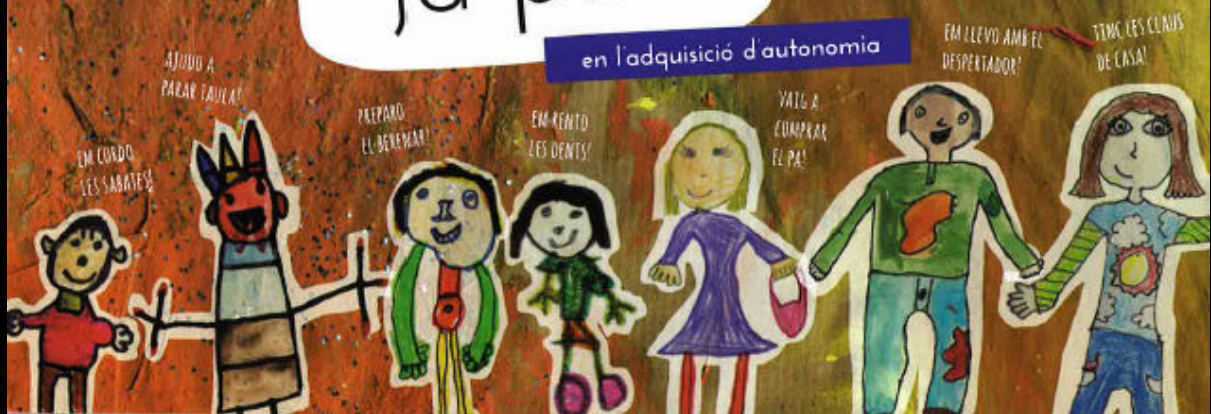
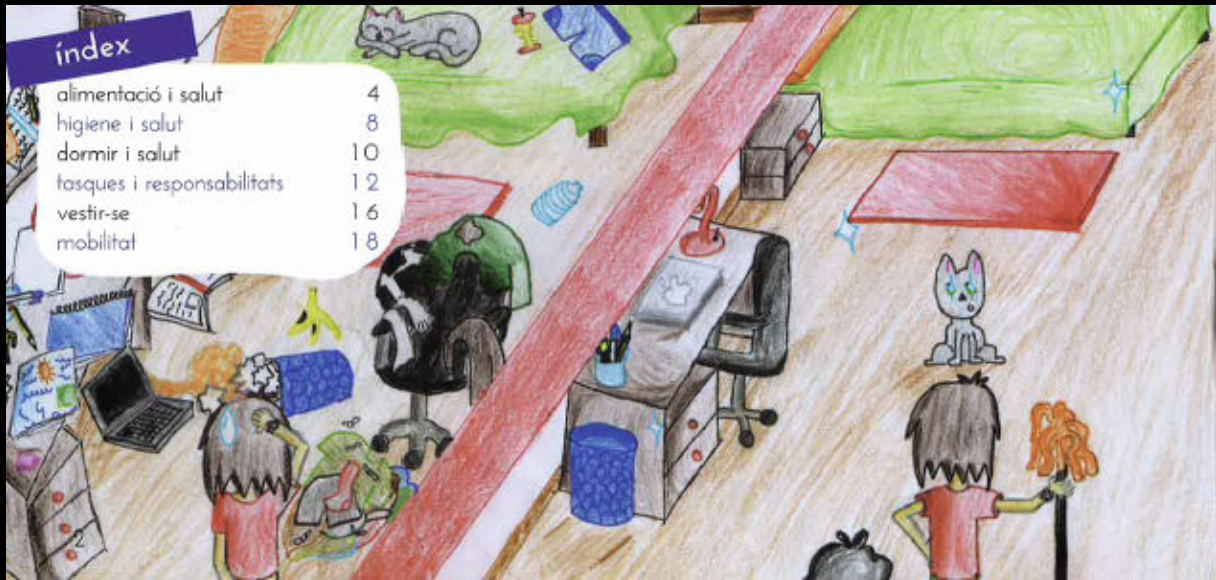



acompanyant els infants

ja puc!

en l'adquisició d'autonomia







salutació

L'arribada d'aquest llibret tanca una etapa de treball de l'Espai de Debat Educatiu, en què un grup de persones interessades en l'educació es troben mensualment per reflexionar i debatre sobre temes triats per consens, amb l'acompanyament de M. Jesús Comellas. En aquest cas, el tema escollit és l'autonomia.

Per il·lustrar el recull d'orientacions, no hi ha res millor que els dibuixos dels nens i nenes

de les escoles, que Maria Vidal ha sabut combinar en un mosaic on cada nen i nena es podrà reconèixer.

Aprofito l'oportunitat que se m'ofereix per agrair la bona feina de totes les persones que hi han participat. Ha estat un model de treball en xarxa que, amb aquesta guia, es fa extensiu a totes les famílies del municipi.

Marc Blanché Xandri
Regidor d'Ensenyament

alimentació i salut

Necessito tastar nous gustos i diferents textures. Cal que m'ajudis a descobrir aliments nous: si me'n dones trossets petits o culleradetes serà més fàcil que me'ls mengi.



0-3
anys

Puc començar a fer servir la cullera, la forquilla i el got i deixar el biberó. A més dels cereals amb mel, ja em pots donar esmorzars variats.

És important que t'acompanyi, de tant en tant, quan vagis a comprar. Necessito que m'expliquis què fas quan vinc a comprar amb tu.





3-6
anys

Puc preparar esmorzars i berenars senzills.
Sé menjar sol/a i només cal que m'ajudis quan estic cansat/da o tinc alguna dificultat.



Sóc capaç de menjar segons la gana que tinc.
Reconec alguns aliments com les fruites i verdures.
Puc participar triant entre poma, pera o plàtan, per exemple.

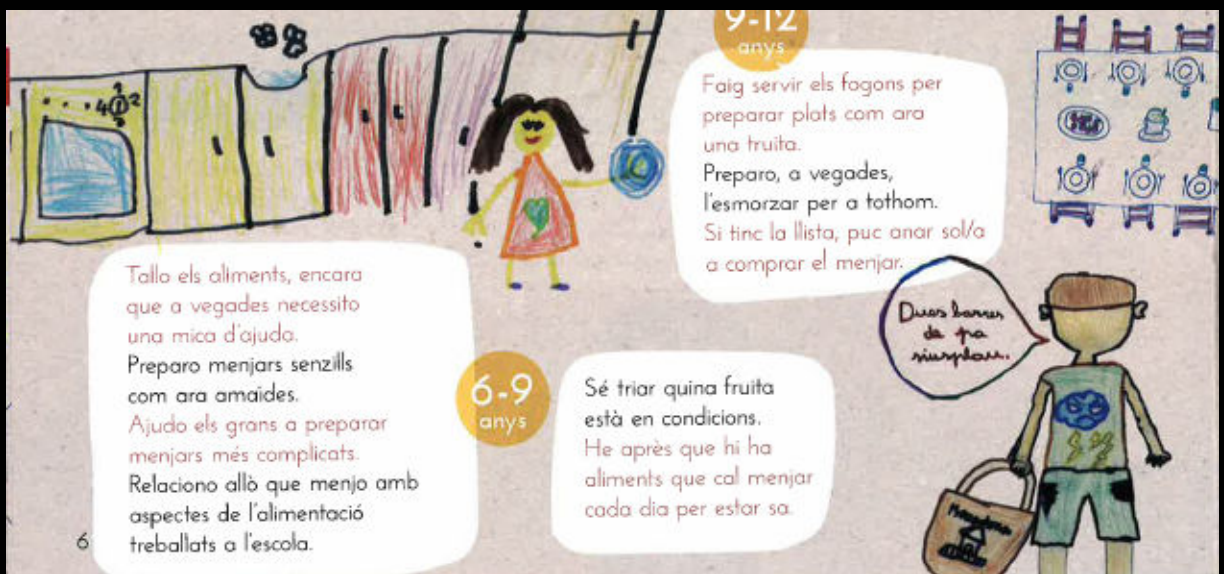


Quan t'acompanyo a comprar porto un carretó petit i hi poso allò que tu em demanes: iogurts, cereals,...

Quan vaig a comprar amb tu, necessito que m'expliquis quin menjar hem de comprar, on el trobarem i per a què el farem servir.



5



6

Tallo els aliments, encara que a vegades necessito una mica d'ajuda.
Preparo menjars senzills com ara amaides.
Ajudo els grans a preparar menjars més complicats.
Relaciono allò que menjo amb aspectes de l'alimentació treballats a l'escola.

6-9
anys

Sé triar quina fruita està en condicions.
He après que hi ha aliments que cal menjar cada dia per estar sa.

9-12
anys

Faig servir els fogons per preparar plats com ara una truita.
Preparo, a vegades, l'esmorzar per a tothom.
Si tinc la llista, puc anar sol/a a comprar el menjar.

dues barres de pa rústic...

12-14
anys

Periòdicament, faig el sopar per a la família.
Necessito que m'ajudeu a regular el pes.
Em faig els entrepans per esmorzar a l'institut i el dinar quan vaig d'excursió.

14-16
anys

Prepara àpats autònomament i deixo ben recollit l'espai i els estris que he fet servir.
Proposo aliments i àpats per fer a casa.



higiene i salut

Demano que em canviïn la roba quan vaig brut.
Aprenc a controlar els esfinters de dia.
Demano que m'ajudin a mocar-me i ho començo a fer tot sol/a.
Em rento les mans i la cara si m'ajudes.

0-3
anys



Sóc capaç d'aprendre a eixugar-me sense ajuda després d'anar al vàter.
Em rento les mans abans d'anar a taula.
Em sé mocar.
Aprenc els passos que he de fer per dutxar-me tot sol/a.

3-6
anys



6-9
anys

Em dutxo sol/a amb supervisió.
Em canvio la roba quan està taçada.
Sé quan m'haig de dutxar.
Passo l'escombreta després d'anar al vàter.



Sé que cal tenir una bona higiene íntima.
Sóc autònom en la dutxa personal.
Em tallo les ungles sol/a i demano ajuda si la necessito.

9-12
anys



12-14
anys

Sóc autònom en la higiene personal.
Sé utilitzar els cosmètics amb criteri.
Aprenc aspectes d'higiene com afaitar-me si sóc un noi o usar compreses si sóc una noia.

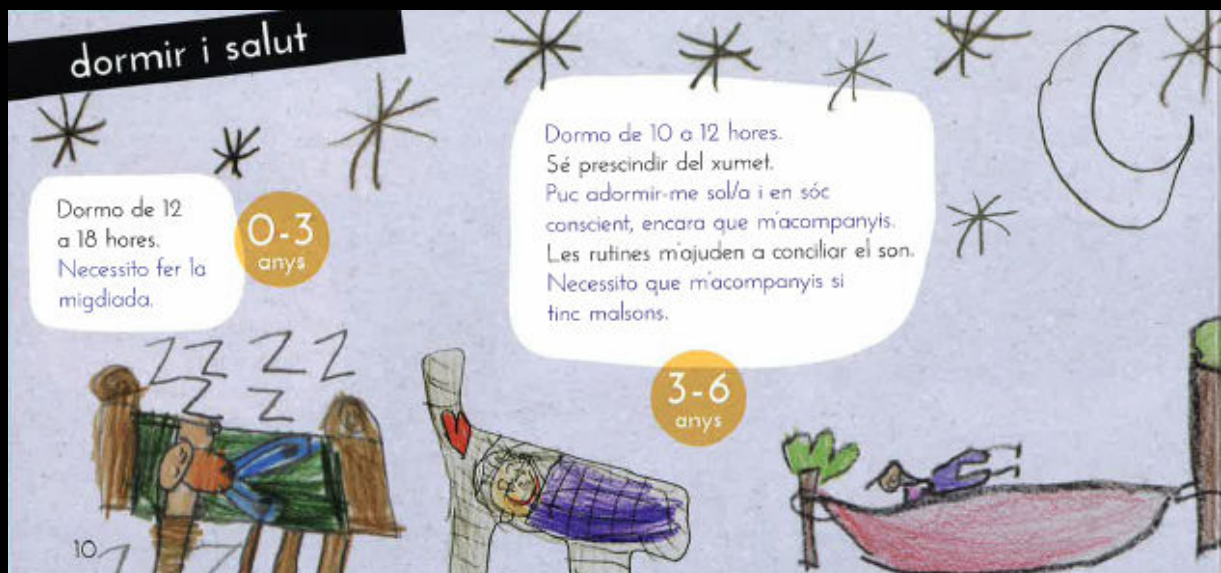
dormir i salut

Dormo de 12 a 18 hores.
Necessito fer la migdiada.

0-3
anys

Dormo de 10 a 12 hores.
Sé prescindir del xumet.
Puc adormir-me sol/a i en sóc conscient, encara que m'acompanyis.
Les rutines m'ajuden a conciliar el son.
Necessito que m'acompanyis si tinc malsons.

3-6
anys



6-9
anys



He de dormir de 8 a 10 hores.
Puc dormir, habitualment,
sense peluix.
Me'n vaig a dormir tot/a sol/a.
Resolc petites necessitats
nocturnes sense despertar
a ningú (set, ganes de fer pipí...)
Em desperto sol/a amb el meu
despertador quan haig de fer
alguna activitat o preparar-me
alguna cosa.
Continuo necessitant que
m'acompanyis quan
tinc malsons.

9-12
anys

Quan per situacions excepcionals
no he descansat prou sé gestionar
la manca de descans.
Cal que dormi 8 hores
com a mínim.
M'agrada el "bona nit" de l'adult.

12-14
anys

Encara que hagi dormit
poc, segueixo igualment
la dinàmica familiar.
He de dormir prou
a la nit com per
estar descansat
de dia.



tasques i responsabilitats

Puc ajudar a parar taula.
Puc desar les joguines
si tu també ho fas
amb mi.

0-3
anys



Para la taula.
Trec els meus plats
bruts de la taula.
Rento algun estri de cuina
com culleres i forquilles.
Poso coses brutes al
rentavaixelles.
Porto tot/a sol/a la meua
motxilla o joguina
quan vaig a l'escola.

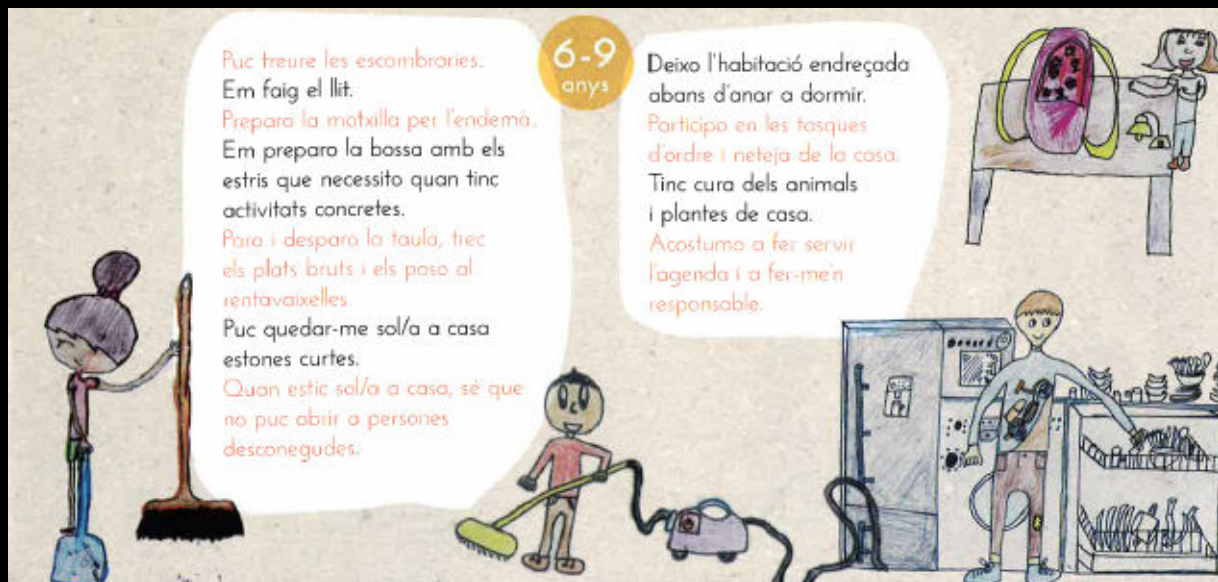
3-6
anys

Endreço les joguines
després d'haver jugat.
Endreço les coses amb
la teua ajuda.
Poso la meua motxilla al
seu lloc quan arribo a casa.
Em desfaig la motxilla quan
torno de l'escola; trec la bata
bruta; el tovalló de l'esmorzar...
Deixo l'habitació endreçada
abans d'anar a dormir, si
tu també ho fas amb mi.

6-9
anys

Puc treure les escambries.
Em faig el lit.
Preparo la motxilla per l'endemà.
Em preparo la bossa amb els
estris que necessito quan tinc
activitats concretes.
Para i despara la taula, trec
els plats bruts i els poso al
rentavaixelles.
Puc quedar-me sol/a a casa
estones curtes.
Quanestic sol/a a casa, sé que
no puc obrir a persones
desconegudes.

Deixo l'habitació endregada
abans d'anar a dormir.
Participo en les tasques
d'ordre i neteja de la casa.
Tinc cura dels animals
i plantes de casa.
Acostumo a fer servir
l'agenda i a fer-me'n
responsable.



9-12
anys



Sé gestionar els meus horaris.
Sóc autònom i responsable de
l'agenda, la motxilla i la bossa
per a les activitats.
Sóc responsable de les
claus de casa.
Puc quedar-me sol/a a casa.
Puc estendre la roba
a l'estenedor.
Puc recollir la roba estesa o
treure-la de l'assecadora
i deixar-la plana.
Sé classificar la roba bruta per
colors, acabar d'omplir la
rentadora i posar-la en marxa..

Endreço la roba neta.
Em responsabilitzo
de tasques comunes
(escombraries).
Participo en tasques
d'ordre i neteja
d'espais comuns.



12-14
anys

Em faig responsable de la meua habitació.

Gestiona i organitzo els horaris i les meves activitats. Mantinc i milloro les responsabilitats anteriors.



Controlo horaris, activitats, desplaçaments i transports.



14-16
anys

Sóc responsable de zones comunes concretes.

Tinc responsabilitat en tasques quotidianes com la cura d'animals, plantes, etc. Mantinc i milloro les responsabilitats anteriors.



vestir-se

0-3
anys

Us ajudo quan em canvieu els bolquers.
Collaboro quan em vesteixes i m'expliques què fem.
Poso la roba bruta al seu lloc.
Cap al final de l'etapa, ja em poso les sabates, jaquetes i peces de roba senzilles.

3-6
anys

Em sé vestir sol/a i, si em cal, demano ajuda.
Endreço algunes peces de roba.
Poso la roba bruta al seu lloc.

6-9
anys

Sé fer llaços i cordar-me les sabates.
Sé vestir-me tenint en compte el temps que fa i l'activitat que faré.
Endreço la meva roba.
Participo en la compra de roba tot i que m'ajudis a triar-la amb criteris de qualitat, preu, comoditat...





9-12
anys

Sé que m'he de canviar de roba quan estic suat encara que la brutícia no es vegi. Sé quina és la roba adequada per a cada moment i la trio amb certa autonomia. Participo en la compra de la meua roba amb l'acompanyament d'un adult. Em preparo el meu equip esportiu o el d'altres activitats com ara les colònies.

12-14
anys

Puc treure les taques de la roba. Sé planxar encara que no ho faci habitualment. Tinc els meus propis criteris estètics adequats al lloc i al moment.

14-16
anys

Tinc consciència del valor de la roba. Puc comprar-me la roba tot/a sol/a, després d'haver comentat què necessito amb els adults. Vaig a comprar-me peces de roba senzilles amb els meus amics/gues i amb un pressupost tancat.

mobilitat

Aprenc a desplaçar-me sol/a.
Al final de l'etapa,
aprenc a pujar i
baixar escales.

0-3
anys



18

3-6
anys

Conec on són llocs de referència com casa meua, casa dels avis, el mercat, l'església...
Ja no necessito el cotxet.
Aprenc a anar en bicicleta.
Camino pel carrer atenent a les pautes de l'adult.
Puc fer passejades i caminades amb una certa freqüència.



6-9
anys

Puc anar a comprar tot/a sol/a i demanar ajut als dependents si em cal.
Quan vaig a l'escola acompanyat d'un adult sé indicar el camí que cal seguir per arribar-hi.
Puc fer tot/a sol/a l'última part d'un trajecte conegut.
Puc fer caminades i excursions llargues.



9-12
anys

Vaig sol/a a l'escola, a fer activitats extraescolars i a casa d'altres amics.

Quan jugo a la plaça o a casa d'un amic o amiga sé tornar a l'hora acordada.

Vaig en patinet, en bicicleta, ... quan em desplaço sol/a pel poble i em poso el casc.

Conec les monedes i sé utilitzar-les.

Vaig sol/a a buscar o canviar llibres a la biblioteca.

12-14
anys

Sé preveure quan temps necessito per arribar als llocs sense fer tard.

Quan quedo amb els amics, sé tornar a l'hora acordada.

Tinc recursos per gestionar imprevistos quan em desplaço sol/a. Habitualment vaig sol/a pel poble, en bici, patinets, etc...

No cal que em deixin a la mateixa porta dels llocs o vaig.

14-16
anys

Puc anar, sol/a o amb els amics, en tren fins als pobles de l'entorn.

Tinc criteri si he de comprar algun producte.

Sé fer gestions com tramitar el carnet jove.

Al final de l'etapa puc anar motoritzat quan em desplaço.

19



