

Karty denních činností



Včetně podrobného návodu,
jak je používat



Karty denních činností

Tyto karty jsou navrženy tak, aby pomáhaly dětem rozvíjet **pravidelné a samostatné návyky** v průběhu celého dne. Začleněním těchto vizuálních pomůcek podpoříte u dítěte rozvoj rozhodovacích schopností, jazyka i odpovědnosti.

Karty jsou všestranným nástrojem, který můžete využít k vytvoření **obrázkového přehledu dne** vašeho dítěte. Pomocí nich si dítě snadno představí, jak vypadá jeho den – od prvních ranních kroků až po večerní přípravu na spaní – a lépe tak porozumí dennímu režimu, díky čemuž se v něm může s **větší jistotou a samostatností** pohybovat.

Tipy na aktivity

1. Obrázkový přehled dne:

- **Denní režim:** Rozložte karty tak, abyste vytvořili obrázkový přehled dne – třeba na korkové nástěnce, magnetické tabuli, lednici nebo na provázku pomocí kolíčků. Díky tomu dítě lépe ví, co bude následovat, a postupně si buduje větší samostatnost.
- **Nabídka činností:** Nechte dítě, aby si samo zvolilo pořadí jednotlivých činností. Získá tak větší pocit kontroly a současně si trénuje dovednosti rozhodování.



2. Dokončování úkolů:

- **Seznam úkolů (checklist):** Zaškrťávejte úkoly, které dítě splnilo. Tím posilujete jeho návyky a dáváte mu pocit úspěchu.
- **Košík splněných úkolů:** Po dokončení úkolu si dítě kartičku uklidit do připraveného košíku.

3. Příběhy a hry s kartami:

- **Vyprávění příběhů:** Použijte kartičky k vyprávění příběhů o denních činnostech. Ptejte se např.: „Co děláme jako první ráno?“ nebo „Najdeš kartičku, kde si dítě čistí zuby?“
- **Poznáš činnost?:** Zahrajte hru, kde dítě hádá, která kartička ukazuje konkrétní činnost – třeba čištění zubů nebo česání vlasů.
- **Párování:** Vytiskněte kartičky dvakrát a vytvořte hru na přiřazování dvojic. Pomůžete tak dítěti rozpoznat a zapamatovat si denní činnosti.

4. Rozvoj jazyka:

- **Dvojazyčné učení:** Pokud dítě vyrůstá v bilingválním prostředí, použijte kartičky k učení slov v obou jazycích.
- **Rozšiřování slovní zásoby:** Vyberte si s dítětem jednu kartičku a nechte ho popsat, co na ní vidí. Podporujete tím rozvoj jazykových dovedností i porozumění.



5. Procvičování posloupnosti:

- **Seřazování úkolů:** Povzbuzujte dítě, aby si kartičky uspořádalo v takovém pořadí, v jakém na sebe během dne jednotlivé činnosti navazují. Pomáhá mu to lépe předvídat, co bude následovat.

6. Tvořivé a výtvarné aktivity:

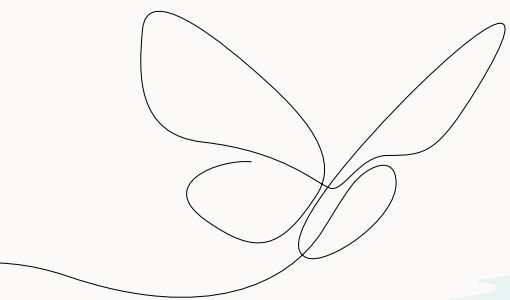
- **Vlastní kresby:** Nechte dítě, ať si nakreslí vlastní verzi každé kartičky. Tím zapojíte výtvarné činnosti do procesu učení a rutina se pro něj stane osobnější.
- **Vybarvování:** Nabídněte nevybarvené verze kartiček, které si dítě může samo vybarvit.

7. Všíímavost a zodpovědnost:

- **Chvilka zklidnění:** Zařadte kartičku, která dítě jemně vybídne k odpočinku nebo dechovému cvičení – pomůže mu to zklidnit se a znovu se soustředit kdykoli během dne.
- **Zodpovědné úkoly:** Pomocí kartiček zadávejte jednoduché domácí úkoly, jako je krmení zvířátka, sbalení batůžku nebo úklid hraček – dítě si tak postupně buduje smysl pro zodpovědnost.

8. Hra a zábava:

- **Hry na jako:** Zapojte kartičky, kdy dítě může vést panenku denními činnostmi, jako by bylo rodičem.



JAK POUŽÍVAT KARTIČKY?



Praktický návod krok za krokem

Krok 1

**Určete, jaké činnosti potřebuje vaše dítě udělat předtím, než začne svůj den.
Pamatujte: S vytvářením tohoto seznamu vám může pomoci i samotné dítě!**

- Čištění zubů
- Snídaně
- Pomoc v kuchyni
- Použití toalety
- Oblékání
- Příprava batůžku
- Oblékání bot a bundy (dle počasí)
- Krmení zvířátka
- Úklid hraček
- Cokoli dalšího, co vaše děti během dne potřebují udělat!



Krok 2

Vytvořte přehled denních činností, který dětem pomůže zorientovat se v jejich dni. Vzhledem k jejich věku je vizuální podpora velmi důležitá. Zde je několik možností:

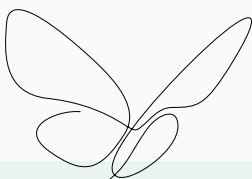
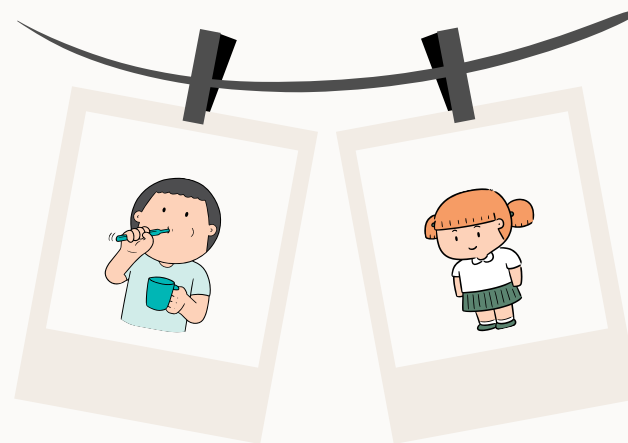
- Korková nástěnka a připínáčky
- Magnetická tabule a magnety
- Lednice a magnety (pokud je dobře viditelná a přístupná)
- Provázek zavěšený na dvou háčcích s kolíčky
- Tabule s ručně kreslenými obrázky
- Suchý zip na zadní straně kartiček/ druhá část připevněná na zeď nebo tabuli
- Karton nebo papír s nalepenými kartičkami, připevněnými lepicí páskou nebo lepicí hmotou (blue tack)



Krok 3

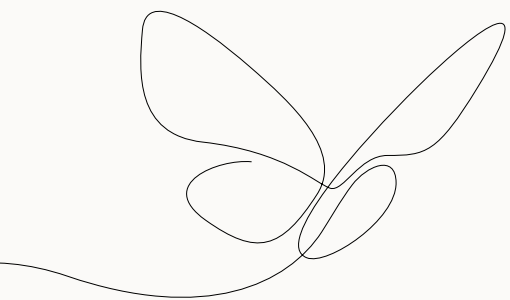
Umístěte karty denních činností na viditelné místo a ukažte dětem, jak s ním pracovat. Tohle je ta nejzábavnější část! Když se děti mohou aktivně podílet na organizaci svého dne, posiluje to jejich pocit důležitosti, zodpovědnosti a dává jim možnost přirozeně přispívat.

- Projděte si s dětmi denní činnosti krok za krokem. Můžete mít poblíž košík s kartičkami a pokaždé, když dítě dokončí nějaký úkol, může si příslušnou kartičku připevnit na svou nástěnku.
- Pokud je dítě menší, můžete z toho udělat přiřazovací hru – jednu kartičku vystavíte na nástěnce a dítě bude hledat stejnou v košíku.
- Pamatujte, že na dítě netlačíme, aby splnilo vše dokonale. Místo toho ho povzbuzujeme – třeba prostou větou: „Jé, ty sis obul boty, super!“



Vytváření denní rutiny s dětmi je skvělý způsob, jak od raného věku rozvíjet jejich **sebedůvěru** a pomáhat jim vnímat větší míru kontroly nad vlastním dnem. **Budování odpovědnosti** a denních návyků nejenže usnadňuje váš každodenní život, ale zároveň podporuje vlastnosti jako **samostatnost, sebejistota a schopnost organizace** – tedy základní principy Montessori přístupu v domácím prostředí. I když se dítě zapojí třeba jen do jedné činnosti, je to výborný začátek! Držíme palce, ať se vám daří!





OBRAZKOVÉ KARTY

Denních činností





PÍT Z LAHVIČKY



SNÍDAT



NAPÍT SE



DÁT SI SVAČINU



OBĚDVAT



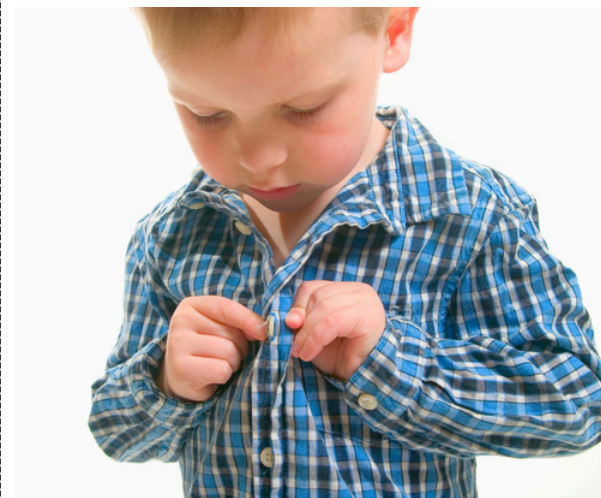
VEČEŘET



ČISTIT SI ZUBY



ČESAT SI VLASY



OBLÉKNOUT SE



POUŽÍT TOALETU



PŘEVLÉCT PLENKU



UMÝT SI RUCE



KOUPAT SE



MÝT SI VLASY



**PŘIPRAVIT SI
BATOH**



PROBUDIT SE



CVIČIT



ABOUT SE



VAŘIT



PROSTŘÍT STŮL



UKLIDIT



USTLAT POSTEL



PRÁT PRÁDLO



**POMÁHAT S
NÁKUPEM**



ZAHRADNIČIT



VENČIT PSA



ZALÉVAT KYTKY



KRMIT ZVÍŘÁTKA



SÁZET KVĚTINY



JÍT K LÉKAŘI



ČÍST



HRÁT SI



PLAVAT



MALOVAT



ČÍST SI POHÁDKU



**HRÁT SI S
KAMARÁDY**



HRÁT SI VENKU



TANČIT



**POSLOUCHAT
HUDBU**



JÍT NA PROCHÁZKU



ZPÍVAT



JEZDIT NA KOLE



UKLIDIT HRAČKY



ČAS S MÁMOU



LÉZT



SPÁT



BOBOVAT



JET AUTEM



JÍT DO ZOO



BÝT NA PLÁŽI



JÍT DO PARKU



JÍT DO ŠKOLKY



UDĚLAT SI PIKNIK



**NAVŠTÍVIT
PRARODIČE**



Děkujeme!