

# HIŠNA OPRAVILA ZA OTROKE,



## primerna otrokovi starosti



### MALČKI (2-3 leta)

*pomagajo skupaj s starši*

- Pospravi igrače na svoje mesto
- Knjige pospravi na svoje mesto (če doseže)
- Umazana oblačila daj v koš za perilo
- Drži zelenjavo pod vodo in jo pere ali meša solato v vodi ...
- Za obroke nese na mizo žlico, vilice plastično posodo, kruh ...
- Vleče kovter, deko ... na svoje mesto, ko postiljamo
- Z vodo šprica madeže na umazanem perilu, ko ga pripravljamo za pranje
- Vleče perilo iz pralnega stroja in ga baše v sušilnega
- Briše prah (vrata, tla, nizke police)
- Nese svoja oblačila na svoje mesto
- Prinese plenice
- Da iz pomivalnega stroja zanj varne kose posode in pribor.

*Sicer naredijo običajno staršem še dodatno delo, a zametki nastajajo ...*

### PREDŠOLSKI OTROCI (4-5

*let) pomagajo skupaj s starši*

*Predhodno opravila primerna za malčke in še:*

- Nasuje hrano hišnim živalim
- Išče pare nogavic
- Splakuje posodo, pomiva
- Po obroku nese iz mize posodo, ki jo lahko
- Puli plevel, če imate vrt
- Zaliva sobne rastline
- Briše okna (z vodo in suho krpo)
- Nese kakšno manjšo vrečo smeti ven v kanto
- Sesanje (vleče sesalec, ali se tudi vozi na njem 😊)
- Zlaga perilo
- Lupi trdo kuhano jajce
- Meša živila, ko mi pripravljamo obroke
- Vleče metlo

*Vir: splet, pripravila: dr. Nada Trtnik*



**dr. Nada Trtnik**, zakonska in družinska terapevtka, [www.odnos.org](http://www.odnos.org)



# HIŠNA OPRAVILA ZA OTROKE



## PRVA TRIADA OSNOVNE ŠOLE (6-9 let)

*Otroci naj pomagajo nekaj skupaj s starši, nekaj sami – starši presodite, kaj je varno da otrok naredi sam, kje pa rabi vaš nadzor in vašo pomoč.*

- **POSPRAVI** igrače, knjige, oblačila (svoje stvari) na svoje mesto.
- **MEŠA** živila, jih zbira, tehta, ko mi pripravljamo obroke.
- **PERE** in **OLUPI** zelenjavo, sadnje.
- **PRIPRAVI** enostavne obroke (kosmiči z mlekom ...)
- Pripravi **mizo** za obrok (pobriše mizo, da na mizo pribor ...).
- **ZLOŽI** posodo v pomivalni stroj in iz stroja.
- **POMIVA, BRIŠE, ZLAGA** posodo in pribor.
- Umazana oblačila **ODNESE** v koš za perilo.
- **POSTILJA** svojo posteljo.
- Pred pranjem **ŠPRICA** s čistilom madeže na umazanem perilu.
- **SORTIRA** perilo za pranje po barvi.
- **DA** perilo v pralni stroj, in iz stroja.
- **DA** oprano perilo v sušilnega.
- Pomaga **OBEŠATI** perilo.
- **BRIŠE** vrata, tla, okna, ogledala, pohištvo, ročaje, wc, umivalnik ...
- **SESA** po tleh, kavču ...
- **ZLAGA** perilo, obeša perilo, išče pare nogavic.
- **POMETA** in **POMIVA** tla.
- **ZAMENJA** rolce wc papirja.
- Pri nakupovanju **IŠČE** izdelke iz seznama in jih da v voziček.
- **ZLAGA** nakupljene stvari v omarice (kar doseže ali je varno s podstavkom).
- **PRINESE** pošto iz nabiralnika.
- **SKRBI** za hišne ljubljence: daje hrano, sprehaja psa, čisti wc mački, tla papagaju (če imate živali/ce).
- **ODNESE** smeti ven, v kanto.
- Pomaga pri **SKRBI** za mlajše otroke (a ne preveč, še vedno ste vi starši in dožni skrbeti za vse otroke).

*OTROCI še vedno naredijo staršem dodatno delo – starši morate otroke priganjati, ... naredi to ... naredi ono, ker se pogosto zgubijo v igri.*

*Vir: splet. Pripravila: dr. Nada Trtnik*



**dr. Nada Trtnik**, zakonska in družinska terapevtka, [www.odnos.org](http://www.odnos.org)



# HIŠNA OPRAVILA ZA OTROKE



## Stare od 10 do 14 let in več ....

Otroci naj **VEČINO** določenih del, za katere se dogovorite da je, npr. en teden, zadolžen, naredi sam. Vi ste mu za mentorja, če to rabi in če želite, za družbo.

*Pazite, da bo za otroka varno.*

Otrok naj zna opravljati opravila iz plakata:  
**HIŠNA OPRAVILA ZA OTROKE** stare 6 – 9 let.

### 9 – 11 let

- **DOPOLNJUJE** seznam, kaj moram kupiti za dom.
- **ČISTI** kuhinjo in kopalnico (umivalnik, pult, tuš, wc ...).
- **LIKA** enostavne kose (npr. servete, mogoče še pod nadzorom).
- **KUHA** srednje zahtevnih jedi (pečenje jajc ...).
- Lepo **ZLAGA** oblačila v omaro.
- **KIDA** sneg (že tudi prej).
- **PERE** perilo na roke.
- **POSPREMI** in poskrbi za mlajše (a ne premajhne) sorojence na poti v šolo oz. iz šole.
- **POMAGA** pri domači nalogi mlajšim bratcem in sestricam ...\*

### 12– 14 let in naprej

- **GRE** sam v trgovino, na pošto.

- **PRIPRAI** cele obroke.
- **NAČRTUJE** obroke.
- **KOSI** travo na vrtu (še pod nadzorom).
- **ZAMENJA** žarnico.
- **NAREDI** enostavna popravila doma (privije vijak v razmajeno kljuko in pritdi letvico ...).
- **LIKA** perilo.
- **ŠIVA** enostavne stvari (prišije gumb, našitek, zakrpa luknjo ...).
- **SPEČE** piškote, pecivo.
- **POČISTI** avto.
- **UČI** in nadzoruje mlajše otroke pri opravljanju hišnih opravil.\*
- **BARVA** stene.
- **POMAGA** pri generalnem čiščenju doma.

\* Morate se zavedati, da ste vi starši in ne morete odgovornosti za starševstvo naprtiti otrokom. Nekaj pa jih lahko vključite.

Vir: splet. Pripravila: dr. Nada Trtnik

