

## PAUTES PER FACILITAR L'ADQUISICIÓ DE L'AUTONOMIA PERSONAL

Per aprendre és necessària una actitud activa per part del nen i dels pares.

En la mesura que vagi sent més autònom en els aspectes personals serà més capaç d'afrontar i resoldre satisfactòriament situacions com les de l'aprenentatge escolar.

Presentem un llistat d'hàbits bàsics d'autonomia i conductes per tal de tenir una orientació del que podem demanar als nostres fills segons la seva edat.

### **✿ El nen i nena de 3 anys ha de ser capaç de:**

- ✱ Anar al WC sol.
- ✱ Rentar-se les mans amb sabó.
- ✱ Començar a rentar-se la cara.
- ✱ Aprendre a mocar-se amb l'ajuda de l'adult.
  
- ✱ Despullar-se sol.
- ✱ Començar a vestir-se amb l'ajuda de l'adult.
- ✱ Aprendre a descordar i cordar botons.
  
- ✱ Menjar de tot.
- ✱ Menjar utilitzant la cullera i la forquilla.
- ✱ Menjar en un temps prudencial, aproximadament ¼ d'hora.
- ✱ Ser net menjant i no agafar el menjar amb les mans.
  
- ✱ Tenir una hora establerta per anar a dormir.
- ✱ Quedar-se sol a l'habitació una vegada se li ha apagat el llum.
- ✱ Dormir en el seu llit i en una habitació diferent a la dels seus pares.
  
- ✱ Jugar una estona sol i tranquil.
- ✱ Tractar bé les joguines.
- ✱ Esperar el seu torn en el parc a l'hora de pujar al tobogan o als gronxadors.
- ✱ Aprendre a compartir les joguines.
- ✱ Recollir les joguines amb o sense l'ajut de l'adult.
  
- ✱ Dir el seu nom, cognoms i l'edat que té.
- ✱ Tenir curiositat per preguntar el perquè de les coses.
- ✱ Parlar d'una forma entenedora.
- ✱ Reconèixer les parts més importants del cos.
  
- ✱ Aprendre a pujar i baixar escales posant un peu a cada graó.
- ✱ Saber pedalar en un tricicle.
- ✱ Aprendre a xutar la pilota.
- ✱ Aprendre a saltar.
  
- ✱ Ajudar en petites tasques.
- ✱ Fer encàrrecs senzills.

***En cap cas un nen/a de P3 pot començar el curs utilitzant bolquer durant el dia. També és molt recomanable treure el xumet, si més no, també durant el dia. Convé que mengi de tot i sense triturar, que ja no prengui llet ni aigua amb biberó sinó utilitzant un got. El nen/a ha de caminar, fer esport, córrer, anar al parc i sense cotxet, cal que s'acostumi a caminar al costat de l'adult i donar-li la mà.***