
DORM SINGUR
ÎMI FAC PATUL
MĂ DESCURC SINGUR!
PA, SUZETĂ!
STRÂNG JUCĂRIILE
MĂ ÎMBRAC SINGUR

READLY

CADOU 2

Mă descurc singur!

Autonomie: mici activităţi de zi cu zi

Redacția

READLY · 2026

Zona ta de client
Toate cărțile din pachet le găsești oricând la această adresă: https://checkout.readlyhub.shop/ro-ro/pages/zona-clienti-activitati-k7p3w8

Mă descurc singur! – Autonomie: mici activități de zi cu zi
Redacția

© 2026 Readly. Toate drepturile rezervate. Această publicație este destinată exclusiv uzului personal al cumpărătorului. Copierea, distribuirea și revânzarea fără acordul editorului sunt interzise.

Atenție: această publicație conține idei de jocuri și activități pentru copii de 3–8 ani și are doar rol de inspirație generală. Copiii fac aceste activități întotdeauna sub supravegherea unui adult, mai ales când lucrează cu cuțitul, foarfeca, apa fierbinte, aragazul, cuptorul, lumânările, obiectele mici, baloanele, pungile și apa. Verifică dinainte dacă materialele sunt potrivite pentru vârsta copilului tău și ai grijă în mod special la frații mai mici (obiectele mici pot provoca sufocarea). Ține cont de alergii, nu mânca niciodată materiale create sau găsite care nu sunt destinate consumului și nu gusta experimentele. Dacă nu ești sigur că o activitate este sigură, sari peste ea. Această publicație nu oferă sfaturi medicale sau pedagogice, nu promite rezultate în

dezvoltarea copilului și nu înlocuiește niciodată sfatul medicului sau al altui specialist. În caz de urgență, sună la 112.

Cuprins

1. Bun venit: mă descurc singur!
2. Mă îmbrac singur
3. Ajut la masă şi în bucătărie
4. Ghiozdanul meu şi sistemul meu de ordine
5. Îngrijim plantele
6. Rutina de dimineaţă şi de seară
7. Sfaturi: cum rămâne „singur” o plăcere
8. Videoclipuri care te ajută

Bun venit: mă descurc singur!

Acest ghid tematic porneşte de la o frază pe care copiii de 3–8 ani o spun adesea chiar ei: „Vreau să fac singur!” Aici găseşti 30 de activităţi mici, de zi cu zi, prin care copilul tău poate să încerce, să exerseze şi să descopere că poate mai mult decât credea: să se îmbrace, să pună masa, să-şi lege şireturile, să-şi facă ghiozdanul, să îngrijească o plantă, să-şi inventeze propriul sistem de ordine şi să urmeze o rutină de dimineaţă şi de seară.

Pentru cine este acest ghid?

Pentru părinţi, bunici şi alţi adulţi care au grijă de copii între 3 şi 8 ani. La fiecare activitate este scrisă o vârstă, dar tu îţi cunoşti cel mai bine copilul. Un copil de 4 ani căruia îi place să încheie nasturi poate încerca liniştit o activitate „de 8 ani”; un copil de 7 ani pentru care ceva este încă dificil începe pur şi simplu cu varianta mai uşoară.

Cum folosești acest ghid

- Alege o singură activitate pe rând. Autonomia creşte prin repetare, nu prin a face totul deodată.

- Arată mai întâi tu, apoi faceți împreună, și abia după aceea lasă copilul să facă singur. Așa rămâne ușor de realizat.
- Socotește mai mult timp. La început, „singur” durează mai mult. De aceea alege un moment liniștit, nu unul în care trebuie să ieșiți pe ușă la ora 8.
- Laudă efortul, nu rezultatul: „Ai încercat de unul singur, până la capăt” funcționează de multe ori mai bine decât „Ce frumos!”
- Lasă micile greșeli așa cum sunt. Un pulover pus strâmb sau o furculiță de partea greșită nu sunt o problemă.

Siguranța la această temă

> **Atenție:** „singur” nu înseamnă „lăsat singur”. Rămâi în apropiere, mai ales în bucătărie și în baie. Copilul folosește doar foarfece pentru copii și un cuțit cu vârf rotund, întotdeauna sub supravegherea unui adult. Aragazul, cuptorul, fierbătorul și apa fierbinte sunt rezervate adultului. Ține piesele mici (nasturi, mărgele, capse) departe de frații și surorile mai mici de 3 ani. Pământul de flori și îngrășământul pentru plante nu se gustă: spală-te pe mâini după grădinărit. Nu lăsa niciodată copilul singur lângă o găleată sau un lighean cu apă.

Multor copii le place foarte mult să primească o responsabilitate. Cu puțină răbdare, copilul tău nu exersează

doar deprinderi practice, ci și perseverența și încrederea în sine. Să vă distrați de minune!

Redacția

Mă îmbrac singur

De la ciorap la fundă

Pentru copiii mici, îmbrăcatul e o treabă serioasă: care e partea din faţă, cum se închide un nasture, de ce se răsuceşte mereu ciorapul? În acest capitol copilul tău exersează pas cu pas, de la uşor (pantaloni şi pulover) la mai greu (nasturi şi şireturi). Exersaţi într-un moment liniştit, de exemplu în weekend, şi nu atunci când vă grăbiţi.

Activitatea 1 · Trenulețul hainelor

Vârstă: 3–5 ani · Timp: 10 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Copilul așază pe podea hainele pentru mâine în ordinea corectă, ca vagoanele unui tren. Așa exersează planificarea, iar dimineața știe imediat ce urmează.

DE CE AI NEVOIE

- Hainele pentru mâine: lenjerie, ciorapi, pantaloni sau fustă, tricou, pulover
- O porțiune liberă de podea sau un prosop de baie drept „șină”

CUM FACI

1. Pune prosopul pe podea, pe lung. Aceasta este șina.
2. Întreabă: „Ce îmbraci primul?” Copilul pune haina aceea în față, ca „locomotivă”.
3. Tot așa mai departe: fiecare haină următoare devine un vagon în spatele celeilalte. Lasă copilul să gândească singur; ajută-l doar cu o întrebare („Puloverul se îmbracă peste tricou sau pe dedesubt?”).
4. Așază hainele cu fața în jos și cu gulerul spre șină: așa copilul nu mai trebuie să le răsucească dimineața.
5. A doua dimineață, copilul „conduce” trenul până la capăt: își îmbracă vagon după vagon.

Variantă: pentru copiii de 3 ani pune doar trei vagoane (pantaloni, tricou, ciorapi). Copiii de 5–8 ani aleg singuri hainele, potrivite cu vremea: „Mâine e frig sau cald?”

Activitatea 2 · Față sau spate? Jocul cu eticheta

Vârstă: 3–6 ani · Timp: 10 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Mulți copii își îmbracă tricoul cu spatele în față. Cu acest joc copilul învață să găsească un reper fix: eticheta e în spate sau desenul e în față.

DE CE AI NEVOIE

- 4–6 tricouri și puloverașe ale copilului
- Câteva abțibilduri colorate sau un marker pentru textile (doar pentru adult)

CUM FACI

1. Pune toate tricourile într-o grămadă. La fiecare, lasă copilul să caute eticheta și să spună: „Eticheta e în spate.”
2. Dacă o haină nu are etichetă, fă cu markerul pentru textile un punctișor mic în interior, pe spatele gulerului, sau lipește temporar un abțibild.
3. Așază fiecare tricou pe podea cu fața în jos, cu gulerul spre copil.
4. Învață „trucul scufundării”: brațele în mâneci, apoi ridici tricoul peste cap și te „scufunzi” prin el.
5. Repetă cu toate tricourile. Cine le-a îmbrăcat bine pe toate? Aplauze!

Variantă: copiii mai mici încep cu un tricou larg de adult, care se îmbracă mai uşor. Copiii mai mari încearcă cu ochii închişi, simţind doar eticheta.

Activitatea 3 · Cursa ciorapilor, fără câștigător

Vârstă: 3–6 ani · Timp: 10 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Să îmbraci ciorapii e greu pentru degețelele mici. Cu „priza crocodilului” merge mult mai ușor, iar un joc face exercițiul mai plăcut.

DE CE AI NEVOIE

- 3 perechi de ciorapi, de preferat un ciorap mai mare, de adult, cu care să începeţi
- Un scaun sau marginea canapelei

CUM FACI

1. Copilul stă jos, pe podea sau pe un scaun jos, cu piciorul tras spre el.
2. Arată-i priza crocodilului: ambele degete mari în ciorap, călcâiul în jos. Ciorapul este un crocodil cu gura deschisă.
3. „Crocodilul îţi mănâncă degetele de la picior”: copilul trage ciorapul peste degete, apoi îl trage de lateral până peste călcâi.
4. Faceţi mai întâi cu ciorapul cel mare, apoi cu ciorapii lui. Dacă se răsuceşte călcâiul în sus, îl îndreptaţi împreună.
5. Număraţi cu voce tare, nu ca să câştigaţi, ci ca să observaţi: „Ieri a durat 20 de secunde, azi doar 15!”

Variantă: copiii de 3 ani exersează mai întâi scoaterea ciorapilor; e mai uşor şi aduce imediat succes. De la 6 ani în sus: îmbrăcatul dresurilor, cu aceeaşi priză.

Activitatea 4 · Placa cu nasturi din carton

Vârstă: 4–7 ani · Timp: 25 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

Faceți împreună o placă de exercițiu cu nasturi mari. Așa copilul exersează închisul și deschisul nasturilor la masă, fără să fie nevoie să poarte deja o jachetă.

DE CE AI NEVOIE

- O bucată de carton tare, de aproximativ 20 x 30 cm
- 3 nasturi mari (cel puțin 2 cm în diametru)
- O bucată de material textil vechi sau un tricou scos din uz
- Ac și ață rezistentă (doar pentru adult), foarfece pentru copii

CUM FACI

1. Adultul coase cei trei nasturi bine pe carton, la aproximativ 6 cm unul de altul.
2. Taie o fâșie de material de 8 x 25 cm. Copilul poate ajuta cu foarfeca pentru copii.
3. Adultul taie trei butoniere în fâșie, puțin mai mari decât nasturii.
4. Copilul împinge nasturele mai întâi pe jumătate prin gaură, îl prinde de partea cealaltă și îl trage afară. Apoi îl scoate la loc.

5. Exersaţi câteva zile cu placa, apoi încercaţi o vestă cu nasturi mari.

Variantă: pentru copiii de 4 ani este suficient un singur nasture foarte mare. Copiii de 7 ani trec la nasturi mici, de cămaşă. **Atenţie:** nasturii sunt piese mici; ţine placa departe de copiii mai mici de 3 ani şi verifică dacă nasturii sunt bine cusuţi.

Activitatea 5 · Urechi de iepuraș: legatul șireturilor

Vârstă: 5–8 ani · Timp: 15 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Legatul şireturilor este un adevărat pas important. Cu metoda urechilor de iepuraş şi cu şireturi în două culori, totul devine mai clar. Nu te aştepta să iasă din prima; 5 minute pe zi sunt de ajuns.

DE CE AI NEVOIE

- Un pantof vechi sau o cutie de aproximativ 30 cm lungime, cu 4 găuri
- Două şireturi de culori diferite, sau un şiret alb pe care îl colorezi pe jumătate cu un marker

CUM FACI

1. Trage şireturile prin găuri astfel încât o parte să fie roşie şi cealaltă albă. Aşa copilul vede care capăt merge încotro.
2. Pasul 1: faci o cruce, treci un şiret pe sub cruce şi strângi. Spune în timp ce faci: „Cruce, pe sub, trage.”
3. Pasul 2: faci din fiecare şiret o buclă. Acestea sunt urechile de iepuraş.
4. Pasul 3: încrucişezi urechile, treci o ureche prin gaura de dedesubt şi tragi ambele urechi ferm în părţi.
5. Exersaţi la masă, cu pantoful în faţa voastră, nu în picior. Aşa e mai uşor pentru mâini.

Variantă: dacă încă nu merge, lasă copilul să facă doar pasul 1, iar restul faci tu. Pentru 7–8 ani: încercați metoda „bucla și ocolul”: o singură buclă, iar celălalt șiret o ocolește.



Șireturile în două culori fac legatul mai ușor de urmărit.
Pixabay (manfredrichter)

Activitatea 6 · Răsturnarea gecii

Vârstă: 3–6 ani · Timp: 10 min · Loc: înăuntru sau afară · Supraveghere: nu

Cu răsturnarea gecii, chiar şi un copil de grădiniţă îşi îmbracă geaca în câteva secunde. Copilul se simte mare, iar tu nu mai eşti nevoit să te lupţi cu mânecile la uşă.

DE CE AI NEVOIE

- Geaca lui, cu fermoarul sau nasturii deschişi
- Un loc liber pe podea

CUM FACI

1. Întinde geaca deschisă pe podea, cu interiorul în sus.
2. Copilul se aşază lângă guler, astfel încât gulerul să fie lângă degetele de la picioare. O geacă „cu capul în jos”.
3. Copilul se apleacă, bagă ambele braţe în mâneci şi aruncă geaca dintr-o mişcare peste cap, spre spate.
4. Braţele în jos: geaca e pe el! Acum fermoarul: adultul arată cum intră „cârligul” în „încuietoare”, iar copilul trage singur în sus.
5. Repetaţi de trei ori. Apoi copilul îi poate arăta un ursuleţ de pluş sau un frăţior.

Variantă: la copiii de 3 ani închizi tu fermoarul. Copiii de 5–6 ani încearcă geaca fără răsturnare, ca cei mari: un braţ, pe la spate, celălalt braţ.

Ajut la masă și în bucătărie

Sarcini mici, mare mândrie

La masă şi în bucătărie sunt multe prilejuri de a face ceva singur: pus masa, turnat, întins, strâns. Se poate vărsa puţin. Pregăteşte o lavetă şi priveşte totul ca pe un exerciţiu. Aragazul, cuptorul, fierbătorul şi cuţitele ascuţite rămân pentru adult.

Activitatea 7 · Suportul de masă cu harta farfuriei

Vârstă: 3–6 ani · Timp: 20 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Copilul desenează un suport de masă propriu, pe care se vede unde stau farfuria, cana şi tacâmurile. Apoi pune masa folosind desenul ca ajutor.

DE CE AI NEVOIE

- O coală de hârtie groasă A3, sau două coli A4 lipite
- O farfurie, o cană, o furculiţă, o lingură şi un cuţit cu vârf rotund
- Creion şi creioane colorate sau markere

CUM FACI

1. Pune farfuria în mijlocul hârtiei. Copilul o conturează cu creionul.
2. Pune furculiţa în stânga, iar cuţitul şi lingura în dreapta. Copilul le conturează şi pe acestea. Cana vine în dreapta sus.
3. Ridică toate obiectele şi lasă copilul să coloreze formele. Dacă vrea, îşi scrie numele sau desenează un personaj.
4. La următoarea masă, copilul aşază suportul şi pune totul exact la locul desenat.
5. Faceţi împreună câte un suport pentru fiecare membru al familiei. Aşa, în curând, copilul va pune toată masa.

Variantă: copiii de 3 ani desenează doar farfuria și cana. Copiii de 7–8 ani pun masa fără suport după câteva dăți și inventează o „masă de sărbătoare”, cu șervețele și o floare.

Activitatea 8 · Torn singur dintr-o cană mică

Vârstă: 3–6 ani · Timp: 15 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Un cartonaş mare de lapte sau o sticlă mare sunt prea grele pentru mâinile mici. Cu o cană mică şi puţin exerciţiu, copilul poate turna singur apă sau lapte.

DE CE AI NEVOIE

- O cană mică sau un pahar gradat cu cioc (aproximativ 250 ml)
- 2 pahare, o tavă şi o lavetă
- Apă rece

CUM FACI

1. Pune totul pe tavă, ca apa vărsată să nu ajungă pe masă.
2. Umple cana pe jumătate (aproximativ 125 ml). O cană plină e încă prea grea.
3. Arată-i: o mână ţine toarta, cealaltă susţine cana pe dedesubt. Ciocul se sprijină de marginea paharului şi cana se înclină încet.
4. Stabiliţi o „linie de oprire”: o bandă elastică pusă pe pahar la 2 cm sub margine. Acolo te opreşti!
5. S-a vărsat? Copilul şterge singur cu laveta. Face parte din exerciţiu.

Variantă: la copiii de 3 ani începeți cu orez uscat sau linte, în loc de apă. Copiii de 6–8 ani toarnă la masă pentru toată familia. **Atenție:** doar băuturi reci; ceaiul sau supa fierbinte le toarnă adultul.

Activitatea 9 · Sandvișul meu

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 15 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

Copilul își întinde singur o felie de pâine și alege ce pune deasupra. Asta exersează motricitatea fină și dă sentimentul: asta am făcut-o eu, de la cap la coadă.

DE CE AI NEVOIE

- 2 felii de pâine (pâinea de ieri se rupe mai greu)
- Unt sau brânză proaspătă de tartinat, la temperatura camerei
- Ce pui deasupra, la alegere: o felie de caşcaval, castravete, banană
- Un cuţit pentru copii sau un cuţit de uns cu vârf rotund, o tocătoare

CUM FACI

1. Scoate untul din frigider cu 15 minute înainte. Untul tare rupe pâinea.
2. Copilul ia o cantitate mică (cam o linguriță) pe cuţit și întinde de la mijloc spre coajă, ca un „soare cu raze”.
3. Pentru ce pui deasupra: adultul taie dinainte castraveții sau banana felii de 5 mm; copilul le așază pe pâine.
4. A doua felie deasupra, apăsată ușor, și tăiat în două cu cuţitul de uns.

5. Strângeţi împreună: cuţitul în chiuvetă, firimiturile de pe tocătoare măturate.

Variantă: copiii de 4 ani întind pe un biscuit sărat, care nu se rupe. Copiii de 7–8 ani taie singuri banana moale cu cuţitul rotund. **Atenţie:** ţine cont de alergii (lapte, gluten, cremă de alune) la copilul tău şi la prietenii care mănâncă împreună cu el.

Activitatea 10 · Spălat și curățat fructe

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 20 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

Copilul pregătește o farfurie cu fructe pentru toată familia: spală, curăță și împarte. O sarcină serioasă, care ajută cu adevărat la cină sau la gustarea de după-amiază.

DE CE AI NEVOIE

- Un strecurător și un castron cu apă călduță de la robinet
- Struguri, căpșuni, o mandarină, o banană
- Un prosop de bucătărie, o farfurie mare, eventual un cuțit pentru copii cu vârf rotund

CUM FACI

1. Strugurii și căpșunile în strecurător. Copilul le clătește 1 minut sub robinet și le lasă la scurs pe prosop.
2. Curățatul mandarinei: adultul face începutul cu degetul mare, în partea de sus; copilul continuă și desface felioarele.
3. Banana: faci o mică ruptură sus și tragi coaja în fâșii în jos. Cu cuțitul rotund, în rondele de 1 cm.
4. Copilul împarte totul pe farfurie, de exemplu sub forma unei fețe sau a unui curcubeu.

5. Cojile merg la gunoiul pentru resturi vegetale: și asta o face copilul singur.

Variantă: copiii de 4 ani doar spală și împart. Pentru 7–8 ani: un măr tăiat felii cu un tăietor de mere; adultul scoate cotorul. **Atenție:** taie strugurii întregi și roșiile cherry în patru pentru copiii mai mici de 5 ani, din cauza pericolului de înecare.

Activitatea 11 · Chelnerul care strânge masa

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 10 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

După masă, copilul este chelner: cu o tavă duce farfuriile și cănile la chiuvetă. O sarcină fixă dă siguranță și sentimentul că face parte din echipă.

DE CE AI NEVOIE

- O tavă ușoară
- Veselă din plastic sau care nu se sparge, pentru început
- Un prosop de bucătărie pe braț, pentru aerul de chelner adevărat

CUM FACI

1. Stabiliți: după masă copilul spune „Pot să strâng masa, doamnă/domnule?” Asta transformă totul într-un joc.
2. Regula 1: cel mult 2 lucruri deodată pe tavă. Tacâmurile stau întinse în farfurie.
3. Regula 2: mergi, nu fugi, cu tava ținută cu ambele mâini, dreaptă, în fața burții.
4. La chiuvetă: resturile de mâncare cu lingura în gunoiul pentru resturi vegetale, farfuria în chiuvetă sau lângă mașina de spălat vase.
5. Ultima rundă: cu o cârpă umedă, copilul își șterge locul lui de la masă.

Variantă: copiii de 3 ani duc doar propria cană, fără tavă. Copiii de 6–8 ani așază singuri farfuriile în mașina de spălat vase sau șterg vasele. **Atenție:** cuțitele ascuțite și sticla le strânge adultul.



Cu o tavă, strânsul mesei devine un joc.

Pixabay (margarita_kochneva)

Activitatea 12 · Bufet de mic dejun pentru familie

Vârstă: 5–8 ani · Timp: 30 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

Într-o dimineață liniștită de weekend, copilul pregătește un mic bufet de mic dejun. Planifică, alege, pune masa și așază totul pe masă: un frumos exercițiu de a gândi înainte.

DE CE AI NEVOIE

- Hârtie și creion pentru o listă
- Pâine, ce se pune pe pâine, iaurt, fulgi de porumb sau fulgi de ovăz, fructe
- Castronașe, farfurii, linguri, o cană cu lapte

CUM FACI

1. Seara dinainte, copilul face o listă: ce îi place fiecăruia să mănânce? Dacă încă nu scrie, desenează.
2. Priviți împreună în frigider și în dulap: este totul acolo? Dacă lipsește ceva, intră pe lista de cumpărături.
3. Dimineața, copilul pune masa și așază mâncarea în castronașe, într-un șir, cu o lingură lângă fiecare castronaș.
4. Copilul face cartonașe cu nume din hârtie îndoită și le pune lângă fiecare farfurie.
5. După micul dejun, toți ajută la strâns. „Șeful bucătar” poate alege cine ce face.

Variantă: copiii de 5 ani fac bufetul pentru 2 persoane. Copiii de 8 ani pregătesc și ceai sau lapte cald cu cacao, adultul fiind cel care toarnă apa fierbinte sau laptele fierbinte. **Atenție:** adultul se ocupă de prăjitorul de pâine, de fierbător și de aragaz.

Ghiozdanul meu și sistemul meu de ordine

Fiecare lucru are locul lui

Ordinea se face mult mai ușor când copilul știe singur unde îi este locul fiecărui lucru. În acest capitol copilul tău își inventează un sistem propriu, cu lădițe, imagini și locuri fixe, și învață să-și pregătească singur ghiozdanul pentru școală, sport sau o noapte petrecută la prieteni.

Activitatea 13 · Imagini pe lădițe

Vârstă: 3–6 ani · Timp: 30 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

Copilul face singur etichete cu desene pentru lădițele de jucării. Așa, chiar și un copil care încă nu citește știe exact unde merg cuburile, mașinuțele și plușurile.

DE CE AI NEVOIE

- 3–5 lădițe sau cutii de pantofi rezistente
- Carton alb sau hârtie, markere, foarfece pentru copii
- Bandă adezivă sau scotch lat

CUM FACI

1. Adună toate jucăriile dintr-un colț pe podea. Copilul le sortează în grămezi: cuburi, vehicule, plușuri, puzzle-uri, lucruri diverse.
2. Tăiați împreună dreptunghiuri de aproximativ 8 x 12 cm. Pe fiecare cartonaș copilul desenează ce se află în lădiță.
3. Adultul scrie cuvântul dedesubt, cu litere clare. Așa copilul învață să recunoască imaginea cuvântului.
4. Copilul lipește cartonașul pe partea din față a lădiței și așază grămada înăuntru.
5. Test: scoate trei lucruri din lădițe diferite. Știe copilul unde trebuie să se întoarcă?

Variantă: pentru copiii de 3 ani faci doar 3 lădițe, cu desene mari și simple. Copiii de 6 ani scriu singuri cuvintele și inventează categorii în plus, de exemplu „materiale pentru lucru manual”.

Activitatea 14 · Strângem cu un cântecel

Vârstă: 3–6 ani · Timp: 10 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Un cântecel fix pentru strâns este un semnal clar: acum facem ordine. Cât ține cântecul, treaba se vede cu ochiul liber, și multor copii le place provocarea de a termina înainte să se oprească.

DE CE AI NEVOIE

- Un cântecel inventat de voi sau un cântec cunoscut pentru copii, cu versuri proprii
- Un ceas deșteptător de bucătărie sau un cronometru de bucătărie
- Lădițele de jucării de la activitatea 13

CUM FACI

1. Inventați împreună un cântecel scurt pe o melodie cunoscută, de exemplu: „Toate-n ladă, toate-n ladă, cuburi și mașinuțe, toate-n ladă!”
2. Pune alarma la 3 minute și cântați cântecelul iar și iar până sună.
3. Stabiliți o singură sarcină pe rundă: mai întâi toate cuburile, apoi toate cărțile. O cameră întreagă e prea mult.
4. A sunat alarma? Opriți-vă și priviți împreună: cât s-a strâns deja? Sărbătoriți cu un „dă-mi cinci!”.

5. Folosiți același cântecel în fiecare zi, la aceeași oră, de exemplu înainte de cină.

Variantă: copiii de 3 ani strâng împreună cu tine, iar tu cânți. Copiii de 5–6 ani pot pune singuri alarma și pot alege care colț este primul.

Activitatea 15 · Lista de verificare pentru ghiozdan

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 20 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Copilul face o listă cu imagini pentru ghiozdanul de şcoală sau de grădiniţă şi îşi pregăteşte singur ghiozdanul după ea, în fiecare seară. Aşa se aude mai rar: „Am uitat sacul cu echipamentul de sport.”

DE CE AI NEVOIE

- O fâşie de carton tare, de aproximativ 10 x 30 cm
- Markere, un perforator şi o sfoară sau un inel pentru chei
- Ghiozdanul şi ce trebuie să aibă în el: cutia de mâncare, sticla de apă, mapa, eventual echipamentul de sport

CUM FACI

1. Întreabă-l pe copil: „De ce ai nevoie în fiecare zi la şcoală?” Pune totul pe masă.
2. Copilul desenează unul sub altul câte o imagine pentru fiecare lucru pe fâşie, cu un pătrăţel în faţa lui.
3. Fă o gaură sus şi agaţă lista de ghiozdan cu sfoara.
4. În fiecare seară copilul îşi pregăteşte ghiozdanul şi atinge fiecare imagine: „Cutia de mâncare: bifat!”
5. Pentru zilele cu sport, fă un al doilea cartonaş, de altă culoare, cu adidaşii şi prosopul.

Variantă: copiii de 4 ani verifică împreună cu tine și au 3 imagini. Copiii de 7–8 ani scriu cuvintele și fac o listă și pentru o noapte la prieteni sau pentru ora de înot.

Activitatea 16 · Împăturim hainele ca într-un magazin

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 20 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Cu o planşetă de împăturit făcută din carton, copilul împăturește tricourile la fel de frumos ca într-un magazin de haine. Apoi le pune singur în propriul sertar.

DE CE AI NEVOIE

- O cutie mare de carton
- Bandă adezivă lată, o riglă, un creion
- O grămadă de tricouri curate ale copilului
- Foarfece tare sau cuţit de tăiat carton (doar pentru adult)

CUM FACI

1. Adultul taie din cutie trei panouri de 25 x 35 cm şi un panou de mijloc de 25 x 20 cm.
2. Aşază cele trei panouri mari unul lângă altul (stânga, mijloc, dreapta) şi panoul mic sub cel din mijloc. Lipeşte îmbinările cu bandă, lăsând un mic spaţiu între ele, ca panourile să se poată plia.
3. Copilul aşază un tricou cu faţa în jos pe planşetă, cu gulerul sus.
4. Pliază stânga, pliază dreapta, pliază jos: tricoul este împăturit. Trage planşeta afară şi pune tricoul în

grămadă.

5. Copilul pune grămada în sertar, cu partea împăturită în faţă, ca să se vadă fiecare tricou.

Variantă: fără planşetă, copiii de 4 ani pot împături un tricou „în două şi încă o dată în două”. Copiii de 7–8 ani împăturesc şi pantaloni şi prosoape şi aşază rufele întregii familii pe persoane.



Împăturite frumos şi uşor de găsit.
Pixabay (nonmisvegliate)

Activitatea 17 · Jocul „Lucrurile merg acasă”

Vârstă: 3–7 ani · Timp: 15 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Fiecare lucru din casă are un „acasă”. În acest joc de căutare, copilul duce lucrurile rătăcite înapoi la locul lor şi descoperă că a face ordine înseamnă, de fapt, şi a le duce înapoi.

DE CE AI NEVOIE

- Un coş sau o geantă
- 8–10 lucruri „rătăcite” prin casă: un pluş în bucătărie, o lingură în sufragerie, un ciorap pe hol

CUM FACI

1. Mergeţi împreună prin casă cu coşul. Copilul adună tot ce nu este la locul lui.
2. Aşezaţi-vă pe podea cu coşul plin. Ia un lucru şi întreabă: „Unde locuieşte acesta?”
3. Copilul duce lucrul la „casa” lui şi se întoarce după următorul.
4. Dacă nu ştie, stabiliţi împreună un loc fix şi spune-l cu voce tare: „Lanterna va locui de acum în sertarul de lângă uşă.”
5. Repetaţi jocul la sfârşitul zilei, de exemplu după cină, timp de 5 minute.

Variantă: copiii de 3 ani primesc 3 lucruri, iar tu mergi cu ei. Copiii de 6–7 ani sunt „detectivi de casă” și caută singuri lucruri rătăcite într-o cameră.

Activitatea 18 · Cuierele mele de lângă ușă

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

Un loc al lui pentru geacă, ghiozdan şi încălţăminte, la înălţimea copilului: după ce vine acasă, îşi pune singur totul la loc şi dimineaţa le găseşte imediat.

DE CE AI NEVOIE

- 2–3 cârlige autoadezive sau un cuier mic (îl fixează adultul)
- Un coş jos sau un suport pentru pantofi
- Un cartonaş cu numele şi un desen făcut de copil

CUM FACI

1. Măsuraţi împreună cât de sus ajunge copilul: cârligele se pun la înălţimea umerilor, la aproximativ 90–110 cm.
2. Adultul fixează cârligele. Copilul lipeşte deasupra cartonaşul cu numele.
3. Pune dedesubt coşul sau suportul pentru pantofi şi, eventual, o cutie pentru căciulă şi mănuşi.
4. Exersaţi „drumul de întoarcere acasă”: pantofii în coş, geaca în cârligul 1, ghiozdanul în cârligul 2.
5. Repetaţi o săptămână întreagă, în fiecare zi. Aminteşte-i printr-o întrebare, nu printr-o poruncă: „Unde locuieşte geaca ta?”

Variantă: copiii de 3 ani primesc un singur cârlig pentru geacă. Copiii de 7–8 ani își pregătesc la cârlige și lucrurile pentru a doua zi. **Atenție:** nu pune cârlige la înălțimea ochilor copiilor mici; alege cârlige cu capete rotunjite.

Îngrijim plantele

Să facem ceva să crească

Să îngrijeşti o plantă este o frumoasă primă responsabilitate: planta chiar are nevoie de copilul tău, iar rezultatul se vede. Alege plante rezistente, nevenenoase, şi seminţe care răsar repede. După lucrul cu pământul, spălaţi-vă întotdeauna pe mâini; pământul de flori şi îngrăşământul pentru plante nu se gustă.

Activitatea 19 · Creson de grădină pe farfurie

Vârstă: 3–6 ani · Timp: 15 min (plus 5–7 zile de creștere) · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Cresonul răsare în câteva zile, așa că și copiii mici văd repede rezultatul. Copilul are grijă singur, în fiecare zi, ca patul de vată să rămână umed.

DE CE AI NEVOIE

- Un plic cu semințe de creson de grădină (magazin pentru grădinărit sau supermarket)
- O farfurie sau o farfurioară adâncă puțin
- Vată sau 4 straturi de șervețele de bucătărie
- Un pulverizator pentru plante sau o linguriță, apă

CUM FACI

1. Copilul întinde vata sau șervețelele pe farfurie și le udă bine, până devin complet închise la culoare. Apa în plus poate fi scursă.
2. Presară o mână bună de semințe (aproximativ o linguriță) peste patul umed. Dacă vrea, le presară în forma unei litere.
3. Pune farfuria pe un pervaz luminos, nu în soarele puternic.
4. În fiecare dimineață copilul verifică: mai este umed? Dacă nu, 5 pulverizări sau 2 linguriță de apă.

5. După 5–7 zile cresonul are 3–5 cm înălțime. Adultul îl taie, iar copilul îl presară pe o felie de pâine cu brânză proaspătă.

Variantă: copiii de 3 ani dau apă cu linguriță. Copiii de 5–6 ani măsoară în fiecare zi înălțimea cu o riglă și desenează un grafic de creștere cu liniuțe.

Activitatea 20 · Tura cu stropitoarea

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 10 min de fiecare dată · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Copilul primeşte o sarcină fixă: să ude plantele de apartament. Cu testul degetului învaţă să se uite singur dacă planta îi este sete, în loc să toarne apă la întâmplare.

DE CE AI NEVOIE

- O stropitoare mică (aproximativ 500 ml) sau o sticlă de plastic cu câteva găuri în dop
- 2–4 plante de apartament rezistente, nevenenoase (de exemplu un clorofit sau o pilea)
- O lavetă

CUM FACI

1. Învaţă testul degetului: copilul bagă un deget în pământ, la 2 cm adâncime. Uscat? Atunci îi este sete. Umed? Mâine se uită din nou.
2. Dacă planta are sete, copilul toarnă încet apă pe pământ, nu pe frunze, până ce puţină apă ajunge în farfurioară.
3. Opreşte udatul şi aşteaptă 10 minute. Mai este multă apă în farfurioară? Copilul o aruncă.
4. Stabiliţi o „zi de udat” fixă, de exemplu miercuri şi sâmbătă, şi lipiţi pe frigider un bileţel cu o stropitoare

desenată.

5. Apa vărsată o șterge copilul imediat.

Variantă: copiii de 3 ani au grijă de o singură plantă, cu tine alături. Copiii de 7–8 ani țin un jurnal al plantelor: data, apă sau fără apă, frunze noi. **Atenție:** unele plante de apartament sunt otrăvitoare dacă sunt înghițite; informează-te înainte să pui o plantă în camera copilului și ține îngrășământul la loc ferit.

Activitatea 21 · Un bob de fasole într-un pahar

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 15 min (plus 2–3 săptămâni de creștere) · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

Într-un borcan de sticlă vezi exact cum capătă fasolea rădăcini şi tulpină. Copilul are grijă de ea şi se uită în fiecare zi ce s-a schimbat.

DE CE AI NEVOIE

- Un borcan de sticlă gol şi curat (de exemplu de la compot)
- 3 boabe de fasole uscată, maro sau albă, din supermarket
- Şerveţele de bucătărie, apă

CUM FACI

1. Pune boabele de fasole în seara dinainte într-un castronaş cu apă, ca să se înmoaie.
2. Copilul îndeasă 3 şerveţele în borcan şi le apasă lipite de perete.
3. Strecoară boabele între hârtie şi sticlă, la aproximativ 4 cm sub margine, ca să se vadă bine.
4. Toarnă 2 cm de apă pe fundul borcanului. Hârtia o absoarbe. Pune borcanul într-un loc luminos.
5. În fiecare zi copilul se uită: apar rădăcinițe? O tulpină? Ține fundul umed. După 2–3 săptămâni fasolea poate

trece într-un ghiveci cu pământ.

Variantă: copiii de 4 ani desenează o dată pe săptămână ce văd. Copiii de 7–8 ani pun un bob cu capul în jos și observă: în ce parte crește rădăcina? **Atenție:** fasolea uscată crudă nu se mănâncă. Ține-o departe de copiii mai mici de 3 ani (pericol de înecare).



Un bob de fasole într-un pahar: în fiecare zi, ceva nou de văzut.
Pixabay (13467596)

Activitatea 22 · Ghiveciul meu

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 30 min · Loc: afară sau pe un balcon · Supraveghere: da

Copilul plantează singur o butaşă sau o plantă mică într-un ghiveci propriu, decorat de el. Întregul proces, de la luat pământul cu lopăţica până la apăsat, îl face copilul cu mâinile lui.

DE CE AI NEVOIE

- Un ghiveci de aproximativ 12 cm, cu o gaură în fund, plus o farfurioară
- Pământ de flori, o lopăţică mică sau o lingură veche
- O butaşă de clorofit sau o plantă mică (de exemplu busuioc sau crăiţe)
- Ziare sau un prosop vechi pe masă, eventual cretă sau vopsea pentru decorarea ghiveciului

CUM FACI

1. Întinde ziarele. Copilul decorează eventual mai întâi ghiveciul şi lasă vopseaua să se usuce.
2. Umple ghiveciul pe jumătate cu pământ de flori.
3. Scoate planta cu grijă din ghiveciul vechi: întoarce ghiveciul, două degete în jurul tulpinii, bătăi uşoare pe fund.

4. Pune planta la mijloc și completează cu pământ până la 2 cm sub margine. Apasă ușor cu vârful degetelor.
5. Dă o primă gură de apă, apoi spălați-vă împreună pe mâini cu săpun.

Variantă: copiii de 4 ani doar umplu ghiveciul și apasă pământul, iar tu pui planta. Copiii de 7–8 ani fac o etichetă cu nume dintr-un bețișor de înghețată și au grijă singuri de plantă o lună întreagă. **Atenție:** pământul de flori nu se pune în gură și nu te freci la ochi cu mâinile murdare de pământ; poți folosi eventual mănuși mici de grădinărit.

Activitatea 23 · Legume dintr-un rest

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 10 min (plus 1–2 săptămâni) · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

Din partea de jos a unui cap de salată sau a unui praz cresc adesea frunze noi. Copilul descoperă că până și un rest poate crește și are grijă de el în fiecare zi.

DE CE AI NEVOIE

- Partea de jos (aproximativ 3 cm) de la un cap de salată, de la țelină sau de la un praz (o taie adultul)
- Un castronaș puțin adânc sau un pahar
- Apă, un pervaz luminos

CUM FACI

1. Adultul taie partea de jos a legumei cu un cuțit ascuțit.
2. Copilul așază bucata cu partea tăiată în sus în castronaș.
3. Copilul toarnă 1–2 cm de apă: partea de jos trebuie să stea în apă, iar partea de sus deasupra.
4. În fiecare zi copilul schimbă apa. Priviți împreună: apar vârfuri verzi în mijloc?
5. După 1–2 săptămâni apar frunze noi. Taie-le cu foarfeca pentru copii și gustați-le, spălate, la cină.

Variantă: la copiii de 4 ani schimbi apa împreună cu ei. Copiii de 7–8 ani încearcă două feluri alături și compară care crește mai repede.

Atenţie: dacă apa se tulbură sau miroase urât, aruncă restul de legumă.

Activitatea 24 · Aranjăm flori pentru masă

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 20 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

Copilul pune singur un buchețel de flori într-o vază: taie tulpinile, toarnă apa, aranjează. O sarcină liniștită și frumoasă, care înveselește toată casa.

DE CE AI NEVOIE

- Un buchețel de flori din piață, din supermarket sau din propria grădină (nu flori culese din natură)
- O vază rezistentă sau o sticlă goală de sticlă
- Foarfece pentru copii care taie tulpini, sau o foarfecă obișnuită pentru adult
- O cană cu apă

CUM FACI

1. Copilul umple vaza pe o treime cu apă rece din cană.
2. Scoate frunzele de jos de pe tulpini: tot ce ajunge sub apă trebuie îndepărtat. Se poate face cu degetele.
3. Taie tulpinile oblic, cam 2 cm. Tulpinile groase le taie adultul.
4. Copilul pune florile una câte una în vază și rotește vaza ca să vadă dacă arată frumos din toate părțile.
5. La două zile copilul schimbă apa. Florile ofilite merg la gunoiul pentru resturi vegetale.

Variantă: copiii de 4 ani pun 3 flori într-un pahar mic. Copiii de 7–8 ani fac un buchețel mic pentru un bunic, o bunică sau un vecin.
Atenție: unele flori și bulbi sunt otrăvitori; florile nu se pun în gură, iar după aceea vă spălați pe mâini.

Rutina de dimineață și de seară

În fiecare zi, același ritm

O ordine fixă dă liniște multor copii: ei știu ce urmează și pot face tot mai multe singuri. În acest capitol copilul își face propriile cartonașe de rutină, exersează spălatul pe dinți și pe față și învață să încheie ziua cu un moment liniștit de seară.

Activitatea 25 · Cartonașe de rutină cu imagini

Vârstă: 3–7 ani · Timp: 30 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Copilul desenează paşii dimineţii pe cartonaşe separate şi le agaţă în ordinea corectă. Aşa poate vedea singur care este pasul următor, fără să trebuiască să i-l spui tu de fiecare dată.

DE CE AI NEVOIE

- 6 cartonaşe de hârtie groasă, de aproximativ 10 x 10 cm
- Markere sau creioane colorate
- O sfoară lungă şi 6 cleme de rufe, sau bandă adezivă

CUM FACI

1. Discutaţi împreună dimineaţa: ce faci în ea? De exemplu: mers la toaletă, îmbrăcat, mic dejun, spălat pe dinţi, pieptănat, geacă şi pantofi.
2. Copilul desenează pe fiecare cartonaş câte un pas. Adultul scrie lângă el un cuvânt.
3. Întinde sfoara la înălţimea copilului, pe hol sau în dormitor. Copilul agaţă cartonaşele în ordinea corectă cu clemele de rufe.
4. Dimineaţa, copilul întoarce fiecare cartonaş (sau îl scoate de pe sfoară) când pasul respectiv este gata.
5. Toate cartonaşele întoarse? Gata pentru ziua de azi. În weekend faceţi un al doilea şir, pentru seară.

Variantă: copiii de 3 ani încep cu 3 cartonașe. Copiii de 6–7 ani adaugă un ceasornic, cu ora la care ar trebui să fie gata fiecare pas.

Activitatea 26 · Două minute de periat cu clepsidra

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 5 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

Copilul își spală singur dinții, într-o ordine fixă și cu o clepsidră care arată cât timp. Apoi adultul mai trece o dată, pentru că de obicei copiii mici încă nu ajung peste tot.

DE CE AI NEVOIE

- O periuță de dinți pentru copii și pastă de dinți pentru copii
- O clepsidră de 2 minute sau un cronometru de bucătărie
- O treaptă lângă lavoar

CUM FACI

1. Copilul pune singur o dungă mică de pastă pe periuță (cam cât un bob de mazăre).
2. Răstoarnă clepsidra. Stabiliți un traseu fix: mai întâi dinții de sus pe exterior, apoi de sus pe interior, apoi cei de jos pe exterior, cei de jos pe interior și, la sfârșit, suprafețele de mestecat.
3. Cântați sau numărați încet: la fiecare parte, aproximativ numărând până la 20.
4. Gata? Scuipă pasta, nu se clătește cu multă apă, iar periuța o spală copilul singur și o pune în pahar.

5. Adultul mai periază o dată. Spune-i: „Tu ai făcut cea mai mare parte din treabă, eu fac doar ultimele colțișoare.”

Variantă: copiii de 3 ani exersează mai întâi pe un pluș sau pe un carton de ouă cu „dinți”. Copiii de 7–8 ani verifică cu o oglinjoară dacă au ajuns peste tot. Dacă ai nelămuriri despre periaj sau pasta de dinți, cere sfatul medicului stomatolog sau al medicului pediatru.

Activitatea 27 · Mă spăl singur la lavoar

Vârstă: 3–7 ani · Timp: 10 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

Spălatul pe mâini și pe față, ștersul și lăsatul lavoarului curat: copilul învață tot șirul. Un burete de baie călduț și o ordine fixă fac totul ușor.

DE CE AI NEVOIE

- Un burete de spălat sau un prosopel și un prosop propriu, la înălțimea copilului
- Săpun
- O treaptă lângă lavoar

CUM FACI

1. Adultul reglează robinetul la apă călduță și arată care parte este rece. Apoi copilul învârte singur doar partea rece, sau un robinet cu baterie deja reglat bine.
2. Spălatul pe mâini: se udă, se dă cu săpun, se freacă numărând până la 20 (și printre degete, și la degetele mari), se clătește.
3. Fața: udă prosopelul și strânge-l. Mai întâi ochii, dinspre interior spre exterior, apoi obrajii, nasul, gura și, la urmă, urechile.
4. Ștergerea cu prosopul propriu, apoi agățarea lui înapoi în cârlig.

5. La final copilul șterge cu prosopelul stropii de pe lavoar și îl întinde la uscat.

Variantă: copiii de 3 ani se spală doar pe mâini. Copiii de 6–7 ani își spală singuri și părul la duș, cu tine în baie. **Atenție:** adultul reglează temperatura apei; nu lăsa niciodată un copil mic singur în cadă.



O clepsidră face vizibile cele două minute.
Pixabay (PublicDomainPictures)

Activitatea 28 · Facem patul ca la hotel

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 10 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

După ce se trezește, copilul își face singur patul. Cu o plapumă este mai ușor decât pare, iar un pluș pe pernă încheie treaba.

DE CE AI NEVOIE

- Patul lui, cu pernă și plapumă
- Un pluș preferat

CUM FACI

1. Mai întâi aerisirea: copilul dă plapuma complet într-o parte, spre picioarele patului, și deschide puțin fereastra.
2. Scuturatul pernei: „bate” cu ambele mâini pe laturi, apoi așeaz-o în capătul patului.
3. Plapuma: copilul ia cele două colțuri de sus, merge spre capătul de la cap și trage plapuma dreaptă peste pat.
4. Netezit cu palmele întinse, de la mijloc spre margini, ca un „fier de călcat”.
5. Plușul ajunge „oaspete de hotel” pe pernă. Gata!

Variantă: copiii de 4 ani trag doar plapuma dreaptă. Copiii de 7–8 ani ajută la schimbatul lenjeriei: perna în față de pernă și, împreună, plapuma în husă, cu „trucul întoarcerii pe dos”.

Activitatea 29 · Momentul pregătirii

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 10 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

În fiecare seară copilul pregătește tot ce trebuie pentru ziua următoare. Asta face dimineața mai liniștită și învață să gândească înainte. Combină-l cu trenulețul hainelor și lista de verificare pentru ghiozdan din activitățile anterioare.

DE CE AI NEVOIE

- Un loc fix: un scaun, un coșuleț sau cârligele de lângă ușă
- Hainele, ghiozdanul și pantofii pentru mâine
- Eventual lista de verificare pentru ghiozdan de la activitatea 15

CUM FACI

1. Alege un moment fix, de exemplu imediat după spălatul pe dinți.
2. Copilul își pune singur trei întrebări: „Ce îmbrac? Ce trebuie să am în ghiozdan? Ce este deosebit mâine?” (oră de sport, oră de înot, o excursie).
3. Hainele se așază ca un tren pe scaun, ghiozdanul se pregătește cu lista, pantofii stau lângă ușă.
4. Treceți încă o dată împreună peste toate și spuneți „bifat”.

5. A doua dimineaţă observaţi împreună cât de repede a mers: „Totul era deja pregătit!”

Variantă: copiii de 4 ani pregătesc doar hainele. Copiii de 7–8 ani se uită şi la prognoza meteo, la radio, sau pur şi simplu pe geam, și aleg o pelerină de ploaie sau o pălărie de soare.

Activitatea 30 · Caietul mândriei de înainte de culcare

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 10 min pe seară · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

O încheiere liniştită a zilei: copilul desenează sau scrie în fiecare seară un lucru pe care l-a făcut azi singur. Aşa vede cât de multe poate face tot mai bine.

DE CE AI NEVOIE

- Un caiet mic sau câteva coli de hârtie, îndoite şi capsate
- Creion şi creioane colorate
- Un loc liniştit lângă pat şi o veioză

CUM FACI

1. Copilul face mai întâi o copertă: „Mă descurc singur!”, cu un desen al lui.
2. În fiecare seară, în pat sau chiar înainte, pui o singură întrebare: „Ce ai făcut azi singur?”
3. Copilul desenează pe o pagină nouă. Adultul scrie data şi o propoziţie dictată de copil, sau copilul scrie singur.
4. Încheiaţi cu trei respiraţii liniştite: adânc pe nas, încet pe gură, ca şi cum ai face o flăcăruie de lumânare să tremure, fără să o stingi.
5. La sfârşitul săptămânii răsfoiţi împreună caietul. Ce nu putea copilul să facă luni şi poate acum?

Variantă: copiii de 4 ani povestesc, iar tu desenezi alături o imagine mică. Copiii de 7–8 ani scriu și ce vor să încerce mâine.

Sfaturi: cum rămâne „singur” o plăcere

Lista de verificare pentru părinți

Folosește această listă când introduci o sarcină nouă. Nu trebuie să faci totul perfect; fiecare bifă ajută.

- Sunt lucrurile la înălțimea copilului? (cârlige, cană, prosop, haine într-un sertar jos)
- Am făcut mai întâi eu sarcina, apoi am făcut-o împreună și abia apoi am dat drumul?
- Este sarcina suficient de mică? Mai bine un pas bine făcut decât cinci pași pe jumătate.
- Am planificat destul timp, fără grabă?
- Este în siguranță? Cuțit cu vârf rotund, foarfece pentru copii, fără apă fierbinte, piese mici la loc ferit de cei mici.
- Laud efortul („ai continuat să încerci”) și nu doar rezultatul?
- Las micile greșeli așa cum sunt, fără să refac pe ascuns?
- Există un moment fix sau un loc fix, ca să devină obicei?
- Poate copilul meu să aleagă și el (ce pulover, ce plantă, ce cântecel)?
- Sărbătorim ce reușește, de exemplu în caietul mândriei?

5 greșeli frecvente (și ce poți face mai bine)

1. **Prea multe deodată.** Îmbrăcatul, pregătitul ghiozdanului şi făcutul patului într-o singură săptămână înseamnă mult. Alege o singură sarcină nouă pe săptămână şi lasă restul să meargă încă împreună.
2. **Preluarea sarcinii pentru că merge mai repede.** E de înţeles, dar atunci copilul învaţă că oricum nu trebuie. Exersaţi în momente liniştite, ca în dimineţile aglomerate să nu fie nevoie să intervii.
3. **Corectarea sub ochii copilului.** Să îndrepţi o masă pusă strâmb în timp ce copilul se uită îi transmite „n-a fost bine”. Lasă-o aşa, sau întreabă: „Vrei să-ţi dau un sfat?”
4. **O sarcină încă prea grea.** Dacă după câteva încercări chiar nu reuşeşte, fă pasul mai mic: mai întâi doar ciorapul peste degete, sau doar turnatul în pahar.
5. **Recompensa cu lucruri în loc de atenţie.** Dulciurile sau cadourile funcţionează de obicei doar pentru scurt timp. O îmbrăţişare, o vorbă bună sau o privire împreună în caietul mândriei îi dă copilului sentimentul că contează cu adevărat.

> **Sfat:** repetă fără grijă activităţile din acest ghid. Multor copii le place tocmai să-ţi arate încă o dată ceva ce ştiu deja.

Videoclipuri care te ajută

Cartea explică fiecare activitate pas cu pas, iar un videoclip îți arată mișcările în practică. Mai jos găsești canale YouTube gratuite, verificate de noi în octombrie 2026. Nu sunt legate de noi, iar conținutul depinde de autorii lor.

În limba română

- **Curiosi de Mici** – youtube.com/@CuriosideMici
- **Profesorii Trăsniți** – youtube.com/@ProfesoriiTrasniti

În limba engleză (poți activa subtitrările și traducerea automată)

- **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

> Sfat: citește mai întâi activitatea în carte, apoi privește un videoclip pe aceeași temă și după aceea încercați împreună.

> Videoclipurile nu înlocuiesc regulile de siguranţă din această carte: urmează întotdeauna cartea şi fă activităţile doar sub supravegherea unui adult.