



Ušetřete i s dětmi 2 hodiny času denně

Co všechno můžete nechat na dětech
od 18 měsíců do 10 let

Manuál vytvořila Štěpánka Vontrobová

18 měsíců–4 roky: Kolik minut pro sebe ušetříte, když to dítě zvládne samo

Sebeobsluha	minut	Spolupráce doma	minut
Příprava jednoduché snídaně (jogurt, cornflakes, loupání vajíčka, mazání pečiva pomazánkou, kousání sýr/šunka, zdobení kaše ovocem)	5	Vypnutí zapnutí světel se stoličkou	2
Příprava jednoduché svačinky (ovoce: jablko, banán, sušené ovoce, hroznové víno, oříšky, omytí mrkve, jablka)	5	Vyložení nákupu, popř pomoc s úklidem	10
Oblékání se, 3 × denně 5 minut	15	Skládání jednoduchého prádla (kapesníky, ručníky, trička)	10
Hygiena zubů, 3 × denně 3 minut	9	Párování ponožek (ponožkové pexeso)	10
Mytí rukou, 4 × denně 2 minuty	8	Vložení prádla do pračky	2
Vynesení nočníku (po čůrání) nebo záchod	2	Vyložení prádla z pračky	2
Utření židle/stolu po sobě	2	Vložení nádobí do myčky (talíře, příbory, hrníčky)	5
Chystání ubrusu a věcí na tvoření	4	Vytáhnutí nádobí z myčky (částečně)	2
Umytí štětce	2	Zametání podlahy	3
Nalítí nápoje z malého džbánu do kelímků 4 × denně	4	Zalévání květin malou skleničkou (ca 8 květin)	5
Samostatná hra, 2 × 20 minut	40	Prostření stolu	5
Úklid hračky/knihy, 3 × 5 minut	15	Nakrmení domácích zvířat (např. sypání granulí do misky, dávkovačem, výměna vody)	5
		Zabavení sourozence 2 × 10 minut (zpívání písniček, ukazování hračky...)	20
		Podání hračky/dudlíku sourozenci 3 × denně	9
		Odnesení plenky 5 × denně	10
Sebeobsluha dětí Vám ušetří	111 min	Spolupráce a pomoc dětí Vám ušetří	100 min

4 roky–7 let: Kolik minut pro sebe ušetříte, když to dítě zvládne samo

Sebeobsluha	minut	Spolupráce doma	minut
Příprava jednoduché snídaně (jogurt, cornflakes, loupání vajíčka, krájení pečiva/ zeleniny/ovoce, vytažení věcí z lednice, mazání si pečiva s pomazánkami, zdobení kaše, vaření kaše/vajíček)	5	Vložení prádla do pračky a zapnutí (vyžaduje proškolení)	5
Krájení jídla na talíři (použití nože a vidličky)	2	Vložení nádobí do myčky (talíře, příbory, hrníčky, popř hrnce)	5
Příprava jednoduché svačinky (ovoce: jablko, banán, včetně omytí, sušené ovoce, hroznové víno, oříšky, omytí mrkve, ...)	5	Vytáhnutí nádobí z myčky a uklizení	5
Oblékání se, (3 × denně)	15	Vytáhnutí prádla z pračky/sušičky	2
Zavazování tkaniček, 4 × denně	4	Zametání podlahy (pod stolem)	2
Hygiena, zuby 3 × denně	9	Vysávání podlahy (dětský pokoj)	5
Mytí rukou, 3 × denně	8	Utírání prachu (police, hračky)	15
Utření se po záchodě	4	Prostření stolu	5
Mytí si vlasů (okolo 6-ti let už v pohodě)	5	Nakrmení domácích zvířat (granule, voda, pomozte si stále dávkovačem – odměrkou)	5
Stlaní postele	2	Hygiena domácích zvířat (asistence vás)	15
Uložení nádobí do myčky	4	Hra se sourozencem (mimi, batole)	10
Utření židle/stolu po sobě	2	Krátké čtení sourozenci, zpívání nebo vyprávění pohádky	10
Chystání ubrusu a věcí na tvoření	4	Odnesení plenky 3 ×	6
Úklid místa po tvoření (utření ubrusu, vymytí štětců, barev, uschování lepidel, nůžek)	10	Pomoc sourozenci s oblékáním (zavazování tkaniček, sponky do vlasů, česání) 2 × 4	8
Nalítí nápoje z malého džbánu do kelímků 4 × denně	4	Pomoc sourozenci se sprchováním (oba ve vaně, mydlí si záda apod)	10
Samostatná hra 2 × 45 minut	90	Napsání seznamu na nákup podle Vašeho diktování nebo podle sebe	2
Úklid hraček/knih 2 × denně	20	Skládání/žehlení prádla (už nejen ručníky, kapesníky, trička, ale i kalhoty, mikiny...)	10
Uložení čistého prádla do skříně	3	Pečení – příprava těsta s měřením (chleba)	10
Žehlení vlastních věcí	10	Mytí umyvadla houbičkou	5
Zapnutí (přepnutí) si pohádky/hudby/ audiopořadů 3 × denně	6	Čištění zrcadel	5
Sebeobsluha dětí Vám ušetří	212 min	Mytí nebo leštění oken, včetně zajištění kyblíku, hadru a prostředku (1 místnost)	10
		Pomoc s přípravou jídla (omýt rajčata, okurky, saláty, dýně...nakrájet žampiony, oloupat brambory ve slupce, strouhat sýr...)	20
		Výměna povlečení (polštáře, stažení prostěradel)	10
		Příprava svačiny do školy/na výlet – láhev s pitím, svačina	2
		Odnos odpadků	5
		Vytírání podlahy	10
		Spolupráce na rodinném rozpočtu a plánování (forma učení, finanční gramotnost a současně motivace pro děti)	15
		Pomoc rodičům v jejich profesi, podnikání (kompletování, brainstorming, základy grafiky na počítači, základy práce s tabulkou)	20

Spolupráce a pomoc dětí Vám ušetří

232 min

7–10 let: Kolik minut pro sebe ušetříte, když to dítě zvládne samo

Sebeobsluha	minut	Spolupráce doma	minut
Příprava jednoduché snídaně (jogurt, cornflakes, loupání vajíčka, krájení pečiva/zeleniny/ovoce, vytažení věcí z lednice, mazání si pečiva s pomazánkami, zdobení kaše, vaření kaše/vajíček)	5	Vložení prádla do pračky a zapnutí (vyžaduje proškolení)	5
Krájení jídla na talíři (použití nože a vidličky)	2	Vložení nádobí do myčky (talíře, příbory, hrníčky, popř hrnce)	5
Příprava jednoduché svačinky (ovoce: jablko, banán, včetně omytí, sušené ovoce, hroznové víno, oříšky, omytí mrkve, ...)	5	Vytáhnutí nádobí z myčky a uklizení	5
Oblékání se, (3 × denně)	15	Vytáhnutí prádla z pračky/sušičky	2
Zavazování tkaniček, 4 × denně	4	Zametání podlahy (pod stolem)	2
Hygiena, zuby 3 × denně	9	Vysávání podlahy (dětský pokoj)	5
Mytí rukou, 3 × denně	8	Utírání prachu (police, hračky)	15
Utření se po záchodě	4	Prostření stolu	5
Mytí si vlasů (okolo 6-ti let už v pohodě)	5	Nakrmení domácích zvířat (granule, voda, pomozte si stále dávkovačem – odměrkou)	5
Stlaní postele	2	Hygiena domácích zvířat (asistence vás)	15
Uložení nádobí do myčky	4	Hra se sourozencem (mimi, batole)	10
Utření židle/stolu po sobě	2	Krátké čtení sourozenci, zpívání nebo vyprávění pohádky	10
Chystání ubrusu a věcí na tvoření	4	Odnesení plenky 3x	6
Úklid místa po tvoření (utření ubrusu, vymytí štětců, barev, uschování lepidel, nůžek)	10	Pomoc sourozenci s oblékáním (zavazování tkaniček, sponky do vlasů, česání) 2x 4	8
Nalítí nápoje z malého džbánu do kelímků 4x denně	4	Pomoc sourozenci se sprchováním (oba ve vaně, mydlí si záda apod)	10
Samostatná hra 2 × 45 minut	90	Napsat seznam na nákup podle Vašeho diktování nebo podle sebe	2
Úklid hraček/knih 2 × denně	20	Skládání/žehlení prádla (už nejen ručníky, kapesníky, trička, ale i kalhoty, mikiny...)	10
Uložení čistého prádla do skříně	3	Pečení – příprava těsta s měřením (chleba)	10
Žehlení vlastních věcí	10	Mytí umyvadla houbičkou	5
Zapnutí (přepnutí) si pohádky/hudby/audiopořadů 3 × denně	6	Čištění zrcadel	5
Sebeobsluha dětí Vám ušetří	212 min	Mytí nebo leštění oken, včetně zajištění kyblíku, hadru a prostředku (1 místnost)	10
A navíc:		Pomoc s přípravou jídla (omýt rajčata, okurky, saláty, dýně...nakrájet žampiony, oloupat brambory ve slupce, strouhat sýr...)	20
Nakupování v blízkém obchodě		Výměna povlečení (polštáře, stažení prostěradel)	10
Obsluha elektro přístrojů (fénování vlasů, vaření vody v konvici, zapnutí sporáku a vaření)		Připravit si svačinu do školy/na výlet – láhev s pitím, svačina	2
Mytí oken (ve vyšších patrech jen zevnitř)		Odnos odpadků	5
Zodpovědnost za úklid pokoje/pořádek ve skříních		Vytírání podlahy	10
Zodpovědnost za své věci ve školním batohu		Spolupráce na rodinném rozpočtu a plánování (forma učení, finanční gramotnost a současně motivace pro děti)	15
Hlídání času a rozvrh vlastního dne podle potřeby		Pomoc rodičům v jejich profesi, podnikání (kompletování, brainstorming, základy grafiky na počítači, základy práce s tabulkou)	20
Vlastní hospodaření s penězi a pořizování věcí.		Spolupráce a pomoc dětí Vám ušetří	232 min

- Toužíte uvolnit si ruce (nebo nohy)? Konečně se dospat nebo si jen dojíst oběd?
- Chcete, aby se Vaše děti samy od sebe obsloužily, oblékly či si hrály samy?
 - Nebaví Vás hrát si s nimi, ale bojíte se jim nevěnovat?
 - Zjistila jste, že umíte být pěkně našťvaná a netrpělivá?

Vím, že děláte maximum a že už jste někdy zombie naklonovaný s robotem. Ve Vašich představách to přece mělo vypadat trochu jinak. Své děti milujete, ale chcete jen trochu více klidu, prostoru pro sebe a pro vlastní tvoření.

A můžete to změnit a získat daleko více než jen 2 hodiny času denně navíc.

Provedu Vás 3 oblastmi a dovedu Vás k samostatným dětem a Vaší větší svobodě. Zajímá Vás, co se podařilo ženám i mužům před Vámi? Tak koukněte sem:

Samostatné děti – online program pro rodiče a učitele

Těším se právě na Vás, protože jinak byste si tenhle manuál nestahovala. :-)



Štěpánka Vontrová

autorka kurzů a didaktických her
www.kidedu.cz