

Rap – ZNAMO SE POGOVARJATI

Dragi moji Rap-ovci!

Ker se še vedno ne moremo srečati vam pošiljam še par idej za preživljanje prostega časa.

Upam, da ste vsi zdravi!

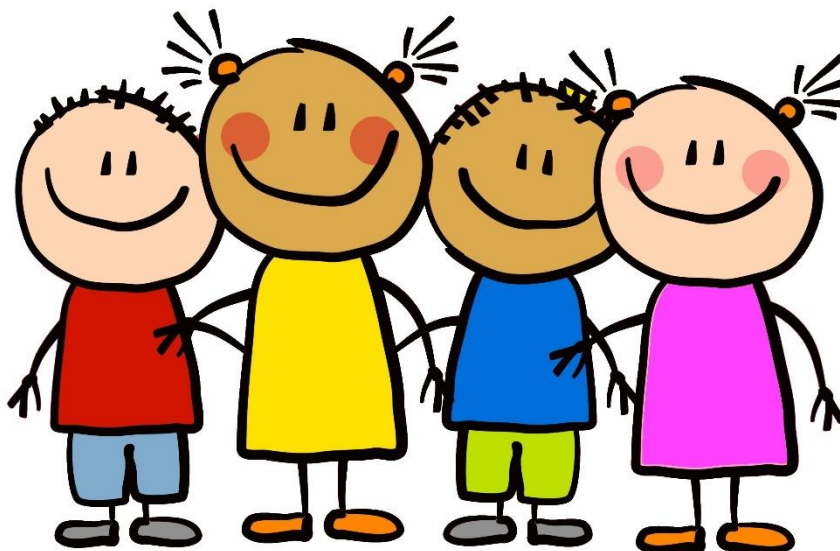
Vse vas že močno pogrešam in se veselim, da se kmalu vidimo.

Pozdravček,
Nina Jaklevič

❖ PRIJATELJSTVO

Poišči pozitivno misel in jo pošlji dvema prijateljema.

Če ne najdeš pozitivne misli, prijateljema pošlji samo pozdravček ali risbico in ju vprašaj kako sta.



❖ POMOČ STARŠEM

Pomagaj staršem pri hišnih opravilih.

Ideje, kje vse lahko pomagaš, lahko poiščeš v spodnjih razpredelnicah.



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** rolice 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



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 ...*
- **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

12– 14 let in naprej

- **GRE** sam v trgovino, na pošto.



dr. Nada Trtnik, zakonska in družinska terapevtka, www.odnos.org

❖ IZDELAJ SVOJO DRUŽABNO IGRO – TRI V VRSTO

Pripomočki: kamenčki, plastični pokrovčki, karton, vejice, slamice, palčke za ražnjiče, tempera barvice, čopič, škarje, flomastri.

Izmed zgoraj naštetih pripomočkov izberi tiste, ki jih imaš doma.

Za igro 3 v vrsto potrebuješ nekaj za izdelavo podlage (karton, vejice, slamice ali list papirja). S pomočjo izbranih pripomočkov naredi mrežo. Nato izdelaj še 10 figuric. Na 5 figuric nariši poljuben vzorec ali jih označi s krogcem, na preostalih 5 figuric pa nariši drug vzorec ali križec. Figure lahko izdelaj iz kamenčkov, plastičnih pokrovčkov ali celo iz kakšnega drugega materiala, ki ga najdeš doma (gumbi ...).

Veselo izdelovanje in igranje!

