le rythme dans une chanson).	<input type="checkbox"/>
•	<input type="checkbox"/>
•	<input type="checkbox"/>
•	<input type="checkbox"/>

## Éducation financière



48. Je comprends que l'argent sert à acheter des choses.



- 
- 
- 



## Éducation environnementale



49. J'utilise les deux côtés d'une feuille pour dessiner.



50. Je ramasse les déchets laissés par terre.



51. J'apprends à bien trier les déchets.



52. Je ferme le robinet quand je me brosse les dents.



53. Je limite l'emploi des jouets à piles et je récupère les piles usagées.



54. Je ferme le robinet quand je me savonne sous la douche.



55. Je donne mes vieux jouets et mes vieux vêtements.



- 
- 
- 

