

Evaluation "Favoriser l'autonomie et le devenir adulte "

Estimez vous que votre enfant possède les compétences nécessaires pour ... ?

HABITATION :

Les tâches ménagères :

	ACQUIS	A TRAVAILLER	NON
gérer la vaisselle (débarrasser/laver/ranger)	/5		
nettoyer la cuisine (après chaque repas)	/5		
ranger la maison (+passer un coup rapide de balai)	/5		
gérer le linge (déposer dans panier sale/laver/ranger)	/5		
préparer les repas (avec notions de repas équilibrés)	/5		
charger les appareils (téléphones, tablettes...)	/5		
gérer la propreté de la salle de bain et des WC (propreté constante)	/5		
noter les achats à réaliser (utiliser divers supports facilitateurs)	/5		
balayer/aspirer la maison	/5		
passer la seserpillière dans toute la maison	/5		
concevoir/prévoir les repas	/5		
s'occuper des commissions (magasin/drive/livraisons)	/5		
vérifier les placards (propreté/pertes alimentaires)	/5		
vérifier l'entretien des machines (filtres, propreté...)	/5		
laver les affaires du lit	/5		
réaliser un grand nettoyage	/5		
faire le lit / aérer les pièces	/5		
<u>Gestion du budget et de l'argent :</u>			
savoir régler et gérer ses espèces	/5		
connaître le fonctionnement et dangers des cartes bancaires	/5		

organiser ses comptes bancaires	/5		
mettre en place une comptabilité prévisionnelle (prévoir certaines dépenses, prélèvements...)	/5		
SANTE / BIEN-ETRE :			
Hygiène corporelle :			
être autonome au niveau de la douche	/5		
veiller à l'hygiène correcte des dents	/5		
faire sa toilette routinière (se coiffer/s'habiller/parfum...)	/5		
laver les cheveux	/5		
laver les oreilles et le nez	/5		
couper les ongles	/5		
programmer et respecter des rdv chez le coiffeur	/5		
savoir organiser sa prise de médicaments et/ou de compléments alimentaires	/5		
être autonome concernant les selles et urines	/5		
gérer sa pilosité	/5		
Hygiène alimentaire :			
connaître les bases du métabolisme humain (Kcal et énergie)	/5		
développer des compétences en gestion de la répartition des micronutriments (glucides/lipides/protéines)	/5		
connaître l'importance du rôle des vitamines, minéraux et oligo nutriments	/5		
concevoir ses repas en fonction de l'ensemble de ces connaissances	/5		
Médical :			
savoir prendre et organiser ses médicaments	/5		
développer des connaissances en gestion du poids et de sa masse graisseuse	/5		
programmer et respecter des rdv de contrôle chez le dentiste (détartrage par ex)	/5		
organiser des visites de contrôle chez le généraliste	/5		
gérer ses rdv chez le gynécologue / ophtalmo / dermato ... (spécialistes)	/5		
prévoir un examen de prévention santé (check up complet) tous les 5 ans	/5		
savoir identifier un état de maladie et réagir correctement	/5		



prévoir des activités sportives régulières	/5		
<u>Loisirs :</u>			
prévoir et assurer des sorties	/5		
organiser ses hobbies	/5		
concrétiser des plaisirs personnels (achat d'une nouvelle console de jeu par ex)	/5		
<u>DEPLACEMENTS :</u>			
<u>Transports en commun :</u>			
savoir organiser et effectuer ses transports	/5		
<u>Transports individuels :</u>			
autonome par permis ou en piéton	/5		
<u>TRAVAIL :</u>			
explorer et construire son parcours pro	/5		
<u>SAVOIR S'ORGANISER :</u>			
<u>Maîtriser les problèmes liés au temps :</u>			
savoir lire l'heure	/5		
savoir calculer autour des heures et minutes (durées, délais ...)	/5		
<u>Connaître et respecter une organisation routinière :</u>			
être capable de réduire sa charge mentale à l'aide d'outils	/5		
planifier et se projeter sur des échéances longues (et respecter les prévisions)	/5		

Commentaires :