



Rodinný úklid		Kuchyň
<input type="checkbox"/>		Posbírat nádobí po bytě
<input type="checkbox"/>		Naskládat a vyskládat myčku
<input type="checkbox"/>		Zbytek nádobí dát do dřezu
<input type="checkbox"/>		Utřít kuchyňskou linku
<input type="checkbox"/>		Vyhodit odpadky do koše
<input type="checkbox"/>		Vynést koš
<input type="checkbox"/>		Zamést/vysát podlahu

Rodinný úklid		Dětský pokoj
<input type="checkbox"/>		Prádlo do špiny nebo do skříně
<input type="checkbox"/>		Nepořádek na stolech a podlaze do koše
<input type="checkbox"/>		Nádobí do dřezu nebo myčky
<input type="checkbox"/>		Hračky do krabic
<input type="checkbox"/>		Ustlat postele
<input type="checkbox"/>		Utřít stoly
<input type="checkbox"/>		Vysát podlahu/pustit vysavač

Rodinný úklid		Koupelna
<input type="checkbox"/>		Prádlo do koše na prádlo
<input type="checkbox"/>		Odnést nádobí z umyvadla
<input type="checkbox"/>		Kartáčky, pastu a ústní vodu do skříňky
<input type="checkbox"/>		Vyhodit papírky
<input type="checkbox"/>		Umýt umyvadlo a vanu
<input type="checkbox"/>		Vysypat kýblík do koše
<input type="checkbox"/>		Zamést/umýt podlahu

Rodinný úklid		Dětský pokoj
<input type="checkbox"/>		Prádlo do špiny nebo do skříně
<input type="checkbox"/>		Nepořádek na stolech a podlaze do koše
<input type="checkbox"/>		Nádobí do dřezu nebo myčky
<input type="checkbox"/>		Hračky do krabic
<input type="checkbox"/>		Ustlat postele
<input type="checkbox"/>		Utřít stoly
<input type="checkbox"/>		Vysát podlahu

Rodinný úklid		WC
<input type="checkbox"/>		Vyhodit prázdné roličky
<input type="checkbox"/>		Odnést prádlo
<input type="checkbox"/>		Doplnit toaletní papír
<input type="checkbox"/>		Štětkou vyčistit záchod
<input type="checkbox"/>		Nalít do záchodu čistící prostředek
<input type="checkbox"/>		Umýt prkýnko a wc z venku ubrousky
<input type="checkbox"/>		Zamést/umýt podlahu

Rodinný úklid		Ložnice
<input type="checkbox"/>		Prádlo do špiny nebo do skříně
<input type="checkbox"/>		Nepořádek na stolech a podlaze do koše
<input type="checkbox"/>		Nádobí do dřezu nebo myčky
<input type="checkbox"/>		Hračky do krabic
<input type="checkbox"/>		Ustlat postele
<input type="checkbox"/>		Utřít stoly
<input type="checkbox"/>		Vysát podlahu/pustit vysavač

Rodinný úklid		Obývací
<input type="checkbox"/>		Prádlo do špiny nebo do skříně
<input type="checkbox"/>		Posbírat nepořádek na stolech a podlaze
<input type="checkbox"/>		Nádobí do dřezu nebo myčky
<input type="checkbox"/>		Hračky do krabic a do pokoje
<input type="checkbox"/>		Všechny ovladače do police
<input type="checkbox"/>		Utřít stoly
<input type="checkbox"/>		Vysát podlahu/pustit vysavač

Rodinný úklid		Kočky
<input type="checkbox"/>		Posbírat misky a talíře
<input type="checkbox"/>		Dát jídlo do čisté misky
<input type="checkbox"/>		Dát čerstvou vodu
<input type="checkbox"/>		Vyčistit záchod
<input type="checkbox"/>		Vysát podlahu kolem záchodů
<input type="checkbox"/>		Hrát si chvíli s kočkami
<input type="checkbox"/>		Hladit a relaxovat

Rodinný úklid		Chodba
<input type="checkbox"/>		Prádlo do špiny nebo do skříně
<input type="checkbox"/>		Vyhodit odpadky do koše
<input type="checkbox"/>		Hračky do krabic a do pokoje
<input type="checkbox"/>		Boty do botníku
<input type="checkbox"/>		Pověsit pořádně bundy
<input type="checkbox"/>		Čepice, rukavice, šály do krabice
<input type="checkbox"/>		Vysát podlahu/pustit vysavač

Rodinný úklid		Psi
<input type="checkbox"/>		Posbírat misky a talíře
<input type="checkbox"/>		Dát jídlo do čisté misky
<input type="checkbox"/>		Dát čerstvou vodu
<input type="checkbox"/>		Vyvenčit
<input type="checkbox"/>		Vyčistit pelech
<input type="checkbox"/>		Hrát si chvíli
<input type="checkbox"/>		Hladit a relaxovat



Rodinný úklid

Týdenní úklid

- Utřít lednici
- Utřít myčku
- Utřít dvířka na lince
- Utřít pračku
- Utřít sušičku
- Utřít zrcadlo v koupelně
- Utřít zrcadla na chodbě

Osobní plán

Ranní rutina

- Převléct se
- Posnídat
- Nachystat si svačinu
- Zkontrolovat aktovku
- Zkontrolovat klíče
- Vzít si bundu
- Obout se a odejít

Rodinný úklid

Týdenní úklid

- Umýt podlahy
- Umýt mikrovlnku
- Vyčistit rychlovarnou konvici
- Umýt sporák
- Umýt lednici uvnitř
- Vyčistit filtry v sušičce
- Vynést všechny koše

Osobní plán

Večerní rutina

- Večeře
- Vyčistit zuby + wc
- Nachystat pití a léky
- Převléct se do pyžama
- Nachystat si oblečení na ráno
- Čtení pohádky
- Spánek

Škola

Denní plán

- Udělat úkoly
- Zopakovat si učivo
- Zkontrolovat penál
- Nachystat si učebnice
- Dát podepsat žákovskou
- Zkontrolovat učebnice
- Nachystat si aktovku

Blank template for daily school plan with a vertical bar on the left.

Blank template for daily school plan with a vertical bar on the left.

Blank template for daily school plan with a vertical bar on the left.

Blank template for daily school plan with a vertical bar on the left.

Blank template for daily school plan with a vertical bar on the left.



Strukturované činnosti a rutiny jsem vytvořila pro potřeby naší rodiny. 4 z pěti mají ADHD. Jsou vhodné pro děti, ale i dospělé, kteří se špatně soustředí na činnost a potřebují jasné, po sobě jdoucí, pokyny. Tyto kartičky jsou vhodné pro lidi s ADHD, ADD, poruchou autistického spektra, ale i pro lidi v depresi nebo s jinými potížemi.

Co potřebujete k výrobě kartiček?

	Vytisknuté kartičky
	Laminovací folie a laminovačka
	Nůžky
	Děrovačku
	Klíčenku
	Mazací fixy

Postup pro výrobu kartiček

	Zalaminovat kartičky
	Vystřihnout kartičky
	Udělat díry děrovačkou na okraji
	Na klíčenku dát rutiny a osobní plán

Návod k použití

Dítě má svoji osobní klíčenku, na které má vždy přinuté tři kartičky, osobní plán (ranní a večerní rutina) a škola. Ty jsou pro dítě k tomu, aby si udělalo opakovaným postupem své rutinní zvyky a časem kartičky již nebude potřebovat. Bude je mít jen jako pomocnou berličku.

Ostatní kartičky jsou přímo k úklidu. Dítě nebo dospělý, který potřebuje jasné pokyny, bez skrytých (předpokládaných) úkonů, které není schopno domyslet. Tyto kartičky dává rodič dítěti, když po něm chce nějakou činnost. Např. úklid pokoje. Všechny kartičky mají stejný počet bodů. Týdenní úklidy jsou těžší a je na zvážení rodiče, zda je na dítěti nechá. V každém případě, je třeba počítat s tím, že dítě není dokonalé a nebude dokonalý ani jeho úklid, na začátku bude důležité, že to dělá dle svého nejlepšího úsudku dle seznamu. Postupně můžeme upozorňovat na nedostatky formou doporučení, nikoli výtky tak, aby se dítě nezaseklo a neodmítlo kartičky používat.

Doporučení:

Kartičku pro vybranou místnost nebo činnost připněte na klíčenku k osobním kartičkám a odškrtněte dítěti splněné položky. Časem si je dítě odškrtná samo.

TIP od rodiče rodičů :)

Prvních pár dní, až týdnů rozdělte kartičky mezi všechny členy rodiny, bez ohledu na jeho schopnosti. Děti s poruchou pozornosti potřebují vidět, že i ostatní dělají to stejné a že to funguje. Jděte příkladem. Osobně si беру kartičky pro úklid kuchyně nebo týdenní úklidy. ;) U nás je používá celá rodina. I pro dospělé je to skvělé vodítko.

Postupně přijdete na to, že wc je udělané rychle ;), tak k tomu dítěti přidáte i koupelnu. Nebo, že chodba je malá, tak rozšíříte chodbu i na prostor před bytem.

K naší smůle, jako rodičů těchto dětí, nebo jako lidí, kteří potřebujeme vést, abychom se nerozptylovali, je nutné dělat při úklidu kompromisy na nároky pro jednotlivé činnosti.

Doufám, že vám kartičky budou k užítku. Budu ráda za tipy na zlepšení, nebo doplnění.

Vaše Míša



