

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 ¾ 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.

És molt aconsellable que els alumnes de 1. 3 comencin el curs sense 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.*

**bolquer = pañal*