Чек-лист умений ребенка по возрастам

Проверьте по списку, что уже умеет ваш ребенок, а чему его следует научить.

Как сделать так, чтобы ребенок справлялся с этими и другими делами, постепенно брал на себя все больше ответственности и становился все более самостоятельным, Лена Данилова подробно расскажет на проекте «Как приобщить ребенка к домашним делам».

До 2 лет ребенок принимает участие в маминых делах.

2-3 года

Гигиена	☐ почистить зубы помыть и вытереть руки и лицо, причесаться
Одежда	☐ самому раздеваться ☐ одеваться самостоятельно или с некоторой помощью взрослого
Питание	☐ приносить салфетки, тарелки и столовые приборы на стол ☐ относить посуду после еды
Уборка	☐ убрать за собой оставшиеся после еды крошки, вытереть стол ☐ убирать игрушки, книги и журналы на место ☐ протирать пыль ☐ вытирать пролитые жидкости ☐ относить вещи в стирку или в корзину для грязного белья
Покупки	☐ в магазине по указанию взрослого складывать продукты в корзину ☐ дома вынимать безопасные (небьющиеся) покупки из сумки и раскладывать на легкодоступны полки в шкафчиках ☐ сортировать мусор, если это делает ваша семья
Питомцы	☐ по просьбе помогать кормить или поить животных и поливать цветы
Досуг	☐ играть в доме без постоянного наблюдения взрослых, без постоянного с их стороны внимания

4 года

Одежда	☐ чистить обувь ☐ складывать одежду после носки в шкаф или ящик, относить в стирку ☐ вешать одежду на вешалки, крючки ☐ сортировать грязное белье по цвету ☐ после стирки развешивать и складывать платки, нижнее белье, маленькие полотенца и т.п. ☐ разбирать и складывать носки
Питание	☐ готовить простые блюда: намазывать масло на хлеб, готовить холодные завтраки ☐ принимать участие в приготовлении еды ☐ накрывать на стол, в том числе праздничными тарелками (с некоторой помощью)
Уборка	☐ убирать со стола после еды ☐ загружать посудомоечную машину ☐ вытирать чистую посуду ☐ расстилать постель и застилать кровать покрывалом ☐ помогать прибирать в саду и во дворе ☐ пылесосить

Покупки	☐ под наблюдением помогать с покупками бакалейных товаров ☐ дома помогать раскладывать бакалейные товары по местам ☐ доставать почту из ящика
Питомцы	☐ по расписанию кормить и поить домашних животных ☐ самостоятельно по расписанию поливать цветы ☐ собирать урожай: ягоды, помидоры и т.п.

5 лет

Одежда	☐ самостоятельно одеваться и прибирать одежду
Питание	☐ самостоятельно приготовить бутерброд ☐ порезать зелень и овощи для салата ☐ самостоятельно наливать себе питье ☐ сервировать обеденный стол ☐ рвать салат и зелень с грядки ☐ добавлять согласно рецепту некоторые ингредиенты
Уборка	☐ расстилать и убирать постель ☐ наводить порядок в комнатах ☐ наводить порядок на своем рабочем месте после занятия ☐ помогать мыть машину ☐ помогать выносить мусор
Покупки	☐ помогать планировать приготовление пищи и закупку бакалейных товаров ☐ оплачивать мелкие покупки ☐ самостоятельно решать, как потратить свою часть семейных денег, предназначенных для развлечений
Питомцы	☐ по расписанию кормить своего домашнего питомца и убирать за ним
Досуг	☐ отвечать на телефонные звонки

6 лет

Гигиена	☐ ухаживать за своими мелкими ранами
Одежда	☐ самостоятельно подбирать себе одежду по погоде или одежду, соответствующую конкретному случаю ☐ развешивать белье после стирки ☐ вешать свою одежду в платяной шкаф ☐ завязывать шнурки на своей обуви
Питание	☐ чистить овощи ☐ готовить простую в приготовлении пищу ☐ сервировать стол.
Уборка	☐ мыть посуду ☐ загружать и разбирать посудомоечную машину ☐ приводить в порядок ящик для столовых приборов ☐ собирать граблями листья и полоть сорняки ☐ убирать ветки с газона ☐ помогать чистить салон автомобиля
Питомцы	☐ поливать цветы и другие растения ☐ прогуливать домашних животных.

7 лет

Гигиена	☐ самостоятельно без напоминания ложиться спать вечером ☐ вставать утром по будильнику
Одежда	☐ следить за чистотой и готовностью своей одежды и обуви
Питание	☐ собирать перекус в школу или в дорогу ☐ разогревать еду ☐ накладывать еду по тарелкам
Уборка	☐ протирать раковины и краны в ванной комнате ☐ подметать и мыть пол ☐ поливать лужайку и убирать внутренний двор частного дома ☐ оставлять после себя ванную в надлежащем виде, вешать чистые полотенца.
Покупки	☐ разбирать сумки с покупками ☐ быть на посылках у родителей ☐ нести пакеты с продуктами ☐ самостоятельно носить в школу деньги на завтрак
Питомцы	☐ мыть собаку после прогулки ☐ тренировать домашних животных
Досуг	☐ смазывать велосипед и ухаживать за ним; запирать его в соответствующем месте, когда он не используется ☐ принимать телефонные сообщения и записывать их ☐ быть вежливым, учтивым и уважительным с другими

8-9 лет

Гигиена	☐ самостоятельно мыться и делать себе ванну ☐ купать младших сестер или братьев.
Одежда	☐ пришивать пуговицы ☐ зашивать распоровшиеся швы
Питание	☐ правильно складывать салфетки и раскладывать столовые приборы ☐ начинать учиться готовить блюда по рецептам ☐ кормить малыша
Уборка	☐ чистить раковину, туалет и ванную ☐ мыть зеркала, если они удобно расположены ☐ менять постельное белье застилать кровать ☐ уметь постирать руками простую небольшую вещь: носки, трусы и т.п. ☐ гладить простые вещи ☐ наводить порядок в своих шкафах и ящиках ☐ чистить кладовку ☐ красить забор или полки ☐ помогать размораживать и мыть холодильник ☐ полировать столовое серебро, медь или бронзу ☐ полировать мебель в гостиной ☐ чистить обстановку внутреннего двора частного дома
Покупки	☐ покупать продукты по списку ☐ покупать себе одежду и обувь с помощью родителей, выбирать одежду и обувь
Питомцы	☐ убирать за животными во дворе или в доме.

Досуг	☐ помогать другим в работе (если они попросят) ☐ срезать цветы и готовить вазу для цветов ☐ собирать фрукты с деревьев ☐ разжигать костер; готовить все необходимое для приготовления пищи на костре (древесный уголь, продукты) ☐ писать простые письма ☐ писать поздравительные открытки

10-11 лет

Гигиена	☐ быть в состоянии оказать простую первую помощь
Питание	☐ печь простое печенье ☐ готовить простую еду на всю семью ☐ готовить чай, кофе или сок, разливать по чашкам.
Уборка	☐ уметь обращаться со стиральной машиной и сушилкой ☐ отмерять стиральный порошок и отбеливатель ☐ мыть семейный автомобиль
Покупки	☐ планировать свой День Рождения и другие вечеринки
Досуг	☐ самостоятельно переходить улицу ☐ самостоятельно приходить на назначенные встречи (к зубному врачу, в школу и т. д., если они находятся в обычном ареале). ☐ получать свою почту и отвечать на нее ☐ ходить в гости

12-14 лет

Гигиена	☐ помогать уложить спать маленьких братьев или сестер
Питание	☐ готовить повседневную еду на всех
Уборка	☐ мыть окна, зеркала ☐ мыть уборные полностью ☐ полностью самостоятельно ставить и развешивать стирку ☐ утюжить одежду ☐ наводить порядок в холодильнике, мыть его ☐ чистить плиту и духовку ☐ косить лужайку
Покупки	☐ составлять список покупок ☐ делать покупки в магазине ☐ уметь пользоваться городским транспортом
Питомцы	☐ полностью ухаживать за домашним питомцем
Досуг	☐ не бояться самому оставаться дома ☐ присматривать за младшими детьми ☐ самостоятельно перемещаться по городу ☐ участвовать в планировании семейных выходных/поездок ☐ самостоятельно распределять время для учебных занятий ☐ ответственно относиться к своему хобби ☐ делать небольшую работу за оплату

14+

Гигиена	☐ в школьные дни отход ко сну в определенное время (по взаимному согласованию детей и родителей) ☐ иметь представление о здоровом образе жизни: есть здоровую пищу, поддерживать правильный вес, регулярно проходить медицинский осмотр ☐ иметь реалистичные представления о возможностях и пределах возможностей
Питание	☐ принимать на себя ответственность за планирование рациона и приготовление пищи для семьи
Другое	☐ предвидеть потребности других и предпринимать соответствующие действия ☐ последовательно выполнять принятые решения ☐ проявлять взаимное уважение, преданность и честность в отношениях ☐ по возможности зарабатывать немного денег