



POZITÍVNE RODIČOVSTVO
AKTIVITY PRE DETI

OD 1 - 8

ÚVOD



Poznáte tie dni, keď potrebujete na chvíľku (alebo radšej aj na dve) zabaviť svoje deti? Hľadáte jednoduché nápady, ktoré nevyžadujú drahé pomôcky ani hodiny príprav?

Tak sa inšpirujte tými, ktoré boli u nás, tie najobľúbenejšie!

Tento e-book obsahuje **aktivity, ktoré podporujú zmysly, pohyb, fantáziu aj samostatnosť detí**. Väčšina z nich vzniká z vecí, ktoré máte bežne dostupné aj doma – rolky, papier, voda, farby, pásky.

Nie sú to * „dokonalé“ * aktivity z katalógu. Sú to hry, ktoré dávajú deťom priestor skúšať, mýliť sa, vymýšľať a rásť. Rodičom prinášajú to najcennejšie – pokojný pocit, že robia pre svoje deti niečo zmysluplné.

* Aktivity sme rozdelili do nasledovných kategórií:

- **výtvarné aktivity** – zamerané na rozvoj fantázie, jemnej motoriky, sebaujadrnenia
- **pohybové aktivity** – ktorých cieľom je vybitie energie, koordinácia, rovnováha
- **zmyslové a rozvojové hry** – určené na rozvoj pozornosti, pamäte, logiky, triedenia
- **pokusy a objavovanie sveta** – zacielené na zvedavosť a prvé vedecké skúsenosti
- **vodné a senzorické hry** – využiteľné pre rozvoj trpezlivosti, jemnej motoriky a zmyslového vnímania

Prajeme príjemnú zábavu!

* výtvarné aktivity

Výtvarné aktivity ponúkajú deťom bezpečný priestor na skúšanie, tvorenie a vyjadrenie vlastných nápadov. Podporujú rozvoj fantázie, jemnej motoriky aj schopnosti sústrediť sa na činnosť. Pre rodičov sú väčšinou nenáročné na prípravu a dajú sa ľahko prispôbiť tomu, čo máte doma k dispozícii. Dôležitý je samotný proces tvorenia, ktorý prináša radosť a posilňuje sebavedomie dieťaťa.

V tejto časti nájdete aktivity:

- 1. Maliarske plátno pre najmenších**
- 2. Moje vlastné mesto**
- 3. Dokážu tvoje nohy písať?**



Maliarske plátno pre najmenších

Čo aktivita rozvíja:

- hmatové (taktilné) vnímanie
- zrakové vnímanie farieb a pohybu
- jemnú motoriku prstov a dlaní
- koordináciu ruka-oko
- senzorickú integráciu (prepájanie zmyslov)



Odporúčaný vek: od 7 mesiacov

Pomôcky: euroobal, alebo priesvitná potravinová fólia, lepiaca páska, papier, farby v tube

* **Postup:** Na papier vytlačte z tuby farebné „bodky“. Papier vložte do euroobalu a okraje dôkladne zalepte lepiacou páskou (prípadne ho prekryte priesvitnou fóliou a oblepte, aby sa farba nedostala von). Plátno je pripravené a dieťa môže farby roztláčať, pretláčať, spájať a skúmať podľa vlastnej fantázie a záujmu. Prstami, dlaňami či celou rukou objavuje nové pohyby aj pocity.

* **Prečo je to dôležité?** Dieťa cíti tlak prstov na fóliu, sleduje, ako sa farba pod rukami pohybuje a mení tvar. Postupne si uvedomuje, že jeho pohyb má efekt – učí sa vzťah príčina – následok. Bezpečný priestor na skúmanie podporuje prirodzenú zvedavosť a sebadôveru v pohybe.



Moje vlastné mesto



Čo aktivita rozvíja:

- priestorovú predstavivosť
- plánovanie a logické myslenie
- jemnú motoriku pri kreslení
- kreativitu a samostatné rozhodovanie

Odporúčaný vek: 3–8 rokov

Pomôcky: veľký papier, (papierová) lepiaca páska, fixky, alebo ceruzky, autíčka, čokoľvek, čím si chcete mesto dotvoriť.

* **Postup:** Veľký papier nalepte na zem a nechajte dieťa navrhnúť mesto presne pre jeho autíčka. Nakreslite si vlastné cesty, koľajnice, parkoviská, kruhové objazdy a to všetko presne podľa vašich predstáv.

* **Prečo je to dôležité?** Dieťa premýšľa dopredu, kde povedie cesta, kde zaparkuje auto, čo kam patrí. Učí sa organizovať priestor a svoje myšlienky. Proces tvorenia je dôležitejší než výsledok a dáva dieťaťu pocit kompetencie: „toto som vymyslel ja“.



Dokážu tvoje nohy písať?



Čo aktivita rozvíja:

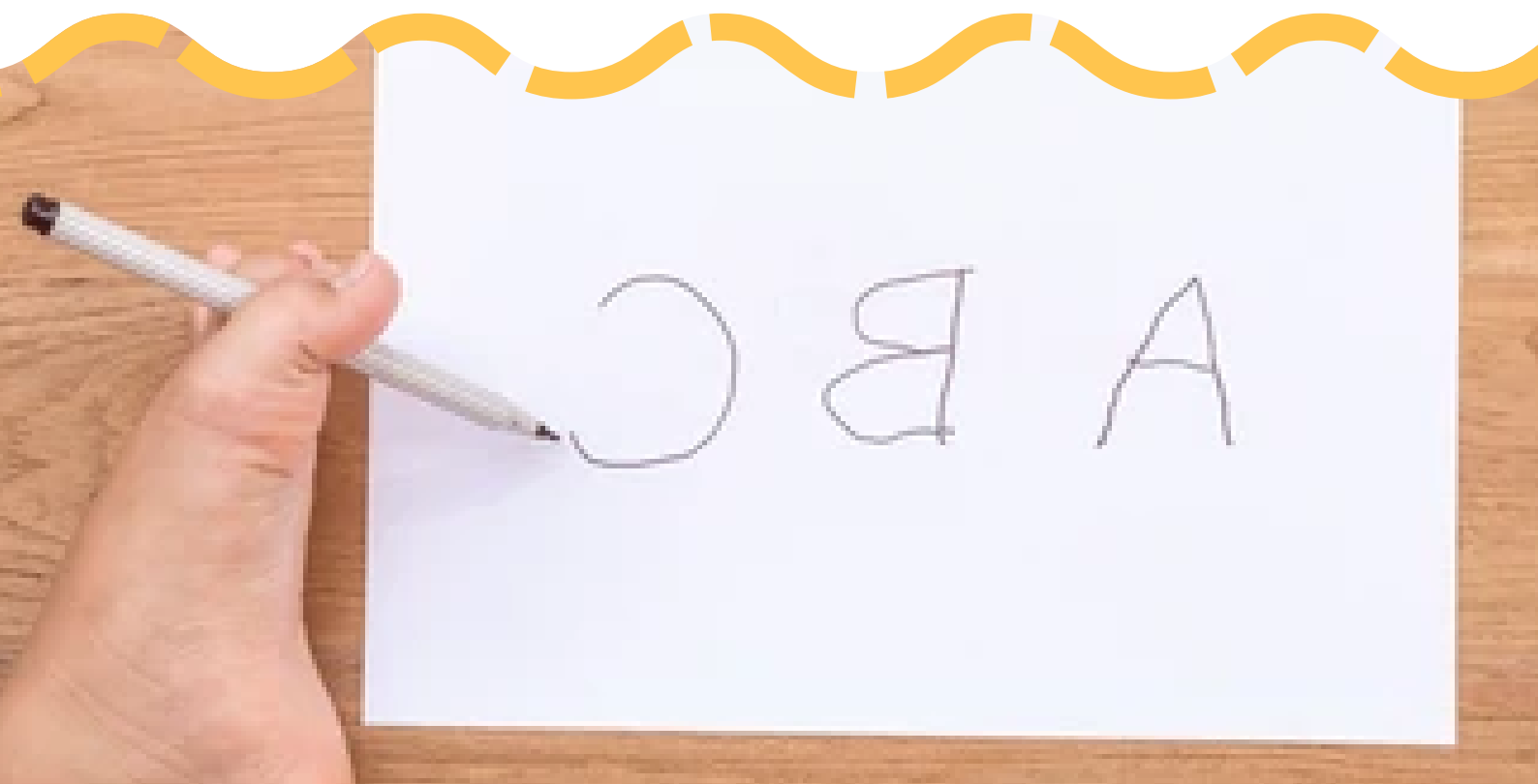
- koordináciu celého tela
- vnímanie vlastného tela
- trpezlivosť a presnosť
- jemnú motoriku netradičným spôsobom

Odporúčany vek: 4–8 rokov

Pomôcky: veľký papier, (papierová) lepiaca páska, fixky alebo ceruzky.

* **Postup:** Prilepte na stenu veľký papier. Lahnite si na chrbát v dostatočnej blízkosti k stene. Následne sa pokúste udržať ceruzku, alebo fixku nohou. Čo sa vám podarí napísať, alebo nakresliť? **Pozor!** Nemusí sa vám dariť okamžite, netlačte na dieťa, urobte si z toho zábavu, nie je cieľom vytvoriť dokonalý obrázok, ale skúšať netradičný pohyb a spoločne sa zabávať.

* **Prečo je to dôležité?** Dieťa zapája svaly, ktoré bežne nepoužíva, a učí sa ovládať pohyb vedome. Aktivita podporuje flexibilitu mozgu a prináša radosť z netradičnej výzvy. Aktivita je odporúčaná ortopédmi aj v rámci prevencie plochých nôh.



Pohybové aktivity

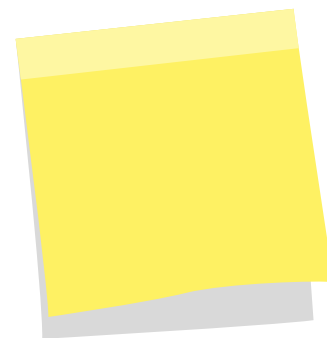
Pohyb pomáha deťom prirodzene uvoľniť energiu a zároveň podporuje zdravý telesný aj psychický vývin. Aktivity v tejto časti rozvíjajú koordináciu, rovnováhu a orientáciu v priestore. Pre rodičov predstavujú jednoduchý spôsob, ako vytvoriť príležitosti na aktívnu hru aj v domácom prostredí. Spoločný pohyb zároveň posilňuje vzťah a prináša veľa pozitívnych zážitkov.

V tejto časti nájdete aktivity:

- 1. Papierová skrývačka**
- 2. Prekážková dráha doma**
- 3. Mega pavučina**



Papierová skrývka



Čo aktivita rozvíja:

- zrakové rozlišovanie farieb
- koncentráciu a pozornosť
- orientáciu v priestore

Odporúčaný vek: 2–8 rokov

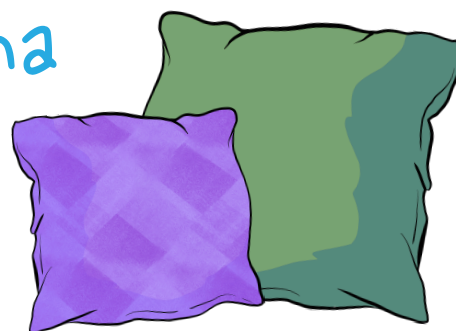
Pomôcky: farebné lepiace papieriky (toľko farieb, koľko detí bude hrať).

* **Postup:** Každé dieťa dostane svoju farbu papierikov. Dopredu sa dohodnite, ktoré dieťa bude hľadať, ktorú farbu, v ktorej miestnosti, alebo v ktorých miestnostiach a rovnako aj koľko papierikov majú za úlohu nájsť. Kým sa deti nepozerajú, vašou úlohou je „ukryť“ papieriky, tak, že ich rozmiestnite po dohodnutom priestore (izbe/izbách). Úlohou detí je nájsť všetky „svoje“ papieriky. Keďže každé dieťa hľadá len svoju farbu, môžete „úkryty“ prispôbiť každému dieťaťu podľa veku a schopností.

* **Prečo je to dôležité?** Dieťa sa sústreďí na konkrétny podnet a ignoruje rušivé vplyvy. V pohybe prepája myslenie s telom, čo je ideálne pre deti, ktoré sa učia najlepšie „v akcii“.



Prekážková dráha doma



Čo aktivita rozvíja:

- hrubú motoriku
- silu, obratnosť a rovnováhu
- odvahu a sebadôveru
- orientáciu v priestore

Odporúčaný vek: 2–7 rokov

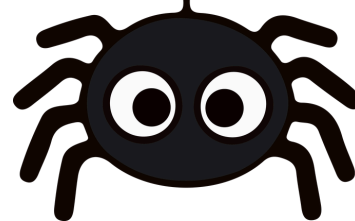
Pomôcky: podľa možností, ktoré doma máte, napríklad vankúše, stoličky, papierová lepiaca páska, tunel, senzorické podložky, švihadlo a podobne.

* **Postup:** Pomocou spomínaných materiálov si vyskladajte prekážkovú dráhu podľa vlastnej chuti a fantázie. Keď sa vám aktivita osvedčí, pri ďalšej dráhe požiadajte dieťa, aby sa zapojilo už aj do samotnej prípravy.

* **Prečo je to dôležité?** Pohyb pomáha deťom uvoľniť napätie a spracovať emócie. Keď dieťa prekoná prekážku, posilňuje sa jeho vnútorný pocit: „dokážem to“.



Mega pavučina



Čo aktivita rozvíja:

- rovnováhu a koordináciu
- plánovanie pohybu
- koncentráciu
- vnímanie vlastného tela

Odporúčaný vek: 3–8 rokov

Pomôcky: hrubšia vlna, alebo špagát, papierová lepiaca páska (lepšie sa odlepuje zo steny ako klasická lepiaca páska).

* **Postup:** Ideálne miesto je chodba, alebo priestor, kde sú steny bližšie pri sebe. Jeden koniec vlny prilepte na stenu na jednej strane, natiahnete k druhej strane, opäť nalepíte na stenu a takto pokračujete až kým nevznikne „pavučina“. Úlohou dieťaťa je dostať sa cez pavučinu bez toho, aby sa poškodila. Ak sa vám bude dariť, môžete si to sťažiť napríklad časovačom.

* **Prečo je to dôležité?** Dieťa sa musí hýbať pomaly a vedome. Učí sa kontrolovať svoje telo v priestore, čo je dôležité pre šport aj bežné denné pohyby.



Zmyslové a rozvojové hry

Zmyslové a rozvojové hry podporujú schopnosť detí vnímať detaily, sústrediť sa a premýšľať v súvislostiach. Prostredníctvom hry si deti prirodzene trénujú pamäť, pozornosť aj riešenie jednoduchých problémov. Pre rodičov ide o aktivity, ktoré sú spravidla jednoduché na prípravu a dokážu deti zaujať pokojnejším spôsobom. Pomáhajú vytvárať priestor na objavovanie bez tlaku na výkon.

V tejto časti nájdete aktivity:

- 1. Sluchové pexeso**
- 2. Detektívna hra s obrysmi**
- 3. Guľôčková dráha z roliek**



Sluchové pexeso



Čo aktivita rozvíja:

- sluchové vnímanie a rozlišovanie zvukov
- pamäť a koncentráciu
- schopnosť porovnávania
- jazykové myslenie (opis zvukov)

Odporúčaný vek: 2–6 rokov

Pomôcky: párný počet obalov od kinder vajíčka, rôzne materiály, ktoré použijete na ich naplnenie (ryža, šošovica, cukor, korálky...)

* **Postup:** Do dvoch plastových obalov vložte rovnaký materiál, čím vytvoríte dvojicu. Pozor, o tom aký zvuk bude vajíčko vydávať, nerozhoduje len materiál, ale aj množstvo, ktoré tam dáte, preto by mali byť dvojice naplnené rovnako. Úlohou dieťaťa je nájsť dvojice podľa zvuku. Inou alternatívou môže byť hádanie, čo sa skrýva vo vnútri vajíčka. Je dobré označiť si obaly, aby ste si vedeli skontrolovať správnosť aj bez otvárania.

* **Prečo je to dôležité?** Dieťa sa učí počúvať cielene a rozlišovať jemné rozdiely medzi zvukmi. To je dôležitý základ pre porozumenie reči, neskoršie učenie aj čítanie. Hra zároveň podporuje trpezlivosť a sústredenie bez nutnosti vizuálnych podnetov.



Detektívna hra s obrysmi



Čo aktivita rozvíja:

- zrakové vnímanie tvarov
- triedenie a porovnávanie
- logické myslenie
- pozornosť k detailom

Odporúčaný vek: 2,5–6 rokov

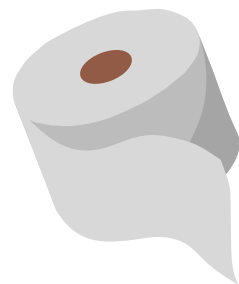
Pomôcky: papier, ceruzka alebo fixka, predmety rôznych tvarov

* **Postup:** Vyberte si 4 predmety, ktoré majú výrazný tvar. Obkreslite ich na papier. Pri prvých pokusoch môžete dieťaťu nechať pripravené len predmety, ktoré ste obkreslili a úlohou dieťaťa je priradiť správne predmet k obrysu. Ak chcete aktivitu trochu sťažiť, nechajte pripravené aj predmety, ktoré ste neobkreslili, aby dieťa muselo triediť. Neskôr môžete predmety, ktoré ste obkreslili, uložiť na miesto, tým pádom musí dieťa hľadať dané predmety v priestore. Neskôr môžete vyzvať dieťa, aby vybralo predmety samo.

* **Prečo je to dôležité?** Dieťa sa učí všímať si rozdiely a podobnosti. To je základ pre matematiku, čítanie aj písanie. Keď si neskôr vymení roly s rodičom, rozvíja aj sebadôveru a schopnosť plánovať.



Gul'ôčková dráha z roliek



Čo aktivita rozvíja:

- logické myslenie
- riešenie problémov
- trpezlivosť a vytrvalosť
- jemnú motoriku a koordináciu

Cieľ: logické myslenie, experimentovanie, trpezlivosť

Odporúčaný vek: 3–7 rokov

Pomôcky: rolky od toaletného papiera, lepiaca páska (papierová alebo klasická), nožnice, gul'ôčky, fixky alebo ceruzky na výzdobu.

* **Postup:** Rolky od toaletného papiera pozliepajte tak, aby vznikla dráha, po ktorej viete púšťať guľičky. Ak chcete, môžete ich lepiť na stenu či kartón, ale môžete si pomôcť aj tak, že jednotlivé rolky skladáte na seba, striháte, zlepujete. Skúšajte, ako sa vám dráha podarí, staršie deti môžu pomáhať pri tvorbe, mladšie najmä skúšajú či dráha funguje. AK nefunguje hľadajte spoločne riešenie, ako ju opraviť či upraviť.

* **Prečo je to dôležité?** Dieťa skúša, pozoruje a opravuje. Učí sa, že nie všetko funguje na prvý pokus – a že to je v poriadku. Táto skúsenosť je veľmi dôležitá pre budovanie odolnosti a samostatného myslenia.



Pokusy a objavovanie sveta

Pokusy umožňujú deťom zažiť radosť z objavovania a pochopiť základné súvislosti fungovania sveta okolo nich. Podporujú zvedavosť, schopnosť klásť otázky a hľadať vlastné vysvetlenia. Pre rodičov sú tieto aktivity príležitosťou sprevádzať dieťa pri učení cez zážitok, ktorý je prirodzený a motivujúci. Jednoduché experimenty často prinášajú silný zážitok a podporujú pozitívny vzťah k učeniu.

V tejto časti nájdete aktivity:

- 1. Mliečny experiment**
- 2. Domáca lávová lampa**



Mliečny experiment



Čo aktivita rozvíja:

- zrakové vnímanie a pozornosť
- prirodzenú zvedavosť a schopnosť pozorovať
- základné chápanie príčiny a následku
- jemnú motoriku (pri manipulácii s tyčinkou)
- prvý kontakt s prírodnými a chemickými javmi

Odporúčaný vek: 3–7 rokov

Pomôcky: mlieko, miska, potravinárske farby (čím viac farieb, tým lepší efekt), saponát na umývanie riadu, špajdl'a, vatová tyčinka, alebo pipeta na kvapnutie saponátu.

* **Postup:** Do misky nalejte mlieko. Kvapnite, alebo nasypete potravinárske farbivo (záleží aké máte k dispozícii). Vatovú tyčinku, alebo špajdl'u jemne namočte do saponátu a opatrne sa dotknite povrchu mlieka v strede, alebo pri farbách. Sledujte, ako sa farby začnú rozbiehať, miešať a vytvárať zaujímavé vzory.

* **Prečo je to dôležité?** Deti milujú moment prekvapenia. Tento jednoduchý pokus im ukazuje, že svet okolo nás reaguje na naše konanie. Sledujú pohyb farieb, učia sa trpezlivo pozorovať a postupne si uvedomujú, že aj malé zmeny môžu mať veľký efekt. Pozitívna skúsenosť s experimentovaním podporuje zdravý vzťah k učeniu a objavovaniu.



Domáca lávová lampa



Čo aktivita rozvíja:

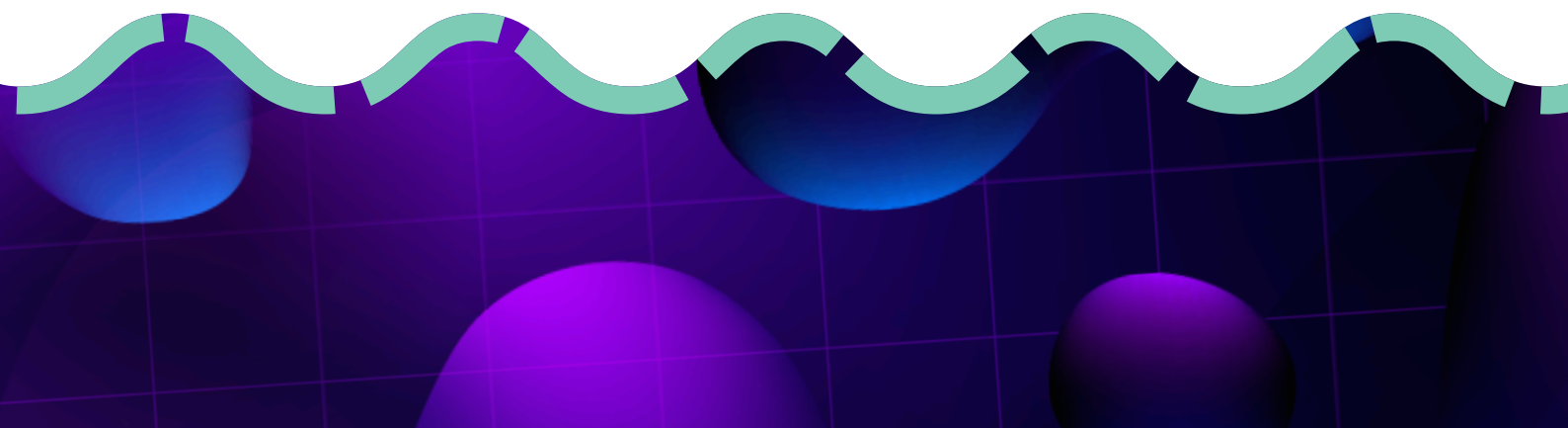
- zrakové vnímanie a schopnosť sústredeného pozorovania
- pochopenie základných fyzikálnych a chemických javov
- logické myslenie a schopnosť klásť otázky
- trpezlivosť a vyčkávanie
- jazykové schopnosti pri opisovaní toho, čo dieťa vidí

Odporúčaný vek: 4–9 rokov

Pomôcky: priehľadný pohár alebo fľaša, voda, rastlinný olej, potravinárske farbivo, šumivá tableta (napr. vitamín C).

* **Postup:** Do pohára nalejte vodu približne do jednej tretiny objemu. Potom pomaly dolievajte olej tak, aby sa pohár takmer naplnil. Olej zostane nad vodou – olej a voda sa totiž „nemajú rady“ a nemiešajú sa (starším deťom môžete povedať, že majú rozdielnu hustotu). Pridajte niekoľko kvapiek potravinárskeho farbiva a sledujte, ako kvapky postupne prechádzajú cez olej až do vody. Potravinárske farbivo má rado vodu, a preto cez olej klesne práve k nej. Nakoniec do pohára vhodte kúsok šumivej tablety. Vo vode začne vytvárať bublinky plynu, ktoré so sebou vezmú aj farebnú vodu smerom nahor. Keď bublinky prasknú, farba opäť klesne späť dole. Takto vzniká pohyb farebných bublín nahor a nadol, rovnako ako v pravej lávovej lampe.

* **Prečo je to dôležité?** Tento pokus deťom názorne ukazuje, že niektoré látky sa medzi sebou nemiešajú a že svet funguje podľa určitých pravidiel. Deti sledujú opakujúci sa pohyb farieb, čo pôsobí upokojujúco a zároveň podnecuje ich zvedavosť. Jednoduché vysvetlenie podporuje porozumenie bez tlaku na výkon, takže dieťa sa učí prirodzene, cez zážitok.



vodné a senzorické hry

Vodné a senzorické hry prinášajú deťom bohaté podnety pre zmysly a zároveň pôsobia upokojujúco. Podporujú jemnú motoriku, trpezlivosť a schopnosť sústrediť sa na činnosť v pokojnom tempe. Pre rodičov môžu znamenať trochu viac prípravy, no často vedú k dlhšej a sústredenej hre. Sú vhodné najmä v situáciách, keď dieťa potrebuje spomaliť alebo sa lepšie naladiť.

V tejto časti nájdete aktivity:

- 1. Vodné hry s pokladom**
- 2. Kvapka po kvapke**



Kvapka po kvapke



Čo aktivita rozvíja:

- jemnú motoriku prstov a zápästia
- koordináciu ruka-oko
- trpezlivosť a schopnosť sústrediť sa
- senzorické vnímanie (voda, tlak, pohyb)
- presnosť a kontrolu pohybu

Odporúčaný vek: 2,5–8 rokov

Pomôcky: pipeta, injekčná striekačka bez ihly, alebo kvapkadlo, miska s vodou, menšie nádoby, poháriky, alebo silikónová forma, potravinárske farbivo (ak chcete využiť aj miešanie farieb).

* **Postup:** Pripravte misku s vodou. Pred dieťa položte prázdne nádoby, alebo formičky. Úlohou dieťaťa je naplniť vodu do jednotlivých nádobiek pomocou pipety, alebo kvapkadla. Ak sa dieťaťu darí, môžete pridať aj miešanie farieb. Dajte do pohárikov s vodou rôzne potravinárske farby a skúšajte čo sa stane, ak ich budete vo forme, alebo v pohárikoch miešať po kvapkách.

* **Prečo je to dobrá?** Dieťa sa učí pracovať pomaly a vedome. Každá kvapka vody vyžaduje sústredenie, presnosť a jemný tlak. Aktivita prirodzene upokojuje, pomáha deťom regulovať tempo a podporuje vnútorný pokoj. Je ideálna pre deti, ktoré potrebujú spomaliť, alebo sa lepšie sústrediť.



Vodné hry s pokladom



Čo aktivita rozvíja:

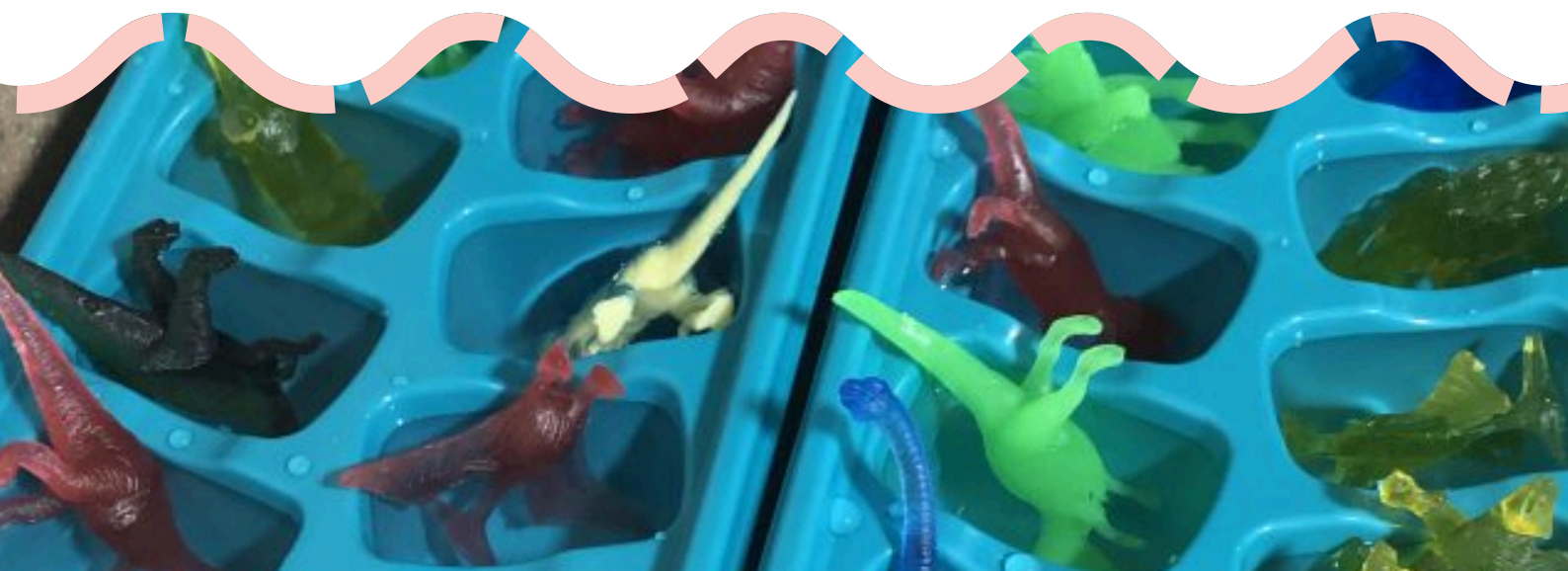
- jemnú motoriku prstov a rúk
- trpezlivosť a schopnosť vyčkávať
- riešenie problémov a logické myslenie
- zrakové vnímanie
- senzorické vnímanie (teplota, voda, dotyk)

Odporúčaný vek: 3–8 rokov

Pomôcky: balóniky, formičky na ľad, alebo formy na nanuky, voda, malé predmety („poklad“ – korálky, brmbolce, malé figúrky), pipeta, lyžička, alebo malý pohárik, teplá voda.

* **Postup:** Do balónikov, alebo formičiek vložte malé predmety, ktoré budú predstavovať poklad. Zalejte ich vodou a vložte do mrazničky, kým úplne nezamrznú. Na druhý deň vyberte ľadové „poklady“ a položte ich do misky. Dieťa dostane pipetu, lyžičku, alebo pohárik s teplou vodou. Úlohou je postupne oslobodiť poklad pomocou vody a dávky trpezlivosti. Niekedy je pre deti veľkou motiváciou, že nevedia čo sa ukrýva v ľade, inokedy si môžu navzájom schovať malé predmety a tak si pripraviť hru vzájomne.

* **Prečo je to dôležité?** Deti sa pri tejto hre učia pracovať pomaly a sústredene. Sledujú, ako voda postupne mení ľad, a prirodzene chápu, že niektoré procesy potrebujú čas. Aktivita podporuje pokoj, koncentráciu a schopnosť dokončiť úlohu bez frustrácie. Zároveň poskytuje bohatý senzorický zážitok, ktorý deti prirodzene priťahuje.



Program Triple P alebo Program Pozitívne Rodičovstvo

Je jedným z najefektívnejších rodičovských programov vo svete. Pozitívne rodičovstvo učí rodičov zručnosti, ktoré potrebujú na to, aby vychovali sebavedomé zdravé deti a dospievajúcich a vybudovali pevnejšie rodinné vzťahy. .

Ponúka rodičom jednoduché a praktické stratégie, ktoré môžu prispôbiť svojim vlastným hodnotám, presvedčeniam a potrebám.

Triple P je jedným z mála programov založených na dôkazoch a na systematickom vedeckom výskume. Doteraz bolo realizovaných viac ako 340 výskumov, ktoré ukazujú, že kurz pozitívneho rodičovstva funguje u väčšiny rodín v rôznych kultúrach, krajinách a rodinných situáciách.

Viac informácií a možnosť prihlásenia sa do kurzu nájdete na oficiálnej stránke Pozitívne rodičovstvo.

www.pozitivnerodicovstvo.sk



Spolufinancovaný
Európskou úniou



PROGRAM
SLOVENSKO



Program Pozitívne Rodičovstvo ponúka:

Kurz pre rodičov detí vo veku 0-12 rokov

čo pre vás bude znamenať zapojenie sa do kurzu?

ukážeme si, prečo sa deti správajú, ako sa správajú pričom pracujeme na konkrétnom, skutočnom probléme.

Naučíte sa

- praktické výchovné stratégie
- ako s deťmi kvalitne tráviť čas
- oceňovať ich
- ako zvládať nežiaduce správanie
- ako nastavovať hranice
- ako efektívne vymáhať dodržiavanie pravidiel v rodine
- ako pracovať s nežiaducim správaním

Počas 8 týždňov sa zúčastníte:

- 4x skupinového sedenia s ostatnými rodičmi
(1 sedenie – 2 hod.)
- 3x individuálnych telefonátov (celkom 60 minút)
- 1x záverečného skupinového sedenia

Sme tu pre vás



www.pozitivnerodicovstvo.sk



pozitivne_rodicovstvo



Pozitívne Rodičovstvo



® Program pozitívne rodičovstvo



Rodič ľavou zadnou



Katalóg ponuky
neformálneho
vzdelávania



Aby deťom dobre bolo



webináre pre
rodičov a učiteľov



Karty: Neboj sa povedať (šikana)



Záznamy z
webinárov



Spolufinancovaný
Európskou úniou



PROGRAM
SLOVENSKO



MINISTERSTVO
PRÁCE, SOCIÁLNYCH
VECÍ A RODINY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Projekt Pozitívne rodičovstvo je
spolufinancovaný Európskou úniou v rámci
Programu Slovensko 2021 – 2027.