
ŚPIĘ SAM
ŚCIELĘ ŁÓŻKO
UMIEM SAM!
ŻEGNAJ, SMOCZKU
SPRZĄTAM ZABAWKI
UBIERAM SIĘ SAM

READLY

PRZEWODNIK 2

Umiem sam!

Samodzielność: drobne codzienne czynności

Redakcja

READLY · 2026

Twoja strefa klienta
Wszystkie książki z pakietu są zawsze dostępne pod tym adresem: https://checkout.readlyhub.shop/pl-pl/pages/strefa-klienta-zabawy-k7p3w8

Umiem sam! – Samodzielność: drobne codzienne czynności
Redakcja

© 2026 Readly. Wszelkie prawa zastrzeżone. Publikacja przeznaczona wyłącznie do osobistego użytku nabywcy. Kopiowanie, udostępnianie i odsprzedaż bez zgody wydawcy są zabronione.

Bezpieczeństwo: wszystkie zabawy są przeznaczone dla dzieci pod opieką dorosłego. Małe elementy (koraliki, nakrętki, guziki, balony) nie są odpowiednie dla dzieci poniżej 3 lat. Nożyczki, nóż, piekarnik, gorące płyny i klej na gorąco obsługuje zawsze dorosły. Przed użyciem jedzenia w zabawach sprawdź alergie dziecka. Dostosuj każdą aktywność do wieku i możliwości swojego dziecka.

Spis treści

1. Witaj: umiem sam!
2. Ubieram się sam
3. Pomagam przy stole i w kuchni
4. Mój plecak i mój własny system porządku
5. Opiekuję się roślinami
6. Poranna i wieczorna rutyna
7. Wskazówki: jak sprawić, by „robię sam” było przyjemne
8. Filmy, które pomagają

Witaj: umiem sam!

Ten przewodnik tematyczny jest o czymś, co dzieci w wieku od 3 do 8 lat same często mówią: „Ja sam!” albo „Ja sama!”. Znajdziesz tu 30 małych, codziennych zadań, dzięki którym dziecko może próbować, ćwiczyć i odkrywać, że potrafi więcej, niż myślało: ubrać się, nakryć do stołu, zawiązać buty, spakować plecak, zaopiekować się rośliną, wymyślić własny sposób na porządek oraz trzymać się porannej i wieczornej rutyny.

Dla kogo jest ten przewodnik?

Dla rodziców, dziadków i innych opiekunów dzieci w wieku od 3 do 8 lat. Przy każdym zadaniu podany jest wiek, ale to Ty najlepiej znasz swoje dziecko. Czterolatek, który lubi guziki, może spokojnie spróbować zadania dla starszych dzieci. Siedmiolatek, któremu coś jeszcze nie wychodzi, zaczyna po prostu od łatwiejszej wersji.

Jak korzystać z tego przewodnika

- Wybieraj jedno zadanie naraz. Samodzielność rośnie dzięki powtarzaniu, a nie dzięki zrobieniu wszystkiego jednocześnie.

- Najpierw pokaż, potem zróbcie razem, a dopiero na końcu pozwól dziecku zrobić to samo. Dzięki temu zadanie pozostaje w zasięgu jego możliwości.
- Zaplanuj więcej czasu. Na początku robienie czegoś samemu trwa dłużej. Wybierz więc spokojną chwilę, a nie moment, gdy o ósmej musisz wyjść z domu.
- Chwal wysiłek, nie wynik: „Widzę, że naprawdę się starasz" albo „Nie poddajesz się, próbujesz dalej" często działa lepiej niż „Ładnie wyszło".
- Zostaw drobne niedociągnięcia. Krzywo włożony sweter albo widelec po złej stronie talerza to żaden problem.

Bezpieczeństwo w tym temacie

> **Uwaga:** robienie czegoś samemu nie oznacza zostawienia dziecka samego. Bądź w pobliżu, szczególnie w kuchni i w łazience. Dziecko używa wyłącznie nożyczek dla dzieci i noża z zaokrągloną końcówką, zawsze pod nadzorem dorosłego. Kuchenką, piekarnikiem, czajnikiem i gorącą wodą obsługuje się tylko dorosły. Małe elementy (guziki, koraliki, zatrzaski) trzymaj z dala od rodzeństwa poniżej 3. roku życia. Ziemia doniczkowa i nawóz nie są do próbowania: po pracy w ziemi zawsze myjcie ręce. Nigdy nie zostawiaj dziecka samego przy wiadrze ani misce z wodą.

Wiele dzieci uwielbia dostawać odpowiedzialne zadania. Przy odrobinie cierpliwości Twoje dziecko będzie ćwiczyć nie tylko

zręczność, ale też wytrwałość i wiarę we własne siły. Miłej zabawy!

Redakcja

Ubieram się sam

Od skarpetki do kokardki

Ubieranie się to dla małych dzieci prawdziwe wyzwanie: która strona jest przodem, jak zapiąć guzik, dlaczego ta skarpetka zawsze się przekręca? W tym rozdziale dziecko ćwiczy krok po kroku, od łatwiejszych rzeczy (spodnie i bluza) do trudniejszych (guziki i sznurowadła). Ćwiczcie w spokojnej chwili, na przykład w weekend, a nie wtedy, gdy się spieszycie.

Zadanie 1 · Pociąg z ubrań

Wiek: 3–5 lat · Czas: 10 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Dziecko układa ubrania na jutro na podłodze w odpowiedniej kolejności, jak wagoniki pociągu. Ćwiczy w ten sposób planowanie, a rano od razu wie, co jest pierwsze.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Ubrania na jutro: bielizna, skarpetki, spodnie lub spódnica, koszulka, bluza
- Wolny pas podłogi albo ręcznik kąpielowy jako „tory”

JAK TO ZROBIĆ

1. Połóż ręcznik wzdłuż na podłodze. To są tory.
2. Zapytaj: „Co ubierzesz jako pierwsze?”. Dziecko kładzie ten element na początku, jako „lokomotywę”.
3. Tak samo dalej: każda następna rzecz to kolejny wagonik. Pozwól dziecku samodzielnie myśleć, pomagaj tylko pytaniem („Bluzę ubieramy na koszulkę czy pod nią?”).
4. Układaj ubrania przodem do dołu i dekoltem w stronę torów. Dzięki temu rano dziecko nie musi ich obracać.
5. Następnego ranka dziecko „objeżdża” pociąg: ubiera się wagonik po wagoniku.

Wariant: dla trzylatków połóż tylko trzy wagoniki (spodnie, koszulka, skarpetki). Dzieci w wieku od 5 do 8 lat same wybierają ubrania odpowiednie do pogody: „Czy jutro będzie zimno, czy ciepło?”

Zadanie 2 · Przód czy tył? Gra w metki

Wiek: 3–6 lat · Czas: 10 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Wiele dzieci zakłada koszulkę tyłem do przodu. Dzięki tej zabawie dziecko uczy się szukać stałego punktu orientacyjnego: metka jest z tyłu, a obrazek z przodu.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 4–6 koszulek i bluz dziecka
- Kilka kolorowych naklejek albo pisak do tkanin (tylko dla dorosłego)

JAK TO ZROBIĆ

1. Ułóż wszystkie koszulki w stos. Niech dziecko przy każdej znajdzie metkę i powie: „Metka jest z tyłu.”
2. Brakuje metki? Pisakiem do tkanin postaw małą kropkę po wewnętrznej stronie tyłu przy dekolcie albo przyklej tymczasowo naklejkę.
3. Połóż każdą koszulkę przodem do dołu na podłodze, dekoltem w stronę dziecka.
4. Naucz „nurkowania”: ręce do rękawów, potem podnieś koszulkę nad głowę i „nurkuj” w nią.
5. Powtórz ze wszystkimi koszulkami. Wszystkie koszulki założone dobrze? Brawa!

Wariant: młodsze dzieci zaczynają od luźnej koszulki dorosłego, bo jest łatwiejsza. Starsze próbują z zamkniętymi oczami i szukają samej

metki dotykiem.

Zadanie 3 · Wyścig skarpetek bez zwycięzcy

Wiek: 3–6 lat · Czas: 10 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Zakładanie skarpetek jest trudne dla małych palców. Dzięki „chwytowi krokodyla" idzie dużo łatwiej, a zabawa sprawia, że ćwiczenie jest przyjemne.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 3 pary skarpetek, najlepiej na początek jedna większa skarpetka dorosłego
- Krzesło albo brzeg kanapy

JAK TO ZROBIĆ

1. Niech dziecko usiądzie na podłodze albo na niskim krześle i przyciągnie stopę do siebie.
2. Pokaż chwyt krokodyla: oba kciuki do środka skarpetki, pięta w dół. Skarpetka to krokodyl z otwartą paszczą.
3. „Krokodyl zjada palce": dziecko naciąga skarpetkę na palce, a potem ciągnie za boki aż do pięty.
4. Zróbcie to najpierw z dużą skarpetką, potem z własnymi. Pięta wylądowała na górze? Wspólnie ją przekręćcie.
5. Licz na głos, nie po to, by wygrać, ale by zauważyć: „Wczoraj 20 sekund, dziś 15!"

Wariant: trzylatki ćwiczą najpierw zdejmowanie skarpetek. To łatwiejsze i od razu daje sukces. Od 6 lat: zakładanie rajstop tym

> samym chwytem.

Zadanie 4 · Tablica z guzikami z kartonu

Wiek: 4–7 lat · Czas: 25 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Razem robicie tablicę do ćwiczeń z dużymi guzikami. Dziecko ćwiczy zapinanie i rozpinanie przy stole, jeszcze bez zakładania kurtki.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Kawałek sztywnego kartonu, około 20 x 30 cm
- 3 duże guziki (co najmniej 2 cm średnicy)
- Kawałek starej tkaniny albo niepotrzebna koszulka
- Igła i mocna nić (tylko dla dorosłego), nożyczki dla dzieci

JAK TO ZROBIĆ

1. Dorosły mocno przyszywa trzy guziki do kartonu, w odstępach około 6 cm.
2. Wytnij pasek tkaniny o wymiarach 8 x 25 cm. Dziecko może pomóc nożyczkami dla dzieci.
3. Dorosły wycina w pasku trzy małe szparki, odrobinę większe niż guziki.
4. Dziecko najpierw wsuwa guzik do połowy w otwór, chwyta go po drugiej stronie i przeciąga. Potem rozpina z powrotem.
5. Ćwiczcie kilka dni na tablicy, a potem spróbujcie na rozpinanym swetrze z dużymi guzikami.

Wariant: dla czterolatków wystarczy jeden bardzo duży guzik. Siedmiolatki przechodzą do małych guzików od koszuli. **Uwaga:** guziki to małe elementy. Trzymaj tablicę poza zasięgiem dzieci poniżej 3. roku życia i sprawdzaj, czy guziki są dobrze przyszyte.

Zadanie 5 · Króliczki: wiązanie sznurowadeł

Wiek: 5–8 lat · Czas: 15 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Wiązanie sznurowadeł to prawdziwy kamień milowy. Metoda „króliczych uszu" i dwa kolory sznurówek dają dużo przejrzystości. Nie oczekuj, że uda się za pierwszym razem. Wystarczy 5 minut dziennie.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Stary but albo pudełko o długości około 30 cm z 4 dziurkami
- Dwa sznurowadła w różnych kolorach albo jedno białe, które w połowie pokolorujesz pisakiem

JAK TO ZROBIĆ

1. Przewlecz sznurowadła tak, żeby jedna strona była czerwona, a druga biała. Dziecko widzi wtedy, który koniec idzie gdzie.
2. Krok 1: skrzyżuj sznurówki, jedną przełóż pod krzyżykiem i dociągnij. Mów przy tym: „Krzyżyk, pod spód, ciągnę."
3. Krok 2: z każdej sznurówki zrób pętelkę. To są króliczki.
4. Krok 3: skrzyżuj uszka, jedno przełóż przez dziurkę pod spodem i mocno pociągnij oba uszka na boki.

5. Ćwiczcie przy stole, z butem przed sobą, a nie na stopie. Dla rąk jest wtedy łatwiej.

Wariant: jeszcze nie wychodzi? Niech dziecko zrobi tylko krok 1, a resztę Ty. Dla dzieci w wieku 7–8 lat: spróbujcie metody „dookoła”, z jedną pętelką, wokół której owija się drugie sznurowadło.



Dwa kolory sznurowadeł ułatwiają wiązanie.
Pixabay (manfredrichter)

Zadanie 6 · Kurtka na odwrót

Wiek: 3–6 lat · Czas: 10 min · Miejsce: w domu lub na dworze · Nadzór: nie

Dzięki tej metodzie nawet przedszkolak w kilka sekund sam ubierze swoją kurtkę. Dziecko czuje się duże, a Ty nie musisz już walczyć z rękawami przy drzwiach.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Własna kurtka z rozpiętym zamkiem albo guzikami
- Wolne miejsce na podłodze

JAK TO ZROBIĆ

1. Połóż kurtkę rozpiętą na podłodze, wnętrzem do góry.
2. Dziecko staje przy kołnierzu, tak żeby kołnierz leżał przy jego palcach u stóp. Kurtka leży „do góry nogami".
3. Dziecko schyla się, wsuwa obie ręce w rękawy i jednym ruchem przerzuca kurtkę nad głową do tyłu.
4. Ręce w dół: kurtka jest założona! Teraz zamek. Dorosły pokazuje, jak „haczyk" wchodzi w „zameczek", a dziecko samo ciągnie do góry.
5. Powtórzcie trzy razy. Potem dziecko może pokazać to misiowi albo młodszemu rodzeństwu.

Wariant: przy trzylatkach zamek zapinasz jeszcze Ty. Dzieci w wieku 5–6 lat próbują bez przerzucania, jak duzi: jedna ręka, za plecami, druga ręka.

Pomagam przy stole i w kuchni

Małe zadania, wielka duma

Przy stole i w kuchni jest mnóstwo okazji, żeby coś zrobić samemu: nakryć, nalać, posmarować, posprzątać. Może się trochę rozlać. Przygotuj ściereczkę i traktuj to jako ćwiczenie. Kuchenka, piekarnik, czajnik i ostre noże zostają dla dorosłego.

Zadanie 7 · Podkładka z planem nakrycia

Wiek: 3–6 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Dziecko rysuje własną podkładkę, na której widać, gdzie stoi talerz, kubek i leżą sztućce. Potem nakrywa do stołu, korzystając z rysunku jako podpowiedzi.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Arkusz sztywnego papieru A3 albo dwie sklejone kartki A4
- Talerz, kubek, widelec, łyżka i nóż z zaokrągloną końcówką
- Ołówek oraz kredki lub pisaki

JAK TO ZROBIĆ

1. Połóż talerz pośrodku papieru. Dziecko obrysowuje go ołówkiem.
2. Połóż widelec po lewej, a nóż i łyżkę po prawej. Dziecko je także obrysowuje. Kubek stoi w prawym górnym rogu.
3. Zabierzcie wszystko i pozwól dziecku pokolorować kształty. Kto chce, dorysowuje swoje imię albo postać.
4. Przy następnym posiłku dziecko kładzie podkładkę i ustawia wszystko dokładnie na narysowanych miejscach.

5. Zróbcie razem podkładkę dla każdego członka rodziny. Wtedy dziecko wkrótce nakryje cały stół.

Wariant: trzylatki rysują tylko talerz i kubek. Dzieci w wieku 7–8 lat po kilku razach nakrywają stół bez podkładki i wymyślają „świąteczny stół” z serwetkami i kwiatkiem.

Zadanie 8 · Nalewam sam z dzbanuszka

Wiek: 3–6 lat · Czas: 15 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Nalewanie z dużego kartonu jest za ciężkie dla małych rąk. Z małym dzbanuszkiem i odrobiną ćwiczeń dziecko samo naleje wodę albo mleko.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Mały dzbanuszek albo miarka z dziobkiem (około 250 ml)
- 2 kubki, taca i ściereczka
- Zimna woda

JAK TO ZROBIĆ

1. Postaw wszystko na tacy, żeby rozlana woda nie zalała stołu.
2. Napełnij dzbanek do połowy (około 125 ml). Pełny jest jeszcze za trudny.
3. Pokaż: jedna ręka na uchu, druga podtrzymuje dzbanek od spodu. Dziobek na brzegu kubka i powoli przechylamy.
4. Umówcie się na „kreskę stop”: gumka recepturka na kubku, 2 cm poniżej brzegu. Tam przestajemy!
5. Rozlało się? Dziecko samo wyciera ściereczką. To część nauki.

Wariant: trzylatki zaczynają od suchego ryżu albo soczewicy zamiast wody. Dzieci w wieku 6–8 lat nalewają przy stole dla całej rodziny. **Uwaga:** tylko zimne napoje. Gorącą herbatę czy zupę nalewa dorosły.

Zadanie 9 · Moja własna kanapka

Wiek: 4–8 lat · Czas: 15 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Dziecko samo smaruje kanapkę i wybiera dodatki. To ćwiczy małą motorykę i daje poczucie: to całe moje dzieło.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 2 kromki chleba (jednodniowy chleb mniej się rwie)
- Masło albo serek śmietankowy o temperaturze pokojowej
- Dodatki do wyboru: plasterek sera, ogórek, banan
- Nóż dla dzieci albo nóż do masła z zaokrągloną końcówką, deska do krojenia

JAK TO ZROBIĆ

1. Wyjmij masło z lodówki 15 minut wcześniej. Twarde masło rwie chleb.
2. Dziecko nabiera na nóż małą porcję (około łyżeczki) i smaruje od środka do skórki, jak „słońce z promieniami".
3. Wybór dodatków: dorosły wcześniej kroi ogórek lub banana w plasterki o grubości 5 mm. Dziecko układa je na chlebie.
4. Przykryj drugą kromką, delikatnie dociśnij i przekrój nożem do masła na pół.

5. Razem posprzątajcie: nóż do zlewu, okruszki z deski zmieść.

Wariant: czterolatki smarują krakersa, który się nie rwie. Dzieci w wieku 7–8 lat same kroją miękkiego banana okrągłym nożem.
Uwaga: pamiętaj o alergiach (mleko, gluten, pasta orzechowa) u swojego dziecka i u kolegów, którzy będą jeść razem.

Zadanie 10 · Mycie i obieranie owoców

Wiek: 4–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Dziecko przygotowuje talerz owoców dla całej rodziny: myje, obiera i rozkłada. To konkretne zadanie, które naprawdę pomaga przy kolacji albo podwieczorku.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Durszlak i miska z letnią wodą z kranu
- Winogrona, truskawki, mandarynka, banan
- Ściereczka, duży talerz, ewentualnie nóż dla dzieci z zaokrągloną końcówką

JAK TO ZROBIĆ

1. Winogrona i truskawki do durszlaka. Dziecko płucze je przez 1 minutę pod kranem i zostawia do odsączenia na ściereczce.
2. Obieranie mandarynki: dorosły kciukiem zaczyna u góry, dziecko obiera dalej i rozdziela cząstki.
3. Banan: u góry złamać koniec i obrać skórkę paskami w dół. Okrągłym nożem pokroić w plasterki grubości 1 cm.
4. Dziecko układa wszystko na talerzu, na przykład jak buzię albo tęczę.
5. Skórki do pojemnika na odpady organiczne: to też robi samo dziecko.

Wariant: czterolatki tylko myją i układają. Od 7 do 8 lat: jabłko w cząstkach za pomocą krajalnicy do jabłek, a gniazdo nasienne wyjmuje dorosły. **Uwaga:** dzieciom poniżej 5. roku życia przekrój całe winogrona i pomidorki koktajlowe na ćwiartki, bo mogą się nimi zadławić.

Zadanie 11 · Kelner sprząta po obiedzie

Wiek: 3–8 lat · Czas: 10 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Po posiłku dziecko jest kelnerem: na tacy zanosi talerze i kubki do zlewu. Stałe zadanie daje oparcie i poczucie przynależności.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Lekka taca
- Plastikowe lub niestłukliwe naczynia na początek
- Ściereczka na ramieniu, żeby wyglądać jak prawdziwy kelner

JAK TO ZROBIĆ

1. Umówcie się, że po jedzeniu dziecko pyta: „Czy mogę posprzątać ze stołu, proszę pani/proszę pana?”. To zamienia sprzątanie w zabawę.
2. Zasada 1: najwyżej 2 rzeczy naraz na tacy. Sztućce leżą płasko na talerzu.
3. Zasada 2: idziemy, nie biegniemy, a tacę niesiemy oburącz, prosto przed brzuchem.
4. Przy zlewie: resztki jedzenia łyżką do pojemnika na odpady organiczne, talerz do zlewu albo obok zmywarki.
5. Ostatnia runda: wilgotną ściereczką dziecko wyciera swoje miejsce przy stole.

Wariant: trzylatki zanoszą tylko swój kubek, bez tacy. Dzieci w wieku 6–8 lat same układają talerze w zmywarce albo wycierają naczynia. **Uwaga:** ostre noże i szkło sprząta dorosły.



Z tacą sprzątanie staje się zabawą.
Pixabay (margarita_kochneva)

Zadanie 12 · Szwedzki stół na śniadanie dla rodziny

Wiek: 5–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

W spokojny weekendowy poranek dziecko przygotowuje małe śniadanie w formie szwedzkiego stołu. Planuje, wybiera, nakrywa i wszystko stawia na stole: świetne ćwiczenie myślenia z wyprzedzeniem.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Papier i ołówek na listę
- Chleb, dodatki, jogurt, płatki kukurydziane albo owsiane, owoce
- Miseczki, talerze, łyżki, dzbanek mleka

JAK TO ZROBIĆ

1. Poprzedniego wieczoru dziecko robi listę: co lubi jeść każdy z domowników? Kto jeszcze nie pisze, rysuje.
2. Razem zajrzyjcie do lodówki i szafki: czy wszystko jest? Czegoś brakuje? Dopisz to do listy zakupów.
3. Rano dziecko nakrywa do stołu i ustawia jedzenie w miseczkach w rzędzie, z łyżką przy każdej miseczce.
4. Dziecko robi bileciki z imionami ze złożonego papieru i stawia je przy każdym talerzu.
5. Po śniadaniu wszyscy pomagają sprzątać. „Szef kuchni” może wybrać, kto co robi.

Wariant: pięciolatki przygotowują stół dla 2 osób. Ośmiolatki robią też herbatę albo gorące kakao, a gorącą wodę lub gorące mleko nalewa dorosły. **Uwaga:** opiekacz, czajnik i kuchenkę obsługuje dorosły.

Mój plecak i mój własny system porządku

Każda rzecz ma swoje miejsce

Sprzątanie jest dużo łatwiejsze, gdy dziecko samo wie, gdzie co należy. W tym rozdziale dziecko wymyśla własny system z pojemnikami, obrazkami i stałymi miejscami oraz uczy się samo pakować plecak do szkoły, na zajęcia sportowe albo na nocowanie u kogoś.

Zadanie 13 · Obrazki na pojemnikach

Wiek: 3–6 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Dziecko samo robi etykiety z rysunkami na pojemniki na zabawki. Dzięki temu nawet dziecko, które jeszcze nie czyta, dokładnie wie, dokąd mają trafić klocki, samochodziki i przytulanki.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 3–5 pojemników albo mocnych pudełek po butach
- Biały karton lub papier, pisaki, nożyczki dla dzieci
- Taśma klejąca albo szeroka taśma

JAK TO ZROBIĆ

1. Wysyp wszystkie zabawki z jednego kąta na podłogę. Dziecko sortuje je na stosy: klocki, pojazdy, przytulanki, puzzle, różności.
2. Wytnijcie razem prostokąty o wymiarach około 8 x 12 cm. Na każdej karteczce dziecko rysuje, co ma trafić do pojemnika.
3. Dorosły pisze pod spodem to słowo wyraźnymi literami. Dziecko uczy się w ten sposób rozpoznawać wygląd wyrazu.
4. Dziecko przykleja karteczkę z przodu pojemnika i wkłada do niego odpowiedni stos.

5. Sprawdzian: wyciągnij trzy rzeczy z różnych pojemników. Czy dziecko wie, dokąd mają wrócić?

Wariant: dla trzylatków zrób tylko 3 pojemniki z dużymi, prostymi rysunkami. Sześciolatki same piszą słowa i wymyślają dodatkowe kategorie, na przykład „rzeczy do majsterkowania”.

Zadanie 14 · Sprzątanie z piosenką

Wiek: 3–6 lat · Czas: 10 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Stała piosenka do sprzątania to wyraźny sygnał: teraz sprzątamy. Czas trwania piosenki sprawia, że zadanie ma swój koniec, a wiele dzieci lubi wyzwanie, żeby skończyć, zanim piosenka się skończy.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Własna piosenka do sprzątania albo znana piosenka dla dzieci z własnym tekstem
- Minutnik kuchenny
- Pojemniki na zabawki z zadania 13

JAK TO ZROBIĆ

1. Wymyślcie razem krótką piosenkę do znanej melodii, na przykład: „Wszystko do pudła, wszystko do pudła, samochody i klocki, wszystko do pudła!”
2. Nastaw minutnik na 3 minuty i śpiewaj piosenkę od nowa, aż zadzwoni.
3. Ustal jedno zadanie na rundę: najpierw wszystkie klocki, potem wszystkie książki. Cały pokój naraz to za dużo.
4. Minutnik zadzwonił? Stop i razem sprawdźcie: ile już jest posprzątane? Uczcijcie to piątką.

5. Używajcie tej samej piosenki codziennie o tej samej porze, na przykład przed kolacją.

Wariant: trzylatki sprzątają razem z Tobą, a Ty śpiewasz. Dzieci w wieku 5–6 lat same nastawiają minutnik i wybierają, który kąt będzie pierwszy.

Zadanie 15 · Lista do plecaka

Wiek: 4–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Dziecko robi listę z obrazkami do plecaka szkolnego lub przedszkolnego i co wieczór samo go pakuje. Dzięki temu rzadziej usłyszysz: „Znowu nie mam worka na buty”.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Pasek sztywnego kartonu o wymiarach około 10 x 30 cm
- Pisaki, dziurkacz i sznurek albo kółko na klucze
- Plecak i to, co ma w nim być: śniadaniówka, bidon, teczka, ewentualnie strój na WF

JAK TO ZROBIĆ

1. Zapytaj dziecko: „Co jest ci potrzebne każdego dnia w szkole?”. Połóżcie wszystko na stole.
2. Dziecko rysuje jeden pod drugim obrazek każdej rzeczy na pasku, a przed nim małe pole do zaznaczenia.
3. Zrób na górze dziurkę i zawieś listę na sznurku przy plecaku.
4. Każdego wieczoru dziecko pakuje plecak i przy każdej rzeczy dotyka obrazka: „Śniadaniówka: jest!”
5. Na dni z WF-em zrób drugą karteczkę w innym kolorze, z obuwiem sportowym i ręcznikiem.

Wariant: czterolatki sprawdzają razem z Tobą i mają 3 obrazki. Dzieci w wieku 7–8 lat piszą słowa i robią też listę na nocowanie albo na basen.

Zadanie 16 · Składanie ubrań jak w sklepie

Wiek: 4–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Dzięki zrobionej własnoręcznie desce do składania z kartonu dziecko składa koszulki tak równo, jak w sklepie z ubraniami. Potem same trafiają do własnej szuflady.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Duże kartonowe pudło
- Szeroka taśma, linijka, ołówek
- Stos czystych koszulek dziecka
- Mocne nożyczki albo nóż do tapet (tylko dla dorosłego)

JAK TO ZROBIĆ

1. Dorosły wycina z pudła trzy panele o wymiarach 25 x 35 cm i jeden panel środkowy o wymiarach 25 x 20 cm.
2. Ułóż trzy duże panele obok siebie (lewy, środkowy, prawy), a mały panel pod środkowym. Przyklej szwy taśmą, zostawiając między panelami niewielką przerwę, żeby dało się je zginać.
3. Dziecko kładzie koszulkę przodem do dołu na desce, dekoltem do góry.
4. Zginamy lewy, zginamy prawy, zginamy dolny: koszulka jest złożona. Wysuń deskę i połóż koszulkę na stosie.

5. Dziecko układa stos w szufladzie, zgięciem do przodu, tak żeby każda koszulka była widoczna.

Wariant: bez deski czterolatki mogą złożyć koszulkę „na pół i jeszcze raz na pół". Dzieci w wieku 7–8 lat składają też spodnie i ręczniki oraz porządkują pranie całej rodziny według osób.



Równo złożone i łatwe do znalezienia.
Pixabay (nonmisvegliate)

Zadanie 17 · Gra „rzeczy wracają do domu”

Wiek: 3–7 lat · Czas: 15 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Każda rzecz w domu ma swoje „miejsce zamieszkania”. W tej grze w szukanie dziecko odnosi zagubione rzeczy na ich miejsce i odkrywa, że sprzątanie to po prostu odnoszenie na miejsce.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Koszyk albo torba
- 8–10 rzeczy, które „zgubiły się” w domu: miś w kuchni, łyżka w salonie, skarpetka w przedpokoju

JAK TO ZROBIĆ

1. Przejdźcie razem po domu z koszykiem. Dziecko zbiera wszystko, co leży nie na swoim miejscu.
2. Usiądź z pełnym koszykiem na podłodze. Weź jedną rzecz i zapytaj: „Gdzie to mieszka?”
3. Dziecko zanosi rzecz do jej „domu” i wraca po następną.
4. Dziecko nie wie? Wymyślcie wtedy razem stałe miejsce i powiedzcie je na głos: „Latarka od dziś mieszka w szufladzie przy drzwiach.”
5. Powtórzcie grę pod koniec dnia, na przykład po kolacji, przez 5 minut.

Wariant: trzylatki dostają 3 rzeczy, a Ty chodzisz razem z nimi. Dzieci w wieku 6–7 lat są „domowymi detektywami” i same szukają

zagubionych rzeczy w jednym pokoju.

Zadanie 18 · Moje własne wieszaki przy drzwiach

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Własne miejsce na kurtkę, plecak i buty na wysokości dziecka: po powrocie do domu samo wszystko odkłada, a rano od razu to znajduje.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 2 lub 3 samoprzylepne haczyki albo listwa z wieszakami (montuje dorosły)
- Niski kosz albo mała półka na buty
- Karteczka z kartonu z imieniem i rysunkiem dziecka

JAK TO ZROBIĆ

1. Zmierzcie razem, jak wysoko dziecko sięga: haczyki powinny wisieć na wysokości ramion, czyli około 90–110 cm.
2. Dorosły przymocowuje haczyki. Dziecko przykleja nad nimi karteczkę z imieniem.
3. Pod spodem postaw kosz albo półkę na buty, a w razie potrzeby pojemnik na czapki i rękawiczki.
4. Ćwiczcie „drogę po powrocie do domu”: buty do kosza, kurtka na haczyk 1, plecak na haczyk 2.
5. Powtarzajcie to codziennie przez tydzień. Przypominaj pytaniem, a nie poleceniem: „Gdzie mieszka twoja kurtka?”

Wariant: trzylatki dostają jeden haczyk na kurtkę. Dzieci w wieku 7–8 lat przygotowują przy swoich haczykach także rzeczy na jutro.
Uwaga: nie montuj haczyków na wysokości oczu małych dzieci. Wybierz haczyki z zaokrąglonymi końcami.

Opiekuję się roślinami

Sprawić, żeby coś rosło

Opieka nad rośliną to piękna pierwsza odpowiedzialność: roślina naprawdę potrzebuje dziecka, a efekt widać gołym okiem. Wybieraj odporne i nietoksyczne rośliny oraz nasiona, które szybko kiełkują. Po pracy z ziemią zawsze myjcie ręce. Ziemia doniczkowa i nawóz nie są do próbowania.

Zadanie 19 · Rzeżucha na talerzyku

Wiek: 3–6 lat · Czas: 15 min (plus 5–7 dni wzrostu) · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Rzeżucha wschodzi w kilka dni, więc nawet małe dzieci szybko widzą efekt. Dziecko samo dba codziennie o to, żeby wilgotne podłoże z waty nie wyschło.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Torebka nasion rzeżuchy (sklep ogrodniczy lub supermarket)
- Płytki talerz albo spodek
- Wata albo 4 warstwy ręcznika papierowego
- Spryskiwacz do roślin albo łyżeczka, woda

JAK TO ZROBIĆ

1. Dziecko układa watę lub papier płasko na talerzu i dobrze go zwilża, aż całość będzie ciemna. Nadmiar wody można odlać.
2. Posyp wilgotne łóżeczko solidną szczyptą nasion (około łyżeczki). Kto chce, może je posypać w kształcie litery.
3. Postaw talerz na jasnym parapecie, ale nie w pełnym słońcu.
4. Co rano dziecko sprawdza: czy jest jeszcze mokro? Jeśli nie, 5 razy psiknij albo dolej 2 łyżeczki wody.

5. Po 5–7 dniach rzeżucha ma 3–5 cm wysokości. Dorosły ją ścina, a dziecko posypuje nią kanapkę z serkiem śmietankowym.

Wariant: trzylatki podlewają łyżeczką. Dzieci w wieku 5–6 lat codziennie mierzą wysokość linijką i rysują wykres wzrostu kreskami.

Zadanie 20 · Dyżur podlewania

Wiek: 3–8 lat · Czas: 10 min za każdym razem · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Dziecko dostaje stałe zadanie: podlewanie roślin doniczkowych. Dzięki „testowi palca" uczy się samo sprawdzać, czy roślina jest spragniona, zamiast lać wodę bez zastanowienia.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Mała konewka (około 500 ml) albo plastikowa butelka z kilkoma dziurkami w nakrętce
- 2–4 odporne, nietoksyczne rośliny doniczkowe (na przykład zielistka lub pilea)
- Ściereczka

JAK TO ZROBIĆ

1. Naucz testu palca: dziecko wkłada palec na głębokość 2 cm w ziemię. Sucho? Roślina jest spragniona. Wilgotno? Jutro znów sprawdzamy.
2. Jeśli roślina jest spragniona, dziecko powoli polewa ziemię, a nie liście, aż trochę wody pojawi się w podstawce.
3. Przestań podlewać i poczekaj 10 minut. Nadal jest dużo wody w podstawce? Dziecko ją wylewa.
4. Ustalcie stały „dzień podlewania", na przykład środę i sobotę, i powieście na lodówce karteczkę z rysunkiem

konewki.

5. Rozlaną wodę dziecko od razu wyciera.

Wariant: trzylatki opiekują się jedną rośliną, a Ty jesteś obok. Dzieci w wieku 7–8 lat prowadzą dziennik roślin: data, czy była woda, nowe listki. **Uwaga:** niektóre rośliny doniczkowe są trujące po połknięciu. Sprawdź to, zanim postawisz roślinę w pokoju dziecka, i trzymaj nawóz poza jego zasięgiem.

Zadanie 21 · Fasola w słoiku

Wiek: 4–8 lat · Czas: 15 min (plus 2–3 tygodnie wzrostu) · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

W szklanym słoiku widać dokładnie, jak fasola wypuszcza korzenie i łodyżkę. Dziecko się nią opiekuje i codziennie sprawdza, co się zmieniło.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Pusty, czysty szklany słoik (na przykład po musie jabłkowym)
- 3 suche ziarna fasoli, brązowej lub białej, ze sklepu
- Ręcznik papierowy, woda

JAK TO ZROBIĆ

1. Wieczorem poprzedniego dnia włóż fasolę do miseczki z wodą, żeby zmiękła.
2. Dziecko wciska do słoika 3 kawałki ręcznika papierowego i dociska je do ścianki.
3. Wsuń ziarna między papier a szkło, około 4 cm poniżej brzegu, żeby były dobrze widoczne.
4. Nalej na dno 2 cm wody. Papier ją wciągnie. Postaw słoik w jasnym miejscu.
5. Codziennie dziecko sprawdza: są korzonki? Łodyżka? Dno ma być stale wilgotne. Po 2–3 tygodniach fasolę można przesadzić do doniczki z ziemią.

Wariant: czterolatki raz w tygodniu rysują to, co widzą. Dzieci w wieku 7–8 lat kładą jedno ziarno do góry nogami i obserwują: w którą stronę rośnie korzeń? **Uwaga:** surowej suchej fasoli nie wolno jeść. Trzymaj ją z dala od dzieci poniżej 3. roku życia (ryzyko zadławienia).



Fasola w słoiku: każdego dnia coś nowego do zobaczenia.
Pixabay (13467596)

Zadanie 22 · Moja własna doniczka

Wiek: 4–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: na dworze lub na balkonie · Nadzór: tak

Dziecko samo sadzi sadzonkę albo małą roślinkę we własnej, ozdobionej doniczce. Cały proces, od nabierania ziemi po dociskanie, wykonuje własnymi rękami.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Doniczka o średnicy około 12 cm z otworem w dnie oraz podstawka
- Ziemia doniczkowa, mała łopatka albo stara łyżka
- Sadzonka zielistki albo mała roślinka (na przykład bazylia lub aksamitki)
- Gazeta albo stary ręcznik jako podkład, ewentualnie kreda chodnikowa lub farba do ozdobienia doniczki

JAK TO ZROBIĆ

1. Rozłóż gazetę. Dziecko ewentualnie najpierw ozdabia doniczkę i czeka, aż farba wyschnie.
2. Napełnij doniczkę do połowy ziemią.
3. Ostrożnie wyjmij roślinkę ze starej doniczki: odwróć doniczkę, dwa palce wokół łodyżki, delikatnie postukaj w dno.
4. Postaw roślinkę pośrodku i dosyp ziemi do 2 cm poniżej brzegu. Delikatnie dociśnij czubkami palców.

5. Daj pierwszy łyk wody, a potem razem umyjcie ręce mydłem.

Wariant: czterolatki tylko napełniają doniczkę i dociskają, a roślinkę wkładasz Ty. Dzieci w wieku 7–8 lat robią tabliczkę z imieniem z patyczka po lodach i przez miesiąc same dbają o roślinę. **Uwaga:** ziemi nie wkładamy do buzi i nie trzemy nią oczu. Dziecko może założyć małe rękawiczki ogrodnicze.

Zadanie 23 · Warzywo z resztki

Wiek: 4–8 lat · Czas: 10 min (plus 1–2 tygodnie) · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Z dolnego kawałka główki sałaty albo pora często wyrastają nowe listki. Dziecko odkrywa, że nawet resztka może jeszcze rosnąć, i codziennie o nią dba.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Dolny kawałek (około 3 cm) główki sałaty, selera naciowego lub pora (odcina go dorosły)
- Płytka miseczka albo szklanka
- Woda, jasny parapet

JAK TO ZROBIĆ

1. Dorosły ostrym nożem odcina dolny kawałek warzywa.
2. Dziecko stawia kawałek w miseczce stroną cięcia do góry.
3. Dziecko dolewa 1–2 cm wody: dolna część ma stać w wodzie, górna nad nią.
4. Każdego dnia dziecko wymienia wodę. Patrzcie razem: czy w środku pojawiają się zielone czubki?
5. Po 1–2 tygodniach są nowe listki. Dziecko odcina je nożyczkami dla dzieci, myje i próbuje przy kolacji.

Wariant: czterolatkom wodę wymieniasz razem z nimi. Dzieci w wieku 7–8 lat próbują dwóch rodzajów obok siebie i porównują,

który rośnie szybciej. **Uwaga:** jeśli woda zmętnieje albo brzydko pachnie, wyrzuć resztkę.

Zadanie 24 · Układanie kwiatów na stół

Wiek: 4–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Dziecko samo wstawia bukiet kwiatów do wazonu: przycina łodygi, nalewa wodę, układa. To spokojne, piękne zadanie, które ozdabia cały dom.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Bukiecik kwiatów ze sklepu albo z własnego ogrodu (nie zrywaj kwiatów z natury)
- Stabilny wazon albo pusta szklana butelka
- Nożyczki dla dzieci, które przecinają łodygi, albo zwykłe nożyczki dla dorosłego
- Dzbanuszek z wodą

JAK TO ZROBIĆ

1. Dziecko napełnia wazon do jednej trzeciej zimną wodą z dzbanuszka.
2. Usuń listki z dolnej części łodyg: wszystko, co znalazłoby się pod wodą, trzeba zerwać. Da się to zrobić palcami.
3. Przytnij łodygi ukośnie, około 2 cm. Grube łodygi przycina dorosły.
4. Dziecko wstawia kwiaty do wazonu jeden po drugim i obraca wazon, żeby zobaczyć, czy ładnie wygląda ze wszystkich stron.

5. Co drugi dzień dziecko wymienia wodę. Przekwitłe kwiaty wyrzucamy do pojemnika na odpady organiczne.

Wariant: czterolatki wstawiają 3 kwiatki do małej szklanki. Dzieci w wieku 7–8 lat robią mały bukiecik dla dziadka, babci albo sąsiada. **Uwaga:** niektóre kwiaty i cebulki są trujące. Kwiatów nie wkładamy do buzi, a po skończeniu myjemy ręce.

Poranna i wieczorna rutyna

Każdego dnia ten sam rytm

Stała kolejność daje wielu dzieciom spokój: wiedzą, co będzie dalej, i coraz więcej potrafią zrobić same. W tym rozdziale dziecko robi własne karty rutyny, ćwiczy mycie zębów i mycie się oraz uczy się kończyć dzień spokojną chwilą wieczorem.

Zadanie 25 · Karty rutyny z obrazkami

Wiek: 3–7 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Dziecko rysuje kroki poranka na osobnych karteczkach i wiesza je w odpowiedniej kolejności. Dzięki temu samo widzi, jaki jest następny krok, a Ty nie musisz tego ciągle powtarzać.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 6 karteczek ze sztywnego papieru, około 10 x 10 cm
- Pisaki lub kredki
- Długi kawałek sznurka i 6 klamerek do bielizny albo taśma klejąca

JAK TO ZROBIĆ

1. Omówcie razem poranek: co wszystko robisz? Na przykład: siku, ubieranie się, śniadanie, mycie zębów, czesanie, kurtka i buty.
2. Dziecko rysuje na każdej karteczce jeden krok. Dorosły dopisuje słowo.
3. Napnij sznurek na wysokości dziecka w przedpokoju albo w sypialni. Dziecko wiesza karteczki w odpowiedniej kolejności klamerkami.
4. Rano dziecko odwraca każdą karteczkę (albo zdejmuje ją ze sznurka), gdy dany krok jest zrobiony.

5. Wszystkie karteczki odwrócone? Gotowe na dzień. W weekend zróbcie drugi rząd na wieczór.

Wariant: trzylatki zaczynają od 3 karteczek. Dzieci w wieku 6–7 lat dorysowują zegarek z godziną, o której mniej więcej powinien być gotowy każdy krok.

Zadanie 26 · Dwie minuty szczotkowania z klepsydrą

Wiek: 3–8 lat · Czas: 5 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Dziecko samo szczotkuje zęby według stałej kolejności, a klepsydra pokazuje, jak długo. Potem dorosły poprawia, bo małe dzieci zwykle jeszcze nie myją wszędzie dokładnie.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Szczoteczka i pasta do zębów dla dzieci
- Klepsydra na 2 minuty albo minutnik kuchenny
- Stołek przy umywalce

JAK TO ZROBIĆ

1. Dziecko samo wyciska na szczoteczkę małą kropkę pasty (około wielkości ziarnka grochu).
2. Odwróć klepsydrę. Ustalcie stałą trasę: najpierw górne zęby z zewnątrz, potem górne od środka, następnie dolne z zewnątrz i od środka, a na końcu powierzchnie żujące.
3. Śpiewajcie albo liczcie cicho: na każdą część około 20 sekund.
4. Skończone? Wypluć, nie płukać dużą ilością wody, a szczoteczkę dziecko samo opłukuje i wstawia do kubka.
5. Dorosły jeszcze poprawia. Powiedz przy tym: „Najważniejsze już jest zrobione, ja poprawiam tylko

ostatnie kąciki.”

Wariant: trzylatki ćwiczą najpierw na misiu albo na kartonie po jajkach z „zębami”. Dzieci w wieku 7–8 lat sprawdzają w lusterku, czy na pewno wszędzie były. W razie wątpliwości co do szczotkowania lub pasty zapytaj stomatologa dziecięcego.

Zadanie 27 · Myję się sam przy umywalce

Wiek: 3–7 lat · Czas: 10 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Mycie rąk i twarzy, wycieranie i zostawienie umywalki w porządku: dziecko uczy się całej kolejności. Letnia myjka i stała kolejność ułatwiają zadanie.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Myjka i własny ręcznik na wysokości dziecka
- Mydło
- Stołek przy umywalce

JAK TO ZROBIĆ

1. Dorosły ustawia kran na letnią wodę i pokazuje, w którą stronę jest zimna. Potem dziecko samo kręci tylko w stronę zimnej wody albo korzysta z baterii, która jest już dobrze ustawiona.
2. Mycie rąk: zmoczyć, mydło, pocierać przez 20 sekund (także między palcami i kciuki), spłukać.
3. Twarz: zmocz myjkę i wyciśnij. Najpierw oczy od środka na zewnątrz, potem policzki, nos, usta, a na końcu uszy.
4. Wytrzyj się własnym ręcznikiem i powieś go z powrotem na haczyk.
5. Na zakończenie dziecko wyciera myjką pryskającą wodę z umywalki i wiesza ją do wyschnięcia.

Wariant: trzylatki myją tylko ręce. Dzieci w wieku 6–7 lat same myją też włosy pod prysznicem, a Ty jesteś w łazience. **Uwaga:** temperaturę wody reguluje dorosły. Nigdy nie zostawiaj małego dziecka samego w wannie.



Klepsydra sprawia, że dwie minuty stają się widoczne.
Pixabay (PublicDomainPictures)

Zadanie 28 · Ścielę łóżko jak w hotelu

Wiek: 4–8 lat · Czas: 10 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Po wstaniu dziecko ściele własne łóżko. Z kołdrą jest to łatwiejsze, niż się wydaje, a miś na poduszce dopełnia całości.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Własne łóżko z poduszką i kołdrą
- Ulubiony miś

JAK TO ZROBIĆ

1. Najpierw wietrzenie: dziecko odrzuca kołdrę całkiem w stronę nóg łóżka i na chwilę otwiera okno.
2. Wytrzep poduszkę: „klaskanie" oburącz po bokach, potem połóż ją u wezgłowia.
3. Kołdra: dziecko chwyta dwa górne rogi, idzie do wezgłowia i naciąga kołdrę prosto na łóżko.
4. Wygładzanie płaskimi dłońmi, od środka ku brzegom, jak „żelazko".
5. Miś kładzie się na poduszce jako „gość hotelowy". Gotowe!

Wariant: czterolatki tylko naciągają kołdrę prosto. Dzieci w wieku 7–8 lat pomagają przy zmianie pościeli: poduszka do poszewki, a kołdra razem z Tobą do poszwy, „sposobem na lewą stronę".

Zadanie 29 · Chwila przygotowania na jutro

Wiek: 4–8 lat · Czas: 10 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Każdego wieczoru dziecko przygotowuje wszystko na następny dzień. Dzięki temu poranek jest spokojniejszy, a dziecko uczy się myśleć z wyprzedzeniem. Połączcie to z pociągiem z ubrań i listą do plecaka z wcześniejszych zadań.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Stałe miejsce: krzesło, koszyczek albo haczyki przy drzwiach
- Ubrania, plecak i buty na jutro
- Ewentualnie lista do plecaka ze zadania 15

JAK TO ZROBIĆ

1. Wybierzcie stałą porę, na przykład zaraz po myciu zębów.
2. Dziecko zadaje sobie trzy pytania: „Co ubiorę? Co ma być w moim plecaku? Co jest jutro wyjątkowego?” (WF, basen, wycieczka).
3. Ubrania układamy jako pociąg na krześle, plecak pakujemy według listy, a buty stawiamy przy drzwiach.
4. Razem jeszcze raz przejdźcie wzdłuż wszystkiego i powiedzcie „jest”.

5. Następnego ranka razem zauważcie, jak szybko poszło: „Wszystko już było gotowe!”

Wariant: czterolatki przygotowują tylko ubrania. Dzieci w wieku 7–8 lat sprawdzają też prognozę pogody w radiu albo w gazecie i wybierają kurtkę przeciwdeszczową albo czapkę z daszkiem.

Zadanie 30 · Zeszyt dumy przed snem

Wiek: 4–8 lat · Czas: 10 min każdego wieczoru · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Spokojne zakończenie dnia: dziecko co wieczór rysuje albo zapisuje jedną rzecz, którą dziś zrobiło samo. Dzięki temu widzi, że potrafi coraz więcej.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Mały zeszyt albo kilka złożonych i zszytych kartek
- Ołówek i kredki
- Spokojne miejsce przy łóżku i lampka do czytania

JAK TO ZROBIĆ

1. Dziecko najpierw robi okładkę: „Umiem sam!” z własnym rysunkiem.
2. Co wieczór, w łóżku albo tuż przed nim, zadaj jedno pytanie: „Co udało ci się dziś zrobić samodzielnie?”
3. Dziecko rysuje to na nowej stronie. Dorosły zapisuje datę i jedno zdanie podyktowane przez dziecko albo dziecko pisze samo.
4. Zakończ trzema spokojnymi oddechami: głęboko nosem, powoli ustami, jakbyś sprawiał, że płomień świeczki tylko lekko drży, ale jej nie gasi.
5. Pod koniec tygodnia razem przekartkujcie zeszyt. Czego dziecko w poniedziałek jeszcze nie umiało, a teraz

umie?

Wariant: czterolatki opowiadają, a Ty rysujesz obok mały obrazek. Dzieci w wieku 7–8 lat dopisują też, co chcą spróbować jutro.

Wskazówki: jak sprawić, by „robię sam” było przyjemne

Lista kontrolna dla rodziców

Skorzystaj z tej listy, gdy wprowadzasz nowe zadanie. Nie musisz robić wszystkiego idealnie. Każde „odhaczenie” pomaga.

- Czy rzeczy stoją na wysokości dziecka? (haczyki, kubek, ręcznik, ubrania w niskiej szufladzie)
- Czy najpierw pokazuję zadanie, potem robimy je razem i dopiero wtedy pozwalam dziecku działać samemu?
- Czy zadanie jest wystarczająco małe? Lepiej jeden krok dobrze niż pięć kroków byle jak.
- Czy planuję dość czasu, bez pośpiechu?
- Czy jest bezpiecznie? Nóż z zaokrągloną końcówką, nożyczki dla dzieci, żadnej gorącej wody, małe elementy poza zasięgiem najmłodszych.
- Czy chwalę wysiłek („nie poddajesz się”) zamiast samego wyniku?
- Czy zostawiam drobne niedociągnięcia, bez po cichu poprawiania?
- Czy jest stała pora albo stałe miejsce, żeby powstał nawyk?

- Czy dziecko może też samo wybierać (który sweter, która roślina, jaka piosenka)?
- Czy świętujemy to, co się udało, na przykład w zeszycie dumy?

5 najczęstszych błędów (i co zrobić lepiej)

1. **Za dużo naraz.** Ubieranie się, pakowanie plecaka i ścielenie łóżka w jednym tygodniu to dużo. Wybieraj jedno nowe zadanie na tydzień, a resztę na razie robicie razem.
2. **Wyręczanie, bo tak jest szybciej.** To zrozumiałe, ale dziecko uczy się wtedy, że wcale nie musi. Ćwiczcie w spokojnych chwilach, żeby w pośpiechu nie trzeba było wkraczać.
3. **Poprawianie na oczach dziecka.** Prostowanie krzywo nakrytego stołu, gdy dziecko patrzy, brzmi jak „to nie było dobre". Zostaw tak, albo zapytaj: „Czy chcesz podpowiedź?"
4. **Dawanie zadania, które jest jeszcze za trudne.** Jeśli po kilku razach naprawdę nie wychodzi, zmniejsz krok: najpierw tylko skarpetka na palce albo tylko nalanie do kubka.
5. **Nagradzanie rzeczami zamiast uwagą.** Słodycze czy prezenty działają zwykle krótko. Przytulenie, pochwała albo wspólne przeglądanie zeszytu dumy daje dziecku poczucie, że naprawdę się liczy.

Wskazówka: śmiało powtarzaj zadania z tego przewodnika. Wiele dzieci lubi pokazać jeszcze raz coś, co już potrafi.

Filmy, które pomagają

Książka wyjaśnia każdą aktywność krok po kroku, a film pokazuje ruchy w praktyce. Poniżej znajdziesz bezpłatne kanały na YouTube, które sprawdziliśmy w listopadzie 2026. Nie są z nami powiązane, a za ich treść odpowiadają autorzy.

Po polsku

- **Praca Plastyczna** – youtube.com/@PracaPlastyczna
- **Ewa Wojtan – Dziennik Zabaw** – youtube.com/@EWAWOJTAN
- **Pan Korek Laboratorium** – youtube.com/@pankorekpl

Po angielsku (możesz włączyć napisy i automatyczne tłumaczenie)

- **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

Wskazówka: najpierw przeczytaj aktywność w książce, potem obejrzyj film na ten sam temat, a na koniec spróbujcie razem.

Filmy nie zastępują zasad bezpieczeństwa z tej książki: zawsze stosuj się do nich, a aktywności wykonujcie zawsze pod opieką dorosłego.