

# POPESTRIMO ŠOLO 2016-2021

## Medgeneracijsko znanje in izkušnje

### Hišna opravila

Upamo, da vam šolske aktivnosti ne vzamejo preveč časa in, da ste pri delu čim bolj samostojni. Svoj prosti čas lahko izkoristite tudi tako, da doma naredite nekaj koristnega. Vaši bližnji bodo zelo veseli vaše pomoči. Spodaj lahko poiščete hišna opravila, ki so primerna za vašo starost. Ob opravljanju hišnih opravil lahko poslušate tudi svojo najljubšo glasbo in uživate.



## 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** rollice 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 ...\*

- **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](http://www.odnos.org)

Fotografije opravljanja pomoči staršem pri hišnih opravilih lahko pošljete na: [iris.merkac@sola-zetale.si](mailto:iris.merkac@sola-zetale.si)