Famipal

Mes tâches de la semaine



Prénom _____ Semaine du _____

Tâche	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	Points
	○	○	○	○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	○	○	
							Total	

Si je remplis ma semaine, je gagne :

Une case cochée = une tâche faite. Vous validez, l'enfant colorie.

Le tableau ne tient pas plus de deux semaines ? Dans Famipal, chaque tâche fait grandir le Pal de votre enfant.

14 jours gratuits, sans carte → famipal.ch

Famipal

Quelles tâches à quel âge ?

Des idées pour commencer. Chaque enfant est différent : choisissez 3 à 5 tâches, pas plus, et augmentez petit à petit.

3–5 ans



- ○ Ranger ses jouets
- ○ Mettre son linge sale au panier
- ○ Nourrir l'animal (avec aide)
- ○ Arroser les plantes
- ○ Mettre ses chaussures à leur place

6–8 ans



- ○ Mettre et débarrasser la table
- ○ Faire son lit
- ○ Préparer son sac d'école
- ○ Trier le linge par couleur
- ○ Ranger les courses

9–12 ans



- ○ Vider le lave-vaisselle
- ○ Passer l'aspirateur dans sa chambre
- ○ Sortir le tri : PET, verre, papier
- ○ Aider à préparer le repas
- ○ Plier et ranger son linge

13 ans et plus



- ○ Lancer une machine de linge
- ○ Cuisiner un repas simple
- ○ Faire une petite course
- ○ Nettoyer la salle de bain
- ○ Aider un frère ou une sœur

- Montrez une fois, faites ensemble une fois, puis laissez faire.
- Félicitez l'effort, pas la perfection.
- Une récompense par semaine motive plus qu'une par tâche.

Le tableau ne tient pas plus de deux semaines ? Dans Famipal, chaque tâche fait grandir le Pal de votre enfant.

14 jours gratuits, sans carte → famipal.ch