

Wiek przedszkolny

3-6 lat

10 pomysłów na wspólne działania

Zabawa w codzienne obowiązki, poznawanie kategorii i wspólne działanie ramię w ramię.

01 Sortowanie prania według kolorów

Rozdzielanie ubrań na jasne i ciemne.

Rozwija: Percepcja wzrokowa i kategoryzacja.

Relacja: Wspólna, spokojna zabawa na dywanie.

02 Parowanie skarpetek

Szukanie dwóch takich samych wzorów.

Rozwija: Dostrzeganie detali i różnic, motoryka mała.

03 Sprzątanie zabawek

Odkładanie zabawek do oznaczonych pudełek.

Rozwija: Segregacja, porządkowanie przestrzeni, przewidywalność.

Relacja: Zbieranie na zmianę: „teraz ja, teraz ty”.

04 Wycieranie kurzu

Przecieranie niskich półek miękką ściereczką.

Rozwija: Stymulacja dotykowa i proprioceptywna (nacisk dłoni).

05 Podlewanie kwiatów

Mała konewka lub spryskiwacz.

Rozwija: Kontrola siły mięśniowej i koordynacja oko-ręka.

06 Zgniatanie butelek i kartonów

Przygotowanie opakowań do wyrzucenia.

Rozwija: Silny docisk sensoryczny, który może sprzyjać regulacji.

07 Układanie serwetek i łyżek

Pomoc przy nakrywaniu do posiłku.

Rozwija: Orientacja przestrzenna.

Relacja: Poczucie, że dziecko robi coś ważnego dla rodziny.

08 Wkładanie ubrań do pralki

Podawanie i wkładanie rzeczy pojedynczo.

Rozwija: Koordynacja ruchowa i planowanie motoryczne.

09 Zamykanie szafek i szuflad

Sprawdzanie, czy są domknięte.

Rozwija: Pchanie, doznania proprioceptywne i sprawstwo.

10 Rozwieszanie małych rzeczy

Ściereczki na niskiej suszarce, duże klamerki.

Rozwija: Wzmacnianie chwytu pęsetowego i motoryki małej.

Wiek wczesnoszkolny

7-12 lat

10 pomysłów na wspólne działania

Ćwiczenie planowania, samodzielności i poczucia sprawstwa w domowej codzienności.

01 Nakrywanie do stołu

Rozkładanie talerzy i sztućców według schematu.

Rozwija: Planowanie przestrzenne i symetria.

Relacja: Dbanie o wspólny czas podczas posiłku.

02 Rozpakowywanie zmywarki

Układanie naczyń i sztućców w przegródkach.

Rozwija: Kategoryzacja funkcyjna i czucie głębokie.

Relacja: Praca w tandemie: rodzic podaje, dziecko układa.

03 Przygotowywanie warzyw

Ścieranie lub krojenie miękkich produktów bezpiecznymi narzędziami.

Rozwija: Koordynacja oburęczna, poznawanie faktur i zapachów.

Relacja: Swobodna rozmowa podczas gotowania.

04 Ścielenie łóżka

Poprawianie prześcieradła, układanie kołdry i poduszki.

Rozwija: Planowanie motoryczne i orientacja przestrzenna.

05 Zamiatanie lub odkurzanie

Sprzątanie szczotką albo odkurzaczem.

Rozwija: Koordynacja ruchowa; uwzględnianie wrażliwości na hałas.

06 Pakowanie plecaka

Książki i piórniki według planu lekcji lub listy wizualnej.

Rozwija: Pamięć robocza i organizacja.

07 Opieka nad zwierzęciem

Podawanie karmy i nalewanie wody.

Rozwija: Regularność i stałość rutyny.

Relacja: Empatia i odpowiedzialność za zwierzę.

08 Wycieranie naczyń

Osuszanie umytych naczyń.

Rozwija: Różnicowanie faktur mokrych i suchych, koordynacja oko-ręka.

09 Zdejmowanie prania

Odpinanie kłamek i wkładanie ubrań do kosza.

Rozwija: Praca mięśni dłoni, chwyt i koordynacja.

10 Robienie kanapek

Smarowanie pieczywa i układanie dodatków.

Rozwija: Planowanie sekwencji ruchów i motoryka mała.

Nastolatek

13+ lat

10 pomysłów na wspólne działania

Autonomia, przygotowanie do dorosłości i coraz bardziej partnerski udział w życiu domu.

01 Planowanie i gotowanie posiłku

Samodzielne przygotowanie prostego dania raz w tygodniu.

Rozwija: Zarządzanie czasem, proporcjami i planem działań.

Relacja: Rola gospodarza i wzmacnianie samooceny.

02 Obsługa pralki

Segregowanie, dozowanie środka, wybór programu i uruchamianie.

Rozwija: Myślenie przyczynowo-skutkowe i obsługa urządzeń.

03 Zakupy z listą

Kupowanie kilku produktów w lokalnym sklepie.

Rozwija: Interakcje społeczne, płacenie, radzenie sobie z otoczeniem.

04 Segregacja i wynoszenie odpadów

Sortowanie śmieci i wynoszenie ich w ustalone miejsce.

Rozwija: Orientacja w terenie i kontakt z różnymi bodźcami.

05 Mycie okien i luster

Praca ze ściągaczką i odpowiednim środkiem.

Rozwija: Motoryka duża, planowanie ruchów i koordynacja obustronna.

06 Zmiana pościeli

Zdejmowanie poszewek i zakładanie czystych.

Rozwija: Wysilek mięśniowy, planowanie ruchów i doznania sensoryczne.

07 Odkurzanie i mycie podłóg

Wykonywanie czynności w odpowiedniej kolejności.

Rozwija: Koordynacja całego ciała i sekwencjonowanie działań.

08 Drobne naprawy i montaż

Skręcanie elementów według instrukcji obrazkowej.

Rozwija: Czytanie schematów, wyobrażenia przestrzenna, precyzja.

09 Pielęgnacja obuwia

Czyszczenie, pastowanie i wiązanie butów.

Rozwija: Dbłość o wygląd, motoryka mała i sekwencje.

10 Porządkowanie dokumentów

Segregowanie rachunków; przegląd apteczki z dorosłym.

Rozwija: Kategoryzacja, uważność na szczegóły i analiza.