



ee

I J A T O M O G U



**Vodič kroz praktične životne
vještine za djecu i odrasle**



#Čistalgra

 Labud &
ČISTA KVALITETA

 HAVK
Mladost



Praktične životne aktivnosti po dobi djeteta

Kućanske aktivnosti u djeci potiču razvoj motoričkih sposobnosti, veće samopoštovanje, odgovornost i bolje suočavanje sa životnim izazovima.

2-3 god.

- POSPREMANJE IGRAČAKA NAKON IGRE
- BACANJE OTPADAKA U SMEĆE
- PUNJENJE ZDJELICE ZA HRANU KUĆNIH LJUBIMACA
- BRISANJE PRAŠINE S JEDNOSTAVNIH I DOHVATLJIVIH MJESTA
- DONOŠENJE PELENA I MARAMICA
- STAVLJANJE PASTE ZA ZUBE NA ČETKICU

4-5 god.

- POSTAVLJANJE STOLA PRIJE I NAKON OBROKA
- SPREMANJE VLASTITOG KREVETA
- SORTIRANJE RUBLJA ZA PRANJE
- POTPUNO SAMOSTALNO OBLAČENJE I SVLAČENJE
- SAMOSTALNO PRANJE ZUBA
- PRANJE PLASTIČNOG POSUĐA U SUDOPERU
- PRIPREMANJE JEDNOSTAVNOG OBROKA

6-7 god.

- ORGANIZACIJA VLASTITE SOBE
- ORGANIZACIJA ŠKOLSKE TORBE, PRIBORA I RADNOG STOLA
- ODNOŠENJE SMEĆA DO KONTEJNERA
- GULJENJE KRUMPIRA ILI MRKVE
- PUNJENJE I PRAŽNENJE PERILICE SUĐA

8-9 god.

- SPREMANJE TORBE ZA SPORT
- ČIŠĆENJE PRLJAVIH TENISICA
- ČIŠĆENJE PODOVA
- PRANJE POSUĐA
- VJEŠANJE ČISTOG RUBLJA
- SPREMANJE NAMIRNICA NAKON KUPNJE

10-11 god.

- ZAMJENA POSTELJINE
- ČIŠĆENJE KUPAONICE I KUHINJE
- UREDNO SLAGANJE ODJEĆE
- ORGANIZACIJA LADICA, ORMARA
- PRANJE AUTA
- KUHANJE JEDNOSTAVNIH OBROKA UZ NADZOR
- ČUVANJE MLAĐE BRAĆE I SESTARA

12-14 god.

- GLAČANJE
- USISAVANJE AUTOMOBILA
- PRIPREMA VEČERE
- PEČENJE KOLAČA
- VEĆA ODGOVORNOST U OBAVLJANJU ZADATAKA U SVOJE VRIJEME
- SAMOSTALNO KORIŠTENJE PERILICE RUBLJA

15-18 god.

- RASPOLAGANJE NOVCEM, DŽEPARCEM
- SAMOSTALNO OBAVLJANJE KUĆANSKIH ZADATAKA OVISNO O POTREBAMA BEZ PODSJEĆANJA
- REDOVITA TJELOVJEŽBA I SVIJEST O ZDRAVIM NAVIKAMA

Prednosti uključivanja djece u kućanske aktivnosti

1

Učenje vještina upravljanja vremenom

2

Razvijanje organizacijskih sposobnosti

3

Prihvatanje odgovornosti u obitelji te učenje zajedništva

4

Pružanje prilike za uspjeh u aktivnostima koje su primjerene za određenu dob

5

Učenje balansiranja rada i igre od malih nogu

6

Postavljanje dobrih temelja za samostalno funkcioniranje

Općenite napomene

Djeca predškolske dobi mogu obaviti jedan ili dva jednostavna zadatka u jednom ili dva koraka, dok starija djeca mogu više.

Za mlađu djecu, fokusirajte se na male, izvedive zadatke. Duže zadatke učinite zabavnima i s više mogućnosti za zajedničko sudjelovanje.



Potražite dodatnih 12 savjeta za roditelje na www.ijatomogu.hr!

Prema preporuci Luke Škrinjarića, sportskog psihologa i vlasnika tvrtke Mentalni Trening.

Sportske aktivnosti u djece

Djeci mlađe dobi, ali i tinejdžerima potrebno je **minimalno 1 sat** fizičke aktivnosti u danu.



56%

djece radnim danima provede **dva sata ili više sati dnevno gledajući TV ili koristeći se elektroničkim uređajima** (vikendom se taj postotak povećava na 87 %). Više informacija saznajte na www.ijatomoju.hr!

Bavljenjem sportom u djece se potiče i stječe:

1

Razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti kao što su koordinacija pokreta cijelog tijela te ravnoteža

2

Opći aerobni i anaerobni kapaciteti

3

Motorička, tj. tehnička znanja iz područja pojedinih sportova

4

Sposobnost da dijete stekne stvarni uvid u vlastitu uspješnost u nekom sportu

5

Razvoj društvenosti, suosjećanja, želje da se pomogne drugom

6

Disciplina i samodisciplina

7

Zdrav natjecateljski duh

8

Težnja za uspjehom te spoznaja o zdravim navikama življenja

Izvori:

Benefits of Youth Sports Developed by the PCSFN Science Board September 17, 2020
Eurostat, 2022.

Joško Sindik (2008): Sport za svako dijete
The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry

KADA JE PAMETNO UKLJUČITI DIJETE U SPORT?

Mnogi sportski programi i stručnjaci sugeriraju da se djeca mogu početi baviti organiziranim sportom već u dobi od 3 ili 4 godine.

TIMSKI VS. INDIVIDUALNI SPORT

I timski i pojedinačni sportovi nude jedinstvene prednosti, a na izbor mogu utjecati djetetovi interesi, društvene vještine, ali i blizina pojedinog sportskog kluba.

Timski sport

Društveni razvoj
Prijateljstvo
Učenje od drugih
Natjecanje

Individualni sport

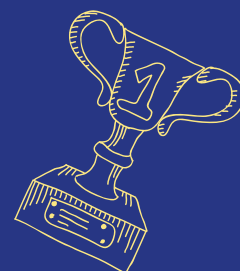
Individualna odgovornost
Samopouzdanje
Fleksibilnost



Znate li?

Znate li da, u prosjeku, mladi u Hrvatskoj žive s roditeljima čak do svoje 33. godine, najviše u cijeloj Europskoj uniji? (Eurostat, 2022.)

To nas je potaknulo da istražimo rješenja za djecu i mlade kako bi lakše razvili vještine za samostalan život.



Zašto *I ja to mogu*?

Kampanja *I ja to mogu* potiče na razvoj samostalnosti djece i mladih sudjelovanjem u kućanskim aktivnostima.

Suputnici na tom putovanju su Labud – čista kvaliteta, koji pruža potrebnu podršku na putu prema odrastanju, donoseći sa sobom osjećaj sigurnosti, povjerenja i besprijekorne čistoće u svaki korak razvojnog puta, i HAVK Mladost, čiji vrhunski rezultati i iskustva igrača, unutar i izvan bazena, potvrđuju važnost predanog rada za uspjeh, ne samo u sportu već i u drugim područjima života.



**UĐI U NAŠ TIM!
ZAPRATI NAS ZA DOZU ČISTE IGRE:**



@labudcistakvaliteta | www.ijatomogu.hr



Vodič kroz praktične životne vještine za djecu i odrasle izrađen je u suradnji sa sportskim psihologom, mag. psih. Lukom Škrinjarićem.