

# Kar se Janezek nauči, to Janez zna:

## dnevna rutina je morda dolgočasna, a z vidika nevroznosti za otroka dobrodejna



doc. dr. Tina Bregant, dr. med., spec. pediatrije, spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine, CIRIUS Kamnik

*Rutine – razumne in potrebne omejitve otrokovega vedenja – povečujejo varnost otroka, ščitijo njegovo/njeno zdravje in pomagajo formirati osebnost, ki je trdna in omogoča otroku ter kasneje odraslemu polnovredno vključevanje v družbo in ohranjanje zdravja. Ponotranjenje rutin v otroštvu, ki segajo od vsakdanjih, kot je umivanje zob, redno zajtrkovanje, umivanje rok po uporabi stranišča, do tega, da otrok takoj po prihodu iz šole naredi domačo nalogo ali redno pred spanjem še bere, otroku pomaga brez velikih miselnih naporov, praktično avtomatično, ohranjati zdravje in tudi prispeva k učni uspešnosti ter kasnejši uspešnosti v življenju.*

*Poleg tega mojstrenje v rutini pomeni tudi prizadevanje za tehnično dovršenost. Zaželeno pa je, zlasti v umetnosti, da je obogatena in nadgrajena z ustvarjalnostjo. Rutina namreč pomeni učenje in mojstrenje veščine, kjer je ponavljanje pomirjujoče za naše anksiozne možgane, ki so bombardirani s hitenjem in stalnimi dražljaji. Pri tem ni neke ustvarjalnosti, je pa pomirjujoče, ponavljajoče vedenje oziroma ritual tisti, ki nas pomirja.*

*V prispevku predstavimo koncept rutine in učenja, zaželenih dnevne rutine otrok in nekaj praktičnih napotkov, ki pomagajo opolnomočiti starše in vzgojitelje za izvajanje rutine, ki v življenju koristi tako otrokom kot tudi odraslim.*

### Uvod

Velikokrat imamo občutek, da živimo v obdobju, ko bi vsi otroci morali biti ves čas srečni, nasmejani in brez skrbi, ter da živimo v svetu, kjer je vse mogoče in kjer ni omejitev. Zaželeno nežno usmerjanje s strani staršev in vzgojiteljev, z mejami, katerih kršitev pomeni posledico in ne kazni, pa je včasih zelo težko uresničiti. Tako namesto nezaželenega, trdega, avtoritarnega starševstva pogosto zdrsnemo v permisivno starševstvo, kjer je vse dovoljeno in hkrati otrok ne občuti posledic svojih odločitev. Ponavljajoče vedenje, ki od otroka zahteva disciplino, se zdi preživeto, dolgočasno, moteče. Vendar pa rutina po definiciji pomeni izurjenost, izkušnost, ki jo pridobimo z delom. Gre zlasti za tehnično dovršenost, brez ustvarjalnosti (Spletni slovar Fran 2022).

V sodobnem času se zelo ceni ustvarjalnost, ki jo rutina hromi. Vendar pa morda prav zaradi tega rutina in posledično tehnična dovršenost šepata v vsakdanjem življenju. Pri pouku ni več lepopisa, recitiranje pesmi na pamet se zdi marsikomu odveč, prav tako natančnost barvanja ali mojstrenje v hitrosti reševanja enačb. Mojstrenje zahteva veliko časa in pozornosti, številna ponavljanja se zdijo marsikomu dolgočasna. Morda je prav časovno in energetsko zahteven proces v časih, ko vsi nekam

hitimo, tisti, ki nas kot starše in vzgojitelje odvrta od vztrajanja pri rutini. Težko je namreč vztrajati, obupati je bolj preprosto. Vendar pa se moramo potem zavedati, da brez mojstrenja, ponavljanja in vztrajnega, včasih tudi trdega dela, mojstrstva ni. Zato morda ni naključje, da se včasih sprašujemo, kje so danes umetniki, kot sta bila Michelangelo in Bach; kje so vsi umetniki, ki so včasih brez silnih tehničnih pripomočkov zgradili katedrale, napisali simfonije, izumili diferencialno enačbo in razumeli skrivnosti magnetizma in elektrike?

Bolj zaskrbljujoče pa je, da v zadnjem času vsakdanje, prozaične rutine, kot je npr. kopanje in tuširanje otrok, skrb za čiste nohte in urejenost videza, srečujemo v nekaterih medijih kot nepotrebne koncepte oziroma celo izginjajo iz koncepta nekaterih praks starševstva (Moore 2021). Vendar pa velja opozoriti, da so ob tem v porastu prepoznane prakse zanemarjanja otrok, kamor lahko sodijo tudi zgoraj opisane prakse (Jules 2021). Meja med vzgojnim zanemarjanjem, neznanjem, materialno nepreskrbljenostjo ali neodgovornostjo je včasih tanka in zabrisana. V prispevku tega vidika ne bomo izpostavljali, velja pa nanj opozoriti, saj včasih starši in vzgojitelji potrebujejo zgolj nekaj opolnomočenja, da se stvari uredijo v največjo otrokovo korist.

## Opolnomočenje otrok v dnevni rutini

Raziskave Ameriške pediatrične akademije (AAP) kažejo, da imajo najbolj družbeno sprejemljive vedenjske vzorce in zaželene rezultate (akademsko, zaposlitveno, brez kršitev javnega reda in miru) otroci avtoritativnih staršev, ki upoštevajo svoje otroke, vendar hkrati tudi postavljajo razumne in potrebne omejitve (Spletna stran American Academy of Pediatrics). Vzgajajo z avtoriteto, so sami vzgled in otroku namenjajo svoj čas. Pri vzgoji so pragmatični in ne pozabijo, da so pomemben del otrokove vzgoje tudi npr. uravnotežena prehrana in urejena dnevna rutina. Otroci potrebujejo hranljiva živila, redno telesno vadbo in kakovosten spanec, poleg seveda ljubezni in sproščene igre ter številnih vodenih dejavnosti, ki praviloma starše zelo zaposlujejo in dajejo vtis, da so življenjsko pomembne in da otrok in starši brez njih (in seveda plačila zanje) ne morejo. Te dejavnosti so dobrodošla popestritev in so lahko zelo izpolnjujoče, vendar pa otroci najprej potrebujejo osnovne pogoje, slednje vsak dan. Popestritev pa je točno to, kar pomeni: popestritev, dobrodošla začimba, ki naredi življenje bolj pestro in polno.

Kako opolnomočimo otroke za izvajanje rutine, ki jim bo tudi kasneje v življenju v pomoč pri doseganju zastavljenih ciljev:

### 1. Pomagamo jim razviti občutek odgovornosti

Poležavanje na kavču, gledanje nadaljevanj in igrice na ekranih ter uživanje prigrizkov je zabavno kot razvedrilo, vendar pa naj to ne postane *modus vivendi*. Za zdravje je prekomerno poležavanje in grizljanje škodljivo; prav tako odvisniško vedenje, ki ga spodbujajo igrice in strmenje v ekrane. Neodgovorno je poležavati na kavču, če nas ob tem čaka kuža za sprehod; če mama ob tem izgoreva v službi in delu doma; če smo mi edini, ki delamo samo to, kar želimo (ali je poležavanje delo?!), vsi ostali pa delujejo kot služabniki in nam to omogočajo. Smiselne in nikakor ne skrajne samoomejitve so tiste, ki kažejo lastno moč duha. Če otrokom kot starši ali vzgojitelji postavimo določene omejitve, ki jih znamo utemeljiti, jim tako pomagamo razviti razumevanje, kako biti odgovoren v različnih okoljih. Prav tako jih naučimo, kako se soočiti s frustracijami, ker ne morejo delati, kar hočejo, ko to hočejo. Gre za zelo pomembno življenjsko veščino, ki otroka uči hvaležnosti, ko opravlja delo, ki ga veseli in v njem uživa. Otroci se nauči tudi počakati, odložiti svoje želje. Nauči se, da ni vse mogoče, sploh ne takoj in samo zanj, kar ga uči tudi sprejemljivega vedenja v skupnosti, kjer on in njegove potrebe niso vedno na prvem mestu.

### 2. Naj bodo varni in zdravi

Svoboda raziskovanja in doživljanja novih stvari je bistvenega pomena za otroke pri spoznavanju

sveta okoli sebe, postavljanje omejitev pri tem pa jim to omogoča početi varno in brez nevarnosti za zdravje. Večina otrok deluje impulzivno, kar se dodatno okrepi med najstništvom. Takrat praviloma ravna brez upoštevanja omejitev, zato lahko tudi ogrozijo svoje zdravje in dobro počutje. Zato je zelo pomembno nevsiljivo, praktično nevidno vodstvo oziroma usmerjanje, da se dobro in bolj varno odločijo.

### 3. Otrokom pomagamo, da se počutijo varni

Otroci uspevajo v okoljih rutine in predvidljive strukture, kjer vedo, kaj lahko pričakujejo. Predvidljivost in rutina pomirjata delovanje naših možganov. Stresni odgovor je takrat šibek oziroma ga ni: amigdali – parni možganski jedri za strah – nista aktivirani, omogočeno je delovanje kortikalnih struktur, ki omogočajo razmislek in odločanje. Odsotnost stresa in rutinsko delovanje dajeta občutek varnosti. To zlasti velja v kriznih situacijah, kjer prav že usvojena rutina lahko da občutek varnosti, ki je v stresni situaciji porušena (Bregant 2022). Če imajo otroci malo pravil ali jih sploh nimajo, to lahko povzroča tesnobo, saj ne poznajo izida različnih situacij. Če se tudi sami držimo omejitev in meja ter skrbimo, da smo sami dober vzgled, otrokom pokažemo, da smo kompetenten vodja, ki skrbi zanje in jih zna varovati ter je vreden zaupanja.

### 4. Kako postaviti meje, pri tem pa upoštevati tudi otrokova čustva?

Otroci imajo čustva tako kot odrasli. Se pa zaradi nezrelih možganov še vedno učijo tako prepoznavanja kot ravnanja z njimi. Čustva bodo ustrezno obvladali šele ob koncu pubertete. Včasih še kot odrasli v zahtevnih situacijah ne zmoremo obvladati vseh čustev. Zato smo pri postavljanju omejitev obzirni in spoštljivi. Otroka spoštujemo in upoštevamo kot osebo. Edino tako preprečimo, da bi se otrok počutil neslišnega ali razvrednotenega.

### 5. Jasno in dosledno sporočamo omejitve

Otroku razložimo svoja pričakovanja z besedami, ki jih zlahka razume, z uporabo specifičnega jezika, ki ni nejasen, dvoumen ali sarkastičen. Zagotovimo, da smo dober vzgled in da dosledno krepiamo mejo, ki je postavljena z razumnimi, logičnimi posledicami, povezanimi s samo mejo, in ni kaznovano naravnana. Otroci se tako učijo posledic in ne izogibanja kazni.

### 6. Ne prepiramo se z otrokom

Otroci morda težko razumejo, zakaj postavljamo omejitve. Včasih se temu upirajo, poskušajo prepričati, preglašovanjem ali pogajanjem o omejitvah. Pomembno je, da otroku dopustimo, da se izrazi in je slišan, nato pa mu razložimo razloge za po-

stavljanje omejitev. Ne prepiramo se, pač pa argumentiramo kratko in jasno. Včasih bomo v pogovoru morda ugotovili, da ima otrok v določenih segmentih prav. Takrat mu damo prav na tem področju, predlagamo kompromis. To ne zmanjšuje naše avtoritete, pač pa krepi dvosmernost dialoga in pripozna otroka kot enakovredno osebo v dialogu in odnosu.

### **7. Prepoznamo, kdaj je otrok z vedenjem dosegel mejo**

Ko prepoznamo mejo, ukrepamo takoj in nedvoumno. Ne čakamo, ne odlašamo, se ne pogajamo, pač pa vedenje takoj ustavimo. Otroka lahko posvarimo, ko se meji približa, vendar pa ob prekoraitvi ne oklevamo. Za meje, ki jih predvidimo, otroku prej povemo, da jih bo znal sam prepoznati in se jim izogniti.

### **8. Otrok naj sprejme posledice in dobi priložnost, da napako popravi**

Če želimo, da se otrok iz izkušnje kaj nauči, mora sprejeti posledice. Te so lahko celo boleče in si jih starši večkrat želimo vzeti na svoja pleča. Morda gre pri posledicah za slabo oceno kot posledico nevestnega dela pri pouku ali premalo učenja in imamo občutek, da otrok zato ne bo mogel na želeno srednjo šolo; morda gre za neuvrstitev na tekmovanje zaradi slabega treninga; morda gre za strto srce in razočaranje v ljubezni, kar smo že vnaprej predvideli. Tudi če smo v dilemi, naj otrok sprejme posledice. Pri tem se pogovorimo, pokažemo, da ni konec sveta in da verjamemo, da otrok zmore napako – če je res bila napaka – po-

praviti. S tem otroku sporočamo, da mu v temelju zaupamo, da zmore narediti tako, kot je prav. To je veliko sporočilo otroku – da zmore sam in da verjamemo vanj.

Včasih so take izkušnje nujne za razmislek, kako naprej in kaj si zares želi otrok, pa tudi mi. Z vedenjem lahko otrok tudi opozarja na stisko, ki jo je potrebno nasloviti, in je »napaka« le klic na pomoč. Včasih je težko razločiti, zato sta potrebna čas in odprtost za pogovor z otrokom. Najslabše je, če napako korigiramo sami ali otroku prihranimo posledice, saj se otrok pri tem nauči zgolj to, da mu niti toliko ne zaupamo, da bi napako popravil. Hkrati otroka oropamo za izkušnjo, kar pomeni, da jo bo naslednjič morda ponovil in bodo posledice celo večje, kot če bi se naučil ustreznega vedenja iz predhodne napake. Ko se vedenje stopnjuje in se bliža neobvladljivosti, pa je pomembno zaprositi za pomoč. Vsekakor pa naj v stiskah otrok ne ostane sam.

Velja spomniti, da rutina pomeni avtomatizacijo procesov. Zato se število nepredvidljivih situacij in napak ob dobro usvojeni rutini zmanjša. Zato je rutina dobrodošla. Ni pa vir navdiha in novosti. Zato je prav, da kdaj rutino tudi prekinemo, izzovemo in se potem bodisi vrnemo k njej bodisi izpeljemo novo, ali pa jo morda povsem opustimo, če ugotovimo, da ni več potrebna ali koristna.

### **Vsakodnevne rutine, ki spodbujajo govorno-jezikovni razvoj in zmanjšajo stres**

Ameriška akademija za pediatrijo je razvila program, imenovan »Zgodnji razvoj možganov pri



otročih» (angl. EBCD) (Spletna stran American Academy of Pediatrics). V programu predlagajo 5-R-jev pri spodbujanju otroškega razvoja:

- BERITE (angl. Read) skupaj z otrokom vsak dan,
- IGRAJTE SE, RIMAJTE in CRKLAJTE SE (angl. Rhyme),
- razvijte RUTINE (angl. Routine), zlasti glede obrokov, spanja in preživljanja prostega časa,
- NAGRADITE (angl. Reward) otroka s pohvalo za dosežene uspehe,
- razvijte in negujte močan in skrben ODNOS (angl. Relationship) z otrokom.

Teh 5 točk spodbuja socialno-čustvene jezikovne spretnosti, ki podpirajo zdrav razvoj otroških možganov. Spodbude staršev pa lahko celo ublažijo in zmanjšajo toksični stres, če do njega pride npr. ob bolezni, nesreči ipd. Rutine v resnici pomenijo varnost in predvidljivost. Čeprav starši mislijo, da osrečujejo otroka s tem, da mu pustijo, da počne, kar hoče in kadar hoče, je ravno nasprotno. Otroci potrebujejo razumne omejitve, da se počutijo varne, rutina pa je del postavljanja omejitev. Meje v resnici pomenijo varnost, če so razumno postavljene.

V zadnjih letih ugotavljamo izjemen pomen kakovostnega spanca. Kakovost spanja, zdravje zob, uspešnost v šoli, vključno s pripravljenostjo na šolo, socio-čustveni in kognitivni razvoj so pokazali pomembno, a v nekaterih primerih omejeno povezanost z rutino pred spanjem. Ti dejavniki lahko neposredno vplivajo na komponente, povezane s splošnim dobrim počutjem, vključno z duševnim in telesnim zdravjem ter čustvenimi, socialnimi in razvojnimi vidiki, hkrati pa vplivajo na zaznano zadovoljstvo in kakovost življenja (Public Health England 2015; Davies in Bridgman 2012; Hale idr. 2009; Kelly idr. 2013; Levine 2011; Hale idr. 2011). Otroci, stari od 6 do 13 let, potrebujejo približno od 9 do 11 ur spanca na noč, ki naj bo časovno stabilno. Zaželena je stalna spalna rutina, ki vsebuje tudi branje pred spanjem. Po dobri knjigi namreč spimo veliko bolje, kot če pred tem gledamo v katerikoli zaslon. Pred spanjem se odsvetuje uporaba ekranov. V spalnici nimamo ekranov, vključno s telefonom.

Pred spanjem se svetuje običajna rutina: lahka (topla) mlečna večerja, izogibanje pretiranemu pitju tekočine dve uri pred spanjem, izogibanje intenzivni telesni dejavnosti dve uri pred spanjem, po večerji umivanje obraza, zobkov, po potrebi tudi tuširanje, oblačenje v pižamo, umirjanje v postelji z branjem pravljice, petjem uspavank. Spalnica naj omogoča zatemnitev, kvečjemu kakšno nočno lučko v primeru nočnih strahov, nobenih ekranov in luči. V spalnici naj ne bo pretoplo. Za dojenčke in malčke se odsvetujejo vzglavniki in

obilica plišastih igrač v postelji. Za dojenčke veljajo pravila preprečevanja smrti v zibki (npr. spanje na hrbtu/boku).

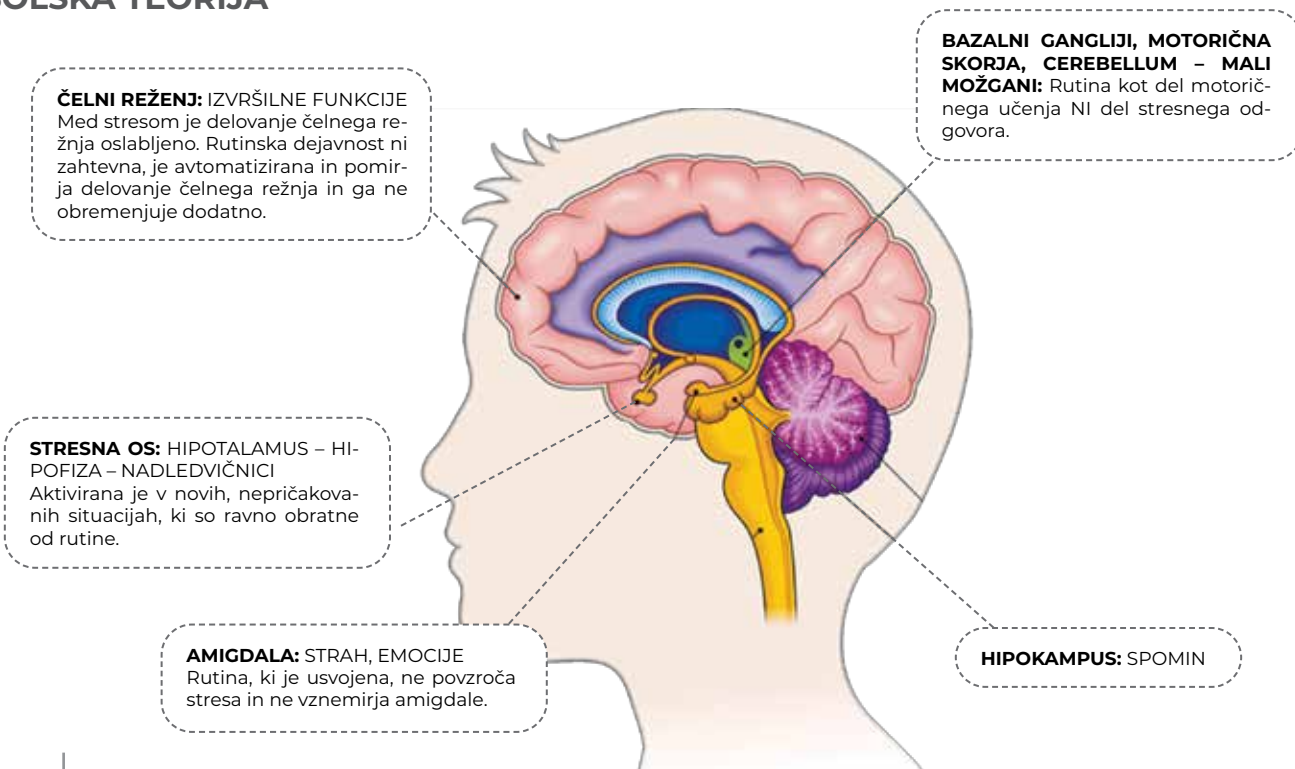
Postelja je namenjena samo spanju in crkljanju; v njej ne jemo, pijemo ali igramo igrice.

Z vzpostavitvijo vsakodnevne dnevne rutine lažje utrdimo dobre navade. Ker smo v današnjem času navajeni hitrega tempa in vseskozi hitimo, potrebujemo varnost in stabilnost, ki jo lahko izkusimo v zavetju doma z neko rutino. Če je kosilo ob 16. uri del rutine, ki se je z veseljem udeležujejo vsi člani, je to nekaj, kar pomeni stabilno točko dneva. Če je gledanje filma ob petkih zvečer del rutine, v katerem uživa vsa družina, je to lahko osrediščenje družine. Včasih je stabilnost zgrajena okoli zajtrka, drugič okoli vožnje v šolo, tretjič okoli večerje. Te navade, rutine in družinske tradicije, kot je npr. praznovanje določenih praznikov, dajejo občutek pripadnosti. Vsi imamo potrebo po ljubezni in pripadanju. Rutine nam pomenijo varnost in omogočajo občutek varnosti.

Izpostavila bi tudi rutine, ki se nanašajo na skrb za higieno in se jih otroci praviloma naučijo doma ter jih nato le še utrjujejo drugod. V zadnjem času namreč opažamo šepanje znanja otrok na področju preprostih higienskih ukrepov, kot so umivanje rok, pravilno brisanje zadnjice in intimnih predelov, skrb za zobno votlino (ščetkanje, nitkanje, ortodontska oskrba), ter splošne higiene, vključno s tuširanjem in umivanjem las. Gre za preproste, vendar žal ne samoumevne navade, kot opažamo v zadnjem času, ki lahko vplivajo na naše zdravje. Umivanje rok z milom in tekočo vodo je zabavno za male otroke in je škoda, če zamudimo obdobje, ko se otrokom zdi zabavno, da po vsakem prihodu domov umijejo roke z milom. Za otroke je pomembno, da vzljubijo skrb zase in svoje telo in uživajo v tem. Ne stremimo k popolni čistoči ali urejenosti »kot iz škatlice«, spodbujamo pa čisto in urejeno funkcioniranje, od pristriženih nohtov, umitih rok, do menjave spodnjega perila in nogavic. Z umivanjem zobkov s krpicco in ustrezno zaščitno prehrano ter pitjem vode za žejo pričnemo že v prvem letu življenja; osebno higieno na stranišču najkasneje po 3. letu, zaželeno pa je že prej, vendar pa najkasneje do 5. leta starosti, da se otrok zmore na stranišču urediti sam.

### **Možganske strukture, aktivne pri rutinskih opravilih**

Rutinska opravila so avtomatizirana, zanje ni potrebnih dodatnih miselnih naporov, ki so bili potrebni na začetku, ko smo se rutine učili. Zato rutina ne obremenjuje delovanja čelnega režnja in ga pomirja, saj gre za izvajanje ponavljajoče aktivnosti, ki smo jo usvojili v preteklosti. Rutina tudi



**Slika 1: Možganske strukture, aktivne pri rutinskih opravilih in ob stresu.**

pomirja amigdali, ki sta aktivni ob stresu, saj rutina pomeni izvajanje poznane dejavnosti. V hipokampusu so prisotni spomini, do katerih dostopamo tudi med rutinskimi opravili. Za rutino, ki aktivira strukture motoričnega učenja (npr. česanje las, umivanje zob), ni potrebno delovanje stresne osi. Stresna os hipotalamus – hipofiza – nadledvičnici se aktivira ob novih, zahtevnih in nevarnih situacijah, ki aktivirajo odgovor boj, beg ali zamrzitev. Rutina teh struktur ne aktivira. Strukture so shematsko prikazane na Sliki 1.

## Zaključek

Ljudska modrost pravi, da kar se Janezek nauči, to Janez zna. Zato so rutine, če so smiselne, usmerjene v zdrav razvoj in dobro usvojene, odlična popotnica za uspešno odraslo življenje. Tudi zato je ukvarjanje in skrb za otroke vedno naložba v prihodnost. Razumne rutine povečujejo varnost otroka, ščitijo njegovo/njeno zdravje in pomagajo formirati osebnost, ki je trdna in omogoča otroku ter kasneje odraslemu polnovredno vključevanje v družbo in ohranjanje zdravja. Ponotranjenje rutin v otroštvu, ki segajo od vsakdanjih, kot je umivanje zob, redno zajtrkovanje, umivanje rok po uporabi stranišča, do tega, da otrok takoj po prihodu iz šole naredi domačo nalogo ali redno pred spanjem še bere, otroku pomaga brez velikih miselnih naporov, praktično avtomatično, ohranjati zdravje in tudi prispeva k učni ter kasnejši uspešnosti v življenju.

## Literatura

1. Bregant, T. (2022): Možgani mladostnika in stres-kako se mladostniki spopadajo s stresom = Adolescent brain and stress – how can adolescents cope with stress. V: Juričič, Mojca (ur.). Mladostnik na prepihu časa : zbornik prispevkov in izvečkov : VIII. kongres šolske, študentske in adolescentne medicine Slovenije : Medicinska fakulteta Maribor, 17. in 18. 6. 2022. Ljubljana: Sekcija za šolsko, študentsko in adolescentno medicino pri SZD; str. 197–208.
2. Davies, G., Bridgman, C. (2012): Improving oral health among schoolchildren—which approach is best. *Br Dent J*; let. 210 (2): 59–61.
3. Hale, L., Berger, L. M., LeBourgeois, M. K., Brooks-Gunn, J. (2009): Social and demographic predictors of preschoolers' bedtime routines. *J Dev Behav Paediatr*; let. 30 (5): 394.
4. Hale, L., Berger, L. M., LeBourgeois, M. K., Brooks-Gunn, J. (2011): A longitudinal study of preschoolers' language-based bedtime routines, sleep duration, and well-being. *J Fam Psychol*; let. 25 (3): 423.
5. Jules, S. (2021): CPD Online College. Knowledge Base. *The types of child neglect*. Last updated on 2nd September 2021. Dostopno na: <https://cpdonline.co.uk/knowledge-base/safeguarding/the-types-of-child-neglect/> (16.2.2023)
6. Kelly, Y., Kelly, J., Sacker, A. (2013): Time for bed: associations with cognitive performance in 7-year-old children: a longitudinal population-based study. *J Epidemiol Community Health*. 10.1136/jech-2012-202024.
7. Levine, R.S. (2011): Caries experience and bedtime consumption of sugar-sweetened food and drinks—a survey of 600 children. *Community Dent Health*; let. 18 (4): 228–231.
8. Moore, S. (2021): Mila Kunis defends not bathing her children 'until you can see dirt on them'. *Independent UK edition*. 28. 9. 2021. Dostopno na: <https://www.independent.co.uk/arts-entertainment/films/news/mila-kunis-bathing-children-dirt-b1928661.html> (16.2.2023)
9. Public Health England. (2015): Promoting children and young people's emotional health and wellbeing: a whole school and college approach. London: PHE publication gateway.
10. Spletna stran American Academy of Pediatrics (AAP): *Early Childhood Health and Development*. Dostopno na: <https://www.aap.org/en/patient-care/early-childhood/early-childhood-health-and-development/> (13.2.2023)
11. Spletni portal Fran, slovarji Inštituta za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU Različica 10.0; 3. 12. 2022. Dostopno na: <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=rutina> (16.2.2023)