

Mes tâches de la semaine.

Semaine du _____

On choisit les tâches ensemble, j'écris les miennes, et je coche quand c'est fait.

MES TÂCHES	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Je range mes jouets ou mes affaires	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je mets ou je débarrasse la table	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Conseil : une seule nouvelle tâche à la fois. Une tâche réussie se montre deux ou trois fois avant de se faire seul, et on ne refait jamais derrière.

Repères par âge.

Chaque tranche d'âge cumule les tâches des précédentes. Les âges sont des repères, pas des normes.

ÂGE	EN AUTONOMIE	AVEC UN ADULTE
3 à 5 ans	Ranger ses jouets, linge sale dans le panier, arroser une plante	Mettre les couverts, nourrir l'animal, essuyer une petite surface
6 à 8 ans	Faire son lit, mettre et débarrasser la table, préparer son cartable, plier les serviettes	Vider le lave-vaisselle, passer l'éponge, sortir une petite poubelle
9 à 11 ans	Aspirateur dans sa chambre, étendre du linge, sortir les poubelles, petit-déjeuner simple	Cuisiner avec recette, laver la salle de bain, liste de courses
12 à 14 ans	Lessive complète, repas simple, gérer son linge, nettoyer une pièce entière	Courses de proximité, planifier les repas de la semaine

Conseil : une tâche a un début et une fin visibles. "Range ta chambre" est vague; "remets les livres sur l'étagère" se réussit.