



Aktivity od 3 rokov:

1. **Ukladanie hračiek** – Dieťa si po hre samostatne uprace hračky do krabice alebo na poličku.
2. **Ukladanie topánok** – Dieťa po príchode domov ukladá svoje topánky na určené miesto.
3. **Utieranie prachu** – Dieťa s malou handričkou utiera prach z nízkych povrchov (stôl, poličky).
4. **Ukladanie knížiek** – Dieťa pomáha ukladať knižky na poličku.
5. **Triedenie plastových obalov** – Dieťa triedi plastové obaly a vkladá ich do určeného koša.
6. **Ukladanie vlastného oblečenia** – Dieťa po vypraní oblečenia pomáha ukladať svoje ponožky alebo tričku do zásuvky či skrine.
7. **Polievanie kvetov** – Dieťa s pomocou dospelého polieva malé rastlinky.
8. **Umývanie rúk** – Dieťa sa učí pravidelne si umývať ruky pred jedlom a po príchode domov.
9. **Príprava postele na spánok** – Dieťa si pred spaním ukladá vankúš a pripravuje perinu.
10. **Upratovanie stola po jedle** – Dieťa po zjedení raňajok, obeda a večere odnesie svoj tanier alebo príbor do kuchyne na určené miesto.

Aktivity od 4 rokov:



1. **Pomoc pri prestieraní stola** – Dieťa pomáha pri ukladaní príborov, prázdnych pohárov či tanierov.
2. **Ukladanie potravín po nákupe** – Dieťa pomáha ukladať ľahšie potraviny do kuchynskej skrine či špajzy, ako napríklad pečivo, ovocie alebo zeleninu.
3. **Roztiahnutie a zatiahnutie závesov** – Dieťa ráno a večer pomáha s roztiahnutím alebo zatiahnutím závesov, prípadne vyťahnutím a spustením žalúzií.
4. **Čistenie obuvi** – Dieťa pomáha pri čistení svojej ušpinenej obuvi.
5. **Pomoc pri umývaní potravín** – Dieťa oplachuje zeleninu či ovocie pod tečúcou vodou.
6. **Ukladanie umytého riadu** – Dieťa po umytí riadu ukladá príbory a misky na ich miesto v kuchyni.
7. **Pomoc pri starostlivosti o domáce zvieratko** – Dieťa nasype krmivo psovi, mačke, rybkám alebo inému domácemu miláčikovi.
8. **Skladanie uterákov alebo malých odevov** – Dieťa pomáha skladať malé kusy oblečenia a uteráky.
9. **Prípravovanie jednoduchého jedla** – Dieťa pomáha pri príprave jednoduchého jedla, napríklad natieranie masla na chlieb alebo miešanie surovín v miske.
10. **Prípravovanie oblečenia na ďalší deň** – Dieťa si vyberie a pripraví oblečenie na ďalší deň, a tak sa učí plánovať a organizovať.



Aktivity od 5 rokov:

1. **Polievanie záhrady** – Dieťa pomáha polievať kvety alebo zeleninu v záhrade.
2. **Príprava jednoduchých sendvičov** – Dieťa sa podieľa na príprave jednoduchých raňajok.
3. **Pomoc pri nakupovaní** – Dieťa pomáha s vyberaním tovaru z regálov a jeho ukladaním do nákupného košíka.
4. **Vešanie bielizne** – Dieťa vešia menšie kusy vypranej bielizne na sušiak.
5. **Natiahnutie obliečok na vankúše** – Dieťa pomáha pri výmene obliečok na menšie vankúše.
6. **Zametanie podlahy** – Dieťa používa malú metličku a lopatku na zametanie menších nečistôt.
7. **Servírovanie nápojov** – Dieťa pomôže pripraviť nápoj, napríklad naleje vodu alebo džús do pohára.
8. **Pomoc pri triedení bielizne** – Dieťa sa učí rozlišovať medzi bielym a farebným oblečením.
9. **Umývanie stola po jedle** – Dieťa utrie stôl po raňajkách, obede alebo večeri.
10. **Pomoc pri pečení** – Dieťa pomáha pri príprave koláča alebo iného pečeného jedla, napríklad mieša cesto alebo sype múku.