

Praktický život

Cvičenia praktického života sú v podstate činnosti, ktoré vykonávame každý deň: príprava jedla, upratovanie, obliekanie sa alebo cvičenia, ktoré dieťa na tieto činnosti pripravujú (prelievanie vody, aby sa dieťa naučilo samo si naliať vodu do pohára alebo rámiky s rôznymi druhmi zapínaní, aby sa dieťa naučilo samo sa obliekať).

Tieto cvičenia sa dajú podeliť na niekoľko kategórií:

- starostlivosť o seba (obliekanie, umývanie rúk, príprava jedla atď.)
- starostlivosť o prostredie okolo seba (zametanie, polievanie kvetov, umývanie riadu atď.)
- dobré spôsoby (ako sa správať pri stole, ako sa zdraviť atď.)
- pohybové cvičenia (jemná alebo hrubá motorika)

Čo dieťa získava pri takomto type činností?

- pomáhajú mu pri jeho ceste k samostatnosti
- cvičí jemnú aj hrubú motoriku a koordináciu pohybov
- je sebavedomejšie a má pocit, že je cenným členom rodiny alebo kolektívu, pretože môže pomôcť pri jeho fungovaní
- naplňa svoju potrebu byť aktívne
- precvičuje koncentráciu a trpezlivosť

Každé dieťa je iné, treba pozorovať o čo sa zaujíma a pri čom sa dokáže koncentrovať, nedá sa napísať presný plán činností podľa veku. Ale činnosťami praktického života sú napr.: zametanie, polievanie kvetov, umývanie riadu, otváranie a zatváranie rôznych druhov zámkov a nádob, krájanie, prelievanie, presypávanie, aranžovanie kvetov, utieranie prachu, samostané obliekanie sa, jedenie, umývanie rúk, práca s pipetou, navliekanie, umývanie a šúpanie ovocia, prestieranie stolu atď.

Aktivity praktického života sú veľmi dôležité hlavne (ale nie iba) vo vekovej skupine 1-3 roky. Sú to vždy reálne činnosti, nie „akože“, čiže napr. krájanie naozajstnej zeleniny, nie drevenej. Pomôcky, ktoré dieťa používa (džbániky, pohárik, nožik atď.) by mali byť reálne, ale veľkosťou prispôbené dieťaťu.

Každú novú činnosť by mal učiteľ/rodič najprv predviesť a ukázať, ako by sa mala vykonávať: ako držať pomôcky atď.

Je veľmi dôležité, aby sa všetky pomôcky nachádzali v dosahu dieťaťa. Každá činnosť by mala mať svoj začiatok aj koniec, cieľ, ktorý má byť dosiahnutý. Keď je nejaká činnosť už príliš ľahká, mala by sa zdvihnúť latka – teda prelievať do menších otvorov, navliekať menšie korálky atď.

Podkategórie

Prípravné cvičenia

Osobná starostlivosť

Starostlivosť o prostredie

Šitie

Príprava jedla

Slušnosť a spôsoby

Pohybové cvičenia