
SPÍM SÁM
STELU SI POSTEL
ZVLÁDNU TO SÁM!
SBOHEM, DUDLÍKU
UKLÍZÍM HRAČKY
OBLÉKÁM SE SÁM

READLY

DÁREK 2

Zvládnu to sám!

Samostatnost: drobné každodenní činnosti

Redakce

READLY · 2026

Zvládnu to sám! – Samostatnost: drobné každodenní činnosti
Redakce

© 2026 Readly. Všechna práva vyhrazena. Tato publikace je určena pouze pro osobní použití kupujícího. Kopírování, šíření a další prodej bez souhlasu vydavatele jsou zakázány.

Pozor: tato publikace obsahuje nápady na hry a tvoření pro děti od 3 do 8 let a slouží pouze jako obecná inspirace. Děti dělají tyto aktivity vždy pod dohledem dospělého, zejména při práci s nožem, nůžkami, horkou vodou, sporákem, troubou, svíčkami, drobnými předměty, balónky, sáčky a vodou. Předem zkontroluj, zda jsou materiály vhodné pro věk tvého dítěte, a dávej zvláštní pozor na mladší sourozence (drobné předměty mohou způsobit udušení). Měj na paměti alergie, nikdy nejez vyrobené ani nalezené materiály, které nejsou určeny k jídlu, a neochutnávej pokusy. Pokud si nejsi jistý bezpečností některé aktivity, vynech ji. Tato publikace neposkytuje lékařské ani pedagogické rady, neslibuje žádné vývojové výsledky a nikdy nenahrazuje radu lékaře nebo jiného odborníka. V naléhavém případě volej 112.

Obsah

1. Vítej: zvládnu to sám!
2. Samo se obléknu
3. Pomáhám u stolu a v kuchyni
4. Moje taška a můj vlastní systém úklidu
5. Péče o rostliny
6. Ranní a večerní rutina
7. Tipy: jak udržet „dělám to sám“ zábavné
8. Videa, která vám pomohou

Vítej: zvládnu to sám!

Tento tematický průvodce je o něčem, co děti ve věku 3 až 8 let říkají samy od sebe: „Já to chci udělat sám!“ Najdeš tu 30 malých každodenních aktivit, při kterých může tvoje dítě zkoušet, trénovat a objevovat, že umí víc, než si myslelo: samo se obléknout, prostřít stůl, zavázat tkaničky, sbalit si tašku, pečovat o rostlinu, vymyslet si vlastní systém úklidu a držet se ranní a večerní rutiny.

Pro koho je tento průvodce?

Pro rodiče, prarodiče a další pečující osoby dětí ve věku 3 až 8 let. U každé aktivity je uvedený věk, ale své dítě znáš nejlépe. Čtyřleté dítě, které rádo zapíná knoflíky, si klidně může zkusit aktivitu „pro osmileté“; sedmileté dítě, kterému něco ještě nejde, prostě začne snazší variantou.

Jak průvodce používat

- Vyber si vždy jednu aktivitu. Samostatnost roste opakováním, ne tím, že se naučíš všechno najednou.
- Nejdřív ukaž, jak se to dělá, potom to udělejte společně a teprve potom nech dítě, ať to zkusí samo. Takhle je to zvládnutelné.

- Počítej s tím, že to bude trvat déle. Dělat něco samostatně zpočátku trvá dýl. Naplánuj to proto na klidnou chvíli, ne na ráno, kdy musíte v osm vyrazit z domu.
- Chval snahu, ne výsledek: „Zkusil jsi to úplně sám“ často zabere líp než „To je krásné“.
- Nech malé nedokonalosti být. Křivě oblečený svetr nebo vidlička na špatné straně talíře nejsou problém.

Bezpečnost u tohoto tématu

> **Pozor:** dělat něco samostatně neznamená zůstat bez dozoru. Buď poblíž, zvlášť v kuchyni a v koupelně. Dítě používá jen dětské nůžky a nůž se zaoblenou špičkou, vždy pod dohledem dospělého. Sporák, troubu, rychlovarnou konvici a horkou vodu obsluhuje jen dospělý. Drobné předměty (knoflíky, korálky, patentky) drž z dosahu sourozenců mladších 3 let. Zemina a hnojivo pro rostliny nejsou k ochutnávání: po práci se zeminou si vždy umyj ruce. Nikdy nenechávej dítě samotné u kbelíku nebo lavoru s vodou.

Spousta dětí je nadšená, když dostanou odpovědnost. S trochou trpělivosti si tvoje dítě nacvičí nejen praktické dovednosti, ale také vytrvalost a důvěru v sebe sama. Přejeme hodně radosti!

Redakce

Samo se obléknu

Od ponožky po mašli

Oblékání je pro malé děti pořádná práce: která strana je přední, jak se zapíná knoflík, proč se ta ponožka pořád otáčí? V této kapitole bude tvoje dítě trénovat krok za krokem, od jednoduššího (kalhoty a svetr) ke složitějšímu (knoflíky a tkaničky). Trénujte v klidné chvíli, třeba o víkendu, a ne tehdy, když spěcháš.

Aktivita 1 · Vlak z oblečení

Věk: 3–5 let · Čas: 10 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Dítě rozloží oblečení na zítřek na podlahu ve správném pořadí jako vagónky vlaku. Takhle procvičuje plánování a ráno hned ví, co přijde první.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Oblečení na zítřek: spodní prádlo, ponožky, kalhoty nebo sukni, tričko, svetr
- Volný pruh podlahy nebo osušku jako „koleje“

JAK NA TO

1. Rozlož osušku po délce na podlahu. To jsou koleje.
2. Zeptej se: „Co si oblékneš jako první?“ Dítě položí ten kousek oblečení úplně dopředu, jako lokomotivu.
3. Takhle to jde dál: každý další kousek oblečení je vagónek za ním. Nech dítě, ať přemýšlí samo; pomoz jen otázkou („Obléká se svetr přes tričko, nebo pod něj?“).
4. Oblečení polož lícem dolů a výstřihem ke kolejím: ráno se dítě nemusí otáčet.
5. Druhý den ráno dítě vlak „vyprázdní“: obleče se vagónek po vagónku.

Variace: pro tříleté dítě polož jen tři vagónky (kalhoty, tričko, ponožky). Děti od 5 do 8 let si oblečení vybírají samy podle počasí:

> „Bude zítra zima, nebo teplo?“

Aktivita 2 · Vpředu, nebo vzadu? Hra se štítkem

Věk: 3–6 let · Čas: 10 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Hodně dětí si obléká tričko obráceně. V této hře se dítě učí hledat pevný orientační bod: štítek patří dozadu, obrázek dopředu.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 4 až 6 triček a svetrů tvého dítěte
- Pár barevných samolepek nebo fixu na textil (jen pro dospělého)

JAK NA TO

1. Dej všechna trička na hromadu. U každého nech dítě najít štítek a říct: „Štítek je vzadu.“
2. Nemá nějaký kousek oblečení štítek? Fixem na textil udělej malou tečku uvnitř na zadní straně výstřihu, nebo tam dočasně nalep samolepku.
3. Každé tričko polož lícem dolů na podlahu, výstřihem k dítěti.
4. Nauč dítě „trik potápěče“: ruce do rukávů, pak tričko zvednout nad hlavu a hlavou jím „proplout“.
5. Zopakuj se všemi tričky. Kdo má všechna trička správně? Potlesk!

Variace: mladší děti začnou s volným tričkem dospělého, to jde snáz. Starší děti to zkusí se zavřenýma očima a štítek hledají jen

> hmatem.

Aktivita 3 · Závod v ponožkách bez vítěze

Věk: 3–6 let · Čas: 10 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Obouvat ponožky je pro malé prstíky těžké. S „krokodýlím úchopem“ to jde mnohem snáz a hra dělá trénink zábavnější.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 3 páry ponožek, na začátek nejlépe jednu větší ponožku dospělého
- Židli nebo okraj gauče

JAK NA TO

1. Posaď dítě na zem nebo na nízkou židli, s chodidlem přitaženým k sobě.
2. Ukaž krokodýlí úchop: oba palce do ponožky, pata dolů. Ponožka je krokodýl s otevřenou tlamou.
3. „Krokodýl snědl prstíky“: dítě navlékne ponožku přes prsty a pak ji po stranách přitáhne přes patu.
4. Zkus to nejdřív s velkou ponožkou, potom s vlastními. Je pata nahoře? Společně ji natočte správně.
5. Počítejte nahlas, ne proto, abyste vyhráli, ale abyste si všimli: „Včera 20 vteřin, dnes 15!“

Variace: tříletým dětem doporuč, ať si nejdřív cvičí ponožky sundávat; je to snazší a hned je z toho úspěch. Od 6 let: obouvání punčocháčů stejným úchopem.

Aktivita 4 · Kartonová deska s knoflíky

Věk: 4–7 let · Čas: 25 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Společně vyrobíte cvičnou desku s velkými knoflíky. Dítě si na ní u stolu procvičí zapínání a rozepínání knoflíků a nemusí mít na sobě bundu.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Kus pevného kartonu asi 20 x 30 cm
- 3 velké knoflíky (průměr alespoň 2 cm)
- Starý kus látky nebo vyřazené tričko
- Jehlu a pevnou nit (jen pro dospělého), dětské nůžky

JAK NA TO

1. Dospělý pevně přišije tři knoflíky na karton, každý asi 6 cm od druhého.
2. Ustřihni pruh látky o rozměrech 8 x 25 cm. Dítě může pomoct dětskými nůžkami.
3. Dospělý do pruhu nastřihne tři štěrbiny, o trochu větší než knoflíky.
4. Dítě nejdřív protlačí knoflík napůl štěrbinou, na druhé straně ho uchopí a protáhne. Pak ho zase vyprostí.
5. Pár dní cvičte na desce a pak zkuste svetr s velkými knoflíky.

Variace: pro čtyřleté dítě stačí jeden velmi velký knoflík. Sedmileté děti přejdou na malé knoflíky u košile. **Pozor:** knoflíky jsou drobné předměty; desku drž z dosahu dětí mladších 3 let a kontroluj, jestli knoflíky pevně drží.

Aktivita 5 · Králičí uši: vázání tkaniček

Věk: 5–8 let · Čas: 15 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Zavázat si tkaničky je skutečný milník. S metodou králičích uší a dvěma barvami tkaniček je to přehledné. Nečekej, že to půjde napoprvé; stačí 5 minut denně.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Starou botu nebo krabici asi 30 cm dlouhou se 4 dírkami
- Dvě tkaničky různých barev, nebo jednu bílou, kterou do poloviny obarvíš fixem

JAK NA TO

1. Provleč tkaničky tak, aby jedna strana byla červená a druhá bílá. Dítě pak vidí, který konec kam patří.
2. Krok 1: udělej křížek, jednu tkaničku protáhni pod křížkem a utáhni. Říkej k tomu: „Kříž, pod, přitáhni.“
3. Krok 2: z každé tkaničky udělej smyčku. To jsou králičí uši.
4. Krok 3: uši zkřížit, jedno ucho provléknout dírkou pod nimi a obě uši pevně roztáhnout do stran.
5. Cvič u stolu s botou před sebou, ne na noze. Pro ruce je to snazší.

Variace: ještě to nejde? Nech dítě udělat jen krok 1 a zbytek dodělej ty. Pro 7–8 let: vyzkoušej metodu „kolem dokola“, s jednou smyčkou,

kolem které se obtočí druhá tkanička.



Dvě barvy tkaniček dělají vázání přehlednější.

Pixabay (manfredrichter)

Aktivita 6 · Převrat bundy

Věk: 3–6 let · Čas: 10 min · Místo: uvnitř nebo venku · Dohled: ne

S převratem bundy si i předškolák obleče vlastní bundu za pár vteřin. Dítě se cítí velké a ty u dveří nemusíš zápasit s rukávy.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Vlastní bundu s rozepnutým zipem nebo knoflíky
- Volné místo na podlaze

JAK NA TO

1. Polož bundu rozepnutou na podlahu, vnitřní stranou nahoru.
2. Dítě se postaví ke kapuci nebo límci tak, aby límec ležel u jeho špiček. Bunda je „hlavou dolů“.
3. Dítě se předkloní, strčí obě ruce do rukávů a jedním pohybem přehodí bundu přes hlavu dozadu.
4. Ruce dolů: bunda sedí! Teď ještě zip: dospělý ukáže, jak se „háček“ zasune do „zámečku“, dítě pak samo vytáhne zip nahoru.
5. Zopakuj třikrát. Potom může dítě předvést trik plyšákovi nebo sourozenci.

Variace: u tříletých dětí zip zapínáš ještě ty. Děti od 5 do 6 let zkusí bundu bez převratu, jako velcí: jedna ruka, za zády, druhá ruka.

Pomáhám u stolu a v kuchyni

Malé úkoly, velká radost

U stolu a v kuchyni je spousta příležitostí něco udělat samostatně: prostírat, nalévat, mazat, uklízet ze stolu. Trochu se to rozlije a nevadí. Připrav si hadřík a ber to jako trénink. Sporák, trouba, rychlovarná konvice a ostré nože zůstávají pro dospělého.

Aktivita 7 · Prostírání s plánkem

Věk: 3–6 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Dítě si nakreslí vlastní prostírání, na kterém je vidět, kam patří talíř, hrnek a příbor. Potom podle kresby samo prostře stůl.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- List pevného papíru A3 nebo dva listy A4 slepené k sobě
- Talíř, hrnek, vidličku, lžíci a nůž se zaoblenou špičkou
- Tužku a pastelky nebo fixy

JAK NA TO

1. Polož talíř doprostřed papíru. Dítě ho tužkou obkreslí.
2. Vidličku polož vlevo, nůž a lžíci vpravo. I ty dítě obkreslí. Hrnek patří vpravo nahoru.
3. Všechno odstraň a nech dítě tvary vybarvit. Kdo chce, připíše své jméno nebo nakreslí obrázek.
4. Při dalším jídle dítě prostírání rozloží a vše postaví přesně na nakreslená místa.
5. Vyrobte společně prostírání pro každého člena rodiny. Dítě pak brzy prostře celý stůl.

Variace: tříleté děti kreslí jen talíř a hrnek. Děti ve věku 7–8 let po pár opakováních prostírají bez podložky a vymyslí „slavnostní tabuli“ s ubrousky a kvítkem.

Aktivita 8 · Samostatné nalévání z konvičky

Věk: 3–6 let · Čas: 15 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Nalévat z velkého balení je pro malé ruce příliš těžké. S malou konvičkou a trochou cviku dítě zvládne samo nalít vodu nebo mléko.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Malou konvičku nebo odměrku s hubičkou (asi 250 ml)
- 2 hrnky, tác a hadřík
- Studenou vodu

JAK NA TO

1. Všechno postav na tác, aby se rozlitá voda nedostala na stůl.
2. Naplň konvičku do poloviny (asi 125 ml). Plná konvička je zatím příliš těžká.
3. Ukaž dítěti: jedna ruka drží ucho, druhá podpírá konvičku zespodu. Hubičku opři o okraj hrnku a pomalu nakláněj.
4. Domluvte si „stopku“: gumičku na hrnku asi 2 cm pod okrajem. Tam se přestane!
5. Rozlilo se? Dítě to samo utře hadříkem. To k tomu patří.

Variace: tříleté děti začnou se suchou rýží nebo čočkou místo vody. Děti ve věku 6–8 let nalévají u stolu pro celou rodinu. **Pozor:** jen

studené nápoje; horký čaj nebo polévku nalévá dospělý.

Aktivita 9 · Můj vlastní chleba s pomazánkou

Věk: 4–8 let · Čas: 15 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Dítě si samo namaže krajíc chleba a vybere si, čím ho obloží. Procvičuje jemnou motoriku a má z toho radost: tohle je celé moje dílo.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 2 krajíce chleba (den starý chleba se trhá méně)
- Máslo nebo tavený sýr při pokojové teplotě
- Obložení podle výběru: plátek sýra, okurku, banán
- Dětský nůž nebo máslový nůž se zaoblenou špičkou, prkénko

JAK NA TO

1. Vyndej máslo z lednice 15 minut předem. Tvrdé máslo chleba roztrhá.
2. Dítě nabere na nůž malou hrudku (asi čajovou lžičku) a maže od středu ke kůrce jako „sluníčko s paprsky“.
3. Výběr obložení: dospělý předem nakrájí okurku nebo banán na plátky tlusté 5 mm; dítě je pokládá na chleba.
4. Přikryj druhým krajícem, lehce přitlač a máslovým nožem rozkrojte napůl.
5. Společně uklidíte: nůž do dřezu, drobky z prkénka smést.

Variace: čtyřleté děti mažou na křupavý chlebíček, ten se netrhá. Děti ve věku 7–8 let krájejí měkký banán samy zaobleným nožem.
Pozor: mysli na alergie (mléko, lepek, ořechové pomazánky) u svého dítěte i u kamarádů, kteří jedí s vámi.

Aktivita 10 · Mytí a loupání ovoce

Věk: 4–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Dítě připraví ovocný talíř pro celou rodinu: umyje, oloupe a rozdělí. Pořádný úkol, který skutečně pomůže při večeři nebo při odpolední svačině.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Cedník a misku s vlažnou vodou z kohoutku
- Hrozny, jahody, mandarinku, banán
- Utěrku, velký talíř, případně dětský nůž se zaoblenou špičkou

JAK NA TO

1. Hrozny a jahody dej do cedníku. Dítě je 1 minutu oplachuje pod kohoutkem a nechá okapat na utěrce.
2. Loupání mandarinky: dospělý palcem začne nahoře, dítě loupe dál a rozděluje měsíčky.
3. Banán: nahoře ho nalomit a slupku stáhnout po proužcích dolů. Zaobleným nožem ho nakrájet na plátky silné 1 cm.
4. Dítě všechno rozloží na talíř, třeba jako obličej nebo duhu.
5. Slupky do bioodpadu: i to dítě udělá samo.

Variace: čtyřleté děti jen myjí a rozkládají. Od 7 do 8 let: jablko na měsíčky pomocí dělítka na jablka, jádřinec vyřízne dospělý. **Pozor:**

celé hrozny a cherry rajčata rozkrájej na čtvrtky pro děti mladší 5 let, hrozí totiž zadušení.

Aktivita 11 · Číšník uklízí

Věk: 3–8 let · Čas: 10 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Po jídle se dítě stane číšníkem: na tácu odnese talíře a hrnky ke kuchyňské lince. Stálý úkol dává oporu a pocit, že k rodině patří.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Lehký tác
- Plastové nebo nerozbitné nádobí na začátek
- Utěrku přes ruku, aby to vypadalo jako u opravdového číšníka

JAK NA TO

1. Domluvte se: po jídle dítě řekne „Smím uklidit, paní/pane?“ Tím z toho uděláte hru.
2. Pravidlo 1: na tác maximálně 2 věci najednou. Příbor leží naplocho v talíři.
3. Pravidlo 2: chodíme, neběháme, tác držíme oběma rukama rovně před břichem.
4. U linky: zbytky jídla lžící do bioodpadu, talíř do dřezu nebo vedle myčky.
5. Poslední kolo: vlhkým hadříkem otřít své místo u stolu.

Variace: tříleté děti odnášejí jen svůj hrnek, bez tácu. Děti ve věku 6–8 let samy dávají talíře do myčky nebo utírají nádobí. **Pozor:** ostré nože a sklo uklízí dospělý.



S tácem se uklízení změní ve hru.

Pixabay (margarita_kochneva)

Aktivita 12 · Snídaňový bufet pro rodinu

Věk: 5–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

V klidné víkendové ráno dítě připraví malý snídaňový bufet. Samo plánuje, vybírá, prostírá a všechno nosí na stůl: skvělé cvičení v myšlení dopředu.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Papír a tužku na seznam
- Chléb, obložení, jogurt, müsli nebo ovesné vločky, ovoce
- Misky, talíře, lžíce, konvičku s mlékem

JAK NA TO

1. Večer předem dítě sepíše seznam: co kdo rád jí? Kdo ještě nepíše, nakreslí ho.
2. Společně se podívejte do lednice a do spížní skříně: je všechno? Chybí něco? Pak to přijde na nákupní seznam.
3. Ráno dítě prostře stůl a jídlo naskládá do misek do řady, ke každé misce lžíci.
4. Dítě vyrobí jmenovky ze složeného papíru a postaví je ke každému talíři.
5. Po snídani všichni pomáhají uklízet. „Šéfkuchař“ si může vybrat, kdo co udělá.

Variace: pětileté děti připravují bufet pro 2 osoby. Osmileté děti uvaří i čaj nebo teplé kakao, přičemž horkou vodu nebo horké mléko nalévá dospělý. **Pozor:** topinkovač, rychlovarnou konvici a sporák obsluhuje dospělý.

Moje taška a můj vlastní systém úklidu

Všechno má své místo

Uklízení jde mnohem snáz, když dítě samo ví, kam co patří. V této kapitole si dítě vymyslí vlastní systém s krabicemi, obrázky a pevnými místy a naučí se samo sbalit tašku do školy, na sport nebo na přespání u kamarádů.

Aktivita 13 · Obrázky na krabicích

Věk: 3–6 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Dítě si samo vyrobí štítky s obrázky na krabice na hračky. Díky nim ví i dítě, které ještě nečte, přesně, kam patří kostky, autíčka a plyšáci.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 3 až 5 krabic nebo pevných krabic od bot
- Bílý karton nebo papír, fixy, dětské nůžky
- Lepicí pásku nebo širokou izolepu

JAK NA TO

1. Vysyp všechny hračky z jednoho koutu na zem. Dítě třídí do hromádek: kostky, vozidla, plyšáci, puzzle, drobnosti.
2. Společně nastříhejte obdélníky asi 8 x 12 cm. Na každý lístek dítě nakreslí, co do krabice patří.
3. Dospělý pod obrázek napíše slovo čitelnými písmeny. Tak se dítě učí poznávat podobu slova.
4. Dítě nalepí lístek na přední stranu krabice a uklidí do ní hromádku.
5. Zkouška: vyndej tři věci z různých krabic. Ví dítě, kam se mají vrátit?

Variace: pro tříleté děti udělej jen 3 krabice s velkými jednoduchými obrázky. Šestileté děti píší slova samy a vymýšlejí další

skupiny, třeba „tvořivé potřeby“.

Aktivita 14 · Úklid s písničkou

Věk: 3–6 let · Čas: 10 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Pevná písnička na úklid je jasný signál: teď uklízíme. Délka písničky dělá práci přehlednou a spoustě dětí se líbí výzva stihnout to dřív, než písnička skončí.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Vymyšlenou písničku na úklid nebo známou dětskou písničku s vlastním textem
- Minutku nebo kuchyňský budík
- Krabice na hračky z aktivity 13

JAK NA TO

1. Vymyslete společně krátkou písničku na známou melodii, například: „Všechno do krabice, všechno do krabice, autíčka a kostky, všechno do krabice!“
2. Nastav minutku na 3 minuty a zpívej písničku pořád dokola, dokud nezazvoní.
3. Pro každé kolo domluv jeden úkol: nejdřív všechny kostky, potom všechny knížky. Celý pokoj najednou je příliš.
4. Zazvonila minutka? Zastavte se a podívejte se společně: kolik už je uklizeno? Oslavte to plácnutím dlaní.
5. Používej stejnou písničku každý den ve stejnou chvíli, třeba před večeří.

Variace: tříleté děti uklízejí spolu s tebou a ty zpíváš. Děti ve věku 5–6 let si mohou samy nastavit minutku a vybrat, který kout bude na řadě první.

Aktivita 15 · Kontrolní seznam pro tašku

Věk: 4–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Dítě si vyrobí obrázkový seznam pro školní nebo školkovou tašku a podle něj si ji každý večer samo sbalí. věta „Zapomněl jsem vak na cvičky“ se pak ozývá méně často.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Pruh pevného kartonu asi 10 x 30 cm
- Fixy, dírkovač a provázek nebo kroužek na klíče
- Školní tašku a to, co do ní patří: krabičku na svačinu, láhev na pití, desky, případně věci na tělocvik

JAK NA TO

1. Zeptej se dítěte: „Co potřebuješ každý den ve škole?“ Všechno rozlož na stůl.
2. Dítě nakreslí na pruh pod sebe obrázek každé věci, před ním políčko.
3. Nahoře udělej dírku a seznam pověs na provázku na tašku.
4. Každý večer dítě tašku sbalí a u každé věci poklepe na obrázek: „Krabička na svačinu: hotovo!“
5. Pro dny s tělocvikem udělej druhý lístek jiné barvy s cvičkami a ručníkem.

Variace: čtyřleté děti kontrolují spolu s tebou a mají 3 obrázky. Děti ve věku 7–8 let píšou slova a vyrobí i seznam pro přespání u kamarádů nebo pro plavání.

Aktivita 16 · Skládání oblečení jako v obchodě

Věk: 4–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

S vlastnoručně vyrobenou kartonovou skládací deskou dítě složí trička stejně úhledně jako v obchodě s oblečením. Pak je samo uloží do své zásuvky.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Velkou kartonovou krabici
- Širokou pásku, pravítko, tužku
- Hromádku čistých triček tvého dítěte
- Pevné nůžky nebo odlamovací nůž (jen pro dospělého)

JAK NA TO

1. Dospělý vyřízne z krabice tři panely 25 x 35 cm a jeden střední panel 25 x 20 cm.
2. Tři velké panely polož vedle sebe (levý, prostřední, pravý) a malý panel pod prostřední. Spoje polep páskou s malou mezerou, aby se panely daly překlápět.
3. Dítě položí tričko lícem dolů na desku, výstřihem nahoru.
4. Překlop levý panel, překlop pravý, překlop spodní: tričko je složené. Desku vytáhnout a tričko dát na hromádku.
5. Dítě uloží hromádku do zásuvky přeloženou hranou dopředu, aby bylo vidět každé tričko.

Variace: bez desky mohou čtyřleté děti tričko složit „napůl a ještě jednou napůl“. Děti ve věku 7–8 let skládají i kalhoty a ručníky a rozdělují čisté prádlo celé rodiny po osobách.



Úhledně složené a snadno k nalezení.

Pixabay (nonmisvegliate)

Aktivita 17 · Hra „věci domů“

Věk: 3–7 let · Čas: 15 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Každá věc v domě má svůj „domov“. V této hře hledání dítě vrací zatoulané věci na jejich místo a zjišťuje, že uklízet znamená prostě vracet na místo.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Košík nebo tašku
- 8 až 10 věcí, které se v domě „zatoulaly“: plyšák v kuchyni, lžíce v obýváku, ponožka na chodbě

JAK NA TO

1. Projděte spolu dům s košíkem. Dítě sbírá všechno, co leží na špatném místě.
2. Sedněte si s plným košíkem na zem. Vezmi jednu věc a zeptej se: „Kde tohle bydlí?“
3. Dítě odnese věc do jejího „domova“ a vrátí se pro další.
4. Neví dítě? Vymyslete spolu pevné místo a řekněte ho nahlas: „Baterka bude odteď bydlet v šuplíku u dveří.“
5. Hru zopakujte na konci dne, třeba po večeři, na 5 minut.

Variace: tříleté děti dostanou 3 věci a ty jdeš s nimi. Děti ve věku 6–7 let jsou „domácí detektivové“ a zatoulané věci hledají samy v jedné místnosti.

Aktivita 18 · Moje vlastní háčky u dveří

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Vlastní místo pro bundu, tašku a boty ve výšce dítěte: po příchodu domů si dítě všechno samo uklidí a ráno to hned najde.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 2 nebo 3 samolepicí háčky nebo malý věšáček (připevní dospělý)
- Nízký košík nebo botník
- Kartonovou jmenovku se jménem a kresbou tvého dítěte

JAK NA TO

1. Společně změřte, kam až dítě dosáhne: háčky patří do výšky ramen, asi 90 až 110 cm.
2. Dospělý háčky pověsí. Dítě nalepí jmenovku nad ně.
3. Pod háčky postav košík nebo botník na boty a případně krabičku na čepici a rukavice.
4. Nacvičte „cestu po příchodu domů“: boty do košíku, bunda na háček 1, taška na háček 2.
5. Opakuj celý týden každý den. Připomínej otázkou, ne příkazem: „Kde bydlí tvoje bunda?“

Variace: tříleté děti dostanou jeden háček na bundu. Děti ve věku 7–8 let si u svých háčků připravují i věci na zítřek. **Pozor:** háčky

nedávej do výšky očí malých dětí; vyber háčky se zaoblenými konci.

Péče o rostliny

Nechat něco vyrůst

Starat se o rostlinu je krásná první odpovědnost: rostlina dítě opravdu potřebuje a výsledek je vidět. Vybírej odolné, nejedovaté rostliny a semínka, která rychle vzejdou. Po práci se zeminou si vždy umyjte ruce; zemina a hnojivo nejsou k ochutnávání.

Aktivita 19 · Řeřicha na talířku

Věk: 3–6 let · Čas: 15 min (plus 5 až 7 dní růstu) · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Řeřicha vzejde během několika dní, takže i malé děti rychle uvidí výsledek. Dítě se každý den samo stará o to, aby vatová postýlka zůstala vlhká.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Sáček semínek řeřichy (zahradnictví nebo supermarket)
- Mělký talíř nebo podšálek
- Vatu nebo 4 vrstvy kuchyňského papíru
- Rozprašovač na rostliny nebo čajovou lžičku, vodu

JAK NA TO

1. Dítě položí vatu nebo kuchyňský papír naplocho na talíř a dobře ho namočí, dokud není celý tmavý. Přebytečnou vodu může slít.
2. Na vlhkou postýlku rozsyp velkou špetku semínek (asi čajovou lžičku). Kdo chce, může je rozsypat do tvaru písmene.
3. Talíř postav na světlý parapet, ne na ostré slunce.
4. Každé ráno dítě zkontroluje: je ještě vlhko? Pokud ne, 5krát stříkni nebo přidej 2 čajové lžičky vody.
5. Po 5 až 7 dnech je řeřicha vysoká 3 až 5 cm. Dospělý ji ustřihne a dítě ji posype na chléb s taveným sýrem.

Variace: tříleté děti zalévají čajovou lžičkou. Děti ve věku 5–6 let každý den měří výšku pravítkem a kreslí graf růstu pomocí čárek.

Aktivita 20 · Zalévací služba

Věk: 3–8 let · Čas: 10 min při každém zalévání · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Dítě dostane pevný úkol: zalévat pokojové rostliny. Pomocí testu prstem se naučí samo poznat, zda má rostlina žízeň, místo aby jen zbytečně lilo vodu.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Malou konvičku (asi 500 ml) nebo plastovou láhev s pár dírkami ve víčku
- 2 až 4 odolné, nejedovaté pokojové rostliny (například zelenec nebo pilea)
- Hadřík

JAK NA TO

1. Nauč dítě test prstem: strčí prst 2 cm hluboko do zeminy. Je suchá? Pak má rostlina žízeň. Je vlhká? Zítra se podíváme znovu.
2. Má-li rostlina žízeň, dítě pomalu leje vodu na zeminu, ne na listy, dokud se trochu vody neobjeví v podmisce.
3. Přestaň zalévat a počkej 10 minut. Zůstalo v podmisce hodně vody? Tu dítě vylije.
4. Určete pevný „zalévací den“, například středu a sobotu, a pověs na lednici lísteček s nakreslenou konvičkou.
5. Rozlitou vodu dítě hned utře.

Variace: tříleté děti se starají o jednu rostlinu, s tebou po boku. Děti ve věku 7–8 let vedou rostlinný deník: datum, zalito nebo ne, nové lístky. **Pozor:** některé pokojové rostliny jsou při požití jedovaté; zjisti si to dřív, než rostlinu dáš do dětského pokoje, a hnojivo ukládej z dosahu dětí.

Aktivita 21 · Fazole ve sklenici

Věk: 4–8 let · Čas: 15 min (plus 2 až 3 týdny růstu) · Místo: uvnitř · Dohled: ano

V průhledné sklenici přesně vidíš, jak fazole dostane kořínky a stonek. Dítě se o ni stará a každý den sleduje, co se změnilo.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Prázdnou čistou skleněnou sklenici (například od jablečného pyré)
- 3 sušené hnědé nebo bílé fazole z obchodu
- Kuchyňský papír, vodu

JAK NA TO

1. Fazole namoč večer předem do misky s vodou, aby změkly.
2. Dítě nacpe do sklenice 3 útržky kuchyňského papíru a přitlačí je ke stěně.
3. Fazole zasuň mezi papír a sklo, asi 4 cm pod okraj, aby byly dobře vidět.
4. Nalej na dno 2 cm vody. Papír ji nasaje. Postav sklenici na světlé místo.
5. Každý den se dítě dívá: kořínky? Stonek? Udržuj dno vlhké. Po 2 až 3 týdnech může fazole do květináče se zeminou.

Variace: čtyřleté děti jednou týdně nakreslí, co vidí. Sedmileté až osmileté děti dají jednu fazoli obráceně a sledují: kterým směrem roste kořen? **Pozor:** syrové sušené fazole se nejí. Drž je z dosahu dětí mladších 3 let (hrozí zadušení).



Fazole ve sklenici: každý den něco nového k vidění.

Pixabay (13467596)

Aktivita 22 · Můj vlastní květináč

Věk: 4–8 let · Čas: 30 min · Místo: venku nebo na balkoně · Dohled: ano

Dítě samo zasadí řízek nebo rostlinku do vlastního ozdobeného květináče. Celý postup, od nabírání zeminy po přitlačení, udělá vlastníma rukama.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Květináč asi 12 cm s otvorem ve dně a podmisku
- Substrát, malou lopatku nebo starou lžíci
- Výhonek zelence nebo malou rostlinku (například bazalku nebo aksamitníky)
- Noviny nebo starou osušku jako podložku, případně křídu na chodník nebo barvu na ozdobení květináče

JAK NA TO

1. Rozlož noviny. Dítě případně nejdřív ozdobí květináč a nechá barvu uschnout.
2. Naplň květináč do poloviny substrátem.
3. Opatrně vyndej rostlinku ze starého květináče: otoč květináč, dva prsty kolem stonku, poklepat na dno.
4. Rostlinku postav doprostřed a doplň zeminou až 2 cm pod okraj. Jemně přitlač špičkami prstů.
5. Dej první doušek vody a potom si společně umyjte ruce mýdlem.

Variace: čtyřleté děti jen naplní květináč a přitlačí, rostlinku zasadíš ty. Děti ve věku 7–8 let vyrobí jmenovku ze špachtle od nanuku a celý měsíc se o rostlinu starají samy. **Pozor:** zeminu nedávat do pusy a netřít si jí oči; případně použij malé zahradnické rukavice.

Aktivita 23 · Zelenina ze zbytku

Věk: 4–8 let · Čas: 10 min (plus 1 až 2 týdny) · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Ze spodního kousku hlávkového salátu nebo pórku často vyrostou nové lístky. Dítě zjistí, že i zbytek může ještě růst, a každý den se o něj stará.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Spodní kousek (asi 3 cm) hlávkového salátu, řapíkatého celeru nebo pórku (odřízne ho dospělý)
- Mělkou misku nebo sklenici
- Vodu, světlý parapet

JAK NA TO

1. Dospělý ostrým nožem odřízne spodní část zeleniny.
2. Dítě postaví kousek řezem nahoru do misky.
3. Dítě nalije 1 až 2 cm vody: spodní část musí být ve vodě, horní nad ní.
4. Každý den dítě vodu vymění. Podívejte se spolu: objevují se uprostřed zelené špičky?
5. Po 1 až 2 týdnech jsou tu nové lístky. Ustřihni je dětskými nůžkami a umyté ochutnejte u večeře.

Variace: čtyřletým dětem vodu měníš spolu s nimi. Děti ve věku 7–8 let zkusí dva druhy vedle sebe a porovnají, který roste nejrychleji. **Pozor:** zakalí-li se voda nebo zapáchá, zbytek vyhoď.

Aktivita 24 · Aranžování kytice na stůl

Věk: 4–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Dítě samo postaví kytici do vázy: ustřihne stonky, nalije vodu, aranžuje. Klidný a krásný úkol, který ozdobí celý dům.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Kytici ze supermarketu nebo z vlastní zahrady (ne květiny, které trháš v přírodě)
- Pevnou vázu nebo prázdnou skleněnou láhev
- Dětské nůžky, které ustřihnou stonky, nebo obyčejné nůžky pro dospělého
- Konvičku s vodou

JAK NA TO

1. Dítě naplní vázu do třetiny studenou vodou z konvičky.
2. Odstraň lístky ze spodní části stonků: všechno, co by bylo pod vodou, pryč. Jde to prsty.
3. Stonky ustřihni našikmo, asi 2 cm. Silné stonky stříhá dospělý.
4. Dítě postupně dává květiny do vázy a otáčí vázou, aby zkontrolovalo, zda je krásná ze všech stran.
5. Každý druhý den dítě vodu vymění. Odkvetlé květiny patří do bioodpadu.

Variace: čtyřleté děti dají 3 květiny do malé sklenice. Děti ve věku 7–8 let vyrobí malou kytičku pro dědu, babičku nebo souseda.
Pozor: některé květiny a cibulky jsou jedovaté; květiny nedávat do pusy a po skončení si umýt ruce.

Ranní a večerní rutina

Každý den stejný rytmus

Pevné pořadí dává mnoha dětem klid: vědí, co přijde, a stále víc věcí zvládnou samy. V této kapitole si dítě vyrobí vlastní kartičky rutiny, bude trénovat čištění zubů a mytí a naučí se ukončit den klidnou chvilkou.

Aktivita 25 · Kartičky rutiny s obrázky

Věk: 3–7 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Dítě nakreslí kroky rána na samostatné kartičky a pověsí je ve správném pořadí. Tak se samo podívá, jaký je další krok, a ty mu to nemusíš pořád říkat.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 6 kartiček z pevného papíru, asi 10 x 10 cm
- Fixy nebo pastelky
- Dlouhý provázek a 6 kolíčků na prádlo, nebo lepicí pásku

JAK NA TO

1. Proberte společně ráno: co všechno se dělá? Například: čůrání, oblékání, snídaně, čištění zubů, česání vlasů, bunda a boty.
2. Dítě nakreslí na každou kartičku jeden krok. Dospělý připíše slovo.
3. Natáhni provázek ve výšce dítěte na chodbě nebo v ložnici. Dítě pověsí kartičky kolíčky ve správném pořadí.
4. Ráno dítě otočí každou kartičku (nebo ji sundá z provázku), když je ten krok hotový.
5. Všechny kartičky otočené? Hotovo, den může začít. O víkendu vyrobte druhou řadu na večer.

Variace: tříleté děti začínají se 3 kartičkami. Děti ve věku 6–7 let přidají hodinky s časem, kdy má být každý krok přibližně hotový.

Aktivita 26 · Dvě minuty čištění s přesýpacími hodinami

Věk: 3–8 let · Čas: 5 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Dítě si čistí zuby samo, v pevném pořadí a s přesýpacími hodinami, které ukazují, jak dlouho. Potom zuby dočistí dospělý, protože malé děti si většinou ještě nevyčistí všude dobře.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Dětský kartáček a dětskou zubní pastu
- Přesýpací hodiny na 2 minuty nebo kuchyňskou minutku
- Stoličku u umyvadla

JAK NA TO

1. Dítě si samo vymáčkne na kartáček malý proužek zubní pasty (asi velikosti hrášku).
2. Otoč přesýpací hodiny. Domluvte pevnou trasu: nejdřív horní zuby zvenku, pak horní zevnitř, pak dolní zvenku, dolní zevnitř a nakonec žvýkací plošky.
3. Tiše zpívejte nebo počítejte: u každé části asi 20 vteřin.
4. Hotovo? Vyplivnout, nevyplachovat velkým množstvím vody a kartáček si dítě samo opláchne a postaví do kelímku.

5. Dospělý ještě dočistí. Řekni k tomu: „Většinu práce už máš hotovou, já dočistím poslední kouty.“

Variace: tříleté děti si nejdřív cvičí na plyšáku nebo na krabičce od vajec se „zuby“. Děti ve věku 7–8 let kontrolují zrcátkem, jestli byly všude. Máš-li pochybnosti o čištění zubů nebo zubní pastě, poraď se se zubním lékařem nebo s dětským lékařem.

Aktivita 27 · Samostatné mytí u umyvadla

Věk: 3–7 let · Čas: 10 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Umýt ruce a obličej, osušit se a nechat umyvadlo uklizené: dítě se naučí celou řadu. S vlažnou žínkou a pevným pořadím je to snadné.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Žínku a vlastní ručník ve výšce dítěte
- Mýdlo
- Stoličku u umyvadla

JAK NA TO

1. Dospělý nastaví vodu na vlažnou a ukáže, na které straně teče studená. Dítě pak samo otáčí jen studenou stranou, nebo pákovou baterií, která je už správně nastavená.
2. Mytí rukou: namočit, mýdlo, 20 vteřin třít (i mezi prsty a palci), opláchnout.
3. Obličej: žínku namočit a vyždímat. Nejdřív oči od vnitřního koutku ven, potom tváře, nos, pusu a nakonec uši.
4. Osušit se vlastním ručníkem a pověsit ho zpátky na háček.
5. Na závěr dítě žínkou setře cákance z umyvadla a pověsí ji sušit.

Variace: tříleté děti myjí jen ruce. Děti ve věku 6–7 let si samy myjí i vlasy ve sprše, s tebou v koupelně. **Pozor:** teplotu vody nastavuje dospělý; malé dítě nikdy nenechávej samotné ve vaně.



Přesýpací hodiny udělají dvě minuty viditelné.
Pixabay (PublicDomainPictures)

Aktivita 28 · Ustlat postel jako v hotelu

Věk: 4–8 let · Čas: 10 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Po vstání si dítě ustele vlastní postel. S peřinou je to jednodušší, než to vypadá, a plyšák na polštáři to dotáhne do konce.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Vlastní postel s polštářem a peřinou
- Oblíbeného plyšáka

JAK NA TO

1. Nejdřív vyvětrat: dítě odhrne peřinu úplně k nohám postele a na chvíli otevře okno.
2. Polštář vyklepat: oběma rukama po stranách „plácat“ a pak ho položit nahoru na postel.
3. Peřina: dítě vezme oba horní rohy, dojde k čelu postele a peřinu přetáhne rovně přes postel.
4. Uhladit plochými dlaněmi od středu k okrajům jako „žehlička“.
5. Plyšák si sedne na polštář jako „hotelový host“. Hotovo!

Variace: čtyřleté děti jen natáhnou peřinu rovně. Děti ve věku 7–8 let pomáhají s převlékáním: polštář do povlaku a společně peřinu do povlaku s „trikem naruby“.

Aktivita 29 · Chvilka přípravy na zítřek

Věk: 4–8 let · Čas: 10 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Každý večer dítě připraví všechno na další den. Ráno je pak klidnější a dítě se učí myslet dopředu. Spoj to s vlakem z oblečení a kontrolním seznamem pro tašku z dřívějších aktivit.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Pevné místo: židli, košík nebo háčky u dveří
- Oblečení, tašku a boty na zítřek
- Případně kontrolní seznam pro tašku z aktivity 15

JAK NA TO

1. Vyber si pevnou chvíli, například hned po čištění zubů.
2. Dítě si položí tři otázky: „Co si obléknu? Co musí být v tašce? Co je zítra zvláštního?“ (tělocvik, plavání, výlet).
3. Oblečení se položí jako vlak na židli, taška se sbalí podle seznamu, boty stojí u dveří.
4. Ještě jednou společně všechno projít a říct „hotovo“.
5. Druhý den ráno si společně všimněte, jak to šlo rychle: „Všechno už bylo připravené!“

Variace: čtyřleté děti připraví jen oblečení. Děti ve věku 7–8 let se podívají i na předpověď počasí v rádiu nebo v novinách a vyberou pláštěnku nebo kšiltovku.

Aktivita 30 · Sešitek hrdosti před spaním

Věk: 4–8 let · Čas: 10 min každý večer · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Klidné zakončení dne: dítě každý večer nakreslí nebo napíše jednu věc, kterou dnes udělalo samo. Tak vidí, jak toho umí stále víc.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Malý sešit nebo pár listů papíru, přeložených a sešitých sešívačkou
- Tužku a pastelky
- Klidné místo u postele a lampičku na čtení

JAK NA TO

1. Dítě si nejdřív vyrobí obálku: „Zvládnu to sám!“ s vlastním obrázkem.
2. Každý večer, v posteli nebo těsně před ní, polož jednu otázku: „Co jsi dnes udělat samostatně?“
3. Dítě to nakreslí na novou stránku. Dospělý napíše datum a větu, kterou dítě nadiktuje, nebo píše dítě samo.
4. Zakončete třemi klidnými nádechy: zhluboka nosem dovnitř, pomalu pusou ven, jako když necháš svíčku se zachvět, ale nezhasneš ji.
5. Na konci týdne společně listujte zpátky. Co dítě v pondělí ještě neumělo a teď už umí?

Variace: čtyřleté děti to vyprávějí a ty jim kreslíš malý obrázek. Děti ve věku 7–8 let připíšou i to, co chtějí zkusit zítra.

Tipy: jak udržet „dělám to sám“ zábavné

Kontrolní seznam pro rodiče

Použij tento seznam, když zavádíš nový úkol. Nemusíš dělat všechno dokonale; pomůže každé zaškrtnutí.

- Jsou věci ve výšce dítěte? (háčky, hrnek, ručník, oblečení v nízké zásuvce)
- Postupovali jsme tak, že nejdřív byla ukázka, pak společná práce a teprve potom samostatné zkoušení?
- Je úkol dost malý? Raději jeden krok dobře než pět kroků napůl.
- Naplánoval jsem dost času, bez spěchu?
- Je to bezpečné? Nůž se zaoblenou špičkou, dětské nůžky, žádná horká voda, drobné předměty z dosahu nejmenších.
- Chválím snahu („zkoušíš to dál, to se mi líbí“) a ne jen výsledek?
- Nechávám malé nedokonalosti být a potají nic nepřepracovávám?
- Je tu pevná chvíle nebo pevné místo, aby se z toho stal zvyk?
- Smí si dítě také samo vybírat (který svetr, která rostlina, která písnička)?

- Slavíme, co se povedlo, například v sešitku hrdosti?

5 častých chyb (a co dělat lépe)

1. **Příliš mnoho najednou.** Oblékání, balení tašky a ustlání postele v jednom týdnu je moc. Vyber jeden nový úkol týdně a zbytek ještě chvíli dělejte společně.
2. **Převzít to, protože je to rychlejší.** Je to pochopitelné, ale dítě se pak naučí, že to vlastně dělat nemusí. Trénujte v klidných chvílích, aby nebylo nutné zasahovat v hektických ránech.
3. **Opravovat, když se dítě dívá.** Přerovnat křivě prostřený stůl, zatímco se dítě dívá, působí jako „nebylo to dobře“. Nech to tak, nebo se zeptej: „Chceš poradit?“
4. **Zadat úkol, který je ještě příliš těžký.** Když to ani po několika pokusech opravdu nejde, zmenši krok: nejdřív jen ponožka přes prsty, nebo jen nalít do hrnku.
5. **Odměňovat věcmi místo pozorností.** Sladkosti nebo dárky často fungují jen krátce. Objetí, pochvala nebo společné ohlédnutí do sešitku hrdosti dá dítěti pocit, že na něm opravdu záleží.

> **Tip:** aktivity z tohoto průvodce klidně opakuj. Spousta dětí má ráda, když může znovu předvést něco, co už umí.

Videa, která vám pomohou

Kniha vám vysvětluje každou aktivitu krok za krokem, video ukáže pohyby v praxi. Níže najdete bezplatné kanály na YouTube, které jsme ověřili v říjnu 2026. Nejsou s námi nijak spojené a jejich obsah závisí na autorech.

Česky

- **aktivity.nejen pro děti** – youtube.com/@aktivitynejenprodeti
- **Chytrý školáček** – youtube.com/@chytryskolacek
- **Irena Kubantová** – youtube.com/@irenakubantova
- **Mateřská hrává** – youtube.com/@materska_hrave

Anglicky (můžete zapnout titulky a automatický překlad)

- **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

Tip: nejdřív si přečtěte aktivitu v knize, pak se podívejte na video na stejné téma a nakonec ji vyzkoušejte s dítětem.

Videa nenahrazují bezpečnostní pravidla z této knihy: řiďte se vždy jimi a aktivity dělejte vždy pod dohledem dospělého.