

# **ATTIVITA' PROPOSTE NEI CORSI DI AUTONOMIA** **PERSONALE**

## **VESTIRSI**

- Riconoscimento e uso allacciature varie
- Indossare i vari indumenti

## **CURA INDUMENTI**

- Spazzolare
- Lavare a mano e in lavatrice
- Stirare
- Piegare e riporre indumenti
- Organizzare l'armadio ( marcature, valigia)
- Pulire scarpe
- Uso appropriato di prodotti per cura indumenti

## **COMPORAMENTO A TAVOLA**

- Orientarsi sul tavolo e nel piatto
- Servirsi dal piatto di portata
- Uso delle posate ( cercare, infilzare, raccogliere e tagliare)
- Versare
- Condire

## **CUCINARE**

- Tagliare
- Sbucciare
- Pelare
- Mondare e affettare
- Dosare

- Destreggiarsi con fuoco e calore
- Cuocere, bollire, rosolare e friggere
- Conoscenza e uso utensili da cucina

## **PULIZIA DELLA CASA**

- Fare il letto
- Riconoscimento e uso appropriato di prodotti e strumenti per la pulizia
- Spazzare e lavare i pavimenti
- Pulizia mobilia e infissi

## **IGIENE PERSONALE**

- Cura del viso /truccarsi/radersi
- Cura delle mani
- Cura dei capelli
- Cura del corpo

## **USO DEL DENARO**

- Riconoscimento banconote
- Riconoscimento monete
- Organizzazione portafoglio
- Uso cash test
- Compilazione assegni

## **SCRITTURA IN NERO**

- Training apprendimento corsivo ed uso del guida mano

(Indicare le attività a cui si è interessati)