
EGYEDÜL ALSZOM
BEVETEM AZ ÁGYAM
EGYEDÜL IS MEGY!
PÁ, CUMI!
ELPAKOLOM A JÁTÉKAIM
EGYEDÜL ÖLTÖZÖM

READLY

2. AJÁNDÉK

Egyedül is megy!

Önállóság: apró mindennapi tevékenységek

A szerkesztőség

READLY · 2026

Az ügyfélterületed
A csomag összes könyvét bármikor megtalálod ezen a címen: https://checkout.readlyhub.shop/hu-hu/pages/ugyfelter-tevekenysegek-k7p3w8

Egyedül is megy! – Önállóság: apró mindennapi tevékenységek
A szerkesztőség

© 2026 Readly. Minden jog fenntartva. Ez a kiadvány kizárólag a vásárló személyes használatára készült. A kiadó engedélye nélkül tilos másolni, terjeszteni vagy továbbértékesíteni.

Figyelem: ez a kiadvány játék- és alkotási ötleteket tartalmaz 3–8 éves gyerekeknek, és csak általános inspirációként szolgál. A gyerekek ezeket a tevékenységeket mindig felnőtt felügyelete mellett végzik, különösen, ha késsel, ollóval, forró vízzel, tűzhellyel, sütővel, gyertyával, apró tárgyakkal, lufival, zacskóval vagy vízzel dolgoznak. Előre ellenőrizd, hogy az anyagok megfelelnek-e a gyermeked életkorának, és különösen figyelj a kisebb testvérekre (az apró tárgyak fulladást okozhatnak). Gondolj az allergiákra, soha ne egyél olyan készített vagy talált anyagot, amely nem étkezésre való, és ne kóstold meg a kísérleteket. Ha nem vagy biztos egy tevékenység biztonságában, hagyd ki. Ez a kiadvány nem ad orvosi vagy pedagógiai tanácsot,

nem ígér fejlődési eredményt, és soha nem helyettesíti az orvos vagy más szakember tanácsát. Vészhelyzetben hívd a 112-t.

Tartalom

1. Üdvözlet: egyedül is megy!
2. Egyedül öltözöm
3. Segítség az asztalnál és a konyhában
4. A táskám és a saját rendrakási módszerem
5. Növények gondozása
6. Reggeli és esti rutin
7. Tippek: így marad élvezetes az „egyedül csinálás”
8. Videók, amelyek segítenek

Üdvözlet: egyedül is megy!

Ez a témakalauz arról szól, amit a 3–8 éves gyerekek maguktól is gyakran mondanak: „Majd én egyedül!” Itt 30 kis, mindennapi tevékenységet találsz. Ezekkel a gyerek kipróbálhatja, gyakorolhatja, és felfedezheti, hogy többre képes, mint gondolta: egyedül öltözik, megteríti az asztalt, megköti a cipőfűzőt, bepakolja a táskáját, gondoz egy növényt, kitalálja a saját rendrakási módszerét, és követi a reggeli és esti rutint.

Kinek szól ez a kalauz?

Szülőknek, nagyszülőknek és más nevelőknek, akik 3–8 éves gyerekkel foglalkoznak. Minden tevékenységnél megadjuk a korosztályt, de te ismered legjobban a gyereked. Egy 4 éves, aki szívesen gombol, nyugodtan kipróbálhat egy „8 éveseknek” szóló tevékenységet is. Egy 7 éves, akinek valami még nehezen megy, egyszerűen az egyszerűbb változattal kezd.

Így használd a kalauzt

- Egyszerre csak egy tevékenységet válassz. Az önállóság az ismétléstől nő, nem attól, ha mindent egyszerre próbálunk.

- Előbb mutasd meg, aztán csináljátok együtt, és csak ezután hagyd, hogy a gyerek egyedül csinálja. Így végig megvalósítható marad.
- Számolj több idővel. Az egyedül csinálás az elején tovább tart. Ezért nyugodt időpontot válassz, ne azt, amikor reggel 8-kor ki kell lépni az ajtón.
- A fáradozást dicsérd, ne az eredményt. Az „Egészen egyedül megpróbáltad” sokszor jobban működik, mint a „Milyen szép”.
- Hagyd meg a kis hibákat. Egy ferdén felvett pulóver vagy egy rossz oldalra tett villa nem gond.

Biztonság ennél a témánál

> **Figyelem:** az egyedül csinálás nem azt jelenti, hogy egyedül hagyod a gyereket. Maradj a közelben, főleg a konyhában és a fürdőszobában. A gyerek csak gyerekollót és lekerekített hegyű kést használ, mindig felnőtt felügyelete mellett. A tűzhelyet, a sütőt, a vízforralót és a forró vizet csak a felnőtt kezeli. A kis alkatrészeket (gombokat, gyöngyöket, patentokat) tartsd távol a 3 évnél fiatalabb testvérektől. A virágföld és a tápoldat nem való kóstolásra: kertészkedés után mindig kezet kell mosni. Soha ne hagyd a gyereket egyedül vödör vagy teknő víz mellett.

A gyerekek közül sokan imádnak felelősséget kapni. Egy kis türelemmel a gyereked nemcsak ügyes kézmozdulatokat

gyakorol, hanem kitartást és önbizalmat is tanul. Jó szórakozást!

A szerkesztőség

Egyedül öltözöm

A zoknitól a masniig

Az öltözködés a kisgyerekeknek igazi nagy feladat: melyik oldal az eleje, hogyan záródik a gomb, miért fordul el mindig a zokni? Ebben a fejezetben a gyereked lépésről lépésre gyakorol, a könnyebbtől (nadrág és pulóver) a nehezebb felé (gombok és cipőfűző). Nyugodt időpontban gyakoroljatok, például hétvégén, és ne akkor, amikor sietsz.

1. tevékenység · Ruhavonat

Kor: 3–5 év · Idő: 10 perc · Hely: bent · Felügyelet: nem

A gyerek a másnapi ruhákat a megfelelő sorrendben kiteríti a földre, mint egy vonat kocsijait. Így gyakorolja a tervezést, és reggel azonnal tudja, mi jön először.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- A másnapi ruhák: alsónemű, zokni, nadrág vagy szoknya, póló, pulóver
- Egy szabad sáv a padlón vagy egy fürdőlepedő „sínnek”

ÍGY CSINÁLD

1. Terítsd ki a lepedőt hosszában a padlóra. Ez a sín.
2. Kérdezd meg: „Mit veszel fel elsőnek?” A gyerek ezt a ruhadarabot teszi legelőre, ez a mozdony.
3. Így megy tovább: minden következő ruhadarab egy újabb kocsi lesz mögötte. Hagyd, hogy a gyerek magától gondolkodjon, csak egy kérdéssel segíts: „A pulóver a póló fölé megy vagy alá?”
4. A ruhákat elejükkel lefelé, a nyakkivágással a sín felé fektesd. Így a gyereknek reggel nem kell megfordítania őket.
5. Másnap reggel a gyerek „végigmegy” a vonaton: kocsiról kocsira felöltözik.

Változat: a 3 évesek csak három kocsit tesznek ki (nadrág, póló, zokni). Az 5–8 évesek maguk választják ki a ruhákat az időjárásnak megfelelően: „Holnap hideg lesz vagy meleg?”

2. tevékenység · Elöl vagy hátul? A címkejáték

Kor: 3–6 év · Idő: 10 perc · Hely: bent · Felügyelet: nem

Sok gyerek visszafelé veszi fel a pólóját. Ezzel a játékkal a gyerek megtanul egy állandó támpontot: a címke hátul van, a kép pedig elöl.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- 4–6 póló és pulóver a gyerekedtől
- Néhány színes matrica vagy textilfilc (csak a felnőtt használja)

ÍGY CSINÁLD

1. Rakd a pólókat egy kupacba. A gyerek minden pólón keresse meg a címkét, és mondja: „A címke hátul van.”
2. Ha egy ruhadarabon nincs címke, rajzolj a textilfilccel egy kis pontot a hátsó nyakkivágás belsejébe, vagy ragassz rá ideiglenesen egy matricát.
3. Terítsd ki minden pólót elejével lefelé a földre, a nyakkivágással a gyerek felé.
4. Tanítsd meg a „búvártrükköt”: a karokat bedugja az ujjakba, aztán a pólót a fejére húzza, és „átbújik” rajta.
5. Ismételjétek meg az összes pólóval. Mind jól van rajta? Taps!

Változat: a kisebbek kezdjék egy felnőtt bő pólójával, azzal könnyebb. A nagyobbak próbálják meg csukott szemmel, és csak a

címkét tapintsák ki.

3. tevékenység · Zoknifutam nyertes nélkül

Kor: 3–6 év · Idő: 10 perc · Hely: bent · Felügyelet: nem

A zokni felvétele nehéz a kis ujjaknak. A „krokodilfogással” sokkal könnyebb, a játék pedig élvezetessé teszi a gyakorlást.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- 3 pár zokni, lehetőleg egy nagyobb, felnőtt zokni a kezdéshez
- Egy szék vagy a kanapé széle

ÍGY CSINÁLD

1. A gyerek üljön a padlóra vagy egy alacsony székre, a lábát húzza maga felé.
2. Mutasd meg a krokodilfogást: mindkét hüvelykujját bedugja a zokniba, a sarokrész lefelé néz. A zokni egy nyitott szájú krokodil.
3. „A krokodil megeszi a lábujjaidat”: a gyerek ráhúzza a zoknit a lábujjaira, aztán az oldalainál fogva a sarkáig húzza.
4. Először a nagy zoknival csinálja, aztán a sajátjaival. Ha a sarokrész felfelé fordul, igazítsátok meg együtt.
5. Számoljatok hangosan, nem azért, hogy nyerjetek, hanem hogy észrevegyétek: „Tegnap 20-ig tartott, ma csak 15-ig!”

Változat: a 3 évesek előbb a zokni levételét gyakorolják, az könnyebb, és rögtön sikerélményt ad. 6 éves kortól: harisnya felvétele ugyanazzal a fogással.

4. tevékenység · Kartongombtábla

Kor: 4–7 év · Idő: 25 perc · Hely: bent · Felügyelet: igen

Együtt készítetek egy gyakorlótáblát nagy gombokkal. Így a gyerek az asztalnál gyakorolhatja a gombolást, anélkül hogy kabát lenne rajta.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Egy darab erős karton, körülbelül 20 x 30 cm
- 3 nagy gomb (legalább 2 cm átmérőjű)
- Egy régi textilmaradék vagy egy kiselejtezett póló
- Tű és erős cérna (csak a felnőtt használja), gyerekolló

ÍGY CSINÁLD

1. A felnőtt a három gombot erősen felvarrja a kartonra, egymástól körülbelül 6 cm-re.
2. Vágj ki egy 8 x 25 cm-es textilcsíkot. A gyerek segíthet a gyerekollóval.
3. A felnőtt vág három rést a csíkba, éppen egy kicsit nagyobbakat, mint a gombok.
4. A gyerek először félig benyomja a gombot a résen, a másik oldalon megfogja, és áthúzza. Aztán újra ki.
5. Néhány napig gyakoroljatok a táblával, aztán próbáljatok ki egy nagy gombos kardigánt.

Változat: a 4 éveseknek elég egyetlen nagyon nagy gomb. A 7 évesek áttérhetnek egy ing apró gombjaira. **Figyelem:** a gombok kis alkatrészek; a táblát tartsd távol a 3 évnél fiatalabb gyerekektől, és ellenőrizd, hogy a gombok erősen fenn vannak-e.

5. tevékenység · Nyuszifül: cipőfűző-kötés

Kor: 5–8 év · Idő: 15 perc · Hely: bent · Felügyelet: nem

A cipőfűző megkötése igazi mérföldkő. A nyuszifül-módszerrel és kétszínű fűzővel áttekinthetővé válik. Ne várd, hogy elsőre sikerüljön; naponta 5 perc is elég.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Egy régi cipő vagy egy körülbelül 30 cm hosszú doboz 4 lyukkal
- Két különböző színű cipőfűző, vagy egy fehér fűző, amelynek a felét filccel kiszínezed

ÍGY CSINÁLD

1. Fűzd be a fűzőket úgy, hogy az egyik oldal piros, a másik fehér legyen. Így a gyerek látja, melyik vég hová megy.
2. 1. lépés: keresztezzétek a két végét, az egyiket húzzátok át alatta, és húzzátok meg. Mondjátok hozzá: „Kereszt, alatta át, húz.”
3. 2. lépés: mindkét fűzővégből csinálj hurkot. Ezek a nyuszifülek.
4. 3. lépés: keresztezd a füleket, az egyiket dugd át az alatta lévő lyukon, és mindkét fület erősen húzd szét.
5. Az asztalnál gyakorolj úgy, hogy a cipő előtted van, nem a lábadon. Így a kezeknek könnyebb.

Változat: ha még nem megy, a gyerek csak az 1. lépést csinálja, a többit te végzed el. 7–8 évesen: próbáljátok ki a „körbe-körbe” módszert, egyetlen hurokkal, amely körül a másik fűzővég megy.



A kétszínű fűző áttekinthetőbbé teszi a kötést.

Pixabay (manfredrichter)

6. tevékenység · A kabátpörgetés

Kor: 3–6 év · Idő: 10 perc · Hely: bent vagy kint · Felügyelet: nem

A kabátpörgetéssel még egy óvodás is pár másodperc alatt felveszi a kabátját. A gyerek nagynak érzi magát, te pedig nem küzdesz az ujjakkal az ajtóban.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- A saját kabátja, nyitott cipzárral vagy gombokkal
- Egy szabad hely a padlón

ÍGY CSINÁLD

1. Terítsd ki a kabátot nyitva a padlóra, a belsejével felfelé.
2. A gyerek a gallérhoz áll, hogy a gallér a lábujjainál legyen. A kabát tehát „fejjel lefelé” van.
3. A gyerek lehajol, mindkét karját bedugja az ujjakba, és egy mozdulattal átlendíti a kabátot a feje fölött hátra.
4. Karok le: a kabát rajta van! Jöhet a cipzár: a felnőtt megmutatja, hogyan megy a „kampó” a „zárba”, a gyerek maga húzza fel.
5. Ismételjétek meg háromszor. Utána a gyerek megmutathatja egy plüssnek vagy a kistestvérének.

Változat: a 3 éveseknél a cipzárt még te húzod fel. Az 5–6 évesek próbálják ki a kabátot pörgetés nélkül, mint a nagyok: egyik kar, a hát mögött át, másik kar.

Segítség az asztalnál és a konyhában

Kis feladatok, nagy büszkeség

Az asztalnál és a konyhában rengeteg alkalom adódik, hogy a gyerek valamit egyedül csináljon: teríthet, tölthet, kenhet, leszedhet. Lehet egy kicsit pancsolni. Készíts ki egy törlőruhát, és tekintsd gyakorlásnak. A tűzhely, a sütő, a vízforraló és az éles kések a felnőtt dolga maradnak.

7. tevékenység · Az alátét-térkép

Kor: 3–6 év · Idő: 20 perc · Hely: bent · Felügyelet: nem

A gyerek saját tányéralátétet rajzol, amelyen látszik, hová kerül a tányér, a pohár és az evőeszköz. Utána a rajz segítségével megteríti az asztalt.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Egy A3-as erős papír, vagy két összeragasztott A4-es lap
- Egy tányér, pohár, villa, kanál és lekerekített hegyű kés
- Ceruza és színes ceruzák vagy filctollak

ÍGY CSINÁLD

1. Tedd a tányért a papír közepére. A gyerek húzza körbe a ceruzával.
2. A villát tedd balra, a kést és a kanalat jobbra. Ezeket is körberajzolja a gyerek. A pohár jobbra fent kap helyet.
3. Vegyél el mindent, és a gyerek színezze ki az alakzatokat. Aki szeretné, rajzoljon mellé nevet vagy figurát.
4. A következő étkezésnél a gyerek leteszi az alátétet, és mindent pontosan a megrajzolt helyre tesz.
5. Készítsetek együtt alátétet minden családtagnak. Így a gyerek hamarosan az egész asztalt meg tudja teríteni.

Változat: a 3 évesek csak a tányért és a poharat rajzolják meg. A 7–8 évesek néhány alkalom után alátét nélkül is megterítenek, és „ünnepi

asztalt” találnak ki szalvétával és egy szál virággal.

8. tevékenység · Egyedül tölteni a kancsóból

Kor: 3–6 év · Idő: 15 perc · Hely: bent · Felügyelet: nem

Egy nagy dobozból tölteni túl nehéz a kis kezeknek. Egy kis kancsóval és egy kis gyakorlással a gyerek maga is tölthet vizet vagy tejet.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Egy kis kancsó vagy kiöntős mérőpohár (körülbelül 250 ml)
- 2 pohár, egy tálca és egy törlőruha
- Hideg víz

ÍGY CSINÁLD

1. Tegyél mindent a tálcára, hogy a kiömlött víz ne folyjon szét az asztalon.
2. Töltsd meg a kancsót félig (körülbelül 125 ml). A teli kancsó még túl nehéz.
3. Mutasd meg: az egyik kéz a fülön, a másik alulról támasztja a kancsót. A kiöntő a pohár peremén, lassan megdönteni.
4. Beszéljetek meg egy „megállító vonalat”: tegyél egy gumigyűrűt a pohárra, a pereme alatt 2 cm-re. Odáig lehet tölteni!
5. Kiömlött? A gyerek maga törli fel a törlőruhával. Ez is hozzátartozik.

Változat: a 3 évesek kezdjenek száraz rizzsel vagy lencsével víz helyett. A 6–8 évesek az egész családnak tölthetnek az asztalnál.
Figyelem: csak hideg italt; a forró teát vagy levest a felnőtt tölti.

9. tevékenység · A saját szendvicsem

Kor: 4–8 év · Idő: 15 perc · Hely: bent · Felügyelet: igen

A gyerek maga megken egy szelet kenyeret, és kiválasztja a feltétet. Ez fejleszti a finommotorikát, és megadja az érzést: ezt egészen én csináltam.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- 2 szelet kenyér (az egynapos kenyér kevésbé szakad)
- Szobahőmérsékletű vaj vagy krémsajt
- Tetszés szerinti feltét: sajtszelet, uborka, banán
- Gyerekkés vagy lekerekített hegyű vajazókés, egy vágódeszka

ÍGY CSINÁLD

1. Vedd ki a vajat 15 perccel korábban a hűtőből. A kemény vaj szétszaggatja a kenyeret.
2. A gyerek vesz egy kis adagot (körülbelül egy teáskanálnyit) a késre, és a közepétől a héj felé keni, mint egy „napot sugarakkal”.
3. Feltét választása: a felnőtt előre felszeleteli az uborkát vagy a banánt 5 mm vastag karikákra; a gyerek ráteszi őket a kenyérre.
4. Rá a második szelet, lenyomni, és a vajazókéssel kettévágni.

5. Együtt rendet rakunk: a kés a mosogatóba, a morzsákat le a vágódeszkáról.

Változat: a 4 évesek keksz alapra kenjenek, az nem szakad. A 7–8 évesek maguk is felszeletelhetik a puha banánt a lekerekített késsel. **Figyelem:** vedd figyelembe az allergiákat (tej, glutén, mogyorókrém) a gyerekednél és a vele együtt evő barátoknál.

10. tevékenység · Gyümölcs mosása és hámozása

Kor: 4–8 év · Idő: 20 perc · Hely: bent · Felügyelet: igen

A gyerek gyümölcstálat készít az egész családnak: megmossa, meghámozza és elosztja a gyümölcsöt. Valódi, komoly feladat, amely segít a vacsoránál vagy az uzsonnánál.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Egy szűrő és egy tál langyos csapvíz
- Szőlő, eper, egy mandarin, egy banán
- Egy konyharuha, egy nagy tányér, esetleg egy lekerekített hegyű gyerekkés

ÍGY CSINÁLD

1. A szőlőt és az epret tedd a szűrőbe. A gyerek 1 percig a csap alatt öblíti, aztán a konyharuhán hagyja lecsepegni.
2. A mandarin hámozása: a felnőtt a hüvelykujjával megkezdi a tetején, a gyerek folytatja, és szétszedi a gerezdeket.
3. A banán: a tetején meg kell törni, és a héjat csíkokban lehúzni. A lekerekített késsel 1 cm-es karikákra vágni.
4. A gyerek elrendezi az egészet a tányéron, például arcnak vagy szivárványnak.

5. A héjak a komposztba kerülnek: ezt is maga a gyerek teszi.

Változat: a 4 évesek csak mosnak és elrendeznek. 7–8 évesen: egy alma gerezdekre vágása almaszeletelővel; a magházat a felnőtt távolítja el. **Figyelem:** az egész szőlőszemeket és a koktélparadicsomot negyedeld fel 5 évnél fiatalabb gyerekeknek, mert félrenyelhetik.

11. tevékenység · Pincér a leszedésnél

Kor: 3–8 év · Idő: 10 perc · Hely: bent · Felügyelet: nem

Evés után a gyerek a pincér: tálcán viszi a tányérokat és poharakat a pulthoz. Az állandó feladat kapaszkodót ad, és az összetartozás érzését.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Egy könnyű tálca
- Műanyag vagy törhetetlen edények a kezdéshez
- Egy konyharuha a karon, az igazi pincérhez

ÍGY CSINÁLD

1. Beszéljétek meg: evés után a gyerek azt mondja: „Leszedhetek, kisasszony/uram?” Ettől játék lesz belőle.
2. 1. szabály: egyszerre legfeljebb 2 dolog lehet a tálcán. Az evőeszköz laposan a tányéron fekszik.
3. 2. szabály: sétálni kell, nem futni, a tálcát két kézzel, egyenesen a hasa előtt tartva.
4. A pultnál: az ételmaradékot kanállal a komposztba, a tányért a mosogatóba vagy a mosogatógép mellé.
5. Utolsó kör: nedves ruhával letörli a saját helyét az asztalnál.

Változat: a 3 évesek csak a saját poharukat viszik, tálca nélkül. A 6–8 évesek maguk rakják be a tányérokat a mosogatógépbe, vagy

elsöprögetnek. **Figyelem:** az éles késeket és az üveget a felnőtt szedi el.



Tálcával a leszedés játék lesz.

Pixabay (margarita_kochneva)

12. tevékenység · Reggeli svédasztal a családnak

Kor: 5–8 év · Idő: 30 perc · Hely: bent · Felügyelet: igen

Egy nyugodt hétvégi reggelen a gyerek egy kis reggeli svédasztalt készít. Tervez, választ, terít, és mindent az asztalra tesz: remek gyakorlat az előregondolkodásra.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Papír és ceruza egy listához
- Kenyér, feltét, joghurt, gabonapehely vagy zabpehely, gyümölcs
- Tálkák, tányérok, kanalak, egy kancsó tej

ÍGY CSINÁLD

1. Előző este a gyerek listát készít: ki mit eszik szívesen? Aki még nem ír, az rajzolja le.
2. Együtt nézzetek be a hűtőbe és a szekrénybe: megvan minden? Ha valami hiányzik, felkerül a bevásárlólistára.
3. Reggel a gyerek megteríti az asztalt, és az ételt tálkákban sorba rakja, minden tálkához egy kanállal.
4. A gyerek névkártyákat készít összehajtott papírból, és mindegyik tányérhoz odateszi.
5. Reggeli után mindenki segít leszedni. A „séf” kiválaszthatja, ki mit csinál.

Változat: az 5 évesek 2 személyre készítsenek svédasztalt. A 8 évesek teát vagy forró kakaót is készíthetnek, a forró vizet vagy tejet a felnőtt tölti. **Figyelem:** a kenyérpirítót, a vízforralót és a tűzhelyet a felnőtt kezeli.

A táskám és a saját rendrakási módszerem

Mindennek megvan a helye

A rendrakás sokkal könnyebb, ha a gyerek maga tudja, mi hová való. Ebben a fejezetben a gyereked dobozokkal, képekkel és állandó helyekkel saját rendszert talál ki, és megtanulja egyedül bepakolni az iskolai, edzős vagy vendégségbe vitt táskáját.

13. tevékenység · Képek a dobozokon

Kor: 3–6 év · Idő: 30 perc · Hely: bent · Felügyelet: igen

A gyerek maga készít rajzos címkéket a játékdobozokra. Így az is pontosan tudja, hová kerülnek a kockák, az autók és a plüssök, aki még nem olvas.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- 3–5 doboz vagy erős cipősdoboz
- Fehér karton vagy papír, filctollak, gyerekolló
- Ragasztószalag vagy széles ragasztószalag

ÍGY CSINÁLD

1. Terítsd ki a földre egy sarok összes játékát. A gyerek kupacokba válogatja: kockák, járművek, plüssök, kirakók, vegyes dolgok.
2. Vágjatok ki együtt körülbelül 8 x 12 cm-es téglalapokat. A gyerek minden kártyára lerajzolja, mi való az adott dobozba.
3. A felnőtt alá írja a szót jól olvasható betűkkel. Így a gyerek megtanulja felismerni a szó képét.
4. A gyerek ráragasztja a kártyát a doboz elejére, és beleteszi a kupacot.
5. Próba: végy ki három dolgot különböző dobozokból. Tudja a gyerek, hová kell visszatenni őket?

Változat: a 3 éveseknek csak 3 dobozt készíts nagy, egyszerű rajzokkal. A 6 évesek maguk írják a szavakat, és további kategóriákat találnak ki, például „barkácsholmik”.

14. tevékenység · Rendrakás dallal

Kor: 3–6 év · Idő: 10 perc · Hely: bent · Felügyelet: nem

Az állandó rendrakós dal egyértelmű jel: most rendet rakunk. A dal ideje áttekinthetővé teszi a feladatot, és sok gyereknek kihívás, hogy a dal vége előtt elkészüljön.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Egy kitalált rendrakós dal, vagy egy ismert gyerekdal saját szöveggel
- Egy konyhai időzítő
- A 13. tevékenység játékdobozai

ÍGY CSINÁLD

1. Találjatok ki együtt egy rövid dalt egy ismert dallamra, például: „Mind a dobozba, mind a dobozba, az autók és a kockák, mind a dobozba!”
2. Állítsd az időzítőt 3 percre, és énekeljétek a dalt újra meg újra, amíg meg nem szólal.
3. Körönként egy feladatot beszéljetek meg: előbb az összes kocka, aztán az összes könyv. Egy egész szoba túl sok.
4. Megszólalt az időzítő? Álljatok meg, és nézzétek meg együtt: mennyi van már elrakva? Ünnepeljétek meg egy pacsival.

5. Használjátok ugyanazt a dalt minden nap ugyanabban az időben, például vacsora előtt.

Változat: a 3 évesek veled együtt rendeznek, te énekelsz. Az 5–6 évesek maguk állíthatják be az időzítőt, és kiválaszthatják, melyik sarok kerül először sorra.

15. tevékenység · A táska-ellenőrzőlista

Kor: 4–8 év · Idő: 20 perc · Hely: bent · Felügyelet: nem

A gyerek képekből álló ellenőrzőlistát készít az iskolai vagy óvodai táskához, és ezzel minden este maga pakolja be a táskát. Így ritkábban hangzik el: „Otthon felejtettem a tornazsákot.”

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Egy körülbelül 10 x 30 cm-es erős kartoncsík
- Filctollak, lyukasztó és egy zsineg vagy kulcskarika
- Az iskolatáska és ami bele kell: uzsonnásdoboz, kulacs, mappa, esetleg tornafelszerelés

ÍGY CSINÁLD

1. Kérdezd meg a gyerekedtől: „Mire van szükséged minden nap az iskolában?” Tegyetek ki mindent az asztalra.
2. A gyerek a csíkra egymás alá lerajzolja mindegyik dolgot, mindegyik elé egy kis négyzettel.
3. Csinálj egy lyukat felül, és a zsineggel akaszd a listát a táskára.
4. Minden este a gyerek bepakolja a táskát, és minden dolognál ráböki a képre: „Uzsonnásdoboz: kipipálva!”
5. A tornanapokra készíts egy második kártyát, más színben, tornacipővel és törölközővel.

Változat: a 4 évesek veled együtt ellenőriznek, és 3 képük van. A 7–8 évesek a szavakat is leírják, és listát készítenek egy vendégségben alváshoz vagy az úszásórához is.

16. tevékenység · Ruhahajtogatás, mint egy boltban

Kor: 4–8 év · Idő: 20 perc · Hely: bent · Felügyelet: nem

Egy házilag készített kartonos hajtogatódeszkával a gyerek olyan szépen hajtogatja a pólókat, mint egy ruhaboltban. Utána maguk kerülnek a saját fiókjába.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Egy nagy kartondoboz
- Széles ragasztószalag, vonalzó, ceruza
- Egy kupac tiszta póló a gyerektől
- Egy erős olló vagy sniccer (csak a felnőtt használja)

ÍGY CSINÁLD

1. A felnőtt kivág a dobozból három 25 x 35 cm-es lapot és egy 25 x 20 cm-es középső lapot.
2. Tedd a három nagy lapot egymás mellé (bal, közép, jobb), a kis lapot pedig a középső alá. Ragaszd le a varratokat kis hézaggal, hogy a lapok hajlani tudjanak.
3. A gyerek a pólót elejével lefelé a deszkára teszi, a nyakkivágás felül.
4. Balra hajt, jobbra hajt, alulról hajt: a póló összehajtva. A deszkát ki kell húzni, a pólót a kupacra tenni.
5. A gyerek a kupacot a fiókba teszi, a hajtással előre, hogy minden póló látszódjon.

Változat: deszka nélkül a 4 évesek egy pólót „kétszer kettéhajthatnak”. A 7–8 évesek nadrágot és törölközőt is hajtogatnak, és az egész család tiszta ruháját személyenként szétválogatják.



Szépen összehajtva, könnyen megtalálható.

Pixabay (nonmisvegliate)

17. tevékenység · A „hová való” játék

Kor: 3–7 év · Idő: 15 perc · Hely: bent · Felügyelet: nem

A ház minden holmijának van egy „otthona”. Ebben a keresőjátékban a gyerek visszaviszi az eltévedt dolgokat a saját helyükre, és rájön, hogy a rendrakás egyszerűen visszavitel.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Egy kosár vagy táska
- 8–10 olyan holmi, amely „eltévedt” a házban: egy plüss a konyhában, egy kanál a nappaliban, egy zokni az előszobában

ÍGY CSINÁLD

1. Sétáljatok végig együtt a házon a kosárral. A gyerek összegyűjti mindazt, ami nincs a helyén.
2. Ülj le a teli kosárral a földre. Vegyél ki egy dolgot, és kérdezd: „Hol lakik ez?”
3. A gyerek elviszi a dolgot az „otthonába”, és visszajön a következőért.
4. Ha a gyerek nem tudja, találjatok ki együtt egy állandó helyet, és mondjátok ki hangosan: „A zseblámpa mostantól az ajtó melletti fiókban lakik.”
5. Játsszátok el újra a nap végén, például vacsora után, 5 percig.

Változat: a 3 évesek 3 dolgot kapnak, és te velük mész. A 6–7 évesek „házi nyomozók”, és maguk keresik az eltévedt holmikat egy szobában.

18. tevékenység · A saját akasztóim az ajtónál

Kor: 3–8 év · Idő: 30 perc · Hely: bent · Felügyelet: igen

Saját hely a kabátnak, a táskának és a cipőnek, gyerekmagasságban: a gyerek hazaérkezés után maga rak el mindent, és reggel azonnal megtalálja.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- 2–3 öntapadós akasztó vagy egy kis fogas (a felnőtt rögzíti)
- Egy alacsony kosár vagy cipőtartó
- Egy kartonkártya a gyerek nevével és rajzával

ÍGY CSINÁLD

1. Mérjétek meg együtt, milyen magasra ér el a gyerek: az akasztók vállmagasságba kerülnek, körülbelül 90–110 cm-re.
2. A felnőtt felszereli az akasztókat. A gyerek felragasztja fölé a névkártyát.
3. Alá tedd a kosarat vagy a cipőtartót a cipőknek, és esetleg egy dobozt a sapkának és a kesztyűnek.
4. Gyakoroljátok a „hazaérkezési útvonalat”: cipő a kosárba, kabát az 1. akasztóra, táska a 2. akasztóra.
5. Ismételjétek egy héten át minden nap. Kérdéssel emlékeztess, ne paranccsal: „Hol lakik a kabátod?”

Változat: a 3 évesek egy akasztót kapnak a kabátnak. A 7–8 évesek a holnapi holmikat is előkészítik az akasztóik mellett. **Figyelem:** ne legyenek akasztók kisgyerekek szemmagasságában; válassz lekerekített akasztókat.

Növények gondozása

Hagyjunk valamit nőni

Egy növény gondozása szép első felelősség: a növénynek valóban szüksége van a gyerekre, és az eredmény látható. Válassz erős, nem mérgező növényeket és gyorsan kelő magokat. Földdel való munka után mindig kezet kell mosni; a virágföld és a tápoldat nem való kóstolásra.

19. tevékenység · Kerti zászsa egy tányéron

Kor: 3–6 év · Idő: 15 perc (plusz 5–7 nap növekedés) · Hely: bent · Felügyelet: nem

A kerti zászsa néhány nap alatt kikel, így a kisebb gyerekek is gyorsan látnak eredményt. A gyerek minden nap maga ügyel arra, hogy a vattaágy nedves maradjon.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Egy zacskó kerti zászsamag (kertészet vagy élelmiszerbolt)
- Egy lapos tányér vagy csészealj
- Vatta vagy 4 réteg konyhai papírtörlő
- Egy virágpermetező vagy egy teáskanál, víz

ÍGY CSINÁLD

1. A gyerek laposan a tányérra teszi a vattát vagy a papírtörlőt, és alaposan megnedvesíti, amíg teljesen sötét nem lesz. A felesleges víz mehet le róla.
2. Szórj egy jó csipetnyi magot (körülbelül egy teáskanálnyit) a nedves ágyra. Aki akarja, szórhatja betű alakban.
3. Tedd a tányért egy világos ablakpárkányra, ne a tűző napra.
4. Minden reggel a gyerek ellenőrzi: még nedves? Ha nem, 5-ször permetezni vagy 2 teáskanál vizet adni.

5. 5–7 nap múlva a zsázsa 3–5 cm magas. A felnőtt levágja, a gyerek ráhinti egy krémsajtos kenyérre.

Változat: a 3 évesek teáskanállal adnak vizet. Az 5–6 évesek minden nap vonalzóval megmérik a magasságot, és vonalakkal növekedési grafikont rajzolnak.

20. tevékenység · Az öntözőszolgálat

Kor: 3–8 év · Idő: alkalmanként 10 perc · Hely: bent · Felügyelet: nem

A gyerek állandó feladatot kap: megöntözi a szobanövényeket. Az ujjpróbával megtanulja maga megnézni, szomjas-e a növény, ahelyett hogy találomra öntözne.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Egy kis öntözőkanna (körülbelül 500 ml) vagy egy műanyag palack, amelynek a kupakjába néhány lyukat fúrtak
- 2–4 erős, nem mérgező szobanövény (például zöldliliom vagy pilea)
- Egy törlőruha

ÍGY CSINÁLD

1. Tanítsd meg az ujjpróbát: a gyerek 2 cm mélyen beledugja az ujját a földbe. Száraz? Akkor szomjas. Nedves? Holnap nézd meg újra.
2. Ha a növény szomjas, a gyerek lassan vizet önt a földre, nem a levelekre, amíg egy kevés a csészealjba nem kerül.
3. Hagyd abba az öntözést, és várj 10 percet. Sok víz áll még a csészealjban? Azt a gyerek kiönti.

4. Jelölj ki egy állandó „öntözőnapot”, például szerdát és szombatot, és tegyél a hűtőre egy cetlit öntözőkanna-rajzzal.
5. A kiömlött vizet a gyerek azonnal feltörli.

Változat: a 3 évesek egy növényről gondoskodnak, veled együtt. A 7–8 évesek növénynaplót vezetnek: dátum, volt-e víz, új levelek. **Figyelem:** egyes szobanövények lenyelve mérgezők; nézz utána, mielőtt egy növényt a gyerekszobába teszel, és a tápoldatot tartsd elérhetetlen helyen.

21. tevékenység · Egy bab egy pohárban

Kor: 4–8 év · Idő: 15 perc (plusz 2–3 hét növekedés) · Hely: bent · Felügyelet: igen

Egy üvegben pontosan látszik, hogyan lesz a babból gyökér és szár. A gyerek gondozza, és minden nap megnézi, mi változott.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Egy üres, tiszta befőttesüveg vagy kisebb üvegpohár
- 3 szárított barna vagy fehér bab az élelmiszerboltból
- Konyhai papírtörlő, víz

ÍGY CSINÁLD

1. Előző este áztasd a babokat egy tálkában vízben, hogy megpuhuljanak.
2. A gyerek 3 lap papírtörlőt gyűr az üvegbe, és az üveg falához nyomja.
3. Csúsztasd a babokat a papír és az üveg közé, a pereme alatt körülbelül 4 cm-re, hogy jól látszódjanak.
4. Önts 2 cm vizet az aljára. A papír felszívja. Tedd az üveget világos helyre.
5. Minden nap a gyerek megnézi: gyökerek? Egy szár? Tartsd nedvesen az alját. 2–3 hét múlva a bab átültethető egy cserép földbe.

Változat: a 4 évesek hetente egyszer lerajzolják, amit látnak. A 7–8 évesek egy babot fejjel lefelé tesznek be, és megfigyelik: melyik irányba nő a gyökér? **Figyelem:** nyers szárított babot nem szabad enni. Tartsd távol a 3 évnél fiatalabb gyerekektől (félrenyelés veszélye).



Egy bab egy üvegben: minden nap van mit látni.
Pixabay (13467596)

22. tevékenység · A saját cserepem

Kor: 4–8 év · Idő: 30 perc · Hely: kint vagy erkélyen · Felügyelet: igen

A gyerek maga ültet el egy dugványt vagy kis növényt egy saját, díszített cserépbe. Az egész folyamatot, a virágföld kimerésétől a lenyomásig, a saját kezével végzi.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Egy körülbelül 12 cm-es virágcserép lyukkal az alján, plusz egy alátét
- Virágföld, egy kis lapát vagy egy régi kanál
- Egy zöldliliom-dugvány vagy egy kis növény (például bazsalikom vagy büdöske)
- Újságpapír vagy egy régi törölköző alátétnek, esetleg aszfaltkréta vagy festék a cserép díszítéséhez

ÍGY CSINÁLD

1. Terítsd le az újságot. A gyerek esetleg előbb kidíszíti a cserepet, és hagyja megszáradni a festéket.
2. Töltsd meg a cserepet félig virágfölddel.
3. Óvatosan vedd ki a növényt a régi cserépből: fordítsd meg a cserepet, két ujjal fogd meg a szárat, és ütögesd meg az alját.
4. Tedd a növényt középre, és töltsd fel földdel a pereme alatt 2 cm-ig. Óvatosan nyomkodd le az ujjbegyeddel.

5. Adj neki egy első kis kortyot vízből, utána mossatok kezet együtt szappannal.

Változat: a 4 évesek csak megtöltik a cserepet és lenyomkodják, te teszed bele a növényt. A 7–8 évesek jégkrémpálcikából névtáblát készítenek, és egy hónapig maguk gondozzák a növényt. **Figyelem:** a virágföldet nem szabad a szájba venni, és ne dörzsöljétek vele a szemet; szükség esetén viseljetek kerti kesztyűt.

23. tevékenység · Zöldség egy maradékból

Kor: 4–8 év · Idő: 10 perc (plusz 1–2 hét) · Hely: bent · Felügyelet: igen

Egy fej saláta vagy egy póréhagyma alsó darabjából gyakran új levelek nőnek. A gyerek felfedezi, hogy még egy maradék is tud nőni, és minden nap gondozza.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Egy fejes saláta, zeller vagy póréhagyma alsó darabja (körülbelül 3 cm; a felnőtt vágja le)
- Egy lapos tálka vagy pohár
- Víz, egy világos ablakpárkány

ÍGY CSINÁLD

1. A felnőtt egy éles késsel levágja a zöldség alsó darabját.
2. A gyerek a darabot a vágott felével felfelé beleteszi a tálkába.
3. A gyerek 1–2 cm vizet önt hozzá: az alsó résznek a vízben kell lennie, a felsőnek fölötte.
4. Minden nap a gyerek cseréli a vizet. Nézzétek meg együtt: megjelennek zöld hegyek középen?
5. 1–2 hét múlva új levelek vannak. A gyerekollóval vágja le őket, és megmosva kóstoljátok meg vacsoránál.

Változat: a 4 évesekkel együtt cserélitek a vizet. A 7–8 évesek két fajtát próbálnak egymás mellett, és összehasonlítják, melyik nő

gyorsabban. **Figyelem:** ha a víz zavaros lesz vagy rossz szagú, dobd ki a maradékot.

24. tevékenység · Virágrendezés az asztalra

Kor: 4–8 év · Idő: 20 perc · Hely: bent · Felügyelet: igen

A gyerek maga tesz egy csokor virágot a vázába: szárakat vág, vizet tölt, rendezi. Nyugodt, szép feladat, amely az egész házat felvidítja.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Egy csokor virág a boltból vagy a saját kertből (ne olyan virág, amelyet a természetben szedtél)
- Egy erős váza vagy egy üres üvegpalack
- Egy gyerekolló, amely átvágja a szárakat, vagy egy közönséges olló a felnőttnek
- Egy kancsó víz

ÍGY CSINÁLD

1. A gyerek a vázát harmadáig hideg vízzel tölti meg a kancsóból.
2. Szedd le a leveleket a szárak aljáról: minden, ami a víz alá kerül, lekerül. Ez az ujjakkal is megy.
3. Vágd le a szárakat ferdén, körülbelül 2 cm-t. A vastag szárakat a felnőtt vágja.
4. A gyerek egyenként a vázába teszi a virágokat, és forgatja a vázát, hogy lássa, minden oldalról szép-e.
5. Kétnaponta a gyerek cseréli a vizet. Az elvirágzott virágok a komposztba kerülnek.

Változat: a 4 évesek 3 virágot tesznek egy kis pohárba. A 7–8 évesek kis csokrot készítenek a nagypapának, a nagymamának vagy a szomszédnak. **Figyelem:** egyes virágok és hagymák mérgezők; a virágot nem szabad a szájba venni, és utána kezet kell mosni.

Reggeli és esti rutin

Minden nap ugyanaz a ritmus

Az állandó sorrend sok gyereknek nyugalmat ad: tudják, mi következik, és egyre többet csinálnak maguk. Ebben a fejezetben a gyereked saját rutinkártyákat készít, gyakorolja a fogmosást és a tisztálkodást, és megtanul egy nyugodt esti pillanattal zárni.

25. tevékenység · Rutinkártya képekkel

Kor: 3–7 év · Idő: 30 perc · Hely: bent · Felügyelet: nem

A gyerek külön kártyákra lerajzolja a reggel lépéseit, és a helyes sorrendben felakasztja őket. Így maga láthatja, mi a következő lépés, anélkül hogy neked mindig mondanod kellene.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- 6 darab erős papírkártya, körülbelül 10 x 10 cm
- Filctollak vagy színes ceruzák
- Egy hosszú zsineg és 6 ruhacsipesz, vagy ragasztószalag

ÍGY CSINÁLD

1. Beszéljétek meg együtt a reggelt: mit csináltok? Például: pisilés, öltözködés, reggeli, fogmosás, hajfésülés, kabát és cipő felvétele.
2. A gyerek minden kártyára egy lépést rajzol. A felnőtt ír mellé egy szót.
3. Feszítsd ki a zsineget gyerekmagasságban a folyosón vagy a hálószobában. A gyerek a csipeszekkel a helyes sorrendben felakasztja a kártyákat.
4. Reggel a gyerek minden kártyát megfordít (vagy leveszi a zsinegről), amikor az a lépés kész.
5. Minden kártya megfordítva? Kész a napra. Hétvégén készítsetek egy második sort az estére.

Változat: a 3 évesek 3 kártyával kezdenek. A 6–7 évesek mellé tehetnek egy órát azzal az idővel, amikorra az egyes lépéseknek nagyjából el kell készülniük.

26. tevékenység · Két perc fogmosás homokórával

Kor: 3–8 év · Idő: 5 perc · Hely: bent · Felügyelet: igen

A gyerek maga mossa a fogát, állandó sorrendben és egy homokórával, amely megmutatja, meddig. Utána a felnőtt átmossa, mert a kisgyerekek általában még nem mosnak meg mindent jól.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Egy gyerekfogkefe és gyerekfogkrém
- Egy 2 perces homokóra vagy konyhai időzítő
- Egy zsámoly a mosdónál

ÍGY CSINÁLD

1. A gyerek maga tesz egy kis csíkot fogkrémet a kefére (körülbelül akkora, mint egy borsószem).
2. Fordítsd meg a homokórát. Beszéljetek meg egy állandó útvonalat: előbb felül kívül, aztán felül belül, aztán alul kívül, alul belül, és végül a rágófelületek.
3. Énekeljetek vagy számoljatok halkan: minden résznél körülbelül 20-ig.
4. Kész? Kiköpni, nem sok vízzel öblíteni, a kefét maga leöblíti, és beleteszi a pohárba.
5. A felnőtt még átmossa. Mondd hozzá: „Te már a munka nagy részét elvégezted, én csak az utolsó sarkokat csinálom.”

Változat: a 3 évesek előbb egy plüssön vagy egy „fogas” tojástartón gyakorolnak. A 7–8 évesek egy tükörrel ellenőrzik, hogy mindenhol jártak-e. Ha bizonytalan vagy a fogmosás vagy a fogkrém kérdésében, kérj tanácsot a fogorvostól vagy a védőnőtől.

27. tevékenység · Egyedül mosakodni a mosdónál

Kor: 3–7 év · Idő: 10 perc · Hely: bent · Felügyelet: igen

Kezet és arcot mosni, megtörölközni, és a mosdót rendben hagyni: a gyerek megtanulja az egész sort. Egy langyos mosdókesztyű és egy állandó sorrend megkönnyíti.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Egy mosdókesztyű és egy saját törölköző gyerekmagasságban
- Szappan
- Egy zsámoly a mosdónál

ÍGY CSINÁLD

1. A felnőtt langyosra állítja a csapot, és megmutatja, melyik oldal a hideg. A gyerek ezután csak a hideg oldalt csavarja maga, vagy egy már jól beállított keverőcsapot használ.
2. Kézmosás: megnedvesíteni, szappan, 20-ig számolva dörzsölni (az ujjak között és a hüvelykujjakon is), leöblíteni.
3. Arc: a mosdókesztyűt megnedvesíteni és kicsavarni. Előbb a szemek belülről kifelé, aztán az arc, az orr, a száj és végül a fülek.
4. Megtörölközni a saját törölközővel, és visszaakasztani a kampóra.

5. Végül a gyerek a mosdókesztyűvel letörli a freccsenéseket a mosdóról, és kiteregeti a kesztyűt.

Változat: a 3 évesek csak kezet mosnak. A 6–7 évesek a zuhany alatt a hajukat is maguk mossák, te a fürdőszobában vagy velük.
Figyelem: a víz hőmérsékletét a felnőtt állítja be; kisgyereket soha ne hagyj egyedül a kádban.



A homokóra láthatóvá teszi a két percet.
Pixabay (PublicDomainPictures)

28. tevékenység · Ágyazás, mint egy szállodában

Kor: 4–8 év · Idő: 10 perc · Hely: bent · Felügyelet: nem

Felkelés után a gyerek megveti a saját ágyát. Paplannal egyszerűbb, mint gondolnád, és egy plüss a párnán teszi teljessé.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- A saját ágya párnával és paplannal
- Egy kedvenc plüss

ÍGY CSINÁLD

1. Előbb szellőztetés: a gyerek teljesen hátrahajtja a paplant az ágy végéig, és egy kis időre kinyitja az ablakot.
2. A párna felrázása: két kézzel az oldalainál „csapkodni”, aztán az ágy tetejére tenni.
3. A paplan: a gyerek megfogja a két felső sarkát, odamegy a fejvéghez, és egyenesen áthúzza a paplant az ágyon.
4. Kisimítás lapos kézzel, a közepétől a szélek felé, mint egy „vasaló”.
5. A plüss „szállodai vendégként” a párnára kerül. Kész!

Változat: a 4 évesek csak egyenesre húzzák a paplant. A 7–8 évesek az ágyneműcserénél is segítenek: a párnát a huzatba, és együtt a paplant a huzatba, a „kifordítós trükkel”.

29. tevékenység · Az előkészítés pillanata

Kor: 4–8 év · Idő: 10 perc · Hely: bent · Felügyelet: nem

Minden este a gyerek előkészít mindent a másnapra. Ettől nyugodtabb a reggel, és megtanul előre gondolkodni. Kombináld a korábbi tevékenységek ruhavonatával és táska-ellenőrzőlistájával.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Egy állandó hely: egy szék, egy kis kosár vagy az ajtó melletti akasztók
- A másnapi ruhák, a táska és a cipő
- Esetleg a 15. tevékenység táska-ellenőrzőlistája

ÍGY CSINÁLD

1. Válassz egy állandó időpontot, például közvetlenül a fogmosás után.
2. A gyerek három kérdést tesz fel magának: „Mit veszek fel? Mi kell a táskámba? Mi különleges holnap?” (tornaóra, úszásóra, kirándulás).
3. A ruhák vonatként kerülnek a székre, a táskát az ellenőrzőlista alapján bepakolja, a cipő az ajtó mellett áll.
4. Még egyszer együtt végigmentek mindenen, és azt mondjátok: „Kipipálva.”

5. Másnap reggel együtt megállapítjátok, milyen gyorsan ment: „Már minden készen állt!”

Változat: a 4 évesek csak a ruhákat készítik elő. A 7–8 évesek az időjárás-előrejelzést is megnézik a rádióban vagy az újságban, és esőkabátot vagy napsapkát választanak.

30. tevékenység · A büszkeségi füzet lefekvés előtt

Kor: 4–8 év · Idő: esténként 10 perc · Hely: bent · Felügyelet: nem

Nyugodt nap végi lezárás: a gyerek minden este lerajzol vagy leír egy dolgot, amit aznap maga csinált. Így látja, hogy egyre többre képes.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Egy kis füzet, vagy néhány összehajtott és összetűzött papírlap
- Ceruza és színes ceruzák
- Egy nyugodt hely az ágy mellett és egy olvasólámpa

ÍGY CSINÁLD

1. A gyerek először borítót készít: „Egyedül is megy!”, saját rajzzal.
2. Minden este, az ágyban vagy közvetlenül előtte, tegyél fel egy kérdést: „Mit csináltál ma egyedül?”
3. A gyerek lerajzolja egy új oldalra. A felnőtt ráírja a dátumot és egy mondatot, amelyet a gyerek diktál, vagy a gyerek maga ír.
4. Zárjátok három nyugodt lélegzettel: mélyen be az orron át, lassan ki a szájon át, mintha egy gyertyalángot libegtetnél, de nem fújnád el.
5. A hét végén lapozzatok vissza együtt. Mit nem tudott a gyerek még hétfőn, és most már igen?

Változat: a 4 évesek elmondják, te pedig rajzolsz mellé egy kis képet. A 7–8 évesek azt is leírhatják, mit szeretnének holnap kipróbálni.

Tippek: így marad élvezetes az „egyedül csinálás”

Ellenőrzőlista szülőknek

Használd ezt a listát, amikor új feladatot vezetsz be. Nem kell mindent tökéletesen csinálnod; minden pipa segít.

- Gyerekmagasságban vannak a holmik? (akasztók, pohár, törölköző, ruhák egy alacsony fiókban)
- Előbb megmutattam a feladatot, aztán együtt csináltuk, és csak ezután engedtem el?
- Elég kicsi a feladat? Inkább egy lépés jól, mint öt lépés félig.
- Terveztem elég időt, sietség nélkül?
- Biztonságos? Lekerekített hegyű kés, gyerekolló, nincs forró víz, a kis alkatrészek a legkisebbek elől elzárva.
- Az erőfeszítést dicsérem („kitartóan próbálkoztál”), nem csak az eredményt?
- Meghagyom a kis hibákat, anélkül hogy titokban újracsinálnám?
- Van állandó időpont vagy állandó hely, hogy szokássá váljon?
- A gyerek is választhat (melyik pulóver, melyik növény, melyik dal)?

- Megünnepeljük, ami sikerül, például a büszkeségi füzetben?

5 gyakori hiba (és mit tehetsz helyette)

1. **Túl sok egyszerre.** Az öltözködés, a táska bepakolása és az ágyazás egy héten belül sok. Válassz hetente egy új feladatot, a többit még csináljátok együtt.
2. **Átvenni a feladatot, mert gyorsabb.** Érthető, de a gyerek így megtanulja, hogy úgysem kell neki. Gyakoroljatok nyugodt pillanatokban, hogy a zsúfolt reggeleken ne kelljen közbeavatkoznod.
3. **Javítani, amíg a gyerek ott áll.** Ha a gyerek szeme láttára igazítod meg a ferdén megterített asztalt, az úgy hat, hogy „ez nem volt jó”. Hagyd úgy, vagy kérdezd meg: „Szeretnéd, hogy adjak egy tippet?”
4. **Olyan feladatot adni, amely még túl nehéz.** Ha pár próbálkozás után valóban nem megy, kicsinyítsd a lépést: előbb csak a zokni a lábujjakra, vagy csak a pohár megtöltése.
5. **Tárgyakkal jutalmazni figyelem helyett.** Az édesség vagy az ajándék gyakran csak rövid ideig hat. Egy ölelés, egy dicséret vagy a büszkeségi füzet közös visszanézése azt az érzést adja a gyereknek, hogy igazán számít.

Tipp: nyugodtan ismételd meg a kalauz tevékenységeit. Sok gyerek éppen azt szereti, ha egy már ismert dolgot újra megmutathat.

Videók, amelyek segítenek

A könyv lépésről lépésre elmagyaráz minden tevékenységet, a videó pedig megmutatja a mozdulatokat a gyakorlatban. Lent ingyenes YouTube-csatornákat találsz, amelyeket 2026 októberében ellenőriztünk. Nem kapcsolódnak hozzánk, a tartalmukért a készítőik felelnek.

Magyarul

- **Kreatív ötletek Evelintől – Kreatív Sarok** – youtube.com/@kreativsarok
- **FUNtasztikus Szülők Közössége** – youtube.com/@funtasztikus_szulok

Angolul (bekapcsolhatod a feliratot és az automatikus fordítást)

- **Sick Science!** – youtube.com/@SickScience
- **Red Ted Art** – youtube.com/@RedTedArt
- **Art for Kids Hub** – youtube.com/@ArtforKidsHub
- **TheDadLab** – youtube.com/@TheDadLab
- **Junior Cook's Kitchen** – youtube.com/@juniorcookskitchen

Tipp: először olvasd el a tevékenységet a könyvben, utána nézz meg egy videót ugyanarról a témáról, és aztán próbáljátok ki együtt.

A videók nem helyettesítik a könyv biztonsági szabályait: mindig a könyvet kövesd, és a tevékenységeket csak felnőtt felügyelete mellett végezzétek.