



**PLATFORMA RODÍN**  
DETI SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

**#zvladnemetodoma**

*Domáce práce*



**Autor: Ľudka Belinová**

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

## ČISTENIE KÚPEĽNE

Nebojte sa čistenia kúpeľne kvôli čistiacim prostriedkom, naopak, začnite s deťmi vyrábať svoje vlastné čistiace prostriedky, čím im rozširujete obzor poznania. Použite sódu bikarbónu alebo citrón, ktorý môžete vytlačiť spolu s dieťaťom priamo na handričku či na vodovodné batérie. A dokiaľ čakáte na účinok, vysvetlite, že citrón je ovocie, je kyslý a preto sa ním dajú dobre odstrániť mastné škvrny, ale aj vyčistiť zrkadlo (citrón je na handričke a spoločne čistíte). Vydezinfikujte umývadlo - použite špongiu, aby dieťa cibrilo jemnú motoriku, odstráni vodný kameň a zvyšky mydla. „A cítiš ako krásne to rozvoňalo kúpeľňu?“

Nezabudnite na rozprašovaciu fľašu, ktorá deti určite zaujme. Pripravte do nej buď čistiaci prostriedok - internet Vám dá množstvo tipov, pri ktorých môžete učiť staršie deti pomer jednej látky k druhej, prípadne tam vlejete len čistú vodu a vystriekate umývadlové batérie. Utieranie umývadiel, sprchovanie vane, čistenie sprchy, či zrkadlá sú činnosti, ktoré dieťa zvládne s väčšou či menšou pomocou. Ak Vaše dieťa nevie čítať a chce už niektoré činnosti robiť samo, použite vizuálne pomôcky (obrázky, fotky) čo má očistiť a v akom poradí.

## ROZVÍJAME

jemnú a hrubú motoriku, plánovanie činností, chemické zručnosti

## NÁŠ TIP

- Urobte upratovanie kúpeľne zaujímavé aj tým, že ju nakoniec ozdobíte kvietkom, mušličkou alebo niečím, čo by dieťaťa zaujalo a potešilo.
- Používajte utierky z mikrovlákna, fungujú bez čistiacich prostriedkov. Nezabudnite dať deťom rukavice, najlepšie farebné.
- Pre ešte väčšiu zábavu sa oblečte do šiat, napr. ako Popoluška so špeciálnou zásterou, do vlasov šatku,, prípadne ako superhrdina, čím u detí podporíte fantáziu.
- Nákup malých metiel, vedierok alebo iných čistiacich nástrojov, ktoré sa zmestia do detských rúk, podporia záujem dieťaťa a upratovanie sa preň stane vzrušujúce a zábavné.

## NEZABUDNITE

Podporovať deti, povzbudzovať, poďakovať za ich úsilie a úprimne oceniť nielen ich snahu, ale aj kvalitu. Ak nie je niečo dokonalé, treba opatrne vysvetliť, ako sa to dá ešte vylepšiť.



**PLATFORMA RODÍN**  
DETÍ SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

## #zvladnemetodoma

### *Domáce práce*



**Autor: Ľudka Belinová**

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

## ZÁBAVNÉ UPRATOVANIE

Máme teraz obdobie, kedy všetci dezinfikujú, čistia, upratujú. Zabúdajú pritom, že im môžu byť nápomocné aj deti so zdravotným znevýhodnením, nielen zdravé.

Sprostredkujte deťom pocit zodpovednosti za poriadok. Môžete začať tým, že sa dohodnete, ktorou izbou začnete. Následne vyberiete pomôcky na čistenie a dáte dieťaťu na výber, či chce utierať prach, či zametať, odložiť veci do skrine a podobne. Každú z týchto činností môžete urobiť zábavnou. Pri utieraní prachu môžete striedať handry, čím podporíte u dieťaťa hmatové vnemy. Ak bude vysávať, skúste, aby vysávalo pár krokov dopredu, pár dozadu, doprava a doľava - podporíte priestorovú orientáciu a rovnováhu. Alebo môže utierať prach na jednej nohe. Práca ide od ruky, keď budete pri tom spievať. Jednu slohu Vy, jednu dieťa (komunikácia a striedanie rolí).

Pri upratovaní môžete rozhodnúť nejaké predmety, ktoré má dieťa nájsť a tým uprace izbu (pozornosť a zrak). Ak dieťa len začína s upratovaním, môžete to robiť formou imitácie. „Pozri, urob toto, čo mamka.“ Alebo len povedzte: „Utri prach.“ „Povysávaj.“

Nakoniec môžete spolu odložiť upratovacie pomôcky. Ak z nich máte po jednom kuse, tak ich pomenujte a zaradte do skupiny pomôcok na upratovanie. Ak máte z niektorých po dve, ukážte, čo máte rovnaké, prípadne veľkú a malú fľašu/handru/vedro (protiklady).

Potom si urobte prestávku a slovne si zopakujte, čo ste robili (tréning pamäte, rozvoj komunikácie).

### NÁŠ TIP

- Skúste dať dieťaťu na výber z handier rôznej textilnej štruktúry.
- Nehnevajte sa, ak to nie je upratané rovnako ako keď to robíte Vy. Dieťa pochváľte a ak s tým nie ste v pohode, večer keď pôjde spať, upracte nanovo.





**PLATFORMA RODÍN**  
DETI SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

**#zvladnemetodoma**

*Domáce práce*



**Autorky:**

**PaedDr. Martina Rzymanová, Ľudka Belinová**

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

## VEŠAŤ PRÁDLO JE ZÁBAVA

Rozvíjať dieťa môžete aj popri svojich každodenných domácich povinnostiach. Aj keď sa to nezdá, denné rutiny poskytujú množstvo príležitostí. Napríklad pri vešaní bielizne môžete využiť štipce na množstvo aktivít. Malé deti Vám môžu štipce podávať, odkladať do košíčka alebo zručnejšie ich môžu prištipcovať na okraj košíka. Staršie deti môžu štipce triediť podľa farieb do pohárikov rovnakej farby. Zábavou je ak necháte deti povešať handričky alebo ponožky a zaštipcovať ich.

### NÁŠ TIP

- Aj imobilné dieťaťko môže byť súčasťou vešania prádla s Vašou asistenciou.
- Niekedy stačí, keď môže byť s Vami a Vy mu popisujete čo vešiate, akej je to farby, dáte mu na rúčku, že je to mokré a jeho šaty sú suché.
- Zábavou a zároveň stimuláciou je aj keď dáte štipce na koniec prstiek a hráte sa, u dievčat, že máte dlhé nechty a u chlapcov, že ste kúzelník s dlhými prstami.

### ROZVÍJAME

Komunikáciu, reč, motoriku, rozumové schopnosti, pozornosť a iné zručnosti dieťaťa.

### NEZABUDNITE

Aj domáce práce môžu byť zábavnou činnosťou pre Vás a Vaše dieťa. Ak ich necháte pomáhať Vám, dáte im pocit dôležitosti.





**PLATFORMA RODÍN**  
DETI SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

**#zvladnemetodoma**

*Domáce práce*



**Autorky:**

**PaedDr. Martina Rzymanová, Ľudka Belinová**

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

## KROKODÍL V PRÁČKE

Medzi domáce práce, pri ktorých Vám môže dieťa pomáhať, patrí aj pranie. Začnite tým, že budete spolu triediť bielizeň podľa farby. Potom ju spolu dáte do práčky a necháte dieťa naliať/nasypať prací prostriedok. Starších môžete začať učiť matematické jednotky. Nech napríklad do odmerky nalejú 100 ml tekutého prostriedku. Prípadne vložia jednu tabletu a pritom ukážete protiklady: 1 tableta – veľa tabliet.

Je to na Vás, pri každej z týchto činností môže byť zábava. Po vybratí bielizne z práčky skúste rozlišovať, čo je veľké a čo malé. Prípadne, kým čakáte na vypranie bielizne, hľadajte spolu s dieťaťom v byte veci, ktoré máte v malej a vo veľkej veľkosti. Ak dieťa ešte nerozumie pojmom veľký a malý, alebo nevie rozprávať, ukazujte mu veľkú vec - použite gesto na znázornenie veľkej veci a hovorte nahlas výraznou intonáciou: „VEEEEĽKÝ“. Pri malých veciach znázorníte gestom maličkú vec a hovorte potichu a nežne: „MALÝ“. Nazbierané veci môžete triediť do veľkej a malej škatule alebo vytvárať "rodinky" vecí.

### ROZVÍJAME

Reč, komunikáciu a striedanie rolí, predmatematické pojmy, rozumové schopnosti

### NÁŠ TIP

Aj imobilné dieťa môže vkladať a vyberať bielizeň s Vašou pomocou. Verte, že mu urobíte veľkú radosť. Prípadne ho nechajte robiť kontrolóra (čím mu dáte dôležitú úlohu), či ste správne potriedili bielizeň. Alebo sa ho stačí vždy opýtať: „Toto tričko dám na túto kopu s bielymi vecami alebo na túto s čiernymi?“ „Aha, toto je tatova ponožka, lebo je veľká a táto je Tvoja a ona je...“ A dieťa odpovie, prípadne ukáže kartičkou, že je malá.

Nebojte sa ani v tomto prípade používať kartičky, piktogramy a pod., ak máte dieťaťko, ktoré nerozpráva.

### NEZABUDNITE

Pri chodiacich deťoch nezabudnite odkladať prášok, aviváž a iné pracie prostriedky mimo ich dosah.

