

READLY

KNIHA 1

Knihovna 365

365 aktivit bez obrazovek pro děti od 3 do 8 let

Redakce

READLY · 2026

Knihovna 365 – 365 aktivit bez obrazovek pro děti od 3 do 8 let
Redakce

© 2026 Readly. Všechna práva vyhrazena. Tato publikace je určena pouze pro osobní použití kupujícího. Kopírování, šíření a další prodej bez souhlasu vydavatele jsou zakázány.

Pozor: tato publikace obsahuje nápady na hry a tvoření pro děti od 3 do 8 let a slouží pouze jako obecná inspirace. Děti dělají tyto aktivity vždy pod dohledem dospělého, zejména při práci s nožem, nůžkami, horkou vodou, sporákem, troubou, svíčkami, drobnými předměty, balónky, sáčky a vodou. Předem zkontroluj, zda jsou materiály vhodné pro věk tvého dítěte, a dávej zvláštní pozor na mladší sourozence (drobné předměty mohou způsobit udušení). Měj na paměti alergie, nikdy nejez vyrobené ani nalezené materiály, které nejsou určeny k jídlu, a neochutnávej pokusy. Pokud si nejsi jistý bezpečností některé aktivity, vynech ji. Tato publikace neposkytuje lékařské ani pedagogické rady, neslibuje žádné vývojové výsledky a nikdy nenahrazuje radu lékaře nebo jiného odborníka. V naléhavém případě volej 112.

Obsah

1. Jak používat Knihovnu 365
2. Leden
3. Únor
4. Březen
5. Duben
6. Květen
7. Červen
8. Červenec
9. Srpen
10. Září
11. Říjen
12. Listopad
13. Prosinec
14. Co dál?
15. Videa, která vám pomohou

Jak používat Knihovnu 365

Vítej! V této knihovně najdeš pro každý den v roce jednu aktivitu pro děti od 3 do 8 let. Všechno je jednoduché, nevyžaduje skoro žádnou přípravu a vystačíš si s tím, co máš obvykle doma. Dny není nutné dělat popořadě: čísla ti hlavně pomáhají aktivitu zase najít. Klidně jeden den vynech, zopakuj oblíbenou aktivitu nebo si dnes vyber něco z příštího týdne.

Vyber, co se hodí na dnešek

Nad každou aktivitou je krátký řádek s věkem, časem, místem a informací, jestli je potřeba dohled. Podle něj si rychle vybereš:

- **Podle nálady:** je dítě živé a plné energie? Vyber pohybovou hru nebo něco ven. Je unavené nebo podrážděné? Vyber klidnou aktivitu, třeba kreslení, pohádku nebo poslechovou hru.
- **Podle času:** máš před jídlem jen 10 minut? Vyber krátkou aktivitu. Na volné odpoledne se hodí tvoření nebo pečení na 45 minut.
- **Podle místa:** prší? Vyber něco dovnitř. Je sucho? Vyraž ven, na zahradu, na balkon, na hřiště nebo do lesa.
- **Podle věku:** většina aktivit funguje od 3 do 8 let. V poznámce na konci najdeš jednodušší variantu pro nejmenší

a výzvu pro nejstarší.

Základní krabice

Připrav si jednu pevnou krabici s věcmi, které budeš potřebovat nejčastěji. Když se dítě začne nudit, můžete hned začít.

Papír a karton	Barvy a lepení	Domácnost a kuchyně
Bílý a barevný papír (A4)	Voskovky a pastelky	Kolíčky na prádlo
Staré noviny a časopisy	Fixy (omyvatelné)	Prázdné ruličky od toaletního papíru
Kartonové krabice a krabičky od vajec	Lepicí páska a malířská páska	Víčka a prázdné skleničky
Papírové talíře	Tuhé lepidlo a lepidlo na tvoření	Provázek nebo vlna
Staré obálky	Dětské nůžky (se zaoblenou špičkou)	Plastelína nebo domácí modelína

Krabici čas od času doplň tím, co doma zbude: obaly, staré ponožky, knoflíky (jen pro starší děti) nebo hezké kameny ze zahrady.

Bezpečnost na každý den

- Zůstaň vždycky nablízku. U aktivit s označením **Dohled: ano** se aktivně zapoj, nebo se celou dobu dívej.

- Sporák, troubu, horkou vodu, nože a svíčky obsluhuje jen dospělý. Děti používají dětské nůžky a případně plastový nůž se zaoblenou špičkou.
- Drobné předměty, jako jsou knoflíky, korálky, mince a baterie, jsou nebezpečné pro děti do 3 let. Dávej si zvlášť pozor, když jsou poblíž mladší sourozenci.
- Balonky a igelitové sáčky: nikdy do pusy ani přes hlavu a prasklé balonky hned uklidit.
- Voda: nenechávej dítě samotné u kbelíku, vany ani rybníka, ani na chvilku.
- Venku: nejez nikdy nalezené bobule, houby ani rostliny. Při jízdě na kole patří na hlavu helma.
- U receptů vždy zkontroluj alergie (ořechy, vejce, mléko, lepek).
- Sůl, prášek do pečiva, jedlá soda a čisticí prostředky nejsou bonbony: neochutnávat a po práci si umýt ruce.

> **Tip:** Nejde o dokonalý výsledek. Křivý obrázek nebo zřícená věž k tomu patří. Nejhezčí je, že jste u toho spolu.

Leden

Tento měsíc

Leden je studený, tmavý a často mokrý. Svátky jsou za námi a všichni si zase zvykají na běžný rytmus. Tento měsíc najdeš spoustu útulných aktivit dovnitř, pár svěžích zimních procházek a malé rituály, kterými společně začnete nový rok.

Den 1 · Sklenice s novoročními přáními

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Každý člen rodiny nakreslí nebo napíše přání na nový rok. Papírky putují do sklenice, kterou spolu otevřete 31. prosince. Je to hezký rituál, díky kterému se snadno mluví o plánech a snech.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Prázdnou čistou skleněnou zavařovací sklenici nebo plastovou dózu s víkem
- Malé papírky (asi 8 × 8 cm)
- Pastelky nebo fixy
- Stužku nebo kousek vlny

JAK NA TO

1. Zeptej se každého člena rodiny: „Co by ses letos rád naučil, udělal nebo zažil?“
2. Malé děti své přání nakreslí, starší k němu připíšou větu. Ty napiš na zadní stranu jméno a datum.
3. Papírky dvakrát přeložte a vložte je do sklenice.
4. Sklenici ozdobte stužkou a štítkem „Naše přání“ a postavte ji na vysokou polici.

Varianta: pro 3–4 roky smí být přání docela malé („častěji se jít podívat na kachničky“). Pro 7–8 let: připiš ještě jednu věc, kterou mohou udělat sami, aby se přání přiblížilo.

Den 2 · Koulovačka z papíru

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Není sníh? Vyrobte si měkké sněhové koule z papíru. Děti běhají, míří a smějí se a nikomu nezmrznou ruce. Ideální způsob, jak se v šedivý den vybít.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 20 až 30 listů starého bílého papíru z tiskárny nebo novin
- Pohovku, stůl nebo řadu polštářů jako „zeď“
- Koš na prádlo na sbírání koulí

JAK NA TO

1. Všechny listy společně zmačkejte do pevných koulí. Mačkání je samo o sobě dobré cvičení pro ruce.
2. Postavte dvě „pevnosti“ na opačných stranách pokoje, asi 3 metry od sebe.
3. Domluvte pravidla: házet jen pod úrovní ramen, nikdy do obličeje.
4. Zavolej „start“ a házejte 2 minuty. Při „stop“ všichni nasbírají koule do koše a začne další kolo.

Varianta: děti 3–4leté házou na cíl, třeba na velkou krabici. Pro 7–8 let: postav kbelík a počítej, kdo do něj ze vzdálenosti 2 metrů trefí nejvíc koulí.

Den 3 · Poklady v ledu

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min + přes noc v mrazáku · Místo: uvnitř nebo venku · Dohled: ano

Drobné předměty se zamrazí do kusu ledu. Děti se je snaží osvobodit teplou vodou a solí. Tak objeví, co led rozpouští.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Plastovou misku o objemu asi 500 ml
- Větší předměty, které snesou vodu: plastovou figurku zvířátka, velké víčko, dřevěnou kostku
- Hrneček vlažné vody, čajovou lžičku soli, pipetu nebo lžičku
- Tác nebo starý ručník

JAK NA TO

1. Večer vlož předměty do misky, zalij je vodou a dej přes noc do mrazáku (nebo ven, pokud mrzne).
2. Vyjmi kus ledu z misky a polož ho na tác.
3. Nech dítě kapat na led vlažnou vodu a sypat trochu soli. Společně sledujte, kde se led rozpouští nejrychleji.
4. Povídejte si o tom: „Co funguje nejlíp: voda, sůl, nebo teplé ruce?“

Varianta: děti 3–4leté použijí jen vodu a lžičku. Pro 7–8 let: vyrobte dva kusy ledu a porovnejte, kdo je s jakou metodou hotový dřív.

Pozor: žádné drobné předměty pro děti do 3 let; sůl neochutnávat a netřít si s ní oči.

Den 4 · Ptačí girlanda na zahradu

Věk: 3–8 let · Čas: 25 min · Místo: uvnitř i venku · Dohled: ano

V zimě ptáci hůř shánějí potravu. Společně navlečete na provázek jablko a starý chléb a girlandu pověsíte ven. Pak je napínavé sledovat, kdo se přijde najíst.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 1 jablko a 2 krajíce starého chleba
- Pevný provázek dlouhý asi 1 metr
- Velkou tupou jehlu na vlnu nebo špejli s odříznutou špičkou (jen na navlékání)
- Prkénko

JAK NA TO

1. Ty nakrájíš jablko na měsíčky a chléb na kostičky velké asi 3 cm.
2. Jehlou udělej dírku; dítě provleče provázek a navléká střídavě jablko a chléb.
3. Na obou koncích udělej smyčku.
4. Girlandu spolu pověste na strom nebo na balkon, mimo dosah koček.
5. V následujících dnech se několikrát denně podívejte z okna.

Varianta: děti 3–4leté navlékají jen kostičky chleba na tlustou vlněnou nit. Pro 7–8 let: veďte si seznam, jací ptáci přilétají a jak často. **Pozor:** krájíš ty; plesnivý chléb vyhoď a girlandu po pár dnech vyměň.

Den 5 · Velká pevnost z polštářů

Věk: 3–8 let · Čas: 30–60 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Ze židlí, polštářů a dek postavíš v obýváku skutečný domek. Děti plánují, staví a řeší problémy, když se střecha propadne. Potom je z pevnosti útulné místo na čtení.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 2 až 4 židle nebo stůl
- Pár velkých dek nebo prostěradel
- Všechny pohovkové i postelové polštáře
- Kolíčky na prádlo na upevnění látek
- Svítilnu (LED) a pár knih

JAK NA TO

1. Nech dítě nejdřív vymyslet, kde bude vchod a jak velká má pevnost být.
2. Postav židle opěradly ven a přehoď přes ně prostěradla.
3. Prostěradla připevni kolíčky na opěradla. Když látka sjíždí, zatěž okraje knihami.
4. Na zem polož polštáře jako podlahu a vezmi dovnitř svítilnu a knihy.

Varianta: děti 3–4leté staví pod stolem s jedním velkým prostěradlem. Pro 7–8 let: vyrobte cedulku se jménem pevnosti a „heslo“ pro návštěvy.



Pevnost z polštářů postavíte za pár minut.
Pixabay (MUSIC_AND_WALLPAPER)

Den 6 · Koruna na Tři krále

Věk: 3–8 let · Čas: 25 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Šestého ledna jsou Tři králové. Děti si vyrobí vlastní korunu z kartonu a ozdobí ji třpytivými zbytky. Při tom si procvičí stříhání, lepení i měření.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Pruh pevného papíru nebo kartonu o rozměru 60 × 12 cm (případně dva pruhy slepené k sobě)
- Dětské nůžky, tuhé lepidlo, lepicí pásku
- Zbytky stříbrného papíru, barevného papíru, samolepky
- Tužku

JAK NA TO

1. Přilož pruh kolem hlavy dítěte a udělej čárku tam, kde se překrývá, plus 3 cm navíc.
2. Na jedné delší straně nakresli špičky vysoké asi 5 cm; dítě je vystřihne.
3. Korunu ozdobte papírovými „drahokamy“, stříbrným papírem a samolepkami.
4. Konce slepte lepicí páskou a korunu nasaď.

Varianta: děti 3–4leté ozdobí předem vystřiženou korunu. Pro 7–8 let: vymyslete královské jméno a krátkou královskou písničku ke koruně.

Den 7 · Loutkové divadlo z ponožek

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Stará ponožka se promění v postavu s očima, vlasy a vlastním hlasem. Děti si procvičují řeč, fantazii a vyprávění příběhu před publikem.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 2 nebo 3 staré čisté ponožky
- Zbytky vlny, filcu nebo papíru
- Lepidlo na tvoření nebo lepicí pásku
- Fix a stůl přikrytý prostěradlem jako loutkové divadlo

JAK NA TO

1. Navleč ponožku dítěti na ruku a fixem udělej dvě tečky tam, kde budou oči.
2. Na ponožku nalep papírové oči, vlněné vlasy a jazyk z červeného papíru. Nech lepidlo 10 minut zaschnout.
3. Přehoď přes stůl prostěradlo; hráči sedí za ním.
4. Vymyslete spolu krátký příběh se začátkem, problémem a řešením a zahrajte ho zbytku rodiny.

Varianta: děti 3–4leté nechají ponožku jen mluvit a zpívat. Pro 7–8 let: napiš na papírek tři scény a zahrajte je po sobě. **Pozor:** žádné knoflíky jako oči u dětí do 3 let.

Den 8 · Balonkový volejbal v pokoji

Věk: 4–8 let · Čas: 15 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Balonek se vznáší pomalu, takže se ho trefí i malé děti. Hra procvičuje souhru oka a ruky i hraní ve dvojici a nic se přitom nerozbije.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 1 velký balonek (nafouknutý dospělým)
- Provázek nebo šálu jako síť, nataženou mezi dvěma židlemi ve výšce asi 1 metr

JAK NA TO

1. Odsuň křehké věci stranou a napni provázek mezi dvěma židlemi.
2. Každý hraje na jedné straně sítě. Odpal balonek otevřenou dlaní na druhou stranu.
3. Když balonek spadne na zem na tvé straně, získá bod ten druhý.
4. Hrajte do 10 bodů a pak si vyměňte strany.

Varianta: zkuste společně udržet balonek co nejdéle ve vzduchu a nahlas počítejte. Pro 7–8 let: jen levou rukou nebo loktem. **Pozor:** balonky nikdy do pusy; kousky prasklého balonku hned uklidit, jsou nebezpečné při spolknutí.

Den 9 · Pečeme ovesné sušenky

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: kuchyň · Dohled: ano

Jednoduchý recept s několika surovinami. Děti váží, míchají a tvarují hromádky. Troubu obsluhuje dospělý.

SUROVINY

- 2 zralé banány
- 150 g ovesných vloček
- 40 g rozinek
- 1 čajová lžička skořice
- Plech s pečicím papírem

POSTUP

1. Dospělý předehřeje troubu na 180 °C.
2. Dítě rozmačká banány vidličkou v míse na kaši.
3. Přimíchej ovesné vločky, rozinky a skořici. Nech směs 5 minut odpočinout.
4. Lžící udělej na plechu asi 12 hromádek a zploštěte je zadní stranou lžíce.
5. Dospělý je peče 15 až 18 minut dozlatova. Nech je 10 minut vychladnout, než ochutnáte.

Varianta: děti 3–4leté mačkají a míchají. Pro 7–8 let: samy odvažují na kuchyňské váze a recept zdvojnásobí. **Pozor:** ovesné

vločky mohou obsahovat lepek; zkontroluj alergie. K troubě smí jen dospělý.

Den 10 · Stínová zvířátka na zdi

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Když se brzy setmí, vyrobíš si svítilnou a rukama zvířátka na zdi. Děti objeví, jak fungují světlo a stín, a vymyslí k tomu příběh.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Svítilnu (LED)
- Světlou prázdnou zeď nebo bílé prostěradlo
- Ztemnělý pokoj

JAK NA TO

1. Zhasni hlavní světlo a polož svítilnu na hromádku knih, namířenou na zeď, asi 1,5 metru daleko.
2. Ukaž, jak se vyrobí pes: dlaň naplocho, palec nahoru jako ucho, malíček volně jako tlama.
3. Zkuste spolu ptáka (palce zaháknout, prsty mávají) a šneka (pěst se dvěma prsty nahoru).
4. Přibliž ruku ke svítilně a pak ji vzdal: co se stane se stínem?

Varianta: děti 3–4leté si prostě hledají vlastní stín a nechají ho tančit. Pro 7–8 let: vystřihněte zvířátka z kartonu, nalepte je na brčko a zahrajte stínové divadlo.

Den 11 · Honba za zvuky v domě

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Se zavřenýma očima hádáš, jaký zvuk slyšíš. Klidná hra, která trénuje poslech a soustředění, výborná po rušném dopoledni.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Šátek jako pásku přes oči (nebo prostě zavřené oči)
- Předměty, které vydávají zvuk: svazek klíčů, papír, lžíci a sklenici, dveře, kohoutek, zip

JAK NA TO

1. Dítě se posadí na pohovku se zavřenýma očima.
2. Vyluzuj zvuk: zmačkej papír, zacinkej klíči, ťukni lžící o sklenici.
3. Dítě hádá, co to je. Uhodlo? Pak si vyměníte role.
4. Po 6 zvucích zkuste těžší kolo: zvuky z jiné místnosti.

Varianta: děti 3–4leté vybírají ze 3 předmětů, které leží na stole. Pro 7–8 let: 1 minutu tiše sedět a pak nakreslit nebo napsat všechny zvuky, které slyšely.

Den 12 · Hledáme ponožkové páry

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Domácí povinnost se promění ve hru. Děti hledají páry, třídí podle barvy a velikosti a opravdu pomáhají doma.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Koš s čistými ponožkami (čím víc, tím větší zábava)
- Kuchyňskou minutku nebo přesýpací hodiny

JAK NA TO

1. Vysyp koš na pohovku nebo postel.
2. Nastav minutku na 5 minut. Dítě hledá co nejvíc párů.
3. Každý pár spolu srolujte do klubíčka a poskládejte na hromádky podle jednotlivých členů rodiny.
4. Ponožky bez páru patří do krabice „ztracených ponožek“ na tvoření (viz Den 7).

Varianta: děti 3–4leté nejdřív hledají jen všechny červené nebo všechny pruhované ponožky. Pro 7–8 let: složit také ručníky a odnést hromádky do správných pokojů.

Den 13 · Hledání stop v zimě

Věk: 3–8 let · Čas: 45 min · Místo: venku · Dohled: ano

Zimní procházka s úkolem: hledejte stopy zvířat a lidí v bahně, v písku nebo ve sněhu. Děti se dívají pozorněji a hádají, kdo tudy šel.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Teplé oblečení a holínky
- Papír na kartonu a tužku
- Případně lupu

JAK NA TO

1. Vyber trasu parkem, podél potoka nebo lesem.
2. Hledejte otisky v bahně nebo ve sněhu: pes, pták, kolo, bota.
3. Každou nalezenou stopu nakreslete na papír a společně hádejte, kdo ji udělal.
4. Udělejte i své vlastní stopy: jděte, poskakujte a skákejte a podívejte se, jak se otisk liší.

Varianta: děti 3–4leté hledají jen velké stopy a skáčou do nich. Pro 7–8 let: spočítejte, kolik různých stop jste našli, a udělejte k nim legendu. **Pozor:** držte se dál od ledu na potocích a rybnících a nedotýkejte se výkalů.

Den 14 · Pokus s kostkami ledu

Věk: 4–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Kde se kostka ledu rozpustí nejrychleji? Děti odhadují, zkoušejí a sledují výsledek. Tak se seznámí s jednoduchým zkoumáním.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 4 kostky ledu
- 4 talířky
- Čajovou lžičku soli, čajovou lžičku cukru, šálu
- Papír a tužku

JAK NA TO

1. Na každý talířek polož jednu kostku ledu.
2. Talířek 1 nech tak, jak je. Na talířek 2 nasyp sůl, na 3 cukr a kostku na talířku 4 zabal do šály.
3. Nech dítě odhadnout, která kostka se rozpustí první, a nakreslit to na papír.
4. Dívejte se každých 5 minut. Kdo měl pravdu? Povídejte si o tom, proč šála led naopak udrží studený.

Varianta: děti 3–4leté porovnávají jen „se solí“ a „bez soli“. Pro 7–8 let: zapiš čas u každé kostky do tabulky. **Pozor:** sůl a cukr nejíst; sůl nesmí do očí.

Den 15 · Tučňáci z ruliček

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Z prázdné ruličky od toaletního papíru vyrobíš tučňáka raz dva. Malování, stříhání a lepení trénují jemnou motoriku a pak si s ním můžeš hrát.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 2 nebo 3 prázdné ruličky od toaletního papíru
- Černou a bílou barvu (nebo černý a bílý papír)
- Oranžový papír na zobák a nohy
- Dětské nůžky, lepidlo, štětec

JAK NA TO

1. Natři ruličku zvenku černě, s bílým bříškem vpředu. Nech ji 15 minut zaschnout.
2. Z oranžového papíru vystřihni trojúhelníček jako zobák a dvě nožičky.
3. Přilep zobák a nožičky a nakresli nebo nalep dvě očka.
4. Vyrobte celou tučňáčí rodinu a postavte ji na „ledovou kru“ z bílého papíru.

Varianta: děti 3–4leté nalepí na černou ruličku kousek bílého papíru místo malování. Pro 7–8 let: vyrobte i šálu z vlny a dejte každému tučňákovi jméno.

Den 16 · Zvířecí jóga

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Děti napodobují zvířecí pozice: kočku, žábu, plameňáka. Protahují se, trénují rovnováhu a zklidňují se. Není potřeba žádná zkušenost.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Volné místo na podlaze nebo podložku
- Klidnou písničku, kterou si sám zpíváš nebo broukáš

JAK NA TO

1. **Kočka:** na všechny čtyři, záda vyhrbit nahoru a pak prohnout dolů. Třikrát.
2. **Žába:** hluboký dřep, ruce na zemi a pak malý skok.
3. **Plameňák:** stát na jedné noze a počítat do 5. Potom druhá noha.
4. **Spící motýl:** ležet na zádech, chodidla k sobě, ruce volně. Klidně se nadechovat a vydechovat, zatímco ty počítáš do 10.

Varianta: děti 3–4leté přidají zvířecí zvuky. Pro 7–8 let: vymyslet nové zvíře a vysvětlit ti jeho pozici. Nic nenuť: každá poloha smí být ve vlastním tempu.

Den 17 · Nakreslíme si vlastní deskovou hru

Věk: 4–8 let · Čas: 45 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Děti navrhnou vlastní herní plán s cestou, pastmi a cílem. Procvičují počítání, vymýšlení pravidel a čekání, až na ně přijde řada.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Velký list papíru nebo vnitřní stranu kartonové krabice
- Fixy a pastelky
- Hrací kostku
- Víčka nebo malé plyšáky jako figurky

JAK NA TO

1. Nakresli klikatou cestu asi o 30 políčkách, s „Startem“ a „Cílem“.
2. Vyber 5 políček s úkolem: „3× poskočit“, „2 políčka zpět“, „hodit ještě jednou“.
3. Herní plán ozdobte motivem, například lesem, mořem nebo vesmírem.
4. Zahrajte si hru spolu. Něco v pravidlech nesedí? Upravte je a hrajte znovu.

Varianta: pro 4 roky počítat jen do 3 s vlastní papírovou kostkou (1, 2, 3, 1, 2, 3). Pro 7–8 let: napsat kartičku s pravidly a naučit hru někoho jiného.

Den 18 · Dopis pro babičku nebo dědu

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř i venku · Dohled: ne

Vyrobit opravdový dopis a sám ho hodit do schránky je pro mnoho dětí malé dobrodružství. Procvičují kreslení nebo psaní a myslí na někoho jiného.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Papír a obálku
- Pastelky nebo fixy
- Poštovní známku a adresu

JAK NA TO

1. Zeptej se, co chce dítě vyprávět: něco, co tento týden dělalo, vtip nebo otázku.
2. Malé děti kreslí; ty pod obrázek napíšeš, co říkají. Starší děti napíšou samy pár vět.
3. Dopis složte, vložte do obálky a společně na ni napište adresu. Dítě nalepí známku.
4. Dojděte spolu k poštovní schránce.

Varianta: děti 3–4leté přidají kresbu a sušený lísteček. Pro 7–8 let: napsat do dopisu tři otázky, aby adresát něco odepsal.



Poslat opravdový dopis je malé dobrodružství.

Pixabay (Pezibear)

Den 19 · Vystřihujeme sněhové vločky

Věk: 4–8 let · Čas: 25 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Když papír přeložíš a vystřihneš z něj kousky, vznikne sněhová vločka, která je pokaždé jiná. Hezké cvičení s nůžkami a překvapení při rozložení.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Čtvercové listy bílého papíru (15 × 15 cm), nejlépe se hodí tenký papír
- Dětské nůžky
- Lepicí pásku nebo nit na pověšení

JAK NA TO

1. Přeložte čtverec napůl do trojúhelníku, ještě jednou napůl a potřetí napůl.
2. Z okrajů vystřihni malé trojúhelníčky, půlkolečka a čárky. Nestříhej úplně skrz.
3. Papír opatrně rozlož a prohlédněte si vzor.
4. Nalepte vločky na okno nebo je pověste na nit.

Varianta: pro 4 roky přeložit jen dvakrát a ty předkreslíš čáry na stříhání. Pro 7–8 let: zkus vločku se šesti cípy tak, že papír přeložíš na třetiny.

Den 20 · Duhové ovoce na špejli

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: kuchyň · Dohled: ano

Děti navlékají kousky ovoce v barvách duhy. Procvičují barvy a pořadí a samy si připraví zdravou svačinku.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Ovoce v různých barvách: jahodu nebo jablko (červená), mandarinku (oranžová), banán (žlutá), kiwi nebo hrozny (zelená), borůvky
- Pevná papírová brčka nebo dřevěné špejle bez ostré špičky
- Plastový nůž se zaoblenou špičkou

JAK NA TO

1. Ovoce společně umyjte. Tvrdé kousky nakrájíš ty; dítě plastovým nožem nakrájí banán a kiwi na kousky velké 2 cm.
2. Rozlož ovoce na talíř podle barev.
3. Navlékej kousky v pořadí duhy: červená, oranžová, žlutá, zelená, modrá.
4. Špízy rovnou sněz te, nebo je na 10 minut dejte do lednice.

Varianta: děti 3–4leté navlékají v libovolném pořadí. Pro 7–8 let: vymyslet vzor (červená, žlutá, červená, žlutá) a nechat tebe hádat

další kousek. **Pozor:** pro malé děti rozpůlit hrozny a borůvky podélně.

Den 21 · Tanec na sochy

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Tančit, dokud hraje hudba, a zůstat stát, když se zastaví. Klasika, která spojuje pohyb s poslechem a sebeovládáním.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Hudbu: zpívat si, pískat nebo bubnovat na hrnec
- Volné místo v pokoji

JAK NA TO

1. Domluvte se: když hudba přestane, staneš se sochou.
2. Zpívej nebo bubnuj písničku a nečekaně přestaň.
3. Kdo se ještě hýbe, udělá 3 poskoky a pak zase tančí dál.
4. V každém kole dej nový úkol: tančit jako robot, jako sněhová vločka, jako slon.

Varianta: děti 3–4leté si smějí jen sednout, když hudba přestane. Pro 7–8 let: střídat se v roli muzikanta a sami určovat, kdy bude ticho.

Den 22 · Příběhy s kostkou

Věk: 4–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

S kostkou a šesti obrázky si děti vymyslí vlastní příběh. Procvičují řeč, fantazii a vyprávění ve správném pořadí.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Obyčejnou hrací kostku
- Papír se šesti políčky očíslovanými od 1 do 6
- Tužku a pastelky

JAK NA TO

1. Nakreslete spolu do každého políčka něco jiného: 1 draka, 2 hrad, 3 kolo, 4 dort, 5 déšť, 6 klíč.
2. Hoď kostkou. Začni příběh obrázkem, který patří k číslu: „Byl jednou jeden drak, který…“
3. Hoď znovu a zapracuj do příběhu další obrázek.
4. Po 5 hodech někdo vymyslí konec.

Varianta: pro 4 roky jedna věta na hod a ty pomáháš. Pro 7–8 let: příběh si zapsat a nakreslit k němu obrázek.

Den 23 · Šumivá sopka

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: kuchyň nebo venku · Dohled: ano

Jedlá soda a ocet spolu pění a šumí. Děti vidí, jak probíhá reakce, a většinou chtějí hned další pokus.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Hlubokou zapékací mísu nebo plastovou nádobu
- Malou sklenici nebo prázdnou skleničku od zavařeniny
- 2 polévkové lžíce jedlé sody
- 100 ml octa, pár kapek potravinářského barviva a trochu mycího prostředku

JAK NA TO

1. Postav sklenici doprostřed nádoby. Můžeš kolem ní vytvarovat horu z písku nebo modelíny.
2. Dej do sklenice jedlou sodu a trochu mycího prostředku.
3. V hrníčku obarvi ocet několika kapkami barviva.
4. Nech dítě pomalu nalít ocet do sklenice a sledujte, jak sopka vybuchne.

Varianta: děti 3–4leté jen nalévají. Pro 7–8 let: vyzkoušet s 1, 2 a 3 lžícemi jedlé sody a porovnat „výbuch“. **Pozor:** neochutnávat a netřít si oči; po skončení umýt ruce.

Den 24 · Honba za písmeny v domě

Věk: 4–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Děti hledají předměty, které začínají určitým písmenem. Při chůzi domem si procvičují hlásky, písmena a slova.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Papírky s velkými písmeny (například B, K, S, T, M)
- Košík na sbírání předmětů

JAK NA TO

1. Nech dítě vytáhnout papírek, například B.
2. Řekněte hlásku nahlas společně: „bbb, jako bota“.
3. Dítě za 3 minuty najde co nejvíc věcí s touto počáteční hláskou: bota, bonbón, brýle.
4. Dejte všechno do řady a pojmenujte každý předmět. Společně uklidíte a vytáhnete nové písmeno.

Varianta: děti 4leté hledají věci jedné barvy místo písmene. Pro 7–8 let: zapsat slova na seznam a hledat i věci s daným písmenem na konci.

Den 25 · Kuželky z prázdných lahví

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Prázdné lahve se na chodbě promění v kuželky. Děti míří, počítají, kolik jich spadlo, a zase je staví. Pohyb a počítání v jednom.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 6 až 10 prázdných plastových lahví s víčkem
- Měkký míč
- Případně trochu vody nebo písku v lahvích, aby lépe stály

JAK NA TO

1. Postav lahve do trojúhelníku na konec chodby.
2. Asi 2 až 3 metry daleko polož kousek malířské pásky jako čáru pro hod.
3. Kutálej míč a počítej, kolik lahví spadne.
4. Každý má v kole dva hody. Lahve pak společně postavte zpátky.

Varianta: děti 3–4leté stojí blíž a používají větší míč. Pro 7–8 let: zapisovat skóre na papír a po 5 kolech všechno sečíst.

Den 26 · Kuchyňská kapela

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Hrnce, poklice a vařečky se promění v bicí soupravu. Děti objevují rytmus, hlasitě a potichu, rychle a pomalu. Chvíli bude hluk a to je v pořádku.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 2 nebo 3 hrnce nebo plastové nádoby, obrácené dnem vzhůru
- Dřevěné vařečky
- Poklici jako činel
- Plastovou láhev s hrstí rýže, víčko pevně přelepené páskou, jako chrastítko

JAK NA TO

1. Postav „nástroje“ na podlahu a nech dítě vyzkoušet každý zvuk.
2. Zatleskej jednoduchý rytmus: dlouhý, dlouhý, krátký-krátký-dlouhý. Dítě ho zopakuje na hrnci.
3. Zazpívejte známou dětskou písničku a bubnujte do rytmu.
4. Pak hrajte „hlasitě a potichu“: ty zvedneš ruce nahoru (hlasitě), nebo dolů (potichu).

Varianta: děti 3–4leté bubnují volně. Pro 7–8 let: vymyslet vlastní rytmus a naučit ho zbytek rodiny. **Pozor:** rýže zůstává v přelepené

láhvi, i pro mladší děti.

Den 27 · Mozaika ze starých časopisů

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Útržky papíru ve všech barvách se spolu složí do obrázku. Trhání a lepení trénuje ruce; třídění barev trénuje pozorování.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Staré časopisy nebo reklamní letáky
- List pevného papíru s jednoduchým obrysem: ryba, srdce, dům nebo slunce
- Tuhé lepidlo
- Misky na třídění barev

JAK NA TO

1. Společně trhejte z barevných stránek kousky velké asi 2 × 2 cm.
2. Roztřiďte je podle barev do misek.
3. Potři lepidlem malý kousek obrázku a nalep útržky těsně vedle sebe.
4. Pokračujte, dokud není celý tvar vyplněný. Nechte uschnout a pověste.

Varianta: děti 3–4leté trhají větší kousky a lepí volně. Pro 7–8 let: vytvořit tvar se vzorem, například rybu s pruhy ve dvou barvách.

Den 28 · Foukání peříčka

Věk: 3–8 let · Čas: 10 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Klidná dechová hra: děti foukají peříčko nebo chomáček vaty po stole. Pomalé foukání vyžaduje pozornost a po rušném dni často přinese trochu klidu.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Peříčko nebo chomáček vaty
- Stůl
- Dvě knihy jako „branku“

JAK NA TO

1. Postav dvě knihy na druhý konec stolu jako branku, asi 20 cm od sebe.
2. Dítě se klidně nadechne nosem, napočítá do 3 a pak zlehka vydechne.
3. Podaří se profouknout peříčko brankou, aniž spadne ze stolu?
4. Zakončete třikrát „vůní květiny“ (nádech nosem) a „sfouknutím svíčky“ (výdech ústy).

Varianta: děti 3–4leté prostě foukají peříčko do vzduchu. Pro 7–8 let: vytvořit z knih dráhu, kterou musí peříčko projít. **Pozor:** vatu a peříčka nedávat do pusy.

Den 29 · Hra na obchod

Věk: 3–8 let · Čas: 30–45 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Obýván se promění v obchod se skutečnými krabicemi ze spíže. Děti procvičují počítání, zdvořilé žádosti i střídání v nakupování a prodávání.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Prázdné nebo zavřené obaly ze spíže: krabice, plechovky, krabičky
- Papírky jako cenovky
- Papírové peníze, které si vyrobíte, nebo knoflíky jako mince (jen pro děti od 3 let)
- Tašku nebo košík

JAK NA TO

1. Postav obaly na stůl jako obchodní regál.
2. Společně vyrobte cenovky: pro mladší děti 1, 2 nebo 3 koruny.
3. Jeden je prodavač, druhý zákazník s nákupním seznamem se 3 věcmi.
4. Zaplaťte, spočítejte drobné a řekněte „Děkuji, na shledanou!“. Pak si vyměňte role.

Varianta: děti 3–4leté prostě vymění jednu minci za jeden výrobek. Pro 7–8 let: ceny do 10 korun a samy vypočítat, kolik všechno dohromady stojí. **Pozor:** knoflíky a mince mimo dosah dětí do 3 let.

Den 30 · Kuličková dráha na zdi

Věk: 4–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Z ruliček a malířské pásky postavíš dráhu, kterou se kutálí pingpongový míček. Děti zkoušejí, upravují a objevují, jak šikmá musí být.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 6 až 10 prázdných ruliček od toaletního papíru a kuchyňských utěrek, několik jich podélně rozstřižených na žlábky
- Malířskou pásku (nezanechává stopy)
- Pingpongový míček nebo jiný lehký míček
- Misku na zachycení míčku

JAK NA TO

1. Přilep první ruličku šikmo na dveře nebo skříň, ve výšce dítěte.
2. Přilep další ruličku šikmo pod ni, aby míček z jedné spadl do druhé.
3. Po každém kusu vyzkoušej míček. Vypadne? Ruličku trochu posuň.
4. Dole postav misku a nech míček projet celou dráhu.

Varianta: děti 4leté postaví dráhu ze 3 kusů. Pro 7–8 let: postavit dráhu se zatáčkou a změřit, jak dlouho míček jede, nahlas počítáním.

Den 31 · Ohlédnutí za lednem

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Na konci měsíce se spolu ohlédnete zpátky. Co bylo fajn, co se nepovedlo, co byste chtěli zopakovat? První stránka rodinného ročního alba.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Velký list papíru nebo sešit
- Pastelky a fixy
- Případně drobnosti z tohoto měsíce: sněhovou vločku, obrázek, lísteček

JAK NA TO

1. Napiš nahoru velkým písmem „Leden“ a nech dítě nakreslit k tomu obrázek.
2. Zeptej se: „Které tři věci se ti tento měsíc líbily nejvíc?“ Ty je napíšeš, nebo dítě píše samo.
3. Přilep vzpomínku, například papírovou sněhovou vločku nebo kousek koruny.
4. List ulož do složky; každý měsíc přibude jedna stránka.

Varianta: děti 3–4leté nakreslí jen nejhezčí okamžik. Pro 7–8 let: napsat také jednu věc, kterou chtějí vyzkoušet v únoru.

Únor

Tento měsíc

Únor je nejkratší měsíc, ale děje se v něm dost: v mnoha místech se slaví masopust a dny se znatelně prodlužují. Tento měsíc patří převlékání, přátelství, míchání barev a prvním semínkům na parapetu.

Den 32 · Pečeme palačinky

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: kuchyň · Dohled: ano

Začátkem února jsou Hromnice a masopustní čas, ideální chvíle na palačinky. Děti váží, šlehají a plní; dospělý stojí u pánve.

SUROVINY

- 125 g hladké mouky
- 2 vejce
- 250 ml mléka
- Špetku soli a kousek másla na pánev
- Na plnění: cukr, džem nebo kousky ovoce

POSTUP

1. Dítě odváží mouku a dá ji se solí do mísy.
2. Udělejte důlek, společně do něj rozklepněte vejce a šlehejte metlou. Postupně přilévej mléko, až bude těsto hladké.
3. Nech těsto 15 minut odpočinout. Mezitím dítě prostře stůl.
4. Dospělý peče tenké palačinky na pánvi na středním plameni, asi 1 minutu z každé strany.
5. Nech je trochu vychladnout; dítě si je samo naplní a zarolí.

Varianta: děti 3–4leté míchají a plní. Pro 7–8 let: samy si přečtou recept a odměří množství. **Pozor:** obsahuje vejce, mléko a lepek. U sporáku jen dospělý; pánev je horká a máslo stříká.

Den 33 · Razítka ve tvaru srdce z ruličky

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Ruličku od toaletního papíru stačí zmáčknout do tvaru srdce a je z ní razítko. Děti vyrobí přání pro někoho, koho mají rády, a procvičí vzory.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Prázdnou ruličku od toaletního papíru
- Trochu lepicí pásky
- Červenou a růžovou barvu na talířku
- Papír nebo přeložená přání

JAK NA TO

1. Zmáčkni ruličku do plochy a pak jeden konec zatlač dovnitř, aby vznikl tvar srdce. Zajisti ho kouskem lepicí pásky.
2. Namoč okraj do barvy a otiskni na papír.
3. Vytvoř řadu, kruh nebo velké srdce z malých srdíček.
4. Nech zaschnout a připiš jméno nebo milé slovo.

Varianta: děti 3–4leté razítkují volně. Pro 7–8 let: vytvořit vzor ze dvou barev a napsat samy krátké sdělení.

Den 34 · Masopustní maska z talíře

Věk: 3–8 let · Čas: 35 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Papírový talíř se promění v lva, kočku nebo šaška. Stříhání, lepení a malování a potom hned hra.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Papírový talíř
- Dětské nůžky, lepidlo, barvy nebo fixy
- Zbytky papíru, vlny nebo krepového papíru
- Pevnou gumičku nebo dřevěný špachtlík na držení masky

JAK NA TO

1. Přidrž talíř před obličejem dítěte a tužkou udělej dvě tečky u očí.
2. Dospělý vystřihne otvory pro oči (kolečka asi 3 cm).
3. Dítě masku namaluje nebo vybarví a nalepí hřívu, uši nebo vlasy z papíru a vlny.
4. Na stranách udělej dírky a uvaž gumičku, nebo dole nalep špachtlík jako držadlo.

Varianta: děti 3–4leté použijí masku s držadlem (příjemnější než gumička). Pro 7–8 let: vyrobit masku k postavě, kterou si samy vymyslely. **Pozor:** gumičku nikdy kolem krku.

Den 35 · Módní přehlídka z truhly na převlékání

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Staré oblečení, šály a klobouky se změní v módní přehlídku na molu na chodbě. Děti kombinují, představují se a nebojí se vystoupit.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Staré oblečení, šály, klobouky, kabelky, sluneční brýle
- Pruh malířské pásky nebo ručník jako mol
- „Mikrofon“ (dřevěná vařečka)

JAK NA TO

1. Rozlož všechno oblečení na postel a nech dítě sestavit outfit.
2. Rozlož mol na chodbě nebo v pokoji.
3. Ty jsi moderátor: „A tady přichází… zimní královna se zelenou šálou!“
4. Dítě jde po molu, otočí se a zapózuje. Potom si vyměníte role.

Varianta: děti 3–4leté vybírají ze tří kousků. Pro 7–8 let: zvolit téma (vesmír, piráti, sport) a outfit samy představit.

Den 36 · Malování ledovými kostkami

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min + mražení · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Barevné kostky ledu zanechávají při tání na papíře krásné pruhy. Chladný způsob malování, který pobaví všechny smysly.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Formičku na led
- Vodu a pár kapek potravinářského barviva (nebo vodové barvy)
- Dřevěné lízátkové špachtle nebo kousky brčka
- Silnější papír na tácu

JAK NA TO

1. Naplň formičku vodou a do každého políčka dej jinou barvu.
2. Za hodinu do každého políčka zapíchni špachtli a mraž dál, nejlépe přes noc.
3. Vyndej kostky a maluj jimi po papíře.
4. Sleduj, jak se barvy slévají. Papír pak nech uschnout na topení.

Varianta: děti 3–4leté malují velkými kostkami bez špachtle a mají zástěru. Pro 7–8 let: zkusit se dvěma kostkami najednou namíchat novou barvu. **Pozor:** barvivo může dělat skvrny; kostky nesát.

Den 37 · Překážková dráha na chodbě

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Plazení, skákání, balancování: dráha z věcí z domu. Děti se hýbou, plánují trasu a snaží se zlepšit svůj čas.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Polštáře na skákání
- Stůl nebo dvě židle s dekou na podlézání
- Malířskou pásku na „kladinu“ na podlaze
- Kbelík a pár ponožkových míčků

JAK NA TO

1. Postavte spolu trasu: jít po pásce, podlézt stůl, přešlapovat z polštáře na polštář, hodit 3 ponožkové míčky do kbelíku.
2. Nejdřív trasu společně projděte pomalu.
3. Dítě projde dráhu samo; ty nahlas počítáš vteřiny.
4. Po několika kolech změň jednu část a zkuste to znovu.

Varianta: děti 3–4leté zvládnou trasu ze 3 částí bez měření času. Pro 7–8 let: dráha pozpátku nebo na jedné noze. **Pozor:** polštáře na hladké podlaze klouzají; polož je na koberec.

Den 38 · Míchání barev ve skleničkách

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: kuchyň · Dohled: ano

Ze tří základních barev namícháš všechny ostatní. Děti nalévají, míchají a samy objeví, že ze žluté a modré se stane zelená.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 6 průhledných plastových kelímků
- Vodu
- Potravinářské barvivo nebo vodové barvy v červené, žluté a modré
- Pipetu nebo čajovou lžičku
- Tác

JAK NA TO

1. Naplň tři kelímky do půlky vodou a obarvi je na červeno, žluto a modro.
2. Mezi ně postav tři prázdné kelímky.
3. Dítě nabere lžičkou nebo pipetou žlutou a modrou do prázdného kelímku. Co vidíte?
4. Zkuste také červenou se žlutou a červenou s modrou. Pojmenujte nové barvy: zelená, oranžová, fialová.

Varianta: děti 3–4leté jen slévají dva kelímky. Pro 7–8 let: nejdřív odhadnout, jaká barva vznikne, a zapsat to do tabulky. **Pozor:** obarvená voda se nepije.

Den 39 · Náramky přátelství z vlny

Věk: 5–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Ze tří nití upleteš náramek pro kamaráda. Pletení procvičuje jemnou motoriku a trpělivost.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Vlnu ve třech barvách, tři nitě po 50 cm na jeden náramek
- Lepicí pásku
- Dětské nůžky

JAK NA TO

1. Na jednom konci uvaž ze tří nití uzel a uzel přilep páskou ke stolu.
2. Polož nitě vedle sebe: vlevo, uprostřed, vpravo.
3. Pleť: levou nit přes prostřední, pak pravou nit přes novou prostřední. Opakuj.
4. Přestaň, když náramek obepíná zápěstí (asi 15 cm), udělej uzel a konce zastřihni.
5. Uvaž náramek na zápěstí kamaráda nebo člena rodiny.

Varianta: mladší děti navlékají velké korálky nebo kousky brčka na tkaničku. Pro 7–8 let: zkusit plochý náramek ze čtyř nití. **Pozor:** nikdy neuvazovat nit kolem krku.

Den 40 · Hra na poklad s obrázkovými nápovědami

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Každá nápověda je obrázek dalšího místa. Děti se pozorně dívají, poznávají předměty a na konci najdou malý poklad.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 6 malých papírků
- Tužku
- „Poklad“: vyrobenou medaili, pohádku na dobrou noc, kousek ovoce

JAK NA TO

1. Na každý papírek nakresli místo v domě: pračku, postel, botník, lednici.
2. Každý papírek schovej na místo, které je na předchozím obrázku. Poslední leží u pokladu.
3. Dej dítěti první papírek a nech ho hledat.
4. Po nalezení pokladu vyrobí dítě hru na poklad pro tebe.

Varianta: děti 3–4leté hledají 3 nápovědy v jedné místnosti. Pro 7–8 let: místo obrázků psát hádanky („Hřeju, když ty mrzneš“ pro topení).

Den 41 · Pošta s komplimenty

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Každý v domě dostane z obálky svou schránku. Děti vymýšlejí něco milého pro druhé a zjišťují, jak je to příjemné, pro obě strany.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Jednu obálku pro každého člena rodiny
- Malé papírky
- Fixy a lepicí pásku

JAK NA TO

1. Napiš na každou obálku jméno a nalepte je vedle sebe na dveře.
2. Společně se zamyslete, co je kompliment: „Vždycky mi pomáháš s…“ nebo „Líbí se mi, když ty…“.
3. Každý napíše nebo nakreslí pro každého dalšího člena rodiny jeden kompliment a vloží ho do obálky.
4. Při večeři lístky přečtěte nahlas.

Varianta: děti 3–4leté nakreslí srdíčko nebo něco, co druhého těší; ty napíšeš slova. Pro 7–8 let: celý týden každý den vhodit jeden lístek.

Den 42 · Plave, nebo se potopí?

Věk: 3–8 let · Čas: 25 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Co zůstane na hladině a co klesne ke dnu? Děti odhadují, zkoušejí a třídí. Jednoduchý pokus, který děti často chtějí opakovat.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Velkou nádobu nebo umyvadlo s vodou
- Předměty z domu: lžíci, špunt, kámen, jablko, plastové víčko, klíč, houbičku, dřevěnou kostku
- Ručník
- Dva papírky: „plave“ a „potopí se“

JAK NA TO

1. Polož ručník pod nádobu a naplň ji do poloviny vodou.
2. Vezmi předmět a zeptej se: „Myslíš, že plave, nebo se potopí?“
3. Nech ho klesnout do vody a sleduj, co se stane.
4. Potom polož předmět k správnému papírku. Měl odhad pravdu?

Varianta: děti 3–4leté zkouší 4 předměty. Pro 7–8 let: zkusit, jestli se kousek modelíny udrží na hladině, když z něj vytvarují loďku.
Pozor: zůstaň u dítěte i u malé nádoby s vodou; žádné drobné předměty pro děti do 3 let.



Plave, nebo se potopí? Nejdřív odhadnout, potom vyzkoušet.

Pixabay (3345408)

Den 43 · Auto z kartonové krabice

Věk: 3–8 let · Čas: 45 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Velká stěhovací krabice se promění v auto, závodní vůz nebo hasičské auto. Děti stavějí, zdobí a pak si s ním hrají ještě několik dní.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Velkou kartonovou krabici, do které se dítě vejde
- 4 papírové talíře jako kola
- Barvy nebo fixy, lepicí pásku, lepidlo
- 2 víčka jako světla, papírový talíř jako volant

JAK NA TO

1. Dospělý odřízne dno krabice (nebo ho nech zavřené, pokud v ní dítě sedí).
2. Dítě auto vymaluje nebo nakreslí: dveře, okna, poznávací značku.
3. Nalep talíře jako kola na bok a víčka jako světla dopředu.
4. Volant nalep zevnitř a udělejte jízdu po domě s obrázky jako dopravními značkami.

Varianta: děti 3–4leté nalepí jen kola a volant. Pro 7–8 let: vyrobit také čerpací stanici a garáž z menších krabic. **Pozor:** řeže jen dospělý, a to řezacím nožem.

Den 44 · Vyrobíme si modelínu

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: kuchyň · Dohled: ano

Z mouky, soli a vody uděláš měkkou modelínu bez vaření. Hnětení posiluje ruce a domácí modelína má úplně jiný pocit než koupená.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 250 g mouky
- 125 g jemné soli
- 150 ml vlažné vody
- 1 polévkovou lžíci oleje
- Barvivo (nepovinné), misku, lžíci

JAK NA TO

1. Dej mouku a sůl do misky a promíchej lžící.
2. Do vody dej pár kapek barviva a nalij ji spolu s olejem do misky.
3. Míchej a pak hněť rukama do hladké koule, asi 5 minut. Je moc lepivá? Přidej trochu mouky.
4. Tvarujte zvířátka, hady, sušenky nebo písmena. Modelínu uchovávejte v uzavřeném sáčku v lednici.

Varianta: děti 3–4leté hnětou a válejí hady. Pro 7–8 let: vyrobit zoo s 5 zvířaty a nechat je den zaschnout. **Pozor:** modelína obsahuje hodně soli a lepek: nejíst; po práci umýt ruce.

Den 45 · Chrastítka a dešťové hole

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Prázdné lahve a tuby se změní v hudební nástroje. Děti porovnávají zvuky: rýže zní jinak než těstoviny nebo fazole.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 3 malé prázdné plastové lahvičky s víčkem
- Hrst rýže, suchých těstovin a suchých fazolí
- Ruličku od kuchyňských utěrek, dva kousky kartonu a pevnou lepicí pásku
- Samolepky nebo fixy

JAK NA TO

1. Dítě naplní každou lahvičku jinou náplní, asi do čtvrtiny.
2. Dospělý pevně zašroubuje víčka a přelepí je navíc páskou.
3. Na dešťovou hůl: zalep jeden konec ruličky kartonem, dej dovnitř hrst rýže a zalep druhý konec.
4. Třeste a poslouchejte: který zní nejhlasitěji? Zahrajte spolu písničku se všemi nástroji.

Varianta: děti 3–4leté plní papírovým trychtýřem. Pro 7–8 let: se zavřenýma očima hádat, jaká náplň je v které lahvi. **Pozor:** rýže,

těstoviny a fazole jsou pro malé děti nebezpečné při spolknutí; víčka zůstávají zavřená.

Den 46 · Vlastní pexeso

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Děti si nakreslí vlastní kartičky a pak s nimi hrají. Kreslení, pamatování a střídání v jedné aktivitě.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Pevný papír nebo zadní stranu krabice od cereálií
- Pravítko, tužku, dětské nůžky
- Pastelky nebo fixy

JAK NA TO

1. Nakresli na karton 16 políček velkých asi 6 × 6 cm a vystřihni je.
2. Vyber 8 obrázků (slunce, kočka, dům…) a každý nakresli přesně dvakrát.
3. Rozlož všechny kartičky rubem nahoru do mřížky 4 × 4.
4. Střídavě obracejte dvě kartičky. Jsou stejné? Pak si je necháte a můžete hrát znovu.

Varianta: děti 3–4leté hrají se 6 páry, které před obrácením leží lícem nahoru. Pro 7–8 let: vyrobit páry ze slova a obrázku („kočka“ + obrázek kočky).

Den 47 · Restaurace doma

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Dítě je dnes večer číšník: prostírá stůl, vyrobí jídelní lístek a přijímá objednávky. Pomoc doma najednou připomíná hru.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Talíře, příbory, sklenice a ubrousky
- List papíru na jídelní lístek
- Poznámkový blok na objednávky
- Utěrku přes ruku

JAK NA TO

1. Vyrobte spolu jídelní lístek s tím, co bude ten večer na stole, a doplňte obrázky.
2. Nauč dítě prostřít stůl: talíř doprostřed, vidlička vlevo, nůž vpravo, sklenice vpravo nahoře.
3. Poskládejte ubrousky do trojúhelníčku.
4. Při jídle číšník přijímá objednávky („Vodu, nebo mléko?“) a nalévá.

Varianta: děti 3–4leté položí ke každému místu ubrousek a lžíci. Pro 7–8 let: na lístek napsat i ceny a vystavit „účet“.

Den 48 · Zdobíme sušenky

Věk: 3–8 let · Čas: 25 min · Místo: kuchyň · Dohled: ano

Z moučkového cukru a pár kapek vody uděláš polevu. Děti natírají, sypou a obyčejné sušenky promění v malá umělecká díla.

SUROVINY

- 10 jednoduchých plochých sušenek (domácích nebo z obchodu)
- 100 g moučkového cukru
- 1 až 2 polévkové lžíce vody nebo citronové šťávy
- Potravinářské barvivo a případně cukrové posypky

POSTUP

1. Smíchej moučkový cukr s vodou, kapku po kapce, až vznikne hustá pasta.
2. Rozděl polevu do dvou misek a každou obarvi jinak.
3. Natři polevu na sušenky zadní stranou čajové lžičky.
4. Posyp sušenky posypkami nebo udělej tečky párátkem (jen pod dohledem). Nech 20 minut ztuhnout.

Varianta: děti 3–4leté natírají jednou barvou a sypou posypky. Pro 7–8 let: vytvořit obličeje, písmena nebo vzor. **Pozor:** sušenky mohou obsahovat lepek, ořechy, mléko nebo vejce; zkontroluj obal.

Den 49 · Počítáme ptáky u okna

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Čtvrt hodiny tiše sedět u okna a počítat, jací ptáci kolem proletí. Děti se učí pozorovat, být trpělivé a poznat pár druhů ptáků.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Okno s výhledem na zahradu, ulici nebo park
- Papír se sloupci: kos, vrabec, holub, kavka, sýkora, „jiný“
- Tužku, případně dalekohled

JAK NA TO

1. Nakreslete spolu nad každý sloupec jednoduchého ptáčka a připiš jeho jméno.
2. Posaďte se na 15 minut klidně k oknu. Mluvte tiše.
3. Pokaždé, když ptáček přistane, udělá dítě čárku do správného sloupce.
4. Po skončení spočítejte všechny čárky. Který pták přiletěl nejčastěji?

Varianta: děti 3–4leté počítají prostě všechny ptáky, bez druhu. Pro 7–8 let: dělat to týden ve stejnou dobu a porovnat dny.



Počítání ptáků z parapetu.

Pixabay (satynek)

Den 50 · Soutěž papírových letadel

Věk: 4–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř nebo venku · Dohled: ne

Kdo složí letadlo, které doletí nejdál? Děti přesně skládají, zkoušejí a zjišťují, že malá úprava udělá velký rozdíl.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Papír A4, pár listů na osobu
- Malířskou pásku jako startovní čáru
- Svinovací metr nebo provázek na měření

JAK NA TO

1. Přelož list podélně napůl a zase rozlož.
2. Přelož oba horní rohy ke středovému ohybu a pak nové šikmé okraje ještě jednou ke středu.
3. Celé to přelož napůl podél středového ohybu a z každé strany přelož dolů jedno křídlo.
4. Hoď od startovní čáry a změř vzdálenost. Pak zkus jiný model nebo trochu ohni zadní okraj křídel nahoru.

Varianta: děti 4leté skládají společně s tebou a letadlo ozdobí. Pro 7–8 let: zapsat tři pokusy na model a spočítat, který model doletěl v průměru nejdál. **Pozor:** nikdy neházet po obličejích.

Den 51 · Příběh z pytlíku

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Z látkového pytlíku se vynoří pět náhodných předmětů a o nich se má vyprávět příběh. Děti spojují věci, které k sobě nepatří, a vyprávějí po svém.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Látkovou tašku nebo povlak na polštář
- 5 předmětů z domu: lžíci, ponožku, plyšáka, klíč, list

JAK NA TO

1. Vlož předměty do pytlíku tak, aby se dítě nedívalo.
2. Dítě sáhne do pytlíku a vytáhne jednu věc. Ty začneš: „Byla jednou jedna lžíce, která…“
3. Vytáhne se další předmět; teď vypráví dál dítě.
4. Střídejte se, dokud není pytlík prázdný a příběh nemá konec.

Varianta: děti 3–4leté nejdřív hádají hmatem, co je to za předmět. Pro 7–8 let: příběh musí mít problém, který se vyřeší posledním předmětem.

Den 52 · Motýli z přeloženého papíru

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Barva na jedné půlce papíru, přeložit, rozložit: souměrný motýl. Překvapivý výsledek a první seznámení se zrcadlením.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Bílý papír, přeložený napříč napůl a zase rozložený
- Temperové barvy ve 3 nebo 4 barvách
- Čajovou lžičku nebo štětec
- Dětské nůžky

JAK NA TO

1. Tužkou nakresli na jednu polovinu půlku motýla těsně u ohybu.
2. Dítě dá do obrysu kapky barvy, hlavně blízko ohybu.
3. Papír přelož a pevně po něm přejeď rukou.
4. Rozlož: motýl je hotový. Nech ho zaschnout a vystřihni.

Varianta: děti 3–4leté dají barvu na papír bez obrysu a uvidí, co z toho bude. Pro 7–8 let: zkusit obličej, strom nebo vlastní souměrné příšerky.

Den 53 · Tanec se stuhami

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř nebo venku · Dohled: ne

S tyčkou a dlouhým pruhem krepového papíru kreslíš ve vzduchu kruhy, vlny a osmičky. Děti se hýbou velkými volnými pohyby a poslouchají tempo.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Pruhy krepového papíru nebo staré látky, dlouhé asi 1 metr a široké 5 cm
- Dřevěnou vařečku nebo brčko jako tyčku
- Lepicí pásku
- Hudbu, kterou zpíváš nebo broukáš

JAK NA TO

1. Pevně přilep stuhu ke konci tyčky.
2. Nejdřív ukaž: velké kruhy nad hlavou, vlny u země, osmičku před sebou.
3. Zazpívej rychlou písničku a pak pomalou: jak se stuha přizpůsobí?
4. Vymyslete společně tanec ze 4 pohybů a předveďte ho.

Varianta: děti 3–4leté prostě běhají a nechají stuhu vlát. Pro 7–8 let: se stuhou v každé ruce dělat současně různé pohyby.

Den 54 · Balonková raketa

Věk: 4–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Balonek přilepený na brčku vystřelí po provázku přes pokoj. Děti uvidí, že unikající vzduch balonek tlačí dopředu.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Velký balonek
- Brčko
- Provázek dlouhý asi 4 metry
- Lepicí pásku a kolíček na prádlo

JAK NA TO

1. Provleč provázek brčkem a pevně ho napni mezi dvě židle nebo kliky dveří.
2. Dospělý nafoukne balonek a otvor zavře kolíčkem.
3. Přilep balonek dvěma kousky lepicí pásky pod brčko, otvorem dozadu.
4. Sundej kolíček a sleduj, jak raketa vystřelí po provázku. Změř, jak daleko doletí.

Varianta: děti 4leté odpočítávají („3, 2, 1, start!“) a pustí. Pro 7–8 let: vyzkoušet napůl nafouknutý a plně nafouknutý balonek a porovnat vzdálenost. **Pozor:** balonky sami nenafukovat ani nedávat do pusy; kousky prasklého balonku hned uklidit.

Den 55 · Puzzle z vlastního obrázku

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Dítě nakreslí obrázek na karton a rozstříhá ho na kousky. Pak je z toho puzzle, které si samo vyrobilo, nebo dárek pro někoho jiného.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Kus kartonu z krabice, asi 20 × 15 cm
- Fixy nebo pastelky
- Dětské nůžky
- Obálku na uložení kousků

JAK NA TO

1. Dítě nakreslí barevný obrázek, který vyplní celý karton.
2. Tužkou nakresli na zadní stranu čáry pro kousky: 4 kousky pro nejmenší, 8 až 12 pro starší děti.
3. Stříhejte podle čar. Silný karton stříhá dospělý.
4. Poskládejte puzzle zase dohromady a kousky uložte do obálky.

Varianta: děti 3–4leté stříhají v rovných pruzích. Pro 7–8 let: stříhat vlnovky a předat puzzle někomu jinému ke skládání.

Den 56 · Zasejeme řeřichu

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min + týden pozorování · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Řeřicha roste tak rychle, že to skoro uvidíš. Děti se každý den starají o své rostlinky a po týdnu je mohou ochutnat na chlebu.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Sáček semínek řeřichy
- Prázdnou krabičku od vajec nebo talířek
- Vatu nebo kuchyňský papír
- Rozprašovač na rostliny nebo lžíci vody

JAK NA TO

1. Polož na dno krabičky od vajec nebo na talířek vrstvu vaty nebo složeného kuchyňského papíru.
2. Zvlhči ji tak, aby byla vlhká, ale aby na ní nezůstávala stát voda.
3. Rozsyp po ní tenkou vrstvu semínek.
4. Postav to na parapet a každý den trochu zvlhči. Po 7 až 10 dnech můžeš stříhat a ochutnávat.

Varianta: děti 3–4leté: nakreslete spolu obličej na vypláchnutou vaječnou skořápku a zasejte do ní; řeřicha bude vlasy. Pro 7–8 let: každý den změřit výšku a nakreslit jednoduchý graf.

Den 57 · Třídíme víčka

Věk: 3–6 let · Čas: 15 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Krabice nasbíraných víček se promění ve hru na třídění a počítání. Děti si procvičují barvy, velikosti a počítání a je to klidná práce po rušném dopoledni.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 20 až 40 plastových víček od lahví a krabic (vypláchnutých)
- Krabičku od vajec nebo formu na muffiny
- Hrací kostku

JAK NA TO

1. Rozlož všechna víčka na stůl a nech dítě třídit je podle barev do přihrádek krabičky od vajec.
2. Společně spočítejte, kolik víček je v každé přihrádce. Která barva je nejpočetnější?
3. Potom třiďte podle velikosti: velká, střední, malá.
4. Nakonec si zahrajte hru: hoď kostkou a vezmi si tolik víček. Kdo jich má po 5 hodech nejvíc?

Varianta: děti 3leté třídí do dvou barev. Pro 6 let: skládat vzory (červená, modrá, modrá, červená…) a pokračovat v nich. **Pozor:** malá víčka mimo dosah dětí do 3 let.

Den 58 · Socha a hadrová panenka

Věk: 3–8 let · Čas: 10 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Krátká relaxační hra: děti napnou svaly jako tuhá socha a pak všechno uvolní jako ochablá hadrová panenka. Příjemné před spaním.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Měkký koberec nebo postel
- Klidný hlas

JAK NA TO

1. Dítě leží na zádech. Řekni: „Jsi socha.“ Dítě napne chodidla, pak nohy, břicho, ruce a pěsti.
2. Napočítej do 5 a řekni: „A teď jsi hadrová panenka.“ Všechno ochabne.
3. Opatrně zvedni ruku nebo nohu a nech ji zlehka klesnout: je opravdu ochablá?
4. Třikrát zopakuj a zakonči třemi klidnými nádechy a výdechy.

Varianta: děti 3–4leté zapojí jen pěsti a ruce. Pro 7–8 let: procvičit tělo po částech, od prstů na nohou až po obličej.

Den 59 · Masopustní průvod v obýváku

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

S maskami, nástroji a kostýmy z tohoto měsíce uspořádáte opravdový průvod po domě. Děti pochodují, hrají hudbu a mávají „publiku“.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Masku ze dne 34 a převleky ze dne 35
- Chrastítka ze dne 45 nebo hrnce a vařečky
- Papírové girlandy nebo konfety z natrhaného papíru
- Pár plyšáků jako publikum

JAK NA TO

1. Rozmísti plyšáky podél trasy jako publikum.
2. Všichni se převléknou a vezmou si nástroj.
3. Vyberte vedoucího, který průvod povede. Pochodujte všemi pokoji do rytmu hudby.
4. Po každém kole se vedoucí vystřídá. Zakončete „předáním cen“ za nejhezčí kostým: každý něco vyhraje.

Varianta: děti 3–4leté jdou prostě s chrastítkem. Pro 7–8 let: vyrobit malý alegorický vůz z krabice na prkně s kolečky nebo v prádelním koši, který táhneš.

Březen

Tento měsíc

V březnu se pomalu probouzí jaro. Objevují se první sněženky, krokusy a narcisy, ptáci začínají stavět hnízda a za slunečného dne je venku najednou teplo. Tento měsíc budete chodit ven častěji, něco zasejete a budete se pozorně dívat, co se kolem mění.

Den 60 · Hledáme jaro

Věk: 3–8 let · Čas: 45 min · Místo: venku · Dohled: ano

Procházka se seznamem toho, co hledat: pupeny na větvích, první kvítka, pták s větvičkou v zobáku. Dítě se učí dobře se dívat na drobné změny.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Papír se seznamem a 8 obrázky: pupen, krokus, narcis, sedmikráska, kočičky na větvi, pták, včela, žížala
- Tužku a kus kartonu jako podložku

JAK NA TO

1. Doma společně nakreslete seznam.
2. Projděte se ulicí, parkem nebo lesem.
3. Pokaždé, když uvidíte něco ze seznamu, dítě udělá zaškrtnutí.
4. Doma vyberte to nejhezčí, co jste viděli, a nakreslete to.

Obměna: děti ve 3–4 letech hledají jen barvy: něco žlutého, něco fialového, něco zeleného. Ve 7–8 letech: ke každé věci připiš, kde se objevila. **Pozor:** květiny v parcích nech být; rostliny ani bobule nikdy nejez.

Den 61 · Housenky z krabičky na vejce

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Pruh z papírové krabičky na vejce se promění ve veselou housenku. Dítě maluje, stříhá a počítá články své housenky.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Papírovou krabičku na vejce
- Barvy v jarních odstínech a štětec
- Chlupatý drátek nebo kousek vlny na tykadla
- Fix

JAK NA TO

1. Dospělý rozstřihne krabičku podélně tak, aby vznikl pruh o 5 nebo 6 důlcích.
2. Dítě housenku vybarví, každý důlek jinou barvou. Nech schnout 20 minut.
3. Na první důlek nakresli oči a pusu.
4. Dospělý udělá dva malé otvory na tykadla a dítě jimi prostrčí chlupatý drátek.

Obměna: děti ve 3–4 letech vybarví celou housenku jednou barvou a nalepí oči. Ve 7–8 letech: vytvoř housenku se vzorem a vymysli o ní krátký příběh o „housence, která se chtěla stát motýlem“.

Den 62 · Pozorování mraků

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min · Místo: venku · Dohled: ne

Ležet na dece a hledat tvary v oblacích. Klidná chvilka, která rozvíjí fantazii a zve k povídání.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Deku nebo piknikovou dečku
- Den s roztroušenými bílými mraky
- Papír a tužku (podle chuti)

JAK NA TO

1. Rozprostři deku na zahradě, na balkoně nebo v parku a lehněte si spolu na záda.
2. Podívej se na jeden mrak a řekni, co vidíš: zajíce, loď, botu.
3. Za pár minut se na stejný mrak podívej znovu: jak se změnil?
4. Doma nakresli nejzábavnější tvar mraku a napiš k němu, co to bylo.

Obměna: děti ve 3–4 letech jen ukazují na největší a nejmenší mrak. Ve 7–8 letech: sleduj, kterým směrem mraky plují, a zkus odhadnout, odkud vítr vane. **Pozor:** nikdy se nedívej přímo do slunce.



Jaké tvary vidíš v oblacích?
Pixabay (Simon)

Den 63 · Namaluj květináč a zasej

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř nebo venku · Dohled: ne

Dítě si ozdobí vlastní květináč a zaseje do něj květinu. Pak se o ni každý den stará a pozoruje, jak rostlinka roste.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Malý hliněný květináč nebo čistou plechovku bez ostrého okraje
- Akrylové nebo temperové barvy a štětec
- Zahradnický substrát
- Semínka nenáročné květiny: měsíčku, slunečnice nebo lichořeřišnice

JAK NA TO

1. Vymaluj květináč puntíky, pruhy nebo kvítky a nech ho půl hodiny uschnout.
2. Naplň květináč substrátem do výšky 2 cm pod okraj.
3. Prstem udělej důlek hluboký 1 až 2 cm, vlož do něj 2 semínka a zasyp je.
4. Přilej trochu vody a postav květináč na světlý parapet. Udržuj půdu vlhkou.

Obměna: děti ve 3–4 letech nabírají zeminu a tlačí do ní semínka. Ve 7–8 letech: vyrob štítek s názvem rostliny a datem. **Pozor:** po práci se substrátem si umyj ruce.

Den 64 · Vlastní srážkoměr

Věk: 4–8 let · Čas: 20 min + týden měření · Místo: venku · Dohled: ano

Kolik vlastně napršelo? Z prázdné láhve vyrobíš srážkoměr. Dítě měří, zapisuje a porovnává počasí jednotlivých dnů.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Prázdnou plastovou láhev o objemu 1,5 litru s rovnými stěnami
- Pár kamínků
- Pravítko a lihový fix
- Papír na deník počasí

JAK NA TO

1. Dospělý odřízne horní třetinu láhve a obrátí ji hrdlem dolů jako nálevku do láhve.
2. Dej na dno kamínky, aby láhev neodfoukl vítr.
3. Pravítkem udělej na láhvi čárky po jednom centimetru od úrovně nad kamínky.
4. Postav láhev na zahradu nebo na balkon a každý den ve stejnou dobu se podívej, kolik v ní je vody. Zapiš to a láhev vylij.

Obměna: čtyřleté dítě každý den nakreslí sluníčko nebo mrak a podívá se, jestli je v láhvi voda. Ve 7–8 letech: po týdnu sestroj

sloupcový graf. **Pozor:** okraj řezu je ostrý, dospělý ho přelepí páskou.

Den 65 · Panák s křídou

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: venku · Dohled: ano

Klasická hra z ulice: křídou nakreslíš panáka a skáčeš z políčka na políčko. Procvičuje rovnováhu, počítání a skákání po jedné noze.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Chodníkovou křídu
- Plochý kamínek nebo přívěsek na klíče k házení
- Bezpečný chodník, příjezdovou cestu nebo náměstí

JAK NA TO

1. Nakresli 8 políček o velikosti asi 40 × 40 cm: 1, 2, 3 za sebou, pak 4 a 5 vedle sebe, 6 a pak 7 a 8 vedle sebe. Napiš do nich čísla.
2. Hoď kamínek na políčko 1.
3. Políčko 1 přeskoč: jednotlivá políčka přeskákej na jedné noze, dvojitá na obou nohách.
4. Na políčkách 7 a 8 se otoč, skákej zpátky, zvedni kamínek a vyskoč ven. V dalším kole házíš na políčko 2.

Obměna: děti ve 3–4 letech skáčou z políčka na políčko po obou nohách a nahlas volají čísla. Ve 7–8 letech: nakresli panáka ve tvaru šneka s 12 políčky. **Pozor:** vyber místo bez provozu.



Panáka nakreslíš křídou za chvilku.

Pixabay (GAIMARD)

Den 66 · Vaříme zeleninovou polévku

Věk: 3–8 let · Čas: 50 min · Místo: kuchyň · Dohled: ano

Dítě myje, loupe a krájí měkkou zeleninu, vaří dospělý. Kdo pomáhal s přípravou, často snáz ochutná něco nového.

SUROVINY

- 1 cibule, 2 mrkve, 1 pórek, 2 brambory
- 1 litr vody s 1 kostkou bujónu
- Hrst čerstvé petrželky
- Plastový nůž se zakulacenou špičkou nebo dětský nůž

JAK NA TO

1. Dítě zeleninu umyje a mrkev oloupe škrabkou (pod dohledem).
2. Dospělý nakrájí cibuli, brambory a mrkev na plátky; dítě je dokrájí na kostičky a pórek na kolečka.
3. Dospělý osmaží cibuli v hrnci na troše oleje a přidá vodu, bujón a zeleninu.
4. Vař 20 minut na mírném ohni. Dítě nastříhá petrželku dětskými nůžkami a posype jí polévku, až trochu vychladne.

Obměna: děti ve 3–4 letech zeleninu myjí a počítají. Ve 7–8 letech: vyber další zeleninu podle sebe a odhadni, jak bude polévka chutnat.

Pozor: bujón může obsahovat lepek nebo celer. U sporáku a u horké polévky smí být jen dospělý.

Den 67 · Vlastní knížka

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Z několika přeložených listů papíru vznikne opravdová knížka. Dítě vymyslí příběh, nakreslí obrázky a bude na výsledek pyšné.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 3 listy papíru A4 a 1 barevný list na desky
- Sešívačku (dospělý) nebo jehlu a nit
- Pastelky a fixy

JAK NA TO

1. Polož bílé listy na barevný a všechno společně přeložte napůl. Vznikne knížka o 16 stranách včetně desek.
2. Dospělý zapíchne do ohybu dva drátky sešívačkou.
3. Společně vymyslete název a nakreslete obálku.
4. Na každou stránku nakresli obrázek a napiš (nebo nadiktuj) jednu větu. Pak knížku někomu přečti.

Obměna: děti ve 3–4 letech dělají knížku o sobě: můj dům, můj plyšák, moje jídlo. Ve 7–8 letech: napiš příběh se začátkem, zápletkou a koncem.

Den 68 · Pohádka s plyšáky

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Hlavní role v známé pohádce, třeba o třech prasátkách, hrají plyšáci. Dítě si procvičuje pořadí příběhu, hlasy postav a hru s druhými.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Plyšáky na každou roli (tři zvířátka a vlk, nebo co máte)
- Pár polštářů, krabici a deku jako kulisy

JAK NA TO

1. Nejdřív pohádku krátce převyprávěj vlastními slovy.
2. Společně vyberte, který plyšák hraje kterou roli, a postavte kulisy: domek z polštářů, domek z deky, domek z krabice.
3. Zahrajte příběh: dítě mluví hlasy zvířátek, ty jsi vypravěč.
4. Zahrajte ho podruhé, ale změňte něco na konci.

Obměna: děti ve 3–4 letech hrají jednu scénu se dvěma plyšáky. Ve 7–8 letech: vymysli novou pohádku a zahraj ji rodině.

Den 69 · Stavba ptačího hnízda

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: venku · Dohled: ano

V březnu ptáci stavějí hnízda. Dítě sbírá větvičky, trávu a mech a zkouší si hnízdo postavit samo. Pozná, jak šikovní ptáci jsou.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Košík nebo tašku na sbírání
- Větvičky, suchou trávu, mech, peříčka a listy ze země
- Trochu hlíny nebo bláta

JAK NA TO

1. V parku nebo na zahradě sbírej, co leží na zemi. Z živých rostlin nic netrhej.
2. Polož na zem kruh z nejpevnějších větviček a propleť je do sebe.
3. Do dna přitlač trochu bláta nebo hlíny a navrch dej trávu a mech jako měkkou vrstvu.
4. Polož hnízdo na bezpečné místo a sleduj, jestli vydrží pár dní.

Obměna: děti ve 3–4 letech dají všechno do misky a přitlačí to do hnízdečka. Ve 7–8 letech: postav tři hnízda z různého materiálu a vyzkoušej, které je nejpevnější. **Pozor:** skutečných ptačích hnízd se nikdy nedotýkej; po práci si umyj ruce.



Větvičky, mech a tráva: stavíme jako ptáci.

Pixabay (Pezibear)

Den 70 · Barevný hon v parku

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: venku · Dohled: ano

S kartičkou plnou barevných polí hledáš v přírodě věci přesně v těchto barvách. Dítě se začne mnohem pozorněji dívat na barvy kolem sebe.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Kus kartonu se 6 barevnými políčky (vybarvenými tužkou nebo fixem): žlutá, světle zelená, tmavě zelená, hnědá, bílá, fialová
- Oboustrannou lepicí pásku nebo obyčejný sáček

JAK NA TO

1. Doma společně vyrobte barevnou kartičku.
2. Jděte ven a ke každému políčku najděte něco ze země ve stejné barvě: lísteček, kamínek, peříčko.
3. Přilep to k políčku nebo to vlož do sáčku.
4. Doma porovnejte: opravdu je ta barva stejná? Které políčko se hledalo nejhůř?

Obměna: děti ve 3–4 letech hledají tři barvy. Ve 7–8 letech: najdi v jedné barvě co nejvíce odstínů, od světlého po tmavý. **Pozor:** sbírej jen věci ze země a nic nedávej do pusy.

Den 71 · Přelévání a nalévání

Věk: 3–6 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř nebo venku · Dohled: ano

Přelévat vodu z hrnku do hrnku vypadá jednoduše, ale chce to pevnou ruku a soustředění. Malé děti u toho vydrží překvapivě dlouho.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Tác nebo velkou misku
- Hrnky a konvičky různých velikostí, nálevku, naběračku
- Vodu s kapkou potravinářského barviva
- Ručník nebo houbu

JAK NA TO

1. Postav všechno na tác na místo, kde se smí namočit.
2. Ukaž, jak se nalévá pomalu: konvička těsně nad hrnkem, klidně naklonit.
3. Dítě přelévá z velkého do malého a zjistí, že to přeteče. Kolik malých hrnků se vejde do jednoho velkého?
4. Nálevkou nalévej do láhve. Společně utřete rozlitou vodu houbou.

Obměna: tříleté dítě nabírá vodu lžící. Šestileté: nalévej až k čárce, kterou nalepíš na hrnek páskou. **Pozor:** u vody nenechávej děti nikdy samotné, ani když je jí málo.

Den 72 · Hod do kbelíku

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: venku nebo uvnitř · Dohled: ne

Tři kbelíky, tři vzdálenosti, tři hodnoty. Dítě trénuje házení a míření a sčítá své body.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 3 kbelíky, koše na prádlo nebo krabice
- 6 smotaných ponožek nebo měkkých míčků
- Papírky s čísly 1, 2 a 3

JAK NA TO

1. Postav kbelíky do řady: nejbližší ve vzdálenosti 1 metr (1 bod), další ve 2 metrech (2 body), nejvzdálenější ve 3 metrech (3 body).
2. Polož papírky s body před kbelíky.
3. Každý v jednom kole hází 6 míčků od startovní čáry.
4. Po každém kole body společně sečtěte. Po 3 kolech zjistíte, kdo jich má nejvíc.

Obměna: děti ve 3–4 letech házejí do jednoho velkého koše a počítají jen zásahy. Ve 7–8 letech: házej druhou rukou nebo zády ke kbelíku.

Den 73 · Obkresli stíny

Věk: 4–8 let · Čas: 20 min + návrat později · Místo: venku · Dohled: ne

Za slunečného dne obkresli křídou stín hračky nebo samotného dítěte. O pár hodin později se stín posune. Jak je to možné?

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Chodníkovou křídu
- Chodník, terasu nebo náměstí na slunci
- Větší hračku-figurku nebo láhev

JAK NA TO

1. Postav figurku na slunce, kolem 10. hodiny dopoledne. Křídou obkresli kolem její nohy kolečko, aby šla později vrátit na stejné místo.
2. Obkresli obrys stínu a napiš k němu čas.
3. Vrať se ve 12 a v 15 hodin a nakresli stín znovu jinou barvou.
4. Porovnejte: kdy byl stín nejkratší? Kterým směrem se otáčel?

Obměna: čtyřleté dítě si nechá obkreslit vlastní stín a vybarví ho. Ve 7–8 letech: změř délku každého stínu provázkem a zapiš ji. **Pozor:** nikdy se nedívej přímo do slunce.

Den 74 · Pavučina ve dveřích

Věk: 3–8 let · Čas: 25 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Pavučina z malířské pásky ve dveřích a papírové kuličky, které se do ní házejí, aby se přilepily. Stavění a míření v jedné hře.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Roli široké malířské pásky
- Dveřní otvor
- 15 kuliček z novinového papíru

JAK NA TO

1. Nalep pásky křížem krážem z jedné strany zárubně na druhou, lepivou stranou k sobě.
2. Udělej 8 až 10 pásek v různých výškách, aby vznikla pavučina.
3. Společně zmačkejte papírové kuličky.
4. Házej ze vzdálenosti 2 metrů a počítej, kolik „much“ v pavučině zůstane viset.

Obměna: děti ve 3–4 letech stojí blíž a kuličky přilepují i rukou. Ve 7–8 letech: prolez pavučinou a nedotkni se pásky. **Pozor:** pásku po hře opatrně sundej; nelep ji na hlavu ani na obličej.

Den 75 · Jarní koláž

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Z toho, co jste venku nasbírali, a z papíru a barev vytvoříš jarní umělecké dílo. Dítě třídí, lepí a vybírá barvy.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Pevný list papíru nebo karton
- Nasbírané lístky, stébla trávy, peříčka a okvětní lístky ze země
- Zbytky barevného papíru a časopisy
- Lepidlo na papír, dětské nůžky, barvy

JAK NA TO

1. Vyber téma: jarní zahrada, pták, strom plný květů.
2. Pozadí namaluj nebo vybarvi: modrá obloha, zelená tráva.
3. Nalep přírodní materiály a papírové tvary. Chvíli je přitlač.
4. Nech přes noc schnout pod několika těžkými knihami (mezi koláž a knihy dej list papíru), aby zůstala rovná.

Obměna: děti ve 3–4 letech lepí na kus širokého lepicí pásky, který leží lepivou stranou nahoru, to jde snáz než s lepidlem. Ve 7–8 letech: vytvoř koláž ve tvaru písmene nebo iniciály svého jména.

Den 76 · Tisk zeleninou

Věk: 3–8 let · Čas: 25 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Překrojený pórek, celer nebo paprika zanechají překvapivé tvary. Dítě objevuje vzory v obyčejné zelenině.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Zbytky zeleniny: spodní část řapíkatého celeru, půlku papriky, kus pórku, půlku brambory
- Temperové barvy na talířku
- Velký papír nebo staré noviny

JAK NA TO

1. Dospělý zeleninu rovně překrojí, aby vznikla plochá tisková plocha.
2. Namoč plochu zeleniny do barvy.
3. Pevně přitiskni na papír a zvedni přímo nahoru. Celer dá růžici, paprika čtyřlístek.
4. Vytvoř květinovou louku nebo vzor a nech ji uschnout.

Obměna: děti ve 3–4 letech tisknou velkými kusy brambory. Ve 7–8 letech: dospělý vyřízne do poloviny brambory jednoduchý tvar (srdce, hvězdu) a dítě s ním vyrobí přáníčko. **Pozor:** nůž používá jen dospělý; zeleninu s barvou už nejez.

Den 77 · Běh s vajíčkem na lžíci

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: venku nebo uvnitř · Dohled: ne

S vajíčkem na lžíci co nejrychleji do cíle, aniž by spadlo. Hra, která chce rovnováhu a trpělivost a přináší spoustu smíchu.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Velké polévkové lžíce
- Natvrdo uvařená vejce (uvařená dospělým) nebo malé brambory či kuličky z papírové utěrky
- Dva provázky nebo kousky pásky jako start a cíl, od sebe 5 až 8 metrů

JAK NA TO

1. Polož startovní a cílovou čáru.
2. Každý drží lžíci jednou rukou s vajíčkem na ní.
3. Na „start“ jdi k cíli. Když vajíčko spadne, zastav se, polož ho zpátky a pokračuj.
4. Udělejte z toho štafetu: v cíli předej lžíci dalšímu.

Obměna: děti ve 3–4 letech používají velkou naběračku a malý míček. Ve 7–8 letech: s lžící v puse (jen s uvařeným vejcem nebo papírovou kuličkou) nebo couvej. **Pozor:** syrová vejce nepoužívej; pokud se vejce potom jí, zkontroluj alergii na vejce.

Den 78 · Jak klíčí fazole

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min + 2 týdny pozorování · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Ve sklenici s papírovou utěrkou uvidíš přesně, jak fazole vyžene kořínek a stonek. Dítě sleduje růst každý den.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Prázdnou skleněnou sklenici
- Několik papírových kuchyňských utěrek
- 3 suché fazole (hnědé nebo bílé, nebo bob)
- Vodu

JAK NA TO

1. Namoč fazole na noc do misky s vodou.
2. Srolujte papírovou utěrku a vtlač ji do sklenice tak, aby přiléhala ke stěně.
3. Zasuň fazole mezi papír a sklo, zhruba do půlky sklenice, aby byly dobře vidět.
4. Nalij na dno 2 cm vody, aby papír zůstal vlhký. Postav sklenici na parapet a každý den se dívej.

Obměna: děti ve 3–4 letech jednou za pár dní nakreslí, jak fazole vypadá. Ve 7–8 letech: dej jednu sklenici na světlo a druhou do skříně a po týdnu je porovnej. **Pozor:** syrové sušené fazole nejez.



Ve sklenici uvidíš, jak fazole roste.

Pixabay (StockSnap)

Den 79 · Jarní kresby na okně

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Smyvatelnými fixy na okna nebo domácí barvou dítě vytvoří jarní obrázek na okně, pro všechny, kdo půjdou kolem.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Smyvatelné fixy na okna nebo křídové fixy
- Nebo domácí barvu na okna: 2 lžíce temperové barvy a 1 lžíci prostředku na nádobí
- Hadr a kbelík s vodou na pozdější úklid

JAK NA TO

1. Nejdřív v rohu vyzkoušej, jestli barva jde snadno smýt.
2. Společně vymyslete scénu: květiny podél dolního okraje, slunce v rohu, ptáci a motýli.
3. Dítě kreslí do výšky, kam dobře dosáhne. Ty pomáháš nahoře.
4. Nech obrázek týden stát a pak ho společně umyjte hadrem a teplou vodou.

Obměna: děti ve 3–4 letech dělají puntíky a čáry prsty. Ve 7–8 letech: nakresli „hledací obrázek“ pro kolemjdoucí se schovaným zvířátkem.

Den 80 · Doktor pro plyšáky

Věk: 3–7 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Plyšáci jsou nemocní a dítě je doktor. Hra na role pomáhá dětem hravě mluvit o pocitech a péči.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Několik plyšáků jako pacienty
- Krabici jako doktorskou brašnu s papírovými náplastmi, utěrkou jako obvazem a lžící
- Krabici od bot jako postýlku a kapesník jako přikrývku

JAK NA TO

1. Společně vytvořte čekárnu se židličkami pro plyšáky.
2. Doktor zavolá prvního pacienta: „Co se stalo?“ Ty namluvíš hlas plyšáka.
3. Doktor poslouchá, sáhne na čelo, přilepí papírovou náplast nebo obváže tlapku.
4. Pacient si může odpočinout v postýlce. Pak přijde další.

Obměna: děti ve 3–4 letech ošetřují jednoho plyšáka. Ve 6–7 letech: napiš „recept“ s obrázkem (například „hodně spát a pomazlit se“).

Den 81 · Úklidový závod s minutkou

Věk: 3–8 let · Čas: 10 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Úklid se promění v závod s časem. Dítě třídí, hýbe se a rychle vidí výsledek.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Minutku nebo přesýpací hodiny
- Košíky nebo krabice na jednotlivé druhy hraček

JAK NA TO

1. Vyber jednu místnost a připrav košíky s obrázkem na každém: kostky, plyšáci, knihy, autíčka.
2. Nastav minutku na 5 minut.
3. Dítě co nejrychleji uklidí všechno do správného košíku. Ty pomáháš nebo děláš rozhodčího.
4. Když minutka zazvoní, spolu se podívejte, kolik věcí ještě leží. Půjde to zítra rychleji?

Obměna: děti ve 3–4 letech uklízejí jen jeden druh hraček („všechny plyšáky“). Ve 7–8 letech: hoď kostkou a ukliď v každém kole přesně tolik věcí, kolik padlo.

Den 82 · Tleskací hry

Věk: 4–8 let · Čas: 15 min · Místo: kdekoli · Dohled: ne

Tleskání o dlaně partnera v rytmu. Vyžaduje souhru, paměť a udržení společného rytmu a dá se hrát kdekoli: v čekárně nebo na lavičce.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Dva hráče
- Krátkou říkanku nebo odpočítávadlo

JAK NA TO

1. Sedněte si nebo se postavte proti sobě.
2. Nauč se základní rytmus: tleskni sám do dlaní, pravá dlaň o pravou dlaň partnera, tleskni sám, levá dlaň o levou dlaň.
3. Přidej odpočítávadlo a tleskej na každou slabiku: „Jedna, dvě, tři, čtyři, pět, pojď si se mnou hrát.“
4. Zvládáš to? Pak zrychli, nebo přidej tlesknutí o kolena.

Obměna: čtyřleté dítě tleská jen do vlastních dlaní a do dvou dlaní najednou. Ve 7–8 letech: vymysli vlastní tleskací říkanku o čtyřech řádcích.

Den 83 · Pečeme malé housky

Věk: 3–8 let · Čas: 1 h 30 min (včetně kynutí) · Místo: kuchyň · Dohled: ano

Hníst těsto je pro ruce požitek a sledovat, jak kyne, je napínavé. Pak děti tvarují housky do nejrůznějších tvarů.

SUROVINY

- 300 g pšeničné mouky
- 7 g sušeného droždí (1 sáček)
- 1 lžičku soli a 1 lžičku cukru
- 200 ml vlažné vody a 1 lžíci oleje

JAK NA TO

1. V míse smíchej mouku, droždí, sůl a cukr. Přidej vodu a olej a míchej, až vznikne koule.
2. Hněť těsto 10 minut na pomoučené pracovní desce. Hnětení ve střídání je příjemné.
3. Vlož těsto zpátky do mísy, přikryj utěrkou a nech 45 minut kynout na teplém místě.
4. Rozděl těsto na 8 kousků a vytvaruj housky: šneka, uzlík, kuličku, ježka (nastříhej ho dětskými nůžkami).
5. Dospělý je peče 15 až 18 minut při 200 °C. Nech je 10 minut vychladnout.

Obměna: děti ve 3–4 letech hnětou a válejí kuličky. Ve 7–8 letech: všechno si odvaž a udělej kousky těsta stejně těžké. **Pozor:** obsahuje lepek. U trouby smí být jen dospělý.

Den 84 · Zahrádka v misce

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř nebo venku · Dohled: ano

V mělké misce vytvoříš miniaturní krajinu z mechu, kamínků a větviček. Dítě ji navrhuje, pečuje o ni a hraje si v ní s malými figurkami.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Mělkou misku, starou formu na pečení nebo podmisku
- Zahradnický substrát
- Mech z chodníku nebo ze zahrady, malé kamínky, větvičky
- Podšálek s vodou jako rybníček
- Případně semínka řeřichy nebo trávy

JAK NA TO

1. Naplň misku vrstvou substrátu silnou asi 3 cm.
2. Postav do ní podšálek jako rybníček.
3. Polož mech jako trávník, z kamínků udělej cestičky a větvičky postav jako stromy.
4. Do rohu poseň trochu semínek, pokrop trochu vodou a postav misku na světlo.

Obměna: děti ve 3–4 letech skládají kamínky do řady a kropí. Ve 7–8 letech: postav k zahrádce domeček z větviček a provázku. **Pozor:**

malé kamínky patří mimo dosah dětí do 3 let; po práci se zeminou si umyj ruce.

Den 85 · Malování vajíček

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Natvrdo uvařená vajíčka k ozdobení velikonočního stolu nebo jen na oslavu jara. Dítě pracuje opatrně na kulatém povrchu, což není vůbec snadné.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 4 až 6 natvrdo uvařených vajec, uvařených a vychlazených dospělým
- Temperové barvy nebo fixy do vody odolné
- Prázdnou krabičku na vejce jako stojánek na sušení
- Staré noviny na stůl

JAK NA TO

1. Dospělý vejce vaří 10 minut a nechá je úplně vychladnout ve studené vodě.
2. Postav vejce do krabičky a nejdřív obarvi horní polovinu.
3. Nech 15 minut zaschnout, vejce otoč a obarvi spodní část.
4. Namaluj puntíky, pruhy, obličejík nebo kytičku. Hotová vajíčka dej na stůl jako ozdobu.

Obměna: děti ve 3–4 letech lepí nálepky nebo kousky dekorativní lepicí pásky. Ve 7–8 letech: vytvoř vzor lepicí páskou, přemaluj ho

barvou a pásku odlep. **Pozor:** vajíčka s barvou už nejez; zkontroluj alergii na vejce.

Den 86 · Co zmizelo?

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Klasická paměťová hra: dobře si prohlédni předměty na tácu, zavři oči a hádej, co zmizelo. Klidná, krátká a hratelná kdekoli.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Tác
- 6 až 10 předmětů: lžíci, gumu, ponožku, jablko, klíč, malého plyšáka
- Utěrku

JAK NA TO

1. Polož předměty na tác a společně je pojmenujte.
2. Dítě se 30 sekund dobře dívá a pak zavře oči.
3. Ty přikryješ tác utěrkou a jeden předmět odebereš.
4. Odkryj utěrku: co zmizelo? Pak může jeden předmět odebrat dítě a hádáš ty.

Obměna: děti ve 3–4 letech hrají se 4 předměty. Ve 7–8 letech: odeber dva, nebo jen prohoď místa dvou předmětů.

Den 87 · Vyrob větrnou korouhvičku

Věk: 4–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř i venku · Dohled: ano

V březnu často fouká silný vítr. Z brčka, praporku a tužky vyrobíš korouhvičku, která ukáže, odkud vítr vane.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Brčko a připínáček (jen pro dospělého)
- Tužku s gumou na konci
- Pevný papír na špičku šipky a ocásek
- Papírový kelímek nebo květináč se zeminou jako podstavec, lepicí pásku, fix

JAK NA TO

1. Z pevného papíru vystřihni trojúhelníček jako hrot šipky a větší ocásek asi 6 × 6 cm.
2. Na obou koncích brčka udělej zářez dlouhý 1 cm a zasuň do nich hrot a ocásek.
3. Dospělý propíchne připínáčkem střed brčka do gumy na tužce. Brčko se musí volně otáčet.
4. Zapíchni tužku do kelímku se zeminou, napiš na kelímek S, V, J, Z a postav ho ven. Kam míří šipka?

Obměna: čtyřleté dítě vyrobí praporek z krepového papíru na tyčce a sleduje, na kterou stranu vlaje. Ve 7–8 letech: zapisuj týden každý den směr větru. **Pozor:** připínáček zůstává u dospělého.

Den 88 · Otisky v hlíně

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Listy, mušle a šišky zanechají krásné otisky v měkké hlíně. Dítě cítí povrchy a vytvoří malé přírodní muzeum.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Domácí modelovací hmotu z dne 44 nebo balení modelovací hlíny
- Přírodní předměty: lístky, mušli, šišku, větvičku, peříčko
- Váleček nebo láhev
- Brčko na udělání dírky

JAK NA TO

1. Vyválej hlínu na placku silnou asi 1 cm.
2. Sklenicí vykroj kolečka.
3. Na každé kolečko polož předmět a opatrně přes něj přejeď válečkem. Pak předmět odeber.
4. Brčkem udělej nahoře dírku a nech kolečka několik dní zaschnout. Zavěs je na provázek.

Obměna: děti ve 3–4 letech otiskují do hlíny prsty a vidličku. Ve 7–8 letech: udělej hádanku a nech někoho jiného hádat, který předmět který otisk udělal. **Pozor:** hlínu nejez.

Den 89 · Rodinný koncert

Věk: 3–8 let · Čas: 45 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Každý připraví krátké vystoupení: písničku, kouzelnický trik, tanec nebo vtip. Dítě trénuje, osmělí se vystoupit před publikem a užije si potlesk.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- „Pódium“: koberec nebo místo před gaučem
- Papír na vstupenky a program
- Hudební nástroje, které jste si v zimě vyrobili

JAK NA TO

1. Každý si vybere, co předvede, a 15 minut cvičí ve svém koutku.
2. Dítě vyrobí vstupenky a program s pořadím vystoupení.
3. Postavte židle do řady a rozdejte vstupenky.
4. Moderátor ohlásí každé vystoupení. Po každém velký potlesk.

Obměna: děti ve 3–4 letech zpívají písničku společně s tebou. Ve 7–8 letech: moderuj celé vystoupení a mezi vystoupeními vyprávěj vtipy.

Den 90 · Ohlédnutí za zimou

Věk: 3–8 let · Čas: 25 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Tři měsíce aktivit jsou za vámi. Společně vyrobíte další stránky ročenky a podíváte se dopředu k jaru.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Složku se stránkou z ledna (den 31)
- Dva nové listy papíru
- Pastelky, lepidlo a drobné vzpomínky: motýla, lisovaný lísteček, malý obrázek

JAK NA TO

1. Na jeden list nahoru napiš „Únor“ a na druhý „Březen“.
2. Společně si prolistujte, co jste v těchto měsících dělali, a vyberte za každý měsíc tři nejlepší věci.
3. Ke každému zážitku nakresli obrázek nebo nalep vzpomínku.
4. Dole udělej „přání na jaro“: co chceš dělat, až bude teplo? Listy vlož do složky.

Obměna: děti ve 3–4 letech vyberou jednu oblíbenou věc a nakreslí ji velkou. Ve 7–8 letech: ohodnoť každou aktivitu 1 až 5 hvězdičkami a napiš, proč.

Duben

Tento měsíc

Duben dělá, co chce: jeden den slunce, druhý den kroupy. Stromy se zelenají, ptáci stavějí hnízda a venku je každý den co objevovat. Tento měsíc najdeš aktivity pro uvnitř i venku, nápady na Velikonoce (pokud připadnou na duben) a veselé dny před Čarodějnicemi, které se slaví 30. dubna.

Den 91 · Obrácený den

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min (rozloženě během dne) · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Prvního dubna smí být všechno trochu naopak. S hodnými, nevinnými žertíky si dítě procvičuje, co je „normální“ a jak to obrátit, a spolu se hodně nasmějete.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Oblečení, hrnky, boty a jiné běžné věci v domácnosti
- List papíru a tužku

JAK NA TO

1. Domluvte se, co je „dobrý žert“: nikdo se nelekne, nikdo se nikomu nesměje a nic se nerozbije.
2. Řekni „dobrou noc“ při snídani a „dobré ráno“ před spaním. Dejte si nejdřív moučník (malou misku ovoce) a pak chleba.
3. Nech dítě obrátit tři věci v domě: obrázek pověsit našikmo, plyšáky posadit na gauč obráceně, tátovy ponožky dát do lednice.
4. Ostatní hádají, co se změnilo. Nalezené žertíky napiš nebo nakresli na papír.
5. Na konci všechno společně vraťte na původní místo.

Obměna: pro 3–4 roky stačí jeden žertík: řekni „mňau“ místo „ahoj“. Děti ve 7–8 letech si vymyslí „falešnou zprávu“ a přečtou ji s

vážnou tváří, pak zvolají: „Apríl!“

Den 92 · Měříme pokoj krokem

Věk: 4–8 let · Čas: 25 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Než vezmeš pravítko, změř pokoj prostě vlastníma nohama. Dítě si procvičí počítání a porovnávání a pochopí, proč používáme společnou míru.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Lepicí papírky na označení startu
- Papír a tužku na zapisování výsledků
- Svinovací metr nebo 30centimetrové pravítko (na závěr)

JAK NA TO

1. Vyberte tři věci k měření: délku pokoje, šířku gauče a vzdálenost od dveří k oknu.
2. Nalep na začátek papírek. Dítě postaví patu jedné nohy ke špičce druhé a nahlas počítá, kolik kroků to je.
3. Zapiš číslo a pak změř totéž svýma nohama. Proč je tvoje číslo menší?
4. Teď změř ještě jinou mírou, například pídí nebo velkou botou. Všechny výsledky napište do řádku pod sebe.
5. Vezmi metr a změř totéž v centimetrech. Které číslo zůstává vždy stejné, ať měří kdokoli?

Obměna: ve 4–5 letech měříš jen délku pokoje a porovnáváš „víc“ a „méně“ kroků. Děti ve 7–8 letech vypočítají, o kolik kroků se dvě

měření liší.

Den 93 · Kvetoucí větvičky ve váze

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min + 10 dní pozorování · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Na začátku jara si domů přineseš jaro ve větvičce. Dítě sleduje, jak se pupeny pomalu otevírají, a objevuje, co dokáže voda a teplo.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Jednu nebo dvě větvičky keře s pupeny (zlatice, třešeň, vrba nebo líska; stříhej jen na vlastní zahradě nebo se nejdřív zeptej)
- Vysokou vázu nebo láhev s vlažnou vodou
- Zahradnické nůžky (jen pro dospělého)
- Papír a tužku na deník pupenů

JAK NA TO

1. Dospělý odřízne větvičky našikmo, dlouhé asi 30 cm. Vezmi jen tolik, kolik keř unese.
2. Dítě pomůže naplnit vázu z tří čtvrtin vlažnou vodou a větvičky do ní postaví.
3. Postav vázu na světlé místo, ne na ostré slunce a ne nad topení.
4. Každý den větvičku společně nakreslete: zvětšily se pupeny, vidíš už zelenou nebo okvětní lístek?
5. Každé dva dny vyměň vodu a odřízni spodek větviček o pár milimetrů.

Obměna: mladší děti denně počítají, kolik pupenů se otevřelo. Starší děti větvičku měří pravítkem a udělají sloupcový graf. **Pozor:** stříhá jen dospělý; květy ani listy z větviček nikdy nejez.

Den 94 · Zdobíme kraslice

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

K Velikonocům patří ozdobená vajíčka, ale vyrábět je můžeš v kterémkoli jarním měsíci. Dítě procvičuje jemnou motoriku a smí si vymyslet vlastní vzor.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 4 až 6 vajec, dospělým uvařených natvrdo 10 minut a vychlazených
- Fixy, voskovky nebo nálepky
- Krabičku na vejce na sušení
- Staré noviny na stůl

JAK NA TO

1. Dospělý vejce uvaří a nechá je úplně vychladnout ve studené vodě. Dítě se drží dál od sporáku.
2. Rozprostři na stůl noviny a postav každé vejce do jednoho důlku krabičky.
3. Nejdřív voskovkou nakresli vzor (puntíky, cikcak, kvítka) a pak vybarvi fixem.
4. Když je horní strana suchá, vejce opatrně otoč a dokonči spodek.
5. Dej vajíčka do mísy jako ozdobu, nebo je schovej pro hru hledání vajíček v dni 95.

Obměna: nejmenší děti jen lepí nálepky. Starší děti vyrobí rodinku vajíček s obličeji a jmény. **Pozor:** počítej s alergií na vejce; pak místo pravých vajec použij vystřižená vejce z kartonu. Uvařená vejce, která dlouho ležela venku na slunci, už nejez.

Den 95 · Hledání vajíček s hádankami

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř nebo na zahradě · Dohled: ne

Pátrání po schovaných vajíčkách, ale s nápovědami. Dítě trénuje poslech, přemýšlení a směry jako „pod“, „za“ a „vedle“.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 8 až 10 vajec z barevného papíru (vlastnoručně vystřižených) nebo ozdobená vajíčka ze dne 94
- Malé papírky a propisku
- Košík nebo misku

JAK NA TO

1. Schovej vajíčka, zatímco dítě čeká v jiné místnosti a počítá do 50.
2. Ke každému vajíčku napiš nápovědu na papírek, například „Ležím tam, kde si utíráš boty“ (rohožka) nebo „Spím pod něčím měkkým“ (polštář).
3. Dej dítěti první papírek. U každého nalezeného vajíčka leží papírek k dalšímu.
4. Mladším dětem nápovědy čti nahlas; starší čtou samy.
5. Poslední vajíčko vede k malému překvapení: obrázku, plyšákovi nebo společné hře.

Obměna: pro 3–4 roky místo papírků použij „teplo-zima“. Pro 7–8 let nech dítě napsat nápovědy a schovat vajíčka pro tebe.



Vlastnoručně ozdobená vajíčka v košíku
Pixabay (Couleur)

Den 96 · Prádelna pro panenky

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Dítě se stane majitelem prádelny pro oblečky panenek a deky plyšáků. Učí se pečovat o věci, ždímat a věšet a zjišťuje, co patří k sobě.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 2 umyvadla: jedno s vlažnou vodou a kapkou prostředku na nádobí, druhé s čistou vodou
- Malé oblečky panenek nebo plyšáků, nebo pár žínek a kojeneckých ponožek
- Provázek jako šňůru na prádlo mezi dvěma židlemi a 6 kolíčků
- Ručník pod umyvadla

JAK NA TO

1. Polož ručník na zem nebo na stůl a postav na něj umyvadla. Společně nasbírejte špinavé „prádlo“.
2. Dítě nejdřív třídí: světlé a tmavé oblečky zvlášť.
3. Nech oblíček ponořit do mýdlové vody, jemně ho promni a pak ho vlož do čisté vody k vypláchnutí.
4. Vyždímej ho a pověs kolíčky na šňůru.
5. Za hodinu zjisti, jestli už jsou oblečky sušší. Pěkně je slož a ulož zpátky do skříňky pro panenky.

Obměna: pro 3–4 roky stačí vyplachovat a ždímat. Starší děti vedou „knihu zákazníků“: kdo co přinesl a kdy to bude hotové? **Pozor:** malé děti nenechávej u vody samotné, nenech je ochutnávat mýdlovou vodu a rozlitou vodu hned utři.

Den 97 · Skákání v kalužích

Věk: 3–8 let · Čas: 30–45 min · Místo: venku · Dohled: ano

Déšť není důvod zůstat doma. S holínkami a pláštěnkou se mokrý den změní v dobrodružství a dítě se hýbe, měří a zkouší.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Holínky, pláštěnku a případně nepromokavé kalhoty
- Klacek a kus chodníkové křídy
- Ručník a suché oblečení na převlečení

JAK NA TO

1. Obleč dítě do nepromokavého oblečení a jděte na procházku ulicí, parkem nebo na hřiště.
2. Najdi největší kaluž. Kdo udělá nejvyšší šplouch? Skákej oběma nohama, potom na jedné noze.
3. Klackem změř, jak je kaluž hluboká, a podívej se, jak moc se klacek namočil.
4. Křídou obtáhni kolem kaluže čáru. Vrať se za hodinu (nebo za den): zmenšila se kaluž?
5. Doma: holínky dolů, suché oblečení na sebe a společně pijte něco teplého, co připraví dospělý.

Obměna: pouštěj lodičky z lístků po kaluži. Starší děti počítají, kolik skoků je potřeba na přeskočení kaluže. **Pozor:** jen mělké kaluže na

chodníku nebo v parku, nikdy u potoků, rybníků, příkopů nebo na silnici.

Den 98 · Hnízdní materiál pro ptáky

Věk: 3–8 let · Čas: 25 min + pozorování · Místo: uvnitř i venku · Dohled: ne

V dubnu si hnízda staví spousta ptáků. Vy jim trochu pomůžete s měkkým materiálem a dítě se učí trpělivě pozorovat a poznávat ptáky.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Síťku od ovoce (pomerančů nebo mandarinek) nebo starou šlehací metlu
- Přírodní materiál: suchou trávu, trochu mechu, malé větvičky a peříčka ze země
- Provázek
- Papír a tužku

JAK NA TO

1. Společně nasbírejte suchou trávu, mech a malé větvičky. Žádné nitě ani vlnu: ptáčata se v nich mohou zamotat.
2. Vlož trávu, mech a větvičky volně do síťky nebo mezi pruty metly.
3. Pověs to na provázku na větev nebo na zábradlí balkonu tak, aby to bylo vidět z okna. Provázek sváže dospělý tak, aby nezůstal volný konec.
4. Každý den pět minut tiše seď u okna. Jaký pták přiletí? Nakresli ho.

5. Zjisti, jestli materiál později někde neuvidíš v hnízdě nebo v živém plotě.

Obměna: mladší děti jen počítají, kolik ptáků přiletí. Starší děti udělají tabulku s druhy a časy. **Pozor:** nepoužívej plast, umělé vlákno ani chuchvalce ze sušičky; ptákům škodí. Hnízd se nikdy nedotýkej.

Den 99 · Květiny z papírových košíčků

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Z papírových košíčků na muffiny snadno vyrobíš jarní zahradu na zeď. Dítě procvičuje stříhání, lepení a kombinování barev.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 10 papírových košíčků na muffiny v různých barvách
- Velký list modrého nebo bílého papíru
- Tyčinkové lepidlo a dětské nůžky
- Zelený papír nebo zelený fix
- Knoflíky nebo papírové kuličky do středu květu

JAK NA TO

1. Zmáčkni košíček naplocho na stole: to je květ.
2. Dětskými nůžkami udělej do okraje malé zářezy jako „lístky“, nebo nech okraj kulatý.
3. Nalep květy na velký list v různých výškách.
4. Nakresli nebo nalep pod ně zelené stonky a lístky.
5. Doprostřed každého květu nalep papírovou kuličku nebo knoflík. Dílo pověs.

Obměna: nejmenší děti lepí jen naplocho zmáčknuté košíčky a stonky si kreslí samy. Starší děti vloží tři košíčky do sebe pro bohatší

květ. **Pozor:** knoflíky jsou malé; pokud jsou v domě děti do 3 let, použij papírové kuličky.

Den 100 · Oslava stého dne

Věk: 4–8 let · Čas: 45 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Dnes je stý den v roce. Čas oslavit číslo sto: při počítání, třídění a pohybu dítě získá představu, kolik to vlastně „100“ je.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 100 drobností: suché makarony, víčka, papírky nebo kolíčky na prádlo
- 10 kelímků nebo misek
- Velký list papíru a fix

JAK NA TO

1. Společně napočítejte do každého kelímku 10 věcí. Po 10 kelímcích máte 100.
2. Potom je vyložte do dlouhé řady po pokoji. Jak daleko řada sahá?
3. Udělejte 100 pohybů po desítkách: 10 skoků, 10krát tleskni, 10krát na špičky a tak dále.
4. Napiš nebo nakresli na list: „Až mi bude 100 let, tak…“ a nech dítě nakreslit legrační obrázek sebe jako stařečka nebo stařenky.
5. Uklízejte po desítkách a počítejte pozpátku.

Obměna: pro 4–5 let stačí 3 kelímky po 10 (30). Děti ve 7–8 letech počítají po dvou nebo po pěti. **Pozor:** makarony a víčka jsou malé;

drž je dál od dětí do 3 let.

Den 101 · Chůze po laně na podlaze

Věk: 4–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř nebo venku · Dohled: ne

Provaz na zemi se promění v lano nad hlubokou propastí. Dítě trénuje rovnováhu a soustředění a nemůže nikam doopravdy spadnout.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Pevný provaz nebo dlouhý šátek o délce 3 až 4 metry
- Malířskou pásku na přilepení provazu na tvrdou podlahu
- Plyšáka nebo pytlíček s fazolemi na nošení
- 2 polštáře, na začátek a na konec

JAK NA TO

1. Polož provaz rovně na podlahu a případně ho přilep, aby neklouzal.
2. Dítě jde po provazu s chodidly přesně za sebou a rozpaženýma rukama jako vyvažovací tyčí.
3. Kdo ztratí rovnováhu, „spadne“ na polštář a začne znovu od začátku.
4. Ztiž to: jdi pozpátku, po špičkách nebo s plyšákem na jedné dlani.
5. Pak polož provaz do zatáčky nebo do vlnky a zkus novou trasu.

Obměna: menší děti se drží za ruku dospělého. Starší děti nesou pytlíček s fazolemi na hlavě nebo jdou pár kroků se zavřenýma očima. **Pozor:** nedělej to na kluzké podlaze v ponožkách; choď bosky nebo v protiskluzových ponožkách.

Den 102 · Korále z těstovin: navlékání a barvení

Věk: 4–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Obyčejné trubičky z těstovin se promění v barevné korálky. Dítě procvičuje jemnou motoriku a rozpoznávání vzorů a vyrobí si vlastní šperk.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Hrst penne nebo makaronů (nevařených)
- Temperové barvy a štětec
- Pevnou tkaničku, vlnu nebo provázek dlouhý 60 cm
- Staré noviny na práci a krabičku na vejce na sušení
- Lepicí pásku na ztužení jednoho konce provázku

JAK NA TO

1. Obal jeden konec provázku kouskem lepicí pásky jako „jehlou“ a na druhý konec přivaž jednu těstovinu, aby ostatní nesjely.
2. Dítě těstoviny obarví třemi barvami a nechá je zaschnout v krabičce na vejce, asi 30 minut.
3. Až jsou suché, dítě je navléká na provázek. Udělejte vzor: červená, žlutá, modrá, červená, žlutá, modrá.
4. Náhrdelník zavaž a vyzkoušej si ji na krk nebo na zápěstí.
5. Vyrob ještě druhý, krátký náhrdelník pro plyšáka nebo kamaráda.

Obměna: pro 3–4 roky vyber velké těstoviny a provázek s ztuženým koncem. Starší děti vymyslí vzor ze 4 barev a nechají někoho jiného hádat, jak bude pokračovat. **Pozor:** těstoviny jsou malé a nepatří do pusy; drž je dál od dětí do 3 let a těstoviny nejez.

Den 103 · Hledáme žížaly

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: venku · Dohled: ano

Po dešti vylézají žížaly na povrch. Dítě si je prohlíží zblízka, učí se být ohleduplné ke zvířatům a zjišťuje, proč jsou žížaly důležité pro půdu.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Průhlednou nádobu nebo sklenici s trochou vlhké zeminy
- Zahradní lopatku
- Lupu (pokud ji máš)
- Pár lístků

JAK NA TO

1. Po dešti hledej na trávě, na zeleninové zahrádce nebo pod dlaždicí. Dlaždice zvedejte společně.
2. Žížalu velmi opatrně zvedni mokrýma rukama a polož ji na zeminu v nádobě.
3. Podívej se lupou: vidíš proužky? Která strana je přední? Jak se pohybuje?
4. Přidej lísteček a spočítejte, kolik žížal jste našli (v nádobě nejvýš 3 najednou).
5. Po nejvýše 15 minutách žížaly vrať na místo, kde jste je našli, do stínu. Potom si umyj ruce.

Obměna: nejmenší děti jen sledují a ukazují. Děti ve 7–8 letech změří nejdelší žížalu pravítkem (bez natahování). **Pozor:** zvířata ani zeminu nedávej do pusy; po práci si vždy umyj ruce.

Den 104 · Bylinkové máslo

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min + 30 min chlazení · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Jednoduchá práce v kuchyni se skutečným výsledkem. Dítě čichá, trhá, míchá a ochutnává a bylinkové máslo večer přijde na stůl.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 125 g másla, hodinu předem vyndaného z lednice
- Hrst čerstvých bylinek: petrželku, pažitku a/nebo kopr
- Špetku soli
- Misku, vidličku a dětské nůžky
- Potravinářskou fólii

JAK NA TO

1. Bylinky omyj a osuš. Nech dítě čichnout ke každé bylince a hádat, která to je.
2. Dítě nastříhá bylinky dětskými nůžkami nad misku na malé kousky.
3. Přidej změklé máslo a špetku soli a všechno rozmačkej vidličkou, až je máslo zeleně zrnité.
4. Dej máslo na potravinářskou fólii, vytvaruj z něj váleček a konce zakroť.
5. Nech ho 30 minut ztuhnout v lednici a krájej z něj plátky na chleba.

Obměna: nejmenší děti jen mačkají; starší děti vyrobí druhou variantu s prolisovaným stroužkem česneku (udělá dospělý). **Pozor:** při alergii na mléko použij rostlinnou alternativu másla. Používej jen koupené nebo vlastnoručně vypěstované bylinky, nikdy ne ty natrhané ve volné přírodě.

Den 105 · Vidím něco, co ty nevidíš

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř nebo venku · Dohled: ne

Klasická hádací hra, na kterou nepotřebuješ nic. Dítě si procvičuje pozorování, slova pro barvy a tvary a kladení otázek.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Jen své oči a pohodlné místečko
- Případně razítko nebo nálepku pro toho, kdo správně uhodne

JAK NA TO

1. Rozhlédněte se spolu jednu minutu po pokoji, na zahradě nebo v parku. Potichu si vyber předmět a nedej na sobě nic znát.
2. Řekni: „Vidím něco, co ty nevidíš, a je to červené.“ Druhý hádá postupně.
3. Po třech chybných tipech dej druhou nápovědu: tvar, místo nebo k čemu to slouží.
4. Kdo uhodne správně, vybírá další předmět.
5. Zahrajte pět kol. Potom nech dítě vymyslet, jak hru ztížit, například jen kulaté předměty.

Obměna: pro 3–4 roky používej jen barvy. Děti ve 7–8 letech dávají nápovědy podle počátečního písmene, počtu slabik nebo slova, které se rýmuje.

Den 106 · Kytara z krabice a gumiček

Věk: 4–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Bez strun a bez obchodu si vyrobíš vlastní kytaru, která opravdu hraje. Dítě zjistí, že tenká a tlustá gumička dávají různé tóny.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Prázdnou krabici od bot bez víka nebo prázdnou plechovku od sušenek
- 4 až 6 gumiček různé tloušťky
- Kartonovou roli od kuchyňských utěrek na krk kytary
- Lepicí pásku a fixy na ozdobení

JAK NA TO

1. Postav krabici otevřenou stranou nahoru. Nebo použij plechovku bez víka.
2. Natáhni gumičky vedle sebe přes krabici, přes otvor.
3. Přilep roli jako krk kytary na jednu stranu krabice.
4. Dítě opatrně drnká na každou gumičku. Který tón je vysoký a který nízký?
5. Vymyslete spolu jednoduchou písničku a hraj s ní, nebo doprovoď písničku, kterou oba znáte.

Obměna: mladší děti drnkají a poslouchají. Starší děti seřadí gumičky od vysokých po nízké a zahrají krátkou melodii. **Pozor:**

gumičky nenatahuj příliš a nestřílej jimi k obličeji; gumičky a drobné díly drž dál od dětí do 3 let.

Den 107 · Knihovna v pokoji

Věk: 3–8 let · Čas: 45 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Dítě se stane knihovníkem a zařídí si vlastní půjčovnu s knihami z domova. Procvičuje třídění, zdvořilé žádosti a opatrné zacházení s knihami.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 15 až 20 dětských knih z domova
- Papír, dětské nůžky a fixy na výpůjční kartičky
- Polici nebo stůl jako pult a židli
- Razítko nebo nálepky (nebo vlastní obrázek) jako půjčovní razítko

JAK NA TO

1. Seřaď knihy úhledně na polici nebo na stůl podle druhu: zvířata, pohádky, obrázkové knihy, naučné knihy.
2. Společně nakreslete výpůjční kartičky se jménem, názvem a datem.
3. Dítě je nejdřív knihovník: „Kterou knihu byste si chtěli půjčit?“ Zapíše, kdo si co bere, a orazítkuje kartičku.
4. Ty si vypůjčenou knihu přečteš nahlas nebo se do ní pár minut podíváš a pak ji vrátíš na pult.
5. Vyměňte si role. Udělejte také tabulku s otevírací dobou a pravidlem „být potichu a pěkně listovat“.

Obměna: ve 3–4 letech třiď jen podle barvy obálky. Starší děti sepíšou seznam všech knih a udělají „knihu týdne“ s krátkým doporučením.

Den 108 · Papírový drak

Věk: 4–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř i venku · Dohled: ano

V dubnu často silně fouká. Z papíru, dvou špejlí a provázku vyrobíš jednoduchého draka a dítě pochopí, jak může vítr něco zvednout.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- List pevného papíru nebo pečicího papíru o velikosti asi 40 × 50 cm
- 2 tenké dřevěné špejle s ustřihnutými špičkami, nebo 2 rovná brčka
- Lepicí pásku a dětské nůžky
- Cívku šňůry na draka nebo pevný provázek (asi 10 m)
- Proužky krepového papíru na ocas

JAK NA TO

1. Přelož papír napůl a vystřihni tvar kosočtverce (jako drak). Ozdob ho fixy.
2. Přilep jednu špejli shora dolů a druhou napříč, asi třetinu od horního okraje.
3. Tužkou udělej na křížení dírku, zpevni ji lepicí páskou a přiváž šňůru.
4. Přilep k dolnímu hrotu ocas z krepového papíru dlouhý asi 1 metr.

5. Jdi na otevřenou louku, stoupni si zády k větru a pomalu pouštěj šňůru.

Obměna: pro 4–5 let udělej „draka“ z papírového sáčku s provázkem: stačí běhat. Starší děti zkoušejí delší a kratší ocas. **Pozor:** nikdy nepouštěj draka v blízkosti elektrického vedení, stromů nebo silnice; ostré špičky špejlí ustřihne dospělý.

Den 109 · Domácí bublifuk

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: venku · Dohled: ano

Z prostředku na nádobí a vody si vyrobíš vlastní bublinovou tekutinu. Dítě zkouší různé tvary foukacích nástrojů a zjistí, že každá bublina je kulatá.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 500 ml vody
- 100 ml prostředku na nádobí
- 1 lžíci cukru
- Mělkou misku
- Nástroje na foukání: chlupatý drátek ohnutý do kroužku, nálevku, brčko, plácačku na mouchy

JAK NA TO

1. V misce pomalu smíchej vodu, prostředek na nádobí a cukr; nešlehej, jinak se bude pěnit.
2. Nech směs 15 minut odstát.
3. Namoč do ní chlupatý drátek a jemně foukej. Jde to i s nálevkou?
4. Ohni drátek do čtverce nebo srdíčka. Bude bublina také čtvercová?
5. Kdo udělá největší bublinu? Kdo dokáže chytit bublinu na mokrou ruku?

Obměna: nejmenší děti foukají obyčejným brčkem do kelímku s mýdlovou vodou: jen foukat, nesát. Starší děti vyrobí velký kruh ze dvou brček a provázku. **Pozor:** směs nepij a neotírej si oči; při postříkání vypláchni oči vlažnou vodou.

Den 110 · Podlaha je láva

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Hra uvnitř pro deštivé dny: podlaha je žhavá a nesmíš se jí dotknout. Dítě trénuje rovnováhu, plánování a odvahu.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Polštáře, složené ručníky, sedací vak a pevné stoličky
- Pár kusů kartonu jako „kameny“
- Červený nebo oranžový papír na lávu (stačí i prostě podlaha)

JAK NA TO

1. Odsuň křehké věci a konferenční stolek stranou.
2. Rozmísti polštáře a kartonové „kameny“ tak, aby vznikla cesta od gauče ke dveřím, s kroky nejvýš 40 cm.
3. Zvolej: „Podlaha je láva!“ a dítě přechází z kamene na kámen, aniž by se dotklo podlahy.
4. Zvládá to? Pak jeden kámen odeber nebo je dej o trochu dál od sebe.
5. Potom společně postavte novou trasu, tentokrát navrženou dítětem.

Obměna: pro 3–4 roky smí dítě držet ruku dospělého. Starší děti musí cestou přenést „poklad“ (plyšáka). **Pozor:** polštáře na hladké

dřevěné nebo dlážděné podlaze mohou klouzat, podlož je protiskluzovou podložkou; neskákej ze stolů ani z vysokého nábytku.

Den 111 · Chleba s vlastní řeřichou

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Zaseli jste už na začátku jara (den 56) řeřichu? Pak je čas sklízet. Dítě ochutná, co samo vypěstovalo, a připraví si oběd.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Řeřichu z krabičky od vajec (nebo kelímek z obchodu)
- Dětské nůžky
- 2 krajíce chleba na osobu
- Krémový sýr nebo bylinkové máslo ze dne 104
- Plátky okurky nebo vejce uvařené natvrdo (uvařené dospělým)

JAK NA TO

1. Dítě nastříhá řeřichu těsně nad vatou, nad podšálkem.
2. Řeřichu krátce opláchni v cedníku a nech okapat.
3. Natři chleba nožem na máslo: krémovým sýrem nebo bylinkovým máslem.
4. Polož na něj plátky okurky nebo vejce (krájí dospělý) a bohatě posyp řeřichou.
5. Ochutnej: je řeřicha štiplavá, sladká nebo kyselá? Nakresli obličej podle chuti.

Obměna: mladší děti vyrobí na chlebu obličej s očima z okurky a vlasy z řeřichy. Starší děti hned zasejí novou dávku. **Pozor:** dej pozor na alergie na lepek, vejce nebo mléko a pomazánku uprav.

Den 112 · Lisujeme květiny

Věk: 4–8 let · Čas: 20 min + 1 týden sušení · Místo: uvnitř i venku · Dohled: ano

Jarní kvítky z vlastní zahrady nebo kytičku z trhu si můžeš uschovat lisováním. Dítě se učí trpělivosti a později vyrobí přáníčka nebo záložku.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Malé ploché kvítky a lístky (z vlastní zahrady, se svolením, nebo z koupené kytice)
- Papírové utěrky nebo novinový papír
- Několik tlustých starých knih
- Později: karton, lepidlo a průhlednou samolepicí fólii

JAK NA TO

1. Natrhejte spolu pár kvítků za suchého počasí. Vyber ploché květy, například violky a sedmikrásky.
2. Rozlož list papírové utěrky do staré knihy a polož na něj kvítky s mezerami.
3. Přikryj je dalším listem papíru, knihu zavři a polož na ni další těžké knihy.
4. Počkej týden. Nekoukej dřív!
5. Nalep usušené květy na kousek kartonu a přikryj je samolepicí fólií: záložka nebo přáníčko.

Obměna: nejmenší děti hledají v trávě jen sedmikrásky. Starší děti u každé květiny vyhledají její název v atlasu rostlin. **Pozor:** netrhej v přírodních rezervacích ani v parcích, kde je to zakázáno, a nikdy nic z přírody nedávej do pusy.

Den 113 · Housenka z krabičky na vejce

Věk: 3–7 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Na jaře všude lezou housenky. Z prázdné krabičky na vejce si jednu vyrobíš a dítě procvičí barvy, stříhání a počítání.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Spodní část papírové krabičky na vejce (6 nebo 10 důlků)
- Temperové barvy a štětec
- 2 chlupaté drátky nebo proužky papíru na tykadla
- Fixy, lepidlo a dětské nůžky

JAK NA TO

1. Rozstřihni krabičku podélně tak, aby vznikla řada 5 nebo 6 důlků.
2. Každý důlek vybarvi jinou barvou, nebo udělej vzor: zelená-žlutá-zelená-žlutá.
3. Nech to 20 minut schnout (čas na svačinku).
4. Na první důlek nakresli oči a pusu.
5. Udělej dvě dírky (dospělý) a prostrč jimi chlupaté drátky jako tykadla, nebo přilep proužky papíru.

Obměna: přečtěte si obrázkovou knížku o housence, která se promění v motýla. Starší děti spočítají nožičky a fixem jich dokreslí 16.

Den 114 · Šátek za zády

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř nebo venku · Dohled: ne

Hra v kruhu, kterou děti hrají po generace. Skvělá s několika dětmi nebo s celou rodinou a dítě procvičuje pozornost a rychlou reakci.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Kapesník, utěrku nebo šátek
- Aspoň 4 hráče
- Místo na běhání dokola

JAK NA TO

1. Všichni sedí v kruhu se zavřenýma očima nebo se dívají do středu. Jeden hráč obchází kruh s šátkem.
2. Zpívejte nebo říkejte společně: „Šátek chodí dokola, komu spadne za záda?“
3. Obcházející nenápadně položí šátek za někoho a jde dál.
4. Všimne-li si to hráč, vezme šátek a běží za obcházejícím jedno kolo kolem kruhu.
5. Kdo se první posadí na prázdné místo, může zůstat sedět; druhý se stane novým obcházejícím.

Obměna: s malými dětmi neběžte, ale choďte. Se staršími dětmi se domluvte: kdo si šátku nevšimne, dokud obcházející neobejde celý kruh, musí zazpívat písničku nebo předvést kousek.



Chodníková křída: na panáky, stíny i kresby

Pixabay (RoamingPro)

Den 115 · Jarní bingo na procházce

Věk: 3–8 let · Čas: 45 min · Místo: venku · Dohled: ano

Bingo kartička promění obyčejnou procházku v pátrání. Dítě se učí pozorně sledovat jaro: pupeny, květy stromů, kachňata a další.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- List kartonu nebo pevného papíru
- Fixy a pravítko
- Tužku a prkénko nebo knihu jako podložku

JAK NA TO

1. Společně nakreslete mřížku 3 × 3 políčka.
2. Do každého políčka nakresli něco, co můžeš na jaře vidět: rozkvetlý strom, kachnu s kachňátky, sedmikrásku, včelu, kaluž, ptáka s větvičkou, cyklistu, jehňátko, nový lísteček.
3. Vydejte se na procházku po okolí, parku nebo kolem louky.
4. Když něco uvidíš, udělej křížek. Tři v řadě? Zvolej „Bingo!“
5. Pokračujte, dokud není celá kartička plná, nebo dokud se nevrátíte domů.

Obměna: pro 3–4 roky vyrob kartičku se 4 velkými obrázky. Starší děti vyrobí kartičku se zvuky: kukačka, šumění listí, pes. **Pozor:** u

potoků a rybníků vždy drž dítě za ruku; zvířata na louce nekrm.

Den 116 · Čarodějnická girlanda a klobouk

Věk: 3–8 let · Čas: 45 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Za pár dní jsou Čarodějnice (30. dubna). Dnes ozdobíte dům vlastnoručně vyrobenou girlandou a dítě si udělá čarodějnický klobouk.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Černý, oranžový, fialový a zelený papír (nebo bílý papír a fixy)
- Dětské nůžky, lepidlo a lepicí pásku
- Provázek dlouhý 2 až 3 metry
- List tvrdého papíru nebo kartonu, ze kterého vystřihneš čtvrtkruh o poloměru asi 30 cm

JAK NA TO

1. Nakresli na papír trojúhelníčky o velikosti asi 15 cm a nech dítě vystřihnout je (10 až 15 kusů).
2. Horní okraj každého praporku přehni o 2 cm přes provázek a přilep lepidlem nebo lepicí páskou.
3. Z tvrdého papíru vystřihni čtvrtkruh (dospělý ho obkreslí provázkem a tužkou z rohu papíru) a stoč ho do špičatého kornoutu.
4. Kornout slep a ozdob ho fixy, hvězdičkami a měsíci z papíru.

5. Vyzkoušej klobouk na hlavu, a pokud je velký, přilep přesah víc. Pověs girlandu.

Obměna: nejmenší děti jen lepí papírové kuličky a trhaný papír na klobouk. Starší děti vytvoří v girlandě vzor: oranžová, fialová, oranžová, fialová.

Den 117 · Čarodějnické hry na zahradě

Věk: 3–8 let · Čas: 1 hodina · Místo: venku nebo ve velké místnosti · Dohled: ano

Na konci dubna se v Česku slaví Čarodějnice: děti se převlékají a na mnoha místech se pálí ohně. Doma si můžeš uspořádat veselé hry bez ohně, ve kterých se dítě hýbe, směje a učí se vyhrávat i prohrávat.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Staré povlaky na polštáře nebo velké látkové tašky (na skákání v pytli)
- Polévkové lžíce a malé brambory nebo uvařená vejce
- 6 prázdných plechovek nebo plastových kelímků a měkký míč
- Chodníkovou křídu nebo provázek na start a cíl

JAK NA TO

1. Skákání v pytli: vstup oběma nohama do povlaku, drž ho v pase a skákej do cíle, asi 10 metrů.
2. Běh s bramborou: polož bramboru na lžíci a nes ji bez upuštění na druhou stranu a zpátky.
3. Shazování plechovek: postav plechovky nebo kelímky do pyramidy 3-2-1 a házej míčem ze vzdálenosti 2 metrů. Kolik jich spadne?

4. Veď bodovací tabulku čárkami a vymyslete cenu pro všechny: nálepku nebo oranžovou stužku.
5. Na závěr si dejte sklenici šťávy a udělejte společnou veselou fotku celé rodiny.

Obměna: nejmenší děti běží s kuličkou na velké polévkové lžíci. Starší děti hrají štafetu ve dvou družstvech. **Pozor:** na skákání v pytli nepoužívej igelitové pytle (nikdy přes hlavu), hraj na trávě a zkontroluj okraje plechovek, nebo vezmi plastové kelímky. Oheň patří jen dospělým.

Den 118 · Krabice pro charitu

Věk: 4–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Při jarním úklidu se najdou hračky, se kterými už se nehraje. Dítě si procvičuje vybírání, třídění a sdílení s ostatními.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Velkou kartonovou krabici s víkem
- Papír, fixy a lepicí pásku na štítek
- Podlahu nebo stůl, kam můžeš položit všechny hračky
- Hadřík na utření hraček

JAK NA TO

1. Vyndej hračky ze skříně nebo z krabic na podlahu, asi 20 kusů. Dítě se podívá, jestli všechny zná.
2. Udělejte tři hromádky: nechat, darovat, rozbité. Dítě rozhoduje samo; ty pomáháš jen při pochybnostech.
3. Hračky určené k darování otři hadříkem a zkontroluj, jestli jsou kompletní.
4. Společně spočítejte, kolik věcí se vejde do krabice, a napište číslo na štítek s obrázkem krabice.
5. Odneste krabici do charitativní sbírky nebo do sběrny hraček a povídejte si, jak si s nimi bude hrát jiné dítě.

Obměna: menší děti vyberou jen dvě věci k darování. Starší děti sepíšou seznam obsahu a napíšou vzkaz příjemci. **Pozor:** nedávej do krabice rozbité hračky s ostrými hranami ani s drobnými volnými díly.

Den 119 · Zrcadlový pohyb

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Dva hráči jsou navzájem svým zrcadlem: co dělá jeden, dělá druhý současně. Dítě trénuje pozorné sledování, klidný pohyb a spolupráci.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Volný kus podlahy asi 2 × 2 metry
- Případně tichou hudbu, kterou si zabroukáš

JAK NA TO

1. Postavte se proti sobě na délku paží. Domluvte se, kdo je první „vedoucí“.
2. Vedoucí se pohybuje velmi pomalu: zvedne ruku, zamává dlaní, udělá velký obrat.
3. Druhý každý pohyb opakuje jako v zrcadle, současně a stejně pomalu.
4. Zkoušejte to jednu minutu. Pak si vyměňte role.
5. Pro výzvu se zrcadlo pohybuje opačnou rukou, jako skutečné zrcadlo: levá ruka vedoucího je pravou rukou zrcadla.

Obměna: ve 3–4 letech dělejte velké, jednoduché pohyby. Děti ve 7–8 letech přidají obličeje a změny tempa, například náhle velmi pomalu. Nedělej nic, co bolí.

Den 120 · Bosá stezka

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: zahrada nebo uvnitř na podlaze · Dohled: ano

Dítě jde bosky po stezce z různých podkladů a cítí, co je měkké, studené, mokré nebo lechtivé. Procvičuje hmat a rovnováhu a je to krásná hra na jarní den.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 4 až 6 nádob, plechů nebo misek (například umyvadla nebo krabice od bot bez víka)
- Náplně, které máte doma: ručníky, nádobu s vlažnou vodou, suchý písek nebo trávu, polštáře, kus umělého trávníku nebo kožešinu
- Ručník na osušení nohou

JAK NA TO

1. Postav nádoby do řady, asi na krok od sebe, a každou naplň jiným podkladem.
2. Podklady nejdřív vyzkoušej vlastníma nohama: nesmí v nich být ostré hrany, sklo ani kamínky.
3. Nech dítě zavřít oči nebo mu zaváž šátek přes oči a pomalu ho nech jít po stezce. Ty jdeš vedle a máš volnou ruku na pomoc.
4. U každé nádoby se ptej: „Je to měkké, nebo tvrdé? Studené, nebo teplé? Mokré, nebo suché?“ Dítě řekne slovo.

5. Skonči u ručníku: společně osušte nohy a hádejte, která nádoba byla nejoblíbenější.

Obměna: pro 3–4 roky s otevřenýma očima a krátkými úseky; pro 7–8 let nech dítě postavit stezku pro tebe a ty hádej se zavřenýma očima, jaké jsou podklady. **Pozor:** nepoužívej mokrou nádobu na kluzké podlaze a nikdy nenechávej dítě u vody samotné.

Květen

Tento měsíc

V květnu jsou dny dlouhé a dost teplé na to, abyste mohli trávit hodně času venku. Všechno kvete, hmyz je zpátky a tráva vybízí k pikniku. Tento měsíc najdeš spoustu her na zahradu, do parku a na balkon, několik nápadů kolem Dne matek a dost klidných činností na deštivé dny, které také přijdou.

Den 121 · Věneček z květin na První máj

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ne

První máj je v Česku svátkem jara a lásky a květiny k němu patří. Tvé dítě vyrobí věneček z papírových květin a procvičí si stříhání, skládání a vzory.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Pruh pevného papíru nebo kartonu 60 × 5 cm
- Barevný papír (žlutý, růžový, bílý, fialový)
- Dětské nůžky, tyčinkové lepidlo a lepicí pásku
- Sklenici nebo víčko na obkreslování koleček

POSTUP

1. Sklenicí obkresli na barevný papír 8 až 10 koleček a vystřihni je.
2. Do každého kolečka vystřihni 5 malých zářezů ke středu: vzniknou okvětní lístky.
3. Doprostřed každé květiny nalep malé žluté kolečko.
4. Květiny nalep vedle sebe na pruh kartonu. Vystřihni také pár zelených lístků a nalep je mezi květiny.
5. Změř pruh kolem hlavy, slep ho lepicí páskou do kruhu a věneček nasaď.

Obměna: pro děti od 3 do 4 let kolečka vystřihneš ty a dítě je nalepuje. Děti od 7 do 8 let mohou vytvořit vzor (žlutá–růžová–žlutá–růžová) nebo složit květiny ze čtverečků papíru.

Den 122 · Bouda pod stolem

Věk: 3–8 let · Čas: 1 hodina · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ne

Stavění boudy spojuje stavění, vymýšlení a fantazii. Tvé dítě si vytvoří vlastní místo a pak si v něm hraje ještě celé hodiny.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Jídelní stůl nebo dvě židle
- 2 nebo 3 prostěradla či deky
- Kolíčky na prádlo a knihy na zatížení okrajů
- Polštáře, baterku (LED) a plyšáky

POSTUP

1. Vyberte spolu místo: pod jídelním stolem, nebo mezi dvěma židlemi a gaučem.
2. Přehoď přes stůl prostěradlo a okraje připevni kolíčky k opěradlům židlí.
3. Na okraje, které visí na podlaze, polož pár knih, aby se bouda neposouvala.
4. Uvnitř vytvoř měkkou podlahu z polštářů a deky. Jednu stranu nech otevřenou jako dveře.
5. Vezměte dovnitř baterku, knížku a plyšáky a čtěte si spolu v boudě.

Obměna: menší děti si mohou hrát na „medvěda v doupěti“. Starší děti vyrobí cedulku se jménem boudy a „heslo“, kterým se vchází dovnitř. **Pozor:** na prostěradla nic těžkého nepokládej a do boudy nenos svíčky, jen LED světýlko.

Den 123 · Hmyzí domeček

Věk: 4–8 let · Čas: 45 min · Místo: uvnitř i venku · Dohled dospělého: ano

Z dutých stébel, větviček a šišek vyrobíš úkryt pro divoké včely a sluněčka. Tvé dítě se naučí, že malá zvířátka jsou důležitá pro květiny i ovoce.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Prázdnou, vypláchnutou papírovou krabici od mléka nebo džusu o objemu 1 litr
- Dutá stébla (bambus, rákos) nebo papírová brčka, nastříhaná na délku
- Větvičky, šišky, suché listí a kůru
- Provázek

POSTUP

1. Dospělý odstřihne horní část krabice, aby vznikla krabička s otvorem.
2. Stébla nebo brčka nastříhej na délku krabice, asi 15 cm.
3. Dítě krabici pevně naplní: dole svazek stébel, nad ním šišky a větvičky.
4. Dospělý propíchne horní část krabice a provleče otvorem provázek.
5. Domeček pověs na slunné, suché místo otvorem k jihu. V následujících týdnech sleduj, kdo se nastěhuje.

Obměna: mladší děti sbírají materiál při procházce. Starší děti si vedou deník návštěvníků. **Pozor:** včel se nedotýkej a nedráždi je, pozoruj je z odstupu.

Den 124 · Tajné pravidlo

Věk: 3–8 let · Čas: 15–20 min · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ne

Ty ukryješ pravidlo a dítě ho musí uhodnout tak, že si dobře všímá, které předměty k sobě patří. Procvičí si porovnávání, třídění a logické myšlení.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Asi 12 předmětů z domova: lžíce, ponožky, víčka, plyšová zvířátka, tužky, kostky ze stavebnice
- Dvě obruče, provázky nebo listy papíru, aby vznikly dvě skupiny

POSTUP

1. Rozlož všechny předměty na stůl a potichu vymysli pravidlo, například „všechno, co je červené“ nebo „všechno, co se kutálí“.
2. Jeden předmět, který pravidlu odpovídá, polož do první skupiny a jeden, který neodpovídá, do druhé. O pravidle nic neříkej.
3. Dítě vezme předmět a položí ho do skupiny, kam podle něj patří. Ty říkáš jen „ano“ nebo „ne“.
4. Když dítě zařadí správně asi šest předmětů, může pravidlo hádat. Nevyšlo to? Hrajte klidně dál.
5. Vyměňte si role: teď pravidlo vymyslí dítě a ty hádáš.

Obměna: pro děti od 3 do 4 let vybírej jednoduchá pravidla podle barvy; pro děti od 7 do 8 let pravidla se dvěma vlastnostmi, například „červené a kulaté“. **Pozor:** nepoužívej drobné předměty, pokud jsou nablízku mladší sourozenci (do 3 let).

Den 125 · Vlastní vlajka

Věk: 4–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ne

8. května si v Česku připomínáme konec druhé světové války. Dítě navrhne vlastní vlajku a zjistí, co mohou barvy a symboly znamenat.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Bílý list papíru A4 nebo karton
- Barvy, fixy nebo pastelky
- Tupou dřevěnou tyčku nebo brčko a lepicí pásku na žerď
- Druhý list na předběžný náčrt

POSTUP

1. Krátce si popovídejte: vlajka je znamením země, školy nebo rodiny. Česká vlajka je bílá, červená a modrá. Jaké další vlajky znáte?
2. Dítě vybere tři barvy a jeden symbol, který se k vaší rodině hodí, například dům, kolo nebo strom.
3. Nejdřív udělejte náčrt na papír na čmárání a rozhodněte, jak barvy rozdělíte: pruhy, plochy, nebo kříž.
4. Vlajku překresli a vybarvi na čistý list a nech ji uschnout.

5. Vlajku přilep na tyčku. Nech dítě vysvětlit, co která barva znamená, a vlajku pověs na pěkné místo.

Obměna: menší děti vyberou jen barvy a obrázek. Starší děti navrhnou vlajku pro každého člena rodiny a připíšou k ní větu.
Pozor: používej tupou tyčku a nenech malé děti, aby s ní běhaly.

Den 126 · Piknik na trávě

Věk: 3–8 let · Čas: 1 hodina · Místo: venku (nebo uvnitř na dece) · Dohled dospělého: ano

Příprava pikniku je už polovina zábavy. Dítě si samo namaže pečivo, zabalí košík a učí se plánovat: co všechno budeme potřebovat?

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Velkou pokrývku nebo starou deku
- Chleba nebo rohlíky, pomazánku nebo sýr, okurku, cherry rajčátka, ovoce
- Láhev vody a kelímky
- Košík nebo tašku, ubrousky a sáček na odpadky

POSTUP

1. Sestavte společně seznam s obrázky: jídlo, pití, deka, ubrousky, sáček na odpadky.
2. Dítě namaže pečivo a tupým nožem ho nakrájí na trojúhelníčky. Dospělý rozpůlí rajčátka.
3. Zabalte všechno do košíku a odškrtávejte na seznamu.
4. Na zahradě nebo v parku najděte místo ve stínu a rozprostřete deku.
5. Jezte společně a po skončení odneste všechen odpad domů.

Obměna: když prší, uspořádejte piknik na podlaze v obýváku a pozvěte plyšáky jako hosty. Starší děti napíšou jídelní lístek. **Pozor:** mysli na alergie; malá rajčátka a hrozny rozkrájej pro malé děti podélně na půlky (nebezpečí udušení).



Piknik s vlastnoručně namazaným pečivem

Pixabay (JillWellington)

Den 127 · Pozorujeme hlemýždě

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: venku · Dohled dospělého: ano

Po dešti jsou všude hlemýždi. Na prkýnku nebo skleněné desce uvidíš, jak se pohybují, a dítě se učí pozorovat v klidu a opatrně.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Kus kartonu nebo plastové víčko
- List salátu nebo kousek okurky
- Lupu, pokud ji máte
- Papír a tužku

POSTUP

1. Hledej na zahradě, pod keři nebo u zídky hlemýždě se ulitou.
2. Hlemýždě opatrně zvedni za ulitu (netahej ho za tělíčko) a polož ho na karton.
3. List salátu polož do vzdálenosti 20 cm. Jak dlouho mu cesta potrvá? Vidíš stopu ze slizu?
4. Podívej se lupou na tykadla. Co se stane, když na ně jemně foukneš?
5. Hlemýždě nakresli a nejpozději za 15 minut ho vrať tam, kde jsi ho našel. Potom si umyjte ruce.

Obměna: mladší děti počítají závity ulity. Starší děti uspořádají závod dvou hlemýžďů s cílovou čárou z křídy. **Pozor:** hlemýždě nikdy nedávej do úst a po dotyku si vždy umyj ruce.

Den 128 · Přáníčko pro někoho, kdo se o tebe stará

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ne

Den matek připadá na květen, ale přáníčko může potěšit každého, kdo se o dítě stará: maminku, babičku, pěstouna nebo tetu. Dítě se učí napsat „děkuji“ na papír.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- List pevného papíru nebo kartonu A4, přeložený napůl
- Temperové barvy a talířek
- Fixy, lepidlo a zbytky barevného papíru
- Vlhčené ubrousky

POSTUP

1. Namoč dítěti dlaň do barvy a otiskni ji na přední stranu přáníčka s roztaženými prsty: vznikne kytice nebo strom.
2. Ruku hned umyj a přáníčko nech 15 minut zaschnout.
3. U konečků prstů dokresli stonky a květy nebo nalep papírová kolečka.
4. Dovnitř nech dítě říct, co se mu na tom člověku líbí. Ty to napíšeš, nebo to dítě napíše samo.
5. Přáníčko schovej do velkého dne, nebo ho dej hned.

Obměna: nejmenší děti udělají jen otisk dlaně. Děti od 7 do 8 let napíšou krátkou básničku o třech řádcích: „Ty jsi… Ty umíš… Na tobě se mi líbí…“

Den 129 · Snídaně do postele

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ano

Snídaně jako překvapení je dárek, který dítě vyrobí samo. Procvičí si plánování, mazání a nalévání a bude hrdé, když tác dorazí do ložnice.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Tác a utěrku
- Jogurt (150 g), hrst ovoce (banán, jahody), 2 lžíce müsli
- Chleba nebo pečivo, pomazánku, sklenici šťávy
- Kytičku nebo obrázek

POSTUP

1. Dítě nandá lžící jogurt do misky.
2. Dospělý nakrájí jahody; dítě nakrájí banán na kolečka tupým nožem a ovoce s müsli dá na jogurt.
3. Společně namažte krajíc chleba a nakrájejte ho na čtvrtky.
4. Nalij šťávu do sklenice jen do poloviny, aby se nerozlila.
5. Všechno naskládej na tác, přidej květinu nebo obrázek a pomalu a společně to odneste nahoru.

Obměna: malé děti nesou jen obrázek a tác nese dospělý. Starší děti napíšou jídelní lístek. **Pozor:** horké nápoje připravuje a nese jen

dospělý (i horkou kávu nebo čaj). Mysli na alergie (mléko, lepek, ořechy v müsli).

Den 130 · Pískoviště v krabici

Věk: 3–7 let · Čas: 45 min · Místo: uvnitř nebo na balkoně · Dohled dospělého: ano

Žádné pískoviště poblíž? Plastový box s pískem nebo suchou rýží poslouží také. Dítě cítí, nabírá, přelévá a staví a hlavně trénuje soustředění.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Nízký plastový box nebo lavor
- 3 až 5 kg hracího písku (z hobbymarketu nebo zahradního centra) nebo 1 kg nevařené rýže
- Lžíce, kelímky, nálevku, sítko a malá hračková zvířátka
- Starý sprchový závěs nebo prostěradlo pod něj

POSTUP

1. Prostěradlo rozprostři na podlahu a postav na něj box.
2. Naplň box pískem nebo rýží do výšky asi 8 cm.
3. Nech dítě nejdřív volně nabírat a přesypávat nálevkou a sítkem.
4. Potom v písku ukryj 5 hračkových zvířátek: dítě je vyhrabe jako archeolog se štětečkem.
5. S trochou vody (jen u písku) postav hrad nebo kopec s tunelem.

Obměna: starší děti vytvoří krajinu s cestami, řekou z fólie a domečky z kostek. **Pozor:** písek a rýže nepatří do úst ani do očí; hra

není vhodná pro děti, které ještě všechno dávají do pusy.

Den 131 · Lodičky z korkových zátek

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř nebo venku · Dohled dospělého: ano

Z korkových zátek a papírové plachty vyrobíš malé lodičky, které opravdu plavou. Dítě trénuje jemnou motoriku a zjistí, jak vítr lodičku žene dopředu.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 3 korkové zátky na lodičku (nebo jeden kus polystyrenu)
- 2 gumičky
- Párátko s ustřiženou špičkou nebo brčko
- Papírový trojúhelníček o straně 6 cm na plachtu
- Lavor nebo nádobu s vodou

POSTUP

1. Polož 3 zátky vedle sebe a spoj je dvěma gumičkami.
2. Papírovou plachtu nabodni na párátko nebo brčko: dvě dírky, jedna dole a jedna nahoře.
3. Stěžeň zastrč mezi dvě zátky.
4. Lodičku polož do lavoru a foukej do plachty. Kam pluje?
5. Uspořádejte závod: kdo první doplave na druhý břeh jen pomocí foukání?

Obměna: nejmenší děti nechají zátky jen plavat a vylovují je sítkem. Starší děti postaví z větviček a provázku vor. **Pozor:** malé děti nikdy nenechávej samotné u lavoru ani kbelíku s vodou, i když je voda mělká.

Den 132 · Co se zahřeje na slunci?

Věk: 4–8 let · Čas: 30 min · Místo: venku nebo u slunného okna · Dohled dospělého: ano

Pokus se sluncem a stínem: některé věci se zahřejí rychle, jiné zůstanou studené. Dítě odhaduje, ohmatává a porovnává jako opravdový badatel.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 6 předmětů: kámen, dřevěnou lžíci, kovovou lžíci, kus bílého papíru, kus černého papíru a plastovou misku
- Tác nebo prkénko, na které všechno položíš
- Minutku nebo hodiny
- Papír a tužku na zapsání výsledků

POSTUP

1. Polož všechny předměty na tác. Dítě odhadne, který se zahřeje nejvíc. Tip si zapiš.
2. Polovinu předmětů dej na slunce a druhou polovinu do stínu.
3. Nastav minutku na 20 minut a mezitím si poblíž zahrajte hru.
4. Pak opatrně hřbetem ruky zjisti, který předmět je teplý a který studený. U každého výsledku udělej fajfku.
5. Povídejte si o tom: jaká barva nebo jaký materiál se zahřál nejvíc? Co to znamená pro barvu oblečení v

letním dni?

Obměna: malé děti třídí jen na „teplé“ a „studené“. Starší děti měří teploměrem a zapisují stupně do tabulky. **Pozor:** předmětů se nejdřív krátce dotkni prstem, protože kov může být horký; pokus nedělej na prudkém polednním slunci.

Den 133 · Kuličková dráha z papírových rolí

Věk: 4–8 let · Čas: 1 hodina · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ano

Z papírových rolí a lepicí pásky postavíš kuličkovou dráhu na zeď nebo na skříň. Dítě trénuje stavění, zkoušení a vylepšování.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 6 až 10 papírových rolí (od toaletního papíru, od kuchyňských utěrek)
- Malířskou pásku (nenechává stopy)
- Dětské nůžky
- Pár kuliček nebo pingpongový míček
- Misku na zachycení kuliček

POSTUP

1. Několik rolí rozstřihni podélně napůl, aby vznikly otevřené žlaby.
2. První roli přilep šikmo nahoře na dvířka skříně nebo na zeď.
3. Další přilep šikmo na druhou stranu, aby kulička z jedné spadla do druhé. Tak se dráha klikatí dolů.
4. Dole postav misku a vyzkoušej to s kuličkou. Vypadla? Posuň roli o kousek.
5. Spočítej, kolik sekund trvá kuličce cesta po dráze.

Obměna: mladší děti použijí pingpongový míček a jednoduchou dráhu ze tří žlabů. Starší děti vytvoří rozdvojení se dvěma východy.
Pozor: kuličky jsou nebezpečné pro děti do 3 let (udušení); pro ně použij pingpongový míček a kuličky hned po hře ukliď.

Den 134 · Tanec a zamrznutí

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ne

Energická hra pro chvíle, kdy se musí každý trochu rozhýbat. Dítě trénuje naslouchání, rychlou reakci a ovládání těla.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Svůj hlas (zpěv), buben z obrácené pánve a dřevěné vařečky, nebo hrací skříňku
- Prostor na tancování

POSTUP

1. Zpívej veselou písničku nebo bubnuj rytmus. Všichni tančí co nejbláznivěji.
2. Najednou přestaň. Všichni musí ztuhnout jako socha.
3. Kdo se ještě hýbe, musí udělat legrační kousek a hned může hrát dál.
4. V dalších kolech zadej, jakou sochou se má ztuhnout: „Zmrzni jako strom!“ nebo „…jako kočka!“
5. Nech dítě, ať jednou hraje hudbu, a ty zmrzni.

Obměna: s nejmenšími dětmi říkej „stop“ nahlas. Starší děti si mohou zahrát hru na židličky s polštáři na podlaze: vždy o jeden polštář méně, než je hráčů.

Den 135 · Kreslíme podle skutečnosti

Věk: 4–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř nebo venku · Dohled dospělého: ne

Pozorně si prohlédnout květinu nebo rostlinu a nakreslit ji. Dítě se učí pozorovat: kolik je lístků, jaký tvar, jaké přesně barvy?

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Květinu ve váze nebo pokojovou rostlinu
- Bílý papír a tužku
- Pastelky nebo voskovky
- Lupu (pokud ji máte)

POSTUP

1. Postav květinu před dítě na stůl a dívejte se na ni spolu 1 minutu beze slova.
2. Ptej se: „Kolik okvětních lístků napočítáš? Je stonek rovný, nebo křivý? Jakou barvu má střed?“
3. Nejdřív lehce tužkou nakresli velký tvar, potom podrobnosti.
4. Obrázek vybarvi. Zkus barvy míchat, aby se podobaly skutečné květině.
5. Dolů napiš jméno květiny a datum, jako opravdový přírodovědný kreslíř.

Obměna: pro děti od 4 do 5 let stačí jablko nebo mušle s jednoduchým tvarem. Děti od 7 do 8 let nakreslí tutéž květinu znovu za týden: uvadla?

Den 136 · Tleskání jako ozvěna

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min · Místo: kdekoli · Dohled dospělého: ne

Rytmická hra bez pomůcek: ty něco předtleskáš, dítě to zopakuje. Procvičí si naslouchání, paměť a smysl pro rytmus a hodí se do čekárny nebo do auta.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Ruce, nohy a kolena
- Případně dvě dřevěné vařečky

POSTUP

1. Zatleskej krátký rytmus o 3 tlesknutích: dlouhé–krátké–krátké. Dítě ho zopakuje jako ozvěna.
2. Prodluž ho: 4 nebo 5 úderů s pauzou mezi nimi.
3. Použij i jiné zvuky: dupání, klepání na kolena, luskání prsty.
4. Vyměňte si role: dítě předvádí a ty opakuješ. Uděláš jednou schválně chybu? Všimne si toho dítě?
5. Zatleskejte spolu rytmus známé písničky a hádejte, jaká písnička to je.

Obměna: malé děti tleskají své jméno po slabikách („Ka-ro-lí-na“, „To-máš“). Starší děti zapíšou rytmus čárkami a tečkami.

Den 137 · Dráha na kole

Věk: 3–8 let · Čas: 45 min · Místo: venku · Dohled dospělého: ano

Na klidném náměstí nebo prázdném parkovišti vytvoříš dráhu z křídy a kuželů. Dítě si procvičí řízení, brzdění a rovnováhu na odrážedle, koloběžce nebo kole.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Kolo, odrážedlo nebo koloběžku a helmu
- Křídu na chodník
- 5 prázdných plastových lahví nebo kelímků jako kuželů

POSTUP

1. Najdi místo bez aut: školní hřiště po vyučování, malé náměstí nebo cyklostezku v parku, kde je málo lidí.
2. Nakresli křídou klikatou cestu, stopčáru a „parkovací místo“.
3. Láhve postav do řady po 1,5 metru od sebe, aby se kolem nich dalo slalomovat.
4. Cvičte: slalom, zastavení přesně na čáře, pomalou jízdu bez dotyku země nohama.
5. Na závěr nakresli dítěti na papír „řidičský průkaz“.

Obměna: nejmenší děti na odrážedle jedou po rovné čáře z křídy. Starší děti cvičí ukazování rukou při odbočování. **Pozor:** vždy helma, nikdy necvičte na vozovce a dospělý zůstává nablízku.

Den 138 · Víc, nebo míň? Počítací hra s kartami

Věk: 4–8 let · Čas: 25 min · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ne

S vlastnoručně vyrobenými číselnými kartami zahraješ napínavou hru o víc a míň. Dítě se učí poznávat čísla, porovnávat je a trochu počítat.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 20 kartiček z pevného papíru (asi 6 × 9 cm)
- Fixy
- Stůl nebo koberec
- Papír a tužku na zapisování bodů

POSTUP

1. Napiš na kartičky čísla od 1 do 10 a vyrobte dvě sady. To děláte společně.
2. Zamíchej kartičky a polož je na dvě hromádky rubem nahoru, jednu pro každého hráče.
3. Každý hráč současně otočí vrchní kartu. Kdo má vyšší číslo, vezme obě kartičky a získá bod.
4. Když jsou čísla stejná, oba položíte novou kartu. Kdo má teď vyšší číslo, vezme všechny karty.
5. Hrajte, dokud hromádky nedojdou, a spočítejte kartičky. Kdo jich má nejvíc?

Obměna: pro děti od 4 do 5 let použij čísla 1 až 5. Děti od 7 do 8 let obě karty sečtou nebo odečtou a nejdřív hádají, kdo vyhraje.

Den 139 · Dip se zeleninovými tyčinkami

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ano

Dítě si samo připraví svěží dip a nakrájí zeleninu na křupavé tyčinky. Procvičí si odměřování, míchání a ochutnávání a zdravá svačina je hotová.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 150 g řeckého nebo bílého jogurtu
- 1 lžíci citronové šťávy, 1 lžičku sušených bylinek a špetku soli
- Okurku, mrkev a papriku, dohromady asi 300 g
- Misku, lžíci, tupý nůž a prkénko
- Sklenici nebo hrnek, do kterého tyčinky postavíš

POSTUP

1. Zeleninu omyj. Dospělý oloupe mrkev a nakrájí zeleninu na velké kusy.
2. Dítě nakrájí kusy tupým nožem na tyčinky velké jako prst, nebo okurku a papriku rozlomí.
3. Jogurt dej do misky, přidej citronovou šťávu, bylinky a sůl a míchej do hladka.
4. Ochutnej čistou lžící: víc bylinek, nebo ještě trochu soli? Nech rozhodnout dítě.
5. Tyčinky postav do sklenice a dip doprostřed. Namáčej, křupej a každé tyčince dej známku od 1 do 5.

Obměna: malé děti míchají a ochutnávají, ty krájíš. Starší děti vymyslí druhý dip s jinou příchutí, například s kuminem nebo mátou. **Pozor:** ostrý nůž je jen pro dospělého; pozor na alergii na mléko. Dětem do 4 let dávej syrovou mrkev nakrájenou na tenké proužky nebo nastrouhanou.

Den 140 · Mapa pokladu na zahradě

Věk: 4–8 let · Čas: 45 min · Místo: uvnitř i venku · Dohled dospělého: ne

Nakresli mapu zahrady, balkonu nebo obýváku a pak ukryj poklad. Dítě se učí prostorovému myšlení a čtení mapy.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- List papíru a tužky
- Použitý čajový sáček, aby papír vypadal „staře“ (nepovinné)
- Malý „poklad“: pěkný kámen, obrázek, plyšáka

POSTUP

1. Projděte spolu zahradu nebo pokoj a podívejte se, co tam stojí: stůl, gauč, strom, kůlna.
2. Všechno nakresli shora jako jednoduché tvary: kolečko pro strom, obdélník pro stůl.
3. Papír můžeš „zestárnout“ tak, že ho poklepeš studeným, mokrým čajovým sáčkem a necháš uschnout.
4. Jeden z vás ukryje poklad a na mapě ho označí červeným křížkem. Druhý podle mapy hledá.
5. Vyměňte si role. Kdo nakreslí na mapě nejtěžší místo?

Obměna: pro děti od 4 do 5 let nakreslíš mapu ty a dítě ji vybarví. Děti od 7 do 8 let přidají kroky: „10 kroků od dveří, potom 3 doleva“.

Den 141 · Barevný hon po domě

Věk: 3–7 let · Čas: 25 min · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ne

Rychlá hra na hledání a úklid: najdi v domě co nejvíc věcí jedné barvy. Dítě trénuje barvy, třídění a počítání.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 5 listů barevného papíru (červený, žlutý, modrý, zelený, bílý) nebo 5 misek
- Časovač nebo přesýpací hodiny (nebo počítání do 60)

POSTUP

1. Rozlož listy papíru na podlahu.
2. Řekni barvu: „Červená!“ Dítě má 1 minutu na to, aby našlo co nejvíc červených věcí a položilo je na červený list.
3. Spočítejte spolu, kolik věcí tam leží.
4. Projděte takhle všechny barvy.
5. Odnese dítě pak všechno zpátky na správné místo? Tím je pokoj hned uklizený.

Obměna: nejmenší děti hledají 3 věci od každé barvy. Starší děti hledají podle tvaru (něco kulatého, něco hranatého) nebo podle písmene (něco, co začíná na „b“). **Pozor:** drobné věci jako knoflíky a mince nenech sbírat, pokud jsou poblíž mladší sourozenci.

Den 142 · Berušky z kamenů

Věk: 3–8 let · Čas: 45 min · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ne

Hladké kameny se několika tahy barvy změní v malé berušky. Dítě trénuje přesnou práci a vyrobí něco hezkého na zahradu nebo na parapet.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 4 až 6 plochých kulatých kamenů (asi tak velkých jako dlaň)
- Červenou a černou temperovou barvu (nebo akrylovou barvu na venek), štětec
- Vatovou tyčinku na tečky
- Staré noviny

POSTUP

1. Kameny umyj a nech je úplně uschnout.
2. Natři vrchní stranu červeně a nech 15 minut zaschnout.
3. Namaluj černou hlavičku na jedné straně a černou čáru uprostřed přes záda.
4. Vatovou tyčinkou udělej 2, 4 nebo 6 černých teček, rovnoměrně na obou stranách.
5. Nech dobře zaschnout a rozmísti kameny na zahradě, v květináči nebo na parapetu.

Obměna: malé děti jen natřou kámen oblíbenou barvou. Starší děti vyrobí také včelku, housenku a brouka a vymyslí příběh. **Pozor:** akrylová barva dělá skvrny na oblečení; použij zástěru nebo staré tričko.

Den 143 · Hon na drobné tvory

Věk: 3–8 let · Čas: 45 min · Místo: venku · Dohled dospělého: ano

Pod kamenem, mezi listy nebo v květu: všude žijí malá zvířátka. Dítě se s lupou vydá na výzkum a učí se respektu k malým tvorům.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Lupu
- Světlou nádobu nebo bílý talíř
- Štěteček na opatrné přenášení zvířátek
- Papír a tužku na tabulku s čárkami

POSTUP

1. Nakresli tabulku s obrázky: mravenec, svinka, pavouk, brouk, žížala, sluněčko.
2. Opatrně zvedni kámen nebo kus dřeva a podívej se pod něj.
3. Zvířátko přenes štětečkem na bílý talíř a prohlédni si ho lupou. Kolik má nožek?
4. Udělej na tabulce čárku.
5. Každé zvířátko vrať a kámen polož zpátky přesně na stejné místo. Po skončení si umyjte ruce.

Obměna: nejmenší děti hledají jen mravence a slunéčka. Starší děti nakreslí tělíčko ve třech částech a počítají nožky: hmyz (6), nebo pavouk (8)? **Pozor:** včel, vos a chlupatých housenek se nedotýkej.



S lupou na výpravě za drobnými tvory

Pixabay (Myriams-Fotos)

Den 144 · Přes provazovou řeku

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: venku nebo ve velkém pokoji · Dohled dospělého: ano

Dítě skáče přes řeku, která je stále širší. Procvičí si skákání, zaměřování a odhad vzdálenosti a stojí to skoro nic.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Dva kusy provazu, šály nebo dlouhé pruhy látky, každý asi 3 metry
- Rovný suchý povrch bez překážek
- Případně pár polštářů jako „ostrůvky“

POSTUP

1. Polož oba provazy vedle sebe na zem, asi 20 cm od sebe. To je řeka.
2. Nech dítě přeskočit řeku snožmo a na druhé straně dopadnout na obě nohy.
3. Po každém zdařilém skoku posuň jeden provaz asi o 5 cm dál, aby se řeka rozšířila.
4. Na papír dělej čárku za každý povedený skok a na konci čárky společně spočítejte.
5. Skonči klidným kolem: choďte jako žáby kolem vody a mávejte krokodýlovi, kterého jste si vymysleli.

Obměna: pro děti od 3 do 4 let nech řeku úzkou a dítě může skákat s malým rozběhem; děti od 7 do 8 let skáčou po jedné noze nebo se ve vzduchu otočí o půl otáčky. **Pozor:** noste pevné boty nebo ponožky s protiskluzem a nehrajte na kluzké podlaze.

Den 145 · Přivoň ke květině, sfoukni svíčku

Věk: 3–8 let · Čas: 10–15 min · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ne

Krátké dechové cvičení, jak se zklidnit, například před spaním. Dítě se učí pomalu nadechovat a vydechovat podle obrazů, kterým hned rozumí.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Klidné místo a polštář
- Případně skutečnou květinu nebo obrázek svíčky (ne skutečnou svíčku)

POSTUP

1. Posaďte se pohodlně, se zády rovně a rukama na kolenou.
2. Drž před nosem vymyšlenou květinu. Pomalu se nadechni nosem a „přivoň“ ke květině: počítej do 3.
3. Druhou ruku zvedni jako svíčku. Pomalu vydechuj ústy, tak jemně, aby se plamínek jen trochu zachvěl: počítej do 4.
4. Zopakuj to 5krát.
5. Potom se zeptej: „Jak se teď cítí tvé tělo?“ Každá odpověď je správná.

Obměna: s malými dětmi počítej nahlas a nech je, ať si „květinu“ vyberou samy. Starší děti mohou zkusit „dýchání do balonku“ s rukou na bříšku, která jde nahoru a dolů. Jde o hru na uvolnění, ne o léčbu.

Den 146 · Hrajeme si na restauraci

Věk: 3–8 let · Čas: 1 hodina · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ne

Dítě je kuchař, číšník nebo host ve své vlastní restauraci. Procvičuje řeč, slušné chování, psaní a počítání a hlavně hodně fantazie.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Papír a fixy na jídelní lístek
- Hračkové nádobí nebo obyčejné plastové talíře a kelímky
- Utěrku jako zástěru a poznámkový bloček
- Případně skutečné drobné mlsání: kostičky sýra, kousky jablka, krekry

POSTUP

1. Vymyslete restauraci název a napište nebo nakreslete ho na jídelní lístek.
2. Na lístek napiš 3 až 5 jídel s obrázkem a cenou.
3. Prostřete stůl talíři, příborem a ubrouskem.
4. Číšník zapíše objednávku (obrázkem nebo písmeny) a donese ji do „kuchyně“.
5. Kuchař „uvaří“ jídlo (hračkové nebo skutečné pochoutky) a host na konci zaplatí papírovými penězi.

Obměna: malé děti jsou kuchaři a ty jsi host, kterému všechno chutná. Starší děti vystaví účet se sčítáním. **Pozor:** u skutečných pochoutek myslete na alergie; krájí dospělý.

Den 147 · Klobouk z novinového papíru

Věk: 4–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ne

Klasický skládaný klobouk z dvojlistu novin. Dítě trénuje skládání podle kroků a hned má kapitánský nebo pirátský klobouk.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Dvojlist novin (nebo velký balicí papír asi 40 × 60 cm)
- Lepicí pásku
- Fixy, papírová pírka nebo samolepky na ozdobení

POSTUP

1. Přelož list napůl tak, aby přehyb byl nahoře.
2. Horní rohy přehni ke středu, aby vznikl špic.
3. Spodní pruh na přední straně přehni nahoru přes trojúhelníky.
4. Otoč list a přehni nahoru i druhý pruh. Okraje zajisti kouskem lepicí pásky.
5. Klobouk opatrně rozevři, ozdob ho a nasaď.

Obměna: malé děti ozdobí klobouk, který pro ně složíš. Starší děti klobouk dál přeloží na lodičku a nechají ji plout v lavoru.

Den 148 · Malování barevným ledem

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min + noc v mrazáku + 30 min malování · Místo: uvnitř nebo venku · Dohled dospělého: ano

Barevné kostky ledu se na papíře rozpouštějí jako vodovky. Dítě vidí, jak led taje a jak se míchají barvy, a vytvoří barevné dílo.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Formu na kostky ledu
- Vodu a potravinářské barvivo ve 3 barvách
- Dřevěné špachtle nebo kousky brčka (nepovinné)
- Silný bílý papír a tác

POSTUP

1. Naplň formu vodou. Do každého důlku dej 2 kapky barviva a promíchej.
2. Případně do každého důlku zasuň špachtli jako držadlo a formu dej na noc do mrazáku.
3. Polož papír na tác.
4. Nech dítě posouvat kostky ledu po papíře. Co se stane, když se dotknou modrá a žlutá?
5. Nech dílo zaschnout a pověs ho.

Obměna: malé děti mohou nosit rukavice nebo držet kostku v žínce. Starší děti předem odhadnou, jaké smíšené barvy vzniknou. **Pozor:**

potravinářské barvivo dělá skvrny na oblečení a na stole; použij staré tričko. Kostky ledu nedávej malým dětem do úst.

Den 149 · Péče o rostliny a rostlinný deník

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min + každý týden 5 min · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ne

Dítě se stane zodpovědným za pokojové rostliny. Učí se starat se, měřit a všímat si, co rostlina potřebuje.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 2 nebo 3 pokojové rostliny nebo řeřichu z dubna
- Malou konvičku nebo hrnek
- Sešit nebo přeložené listy papíru
- Pravítko

POSTUP

1. Dej každé rostlině jméno a napiš ho na špejli nebo štítek.
2. Prstem zkus zeminu: je suchá? Pak rostlina dostane půl hrnku vody.
3. Vlhkým hadříkem setři prach z velkých listů.
4. Změř nejvyšší rostlinu a délku zapiš do deníku, s kresbou a datem.
5. Vracej se každý týden: měř, kresli, zalévej, když je potřeba.

Obměna: malé děti nakreslí jen rostlinku s veselým nebo smutným obličejem. Starší děti vytvoří čárový graf růstu. **Pozor:** některé

pokojové rostliny jsou při požití jedovaté; žádné lístky do pusy a po přesazování si umyjte ruce.

Den 150 · Pohybová hra s křídovými kruhy

Věk: 4–8 let · Čas: 30 min · Místo: venku · Dohled dospělého: ne

Velká pohybová hra na chodníku. Dítě procvičuje pravou a levou stranu, barvy a ohebnost a hodně se u toho nasměje.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Křídy na chodník ve 4 barvách (červená, žlutá, modrá, zelená)
- Papír a tužku na výrobu terče (nebo dvě vyrobené kostky)

POSTUP

1. Nakresli 4 řady po 4 kruzích, každá řada jedné barvy. Kruhy udělej velké asi 30 cm.
2. Nakresli na papír terč se 4 poli (levá ruka, pravá ruka, levá noha, pravá noha) a pod něj napiš 4 barvy.
3. Jeden hráč je velitel a volá: „Pravá noha na žlutou!“
4. Hráči položí ruku nebo nohu na kruh dané barvy, aniž by pustili ostatní.
5. Kdo upadne nebo se dotkne země kolenem, bude příštím velitelem.

Obměna: pro děti od 4 do 5 let volej jen „noha na červenou“ bez rozlišení levé a pravé. Starší děti mohou hrát ve třech na stejném poli. **Pozor:** hraj na chodníku nebo na náměstí bez provozu.

Den 151 · Vlastní muzeum

Věk: 3–8 let · Čas: 1 hodina · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ne

Květen se chýlí ke konci a vzniklo hodně uměleckých děl. Dnes dítě uspořádá výstavu, procvičí si vyprávění o vlastní práci a bude se cítit hrdě.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Kresby a výrobky z tohoto měsíce (věneček, berušky, ledové malování…)
- Malířskou pásku nebo kolíčky a provázek
- Malé kartičky a fix
- Papír na vstupenky

POSTUP

1. Vyberte spolu 6 až 10 prací.
2. Pověste je na provázek kolíčky nebo je přilepte malířskou páskou na zeď. Zbytek dejte na stůl.
3. Ke každé práci udělej kartičku s názvem, jménem autora a datem.
4. Nastříhej vstupenky a pozvi celou rodinu (i plyšáky).
5. Dítě je průvodce: u každé práce vypráví, co to je a jak to vzniklo.

Obměna: malé děti ukazují a ty se ptáš: „Co se ti líbilo nejvíc?“ Starší děti vyrobí leták s plánkem muzea.

Červen

Tento měsíc

Červen je měsíc dlouhých světlých večerů a prvních opravdu teplých dnů. Kolem 21. června je nejdelší den v roce a na konci měsíce se blíží letní prázdniny. Najdeš tu spoustu her s vodou a sluncem, několik nápadů na Den otců a na konec školního roku a klidné činnosti na nejteplejší hodiny.

Den 152 · Sluneční hodiny z hole

Věk: 4–8 let · Čas: 15 min + každou hodinu 2 min · Místo: venku · Dohled dospělého: ne

Dříve lidé podle stínů poznali, kolik je hodin. Dítě vyrobí jednoduché sluneční hodiny a zjistí, že slunce po obloze „putuje“.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Rovnou hůl asi 50 cm (nebo násadu od koštěte v kbelíku s pískem)
- 8 kamínků
- Křídu na chodník nebo fix a kousky kartonu
- Hodiny nebo hodinky

POSTUP

1. Zapíchni hůl svisle do trávy nebo do kbelíku s pískem, na místo, které má slunce celý den.
2. V 9 hodin se podívej, kde končí stín hole, a tam polož kamínek. Napiš „9“ křídou nebo na kousek kartonu.
3. Dělej to znovu každou hodinu až do konce odpoledne.
4. Podívej se na vzor: kdy je stín nejkratší? Kterým směrem se otáčí?
5. Zítra se podívej v libovolnou chvíli: kolik je podle vašich slunečních hodin?

Obměna: malé děti kladou kamínek jen ráno, odpoledne a večer. Starší děti každou hodinu měří délku stínu. **Pozor:** nikdy se nedívej přímo do slunce.

Den 153 · Malování vodou

Věk: 3–6 let · Čas: 30 min · Místo: venku · Dohled dospělého: ne

S kyblíkem vody a velkým štětcem „natřeš“ zeď, plot nebo chodník. Voda na slunci vyschne, takže dítě může začínat stále znovu.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Kyblíček s trochou vody
- Velké malířské štětce nebo houbu, i starý zubní kartáček
- Zeď, plot, dlaždice nebo chodník na slunci

POSTUP

1. Naplň kyblíček do čtvrtiny vodou.
2. Nech dítě „malovat“ zeď nebo dlaždice velkými tahy, stejně jako opravdový malíř.
3. Namaluj štětcem slunce, domeček nebo první písmeno svého jména.
4. Podívejte se spolu, jak rychle to schne. Kde schne rychleji, na slunci, nebo ve stínu?
5. Zahrajte hru: nakresli tvar a nech druhého hádat, co to je, dřív než zmizí.

Obměna: starší děti napíšou slova nebo příklady, které musí druhý vyřešit dřív, než uschnou. **Pozor:** v kyblíku mívej jen malé množství vody; malé děti nikdy nenechávej samotné u plného kbelíku.

Den 154 · Ledové tyčinky z ovocné šťávy

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min + 5 hodin mrazení · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ano

Vyrobit si vlastní zmrzlinu je jednoduché a překvapivě chutné. Dítě nalévá, počítá a zjišťuje, jak tekutina v mrazáku ztuhne.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 500 ml ovocné šťávy (pomerančové, jablečné nebo z červeného ovoce)
- Hrst měkkého ovoce: jahody, maliny nebo plátky banánu
- Formičky na ledové tyčinky, nebo malé plastové kelímky a dřevěné špachtle
- Odměrku s hubičkou

POSTUP

1. Dospělý nakrájí jahody; dítě nakrájí banán tupým nožem.
2. Do každé formičky dej pár kousků ovoce.
3. Z odměrky nalij šťávu do formiček, až 1 cm pod okraj (led se roztahuje).
4. Zasuň špachtle. U kelímků zakryj fólií a špachtli propíchni fólií, aby stála rovně.

5. Nech zmrazit alespoň 5 hodin. Formičku podrž chvíli pod vlažnou vodou, aby se tyčinka uvolnila.

Obměna: starší děti vytvoří vrstvy: nejdřív nech zmrznout vrstvu pomerančové šťávy, potom vrstvu jablečné. **Pozor:** malé děti nenech chodit ani běhat s tyčinkou v puse.

Den 155 · Houbičková štafeta

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: venku · Dohled dospělého: ano

Osvěžující týmová hra: přenášet vodu z jedné nádoby do druhé jen pomocí houbičky. Dítě běhá, mačká, odměřuje a pěkně se zmáčí.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 2 velké houbičky
- 2 lavory nebo kbelíky s vodou
- 2 prázdné kelímky nebo plastové láhve (po 0,5 litru)
- Plavky nebo oblečení, které se může namočit

POSTUP

1. Na jedné straně postav lavory s vodou a ve vzdálenosti 5 metrů prázdné kelímky.
2. Každý tým (nebo hráč) namočí houbičku do vody a běží ke kelímku.
3. Houbičku nad kelímkem vymačkej a běž zpátky.
4. Pokračujte, dokud není první kelímek plný.
5. Potom pravítkem změřte: kolik cm vody má každý tým?

Obměna: nejmenší děti místo běhu chodí a mačkají nad velkou nádobou. Starší děti nesou houbičku na hlavě bez pomoci rukou. **Pozor:** hrajte na trávě (dlaždice jsou kluzké) a malé děti nikdy nenechávejte samotné u lavorů s vodou.



Houbičky a kbelíky na hry s vodou

Pixabay (5598375)

Den 156 · Domácí citronáda

Věk: 3–8 let · Čas: 25 min · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ano

Vyrobit si limonádu je malá hodina chemie: smíchat kyselé, sladké a vodu, až chutná tak akorát. Dítě tiskne, míchá a ochutnává.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 3 citrony
- 3 až 4 lžíce cukru
- 1 litr studené vody
- Lis na citrusy, džbán a dlouhou lžíci
- Kostky ledu a pár lístků máty (nepovinné)

POSTUP

1. Nech dítě kutálet citrony po pracovní desce a silně na ně tlačit: dají víc šťávy.
2. Dospělý citrony rozkrojí napůl.
3. Dítě půlky vymačká na lisu. Lžící vylovte pecky.
4. Šťávu dej do džbánu s cukrem a trochou vody a míchej, dokud se cukr nerozpustí.
5. Doplň zbytkem vody, ochutnej a případně přidej ještě lžíci cukru. Přidej led a hotovo.

Obměna: malé děti ochutnají nejdřív kapku čisté citronové šťávy: jakou uděláš grimasu? Starší děti odměřují přesně a zapíšou si vlastní

recept. **Pozor:** nůž používá jen dospělý. Citronová šťáva štípe v ranách a v očích.

Den 157 · Motýli z kávových filtrů

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ne

Fixa na kávový filtr, pár kapek vody a barvy se krásně rozplynou do sebe. Dítě uvidí, jak voda barvy roztahuje, a vyrobí z nich motýly.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 3 až 5 kulatých papírových kávových filtrů (nebo kónických, rozstřižených)
- Fixy, které nejsou voděodolné
- Pipetu, rozprašovač na rostliny nebo lžičku vody
- Kolíčky na prádlo nebo chlupaté drátky
- Talíř nebo tác

POSTUP

1. Polož filtr naplocho na talíř a nakresli na něj fixami tečky, kolečka a čáry.
2. Opatrně nakapej nebo nastříkej na filtr trochu vody. Sleduj, jak se barvy rozplývají.
3. Nech filtr 20 minut schnout na slunci nebo na parapetu.
4. Filtr uprostřed stiskni do tvaru motýla a zajisti ho kolíčkem nebo chlupatým drátkem.
5. Na kolíček nakresli fixou obličejík a motýly pověs na okno.

Obměna: malé děti jen vybarvují; ty stříkáš. Starší děti zkusí jednu černou fixu: jaké barvy vlastně černá obsahuje?

Den 158 · Stanování na zahradě nebo v pokoji

Věk: 3–8 let · Čas: odpoledne nebo večer · Místo: venku nebo uvnitř · Dohled dospělého: ano

Večer ve stanu bez dlouhého cestování. Dítě si procvičí balení, stavění a odvahu a vytvoříte vzpomínku na zbytek roku.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Stan, nebo prostěradlo přes šňůru na prádlo s kameny na rozích
- Spacáky nebo deky, polštáře
- LED baterku nebo LED lucernu
- Jednoduché jídlo nebo chleba, láhev vody

POSTUP

1. Sestavte společně seznam věcí k zabalení s obrázky a nech dítě všechno sbírat a odškrtávat.
2. Postav stan na zahradě, nebo napni prostěradlo přes provaz mezi dvěma židlemi v pokoji.
3. Připrav spacáky a zařiď „kempovou kuchyni“ na malé dece.
4. Jezte společně při světle lampy a vyprávějte příběh nebo zpívejte písničky.
5. Ve tmě poslouchejte zvuky: pták, vítr, auto v dálce. Můžete ve stanu i přespat, nebo jít po příběhu raději do

postele.

Obměna: malé děti si „zakempují“ jen na hodinku odpoledne. Starší děti si píší táborový deník. **Pozor:** žádný oheň ani svíčky, jen LED světlo. Malé děti nenechávej venku spát ve stanu samotné.

Den 159 · Stínové divadlo s baterkou

Věk: 3–8 let · Čas: 45 min · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ne

S baterkou a bílým prostěradlem vykouzlíte na zdi zvířata a postavy. Dítě zjistí, jak fungují světlo a stín, a rovnou hraje divadlo.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- LED baterku
- Bílé prostěradlo nebo bílou zeď
- Černý nebo tmavý karton, dětské nůžky, špejle s otupenou špičkou nebo brčka a lepicí pásku

POSTUP

1. Zatemni pokoj, jak jen to jde, a posviť baterkou na prostěradlo nebo zeď.
2. Rukama vytvoř ptáka, psa nebo králíka. Co se stane, když se přiblížíš k lampě?
3. Vystřihni z kartonu postavy: kočku, dům, měsíc, draka.
4. Každou postavu přilep na špejli nebo brčko.
5. Zahrajte krátký příběh: jeden drží baterku, druhý pohybuje postavami a vypráví.

Obměna: nejmenší děti hrají „kdo jsem?“ se stíny rukou. Starší děti nalepí barevný hedvábný papír do vystřižených děr a vytvoří barevné stíny. **Pozor:** nesviť baterkou nikomu do očí.

Den 160 · Moře v láhvi

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ano

Voda, olej a kapka modré v láhvi: vlny vypadají jako moře. Dítě uvidí, že se olej s vodou nemísí, a má uklidňující láhev k pozorování.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Prázdnou průhlednou plastovou láhev 0,5 litru s víčkem
- Vodu a slunečnicový olej
- Modré potravinářské barvivo
- Nálevku
- Případně pár mušliček nebo třpytky
- Silnou lepicí pásku

POSTUP

1. Nálevkou naplň láhev z poloviny vodou a přidej 3 kapky modrého barviva.
2. Případně přidej mušličky nebo třpytky.
3. Zbytek láhve naplň skoro až po okraj olejem.
4. Pevně zavři víčko a přelep ho lepicí páskou (dospělý).
5. Polož láhev na bok a pomalu s ní houpej sem a tam: tak vzniknou vlny.

Obměna: malé děti láhev protřepou a sledují, jak se voda a olej opět oddělí. Starší děti zkusí nejdřív ve druhé láhvi vodu se solí nebo cukrem: smísí se to? **Pozor:** víčko vždy přelepené; mušličky a třpytky jsou malé a obsah se nepije.

Den 161 · Třídění kamínků a mušlí

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř nebo venku · Dohled dospělého: ano

Sebrané kamínky, mušle nebo víčka roztřídíš a poskládáš do vzorů. Dítě procvičuje řazení, počítání a porovnávání: velké a malé, světlé a tmavé, hladké a drsné.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 20 až 40 kamínků, mušlí nebo kaštanů (nasbíraných na procházce)
- Formu na muffiny nebo krabičku od vajec na třídění
- List papíru

POSTUP

1. Všechno nasyp na hromadu na stůl a prohlédněte si to spolu.
2. Vyber pravidlo: tříďte podle barvy. Každý důlek formy dostane jednu barvu.
3. Všechno znovu smíchej a tříděte teď podle velikosti: od malého k velkému v řadě.
4. Poskládej vzor: bílý–šedý–bílý–šedý. Dokáže dítě vzor dokončit?
5. Nakonec spolu poskládejte na papíře obrázek: rybu, slunce nebo domek z kamínků.

Obměna: starší děti si samy vymyslí pravidlo třídění a ty hádáš, jaké to je. **Pozor:** malé kamínky a mušle nejsou vhodné pro děti, které si ještě dávají věci do pusy; před hrou je umyj.



Kamínky a mušle roztříděné podle barvy

Pixabay (gadosto)

Den 162 · Houbičkové bomby

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min výroba + hra · Místo: venku · Dohled dospělého: ano

Měkké, mokré „bomby“ z proužků houby. Dají se používat opakovaně, nebolí a osvěží v horkém dni. Dítě si procvičí vázání, házení a chytání.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 3 obyčejné houbičky bez drsné vrstvy na jednu bombu
- Pevnou gumičku nebo kousek provázku
- Kbelík vody

POSTUP

1. Dospělý každou houbičku podélně rozřízne na 3 pruhy.
2. Polož na sebe 9 pruhů: 3 vrstvy po třech, křížem.
3. Uprostřed je pevně stáhni gumičkou. Pruhy roztáhni do tvaru koule.
4. Namoč bombu do kbelíku a hoď ji druhému. Chytíš ji?
5. Hrajte „nesmí spadnout“: kolikrát můžete přehodit, aniž by se dotkla země?

Obměna: nejmenší děti házejí na cíl: kruh z křídy nebo kbelík. Starší děti házejí na zeď s křídovými terči a počítají body. **Pozor:** nehoď na obličej a hraj na trávě.

Den 163 · Pohybová kostka

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ne

Kostka, která určuje, jak se budeš pohybovat. Dítě procvičuje počítání, sílu a koordinaci a i v deštivém dni se vyřádí.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Čtvercovou krabici (např. od čaje nebo vlastnoručně složenou krychli z kartonu)
- Papír, fixy a lepicí pásku
- Obyčejnou kostku nebo druhou vyrobenou s čísly 1 až 6

POSTUP

1. Na každou stěnu krabice nalep papír s obrázkem: skákání, tleskání, otáčení, žabí skoky, stání na jedné noze, lezení.
2. Hoď pohybovou kostkou: co máš dělat?
3. Hoď číselnou kostkou: tolikrát to uděláš.
4. Dělejte to spolu a počítejte nahlas.
5. Po 10 tazích si lehněte na podlahu a poslouchejte, jak vám buší srdce.

Obměna: pro nejmenší použij jen pohybovou kostku a všechno dělejte 3krát. Starší děti hází dvěma číselnými kostkami a sčítají.

Den 164 · Přírodní mandala

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: venku · Dohled dospělého: ne

Kulaté umělecké dílo na zemi z lístků, kamínků a větviček. Dítě procvičuje vzory, souměrnost a klidnou práci.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Košíček na sbírání
- Spadané listy, okvětní lístky, kamínky, větvičky, šišky
- Rovný kus země nebo velký list kartonu

POSTUP

1. Při procházce sbírej materiál, který už leží na zemi. Nic netrhej z živých rostlin.
2. Materiál roztřiď podle druhu na hromádky.
3. Doprostřed polož jeden pěkný kámen nebo šišku.
4. Okolo polož kruh z jednoho druhu: například 8 listů. Okolo něj kruh z větviček a okolo kruh z kamínků.
5. Pokračuj, dokud materiál nedojde, a prohlédni si mandalu shora, například ze stoličky nebo lavičky.

Obměna: malé děti vyloží jen jeden kruh. Starší děti vytvoří mandalu přesně souměrnou a spočítají, kolik čeho je v každém kruhu. **Pozor:** bobule, houby a semínka nedávej do úst; po skončení si umyjte ruce.

Den 165 · Dárek ke Dni otců

Věk: 3–8 let · Čas: 45 min · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ne

Den otců je v červnu. Dítě vyrobí vlastní „sešitek poukázek“ pro tátu, dědu, nevlastního rodiče nebo někoho jiného, kdo je pro něj důležitý. Procvičí psaní nebo kreslení a vymýšlí, co samo může darovat.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 3 listy papíru A4 nastříhané na pruhy široké 7 cm
- Sešívačku (dospělý) nebo provázek
- Fixy a samolepky

POSTUP

1. Vymyslete spolu 6 dárků, které nic nestojí: „objetí“, „uklidím ze stolu“, „společné hraní fotbalu“, „večer čtení“, „kresba“, „pomůžu umýt auto“.
2. Na každý pruh napiš nebo nakresli jednu poukázku.
3. Udělej přední stranu: „Sešitek poukázek pro…“ s obrázkem.
4. Dospělý pruhy sešije vlevo sešívačkou, nebo dítě provleče provázek dvěma dírkami.
5. Sešitek dej na Den otců a domluvte se: každá poukázka se může uplatnit jednou.

Obměna: malé děti poukázky nakreslí a ty připíšeš text. Starší děti připíšou datum „platí do“ a podpis.

Den 166 · Dnešní předpověď počasí

Věk: 4–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř i venku · Dohled dospělého: ne

Dítě se stane meteorologem a přednese rodině vlastní předpověď počasí. Procvičí si pozorování, mluvení před publikem a předpovídání.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Karton nebo velký list papíru na mapu počasí
- Fixy a bílý papír na symboly (slunce, mrak, déšť, vítr)
- Dětské nůžky
- Vařečku jako „mikrofon“ a židli pro publikum

POSTUP

1. Jděte spolu ven nebo k oknu a podívejte se: je slunečno, vítr, nebo déšť? Jak je teplo?
2. Nakresli na volné papírky symboly počasí a vystřihni je, velké asi 10 cm.
3. Vyrob mapu počasí: náčrt vašeho města nebo zahrady na kartonu.
4. Dítě symboly rozmístí na mapě a přednese: „Dobré ráno, dnes bude slunečno a trochu foukat. Vezměte si bundu!“
5. Publikum položí otázku. Potom předpověz počasí na zítřek a druhý den to zkontroluj.

Obměna: pro děti od 4 do 5 let vyber jen dva symboly. Starší děti napíšou předpověď na celý týden a porovnají ji se skutečností.

Den 167 · Solná malba

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min + schnutí · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ano

Lepidlo, sůl a vodové barvy: barvy se solí plazí jako kouzelná čára. Dítě vidí, jak sůl nasává vlhkost, a vytvoří třpytivé dílo.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Pevný karton nebo silný kreslicí papír
- Bílé lepidlo na tvoření v tlačné lahvičce
- Jemnou kuchyňskou sůl (asi 100 g)
- Vodové barvy, nebo vodu s potravinářským barvivem a štětec nebo pipetu
- Tác

POSTUP

1. Lahvičkou s lepidlem nakresli na karton obrázek: slunce, rybu, vlny nebo své jméno.
2. Hned na to nasyp silnou vrstvu soli, aby bylo všechno lepidlo zakryté.
3. Karton nakloň nad tácem: volná sůl spadne.
4. Mokrým štětcem plným barvy se velmi lehce dotkni solné čáry. Sleduj, jak se barva šíří.
5. Použij vedle sebe různé barvy a nech dílo přes noc zaschnout.

Obměna: malé děti dělají z lepidla tečky a vlnky (ty pomůžeš mačkat). Starší děti vytvoří ohňostroj nebo hvězdnou oblohu na černém kartonu. **Pozor:** sůl a lepidlo neochutnávej a netři si oči.



Solná malba vodovými barvami

Pixabay (webandi)

Den 168 · Honička v pěti podobách

Věk: 3–8 let · Čas: 30–45 min · Místo: venku · Dohled dospělého: ne

Honičku lze hrát stovkami způsobů. S několika novými pravidly zůstane napínavá a dítě si procvičí běhání, uhýbání a spolupráci.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Minimálně 3 hráče
- Políčko, hřiště nebo velkou zahradu
- Křídu na chodník nebo šálu na vyznačení hranic

POSTUP

1. Obyčejná honička: kdo je chycený, je novým honičem.
2. Zamrzlá honička: kdo je chycený, stojí na místě s rozpaženýma rukama, dokud pod nimi jiný hráč neproleze.
3. Honička na stín: chytáš tím, že šlápneš někomu na stín (jen za slunného dne).
4. Honička po jedné noze: všichni, i honič, smějí jen skákat po jedné noze.
5. Řetízková honička: kdo je chycený, podá honiči ruku a společně chytají dál, až jsou všichni v řetězu.

Obměna: s nejmenšími dětmi jde honič po čtyřech jako medvěd. Starší děti vymyslí šestý druh s vlastními pravidly. **Pozor:** domluvte

se na hranicích a držte se dál od silnice; v horkých dnech odpočívejte a pijte vodu.

Den 169 · Přelévání vody pipetou

Věk: 3–6 let · Čas: 25 min · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ano

Přenášet vodu pipetou, houbičkou nebo lžící upoutá malé děti na dlouhé hodiny. Trénuje malé svaly v prstech, které později pomáhají při psaní.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Tác
- 2 misky, jednu s vodou a kapkou barviva
- Pipetu (nebo prázdnou stříkačku na léky bez jehly), malou houbičku a polévkovou lžíci
- Formu na kostky ledu nebo na muffiny
- Ručník

POSTUP

1. Všechno polož na tác, na ručník.
2. Nech dítě lžící přenášet vodu z plné misky do prázdné.
3. Potom houbičkou: namočit do vody a vymačkat nad prázdnou miskou.
4. Nakonec pipetou: nasaj vodu a nakapej do každého důlku formy na led. Počítej kapky.
5. Všechno vylij zpátky a začněte znovu, dokud dítě baví.

Obměna: starším dětem dej každému důlku jinou barvu smícháním různých barviv. **Pozor:** nepoužívej stříkačku se zbytky léku a dospělý

zůstává nablízku.

Den 170 · Sluneční brýle z kartonu

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ne

Bláznivé, vlastnoručně navržené brýle na hraní: hvězda, srdce nebo motýl. Dítě procvičuje stříhání, navrhování a připravuje se na léto.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Kus pevného kartonu (např. z krabice od cereálií)
- Barevný průhledný hedvábný papír nebo průhlednou fólii
- Dětské nůžky, lepidlo, fixy a samolepky
- Obyčejné brýle na odměření velikosti

POSTUP

1. Polož brýle na karton a tužkou obkresli šířku a stranice.
2. Navrhni obroučky: kulatá, srdíčková nebo hvězdičková skla.
3. Obroučky vystřihni; otvory na „skla“ vystřihne dospělý.
4. Za otvory nalep barevný hedvábný papír.
5. Obroučky ozdob a přehni stranice.

Obměna: malé děti ozdobí obroučky, které pro ně vystřihneš. Starší děti vyrobí „kouzelné brýle“: s barevným papírem se dívají na obrázek se schovanými písmeny a zkoumají, co se změní. **Pozor:**

tyto brýle nechrání proti slunci; nikdy se s nimi nedívej na slunce a venku používej pravé sluneční brýle.

Den 171 · Vlastní barva na chodník

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: venku · Dohled dospělého: ano

Z kukuřičného škrobu, vody a barviva vyrobíš barvu na chodník, která při příštím dešti zmizí. Dítě odměřuje, míchá a maluje ve velkém.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 200 g kukuřičného škrobu
- 250 ml vody
- Potravinářské barvivo ve 3 nebo 4 barvách
- Formu na muffiny nebo 4 kelímky a lžíce
- Velké štětce nebo houbičky

POSTUP

1. V misce smíchej škrob a vodu na hladkou, hustou tekutinu.
2. Rozděl ji do kelímků nebo důlků.
3. Do každé nádobky dej pár kapek barviva a dobře promíchej.
4. Maluj na chodník, terasu nebo příjezdovou cestu: duhu, cestu pro autíčka, velký obličej.
5. Nech uschnout a sleduj, jak barvy blednou. Smyj kbelíkem vody, nebo počkej na déšť.

Obměna: malé děti použijí houbičku a dělají otisky. Starší děti namalují na chodník deskovou hru s 20 poli a pak ji hrají s kostkou.
Pozor: barvivo může dělat skvrny; nejdřív vyzkoušej na malém kousku a obleč staré oblečení. Nejíst.

Den 172 · Nejdelší den

Věk: 3–8 let · Čas: rozloženo na celý den · Místo: uvnitř i venku · Dohled dospělého: ano

Kolem 21. června je nejdéle světlo v celém roce. Dítě si zapisuje, co všechno dělá v nejdelší den, a večer s tebou sleduje západ slunce.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Velký list papíru s časovou osou od rána do večera
- Fixy a tužky
- Hodiny
- Dečku na večer

POSTUP

1. Ráno nakresli na papír dlouhou čáru se sluníčkem na začátku a měsícem na konci.
2. Pokaždé, když dítě něco dělá, nakresli k časové ose obrázek: snídaně, hra, oběd, procházka.
3. Zjistěte spolu, v kolik hodin zapadá slunce (u nás přibližně kolem 21. hodiny).
4. Smí dnes dítě jít spát o něco později? Pak se s dečkou posaďte k oknu nebo na zahradu a pozorujte barvy oblohy.
5. Jako poslední obrázek na časovou osu nakresli západ slunce.

Obměna: pro malé děti, které chodí spát brzy, se dívejte na světlou oblohu z okna ložnice. Starší děti porovnají s nejkratším dnem v prosinci: o kolik hodin je rozdíl? **Pozor:** nikdy se nedívej přímo do (zapadajícího) slunce.

Den 173 · Kolečka a křížky z kamínků

Věk: 4–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř nebo venku · Dohled dospělého: ne

Hrací plán z kartonu a dva druhy vlastnoručně namalovaných kamenů. Dítě hru samo vyrobí a pak si procvičuje myšlení dopředu a střídání na tahu.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Kus kartonu 25 × 25 cm nebo plochý kus dřeva
- 10 plochých kamenů (5 + 5)
- Temperové barvy nebo fixy ve dvou barvách
- Pravítko

POSTUP

1. Pravítkem nakresli na karton 2 vodorovné a 2 svislé čáry: vznikne 9 polí.
2. Na 5 kamenů namaluj křížek nebo berušku a na 5 kamenů kolečko nebo včelku. Nech zaschnout.
3. Hrajte střídavě: polož kámen na prázdné pole.
4. Kdo má první 3 v řadě (rovně nebo šikmo), vyhrává.
5. Zahrajte i variantu, v níž smíš poté, co jsou všechny kameny položené, posunout vlastní kámen na sousední prázdné pole.

Obměna: malé děti nejdřív hrají jen „střídavě pokládat“ bez vyhrávání. Starší děti zkusí zjistit, proč je prostřední pole tak

důležité. **Pozor:** malé kameny nejsou pro děti, které si dávají věci do pusy.



Vlastnoručně vyrobený hrací plán s malovanými kameny

Pixabay (NoName_13)

Den 174 · Pizza na tortille

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ano

Rychlá pizza na tortille s vlastní volbou ingrediencí. Dítě maže, posypává a skládá vzory a hrdě sní svůj vlastní výtvor.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 1 tortillu na osobu
- 3 lžíce rajčatového protlaku nebo passaty na tortillu
- 50 g strouhaného sýra na tortillu
- Zdobení: plátky žampionů, paprika, kukuřice, šunka nebo olivy (bez pecek)
- Plech s pečicím papírem

POSTUP

1. Dospělý předehřeje troubu na 200 °C a nakrájí papriku a žampiony.
2. Polož tortilly na plech. Dítě na ně zadní stranou lžíce rozetře rajčata.
3. Posyp sýrem a pokladď zdobením: obličej, květina, vzor.
4. Dospělý plech vloží do trouby na 8 až 10 minut, až se sýr rozpustí.
5. Dospělý plech vyndá; nech pizzu 5 minut vychladnout a nakrájej ji na trojúhelníky.

Obměna: malé děti vyberou 2 druhy zdobení. Starší děti rozdělí pizzu na čtvrtiny, každou s jinou náplní („čtyři roční období“).
Pozor: trouba a horký plech jsou jen pro dospělého. Mysli na alergie (lepek, mléko).

Den 175 · Poslechová procházka

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: venku · Dohled dospělého: ano

Procházka, při které se nedíváš, ale posloucháš. Dítě trénuje pozornost a soustředění a objeví zvuky, kterých si nikdy dřív nevšimlo.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Prkénko nebo knihu s listem papíru a tužku
- Klidnou trasu: park, les nebo tichou ulici

POSTUP

1. Doma nakresli „mapu zvuků“: kruh s postavičkou uprostřed (to jsi ty).
2. Cestou se posaďte na lavičku nebo na trávu a na 1 minutu zavři oči.
3. Co slyšíš? Ptáka vlevo, kolo za sebou, vítr v listí nad sebou?
4. Každý zvuk nakresli nebo napiš na mapu na místo, odkud se ozýval.
5. Zopakuj to na 2 nebo 3 místech a doma porovnejte mapy: kde bylo nejtišeji?

Obměna: malé děti zvednou prst při každém zvuku, který slyší. Starší děti zkusí zvuky napodobit a ty hádáš, co to je. **Pozor:** oči zavírej jen vsedě a ne poblíž silnice nebo vody.

Den 176 · Most z papíru

Věk: 4–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ano

Jak silný je list papíru? Dítě zjistí, že složený papír unese mnohem víc než rovný list, a postaví si vlastní most.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 4 listy papíru A4
- 2 hromádky knih stejné výšky, asi 15 cm
- Plastový kelímek a drobné mince nebo víčka, které do kelímku dáš
- Lepicí pásku, pravítko a tužku

POSTUP

1. Postav dvě hromádky knih 15 cm od sebe a mezi ně polož jako most jeden rovný list. Postav na něj prázdný kelímek. Most to unese?
2. Druhý list slož jako harmoniku s přehyby asi 2 cm a polož ho jako most.
3. Postav kelímek na most a pomalu do něj dávej mince. Kolik unese každý most?
4. Ze zbývajících dvou listů postav ještě pevnější most: srolj trubičky, slož trojúhelník nebo slep dvě vrstvy na sebe.
5. Porovnej všechny mosty a nakresli vítěze.

Obměna: malé děti sledují jen, který most unese nejvíc. Starší děti zapíšou, kolik mincí každý most unesl, a vytvoří tabulku. **Pozor:** mince a víčka jsou malé; drž je dál od menších sourozenců a po skončení vše ukliď.

Den 177 · Jedu na dovolenou a vezmu si s sebou…

Věk: 4–8 let · Čas: 20 min · Místo: kdekoli · Dohled dospělého: ne

Paměťová hra bez pomůcek, ideální do auta nebo při čekání. Dítě trénuje zapamatování, slovní zásobu a čekání na svou řadu.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Minimálně 2 hráče
- Nepovinně: kufr a skutečné věci, kterými začnete

POSTUP

1. První hráč řekne: „Jedu na dovolenou a vezmu si s sebou: plavky.“
2. Další to zopakuje a přidá něco: „…plavky a kyblíček.“
3. Pokračujte tak střídavě. Seznam je stále delší.
4. Kdo na něco zapomene, může to jednou zkusit s nápovědou (ostatní to předvedou posunky).
5. Po skončení spočítejte, kolik věcí je v pomyslném kufru.

Obměna: s malými dětmi si opravdu zabalte kufr a pojmenuj, co do něj dáváš; po 4 věcech jednu vyndej: co zmizelo? Starší děti hrají abecedu: a jako autíčko, b jako balón, c jako citron…

Den 178 · Hudba ze sklenic s vodou

Věk: 4–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ano

Ze sklenic s větším nebo menším množstvím vody vyrobíš xylofon. Dítě slyší rozdíl mezi vysokými a nízkými tóny a zahraje si vlastní melodii.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 5 nebo 6 stejných zavařovacích sklenic nebo pevných sklenic
- Vodu a odměrku
- Potravinářské barvivo (nepovinné)
- Dřevěnou lžíci nebo tužku jako paličku
- Ručník jako podložku

POSTUP

1. Postav sklenice do řady na ručník na stole.
2. Naplň je rostoucím množstvím vody: 50 ml, 100 ml, 150 ml, 200 ml, 250 ml, 300 ml.
3. Do každé sklenice dej jinou barvu, snáz se pak „čte“.
4. Jemně ťukej paličkou do každé sklenice. Která zní nejvýš? A která nejníž?
5. Zahraj písničku podle sluchu nebo vymysli melodii a zapiš ji barvami: červená–žlutá–žlutá–modrá.

Obměna: malé děti klepou volně a ty říkáš „vysoko“ nebo „nízko“. Starší děti sklenice doladí přidáním nebo ulitím vody. **Pozor:** sklo se může rozbít: ťukej jemně dřevem, dospělý zůstává nablízku a u malých dětí můžeš použít pevné plastové láhve.

Den 179 · Poděkování pro paní učitelku nebo pana učitele

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ne

Školní rok se chýlí ke konci. Vlastnoručně vyrobené přáníčko je hezké poděkování paní učitelce, panu učiteli nebo vychovatelkám ve školce či družině. Dítě se ohlédne za uplynulým rokem.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- List kartonu, přeložený napůl
- Fixy, pastelky, temperové barvy
- Lepidlo a zbytky barevného papíru

POSTUP

1. Chvíli si s dítětem popovídej: co se ti letos ve škole líbilo nejvíc? Co nového umíš?
2. Na přední stranu udělej strom z otisků prstů: kmen nakreslený fixou a lístky z otisků prstů namočených v barvě.
3. Nech barvu 10 minut zaschnout.
4. Dovnitř napiš (nebo nech dítě diktovat): „Děkuji za…“ a tři věci, které dítě jmenovalo.
5. Nech dítě, ať přáníčko samo předá poslední školní den.

Obměna: malé děti udělají jen otisky prstů. Starší děti napíšou akrostich se jménem paní učitelky nebo pana učitele: každý řádek

začíná písmenem jména.

Den 180 · Letní plán

Věk: 4–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ne

Blíží se letní prázdniny. Společně sestavíte seznam věcí, které chcete tohle léto zažít. Dítě trénuje plánování, rozhodování a psaní.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Velký list papíru nebo karton
- Fixy, samolepky a pravítko
- Lepicí lístky

POSTUP

1. Nech každého člena rodiny napsat nebo nakreslit na lepicí lístky 3 až 5 nápadů: jet k rybníku, postavit boudu v lese, hrad z písku, udělat si domácí zmrzlinu, přespat u babičky.
2. Přečtěte je nahlas a rozložte na stůl.
3. Roztřiďte: co jde doma, co je poblíž, co je výlet?
4. Nakresli mřížku s poli a lístky do ní nalep.
5. Plán pověs v kuchyni a ke všemu, co jste udělali, připiš fajfku nebo samolepku.

Obměna: malé děti vybírají z obrázků, které nakreslíš. Starší děti vytvoří kalendář s daty a „plán pro deštivé dny“.

Den 181 · Sklenice vzpomínek

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled dospělého: ne

První polovina roku je za vámi. Do sklenice sbíráte nejhezčí vzpomínky a dítě se učí ohlížet se za tím, co všechno zažilo a čemu se naučilo.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Prázdnou sklenici s víčkem (skleněnou nebo plastovou)
- Barevné papírky 5 × 10 cm
- Propisku a fixy
- Stuhu nebo štítek na ozdobení sklenice

POSTUP

1. Ozdob sklenici stuhou a štítkem: „Naše vzpomínky“ a letopočet.
2. Společně si prohlédněte kresby, muzeum z května a kalendář: co všechno jste dělali?
3. Na každý papírek napiš nebo nakresli jednu hezkou vzpomínku, třeba „závod hlemýžďů“ nebo „stanování na zahradě“.
4. Papírky složte a vložte do sklenice.
5. Domluvte se, že sklenici na Silvestra společně otevřete a všechno nahlas přečtete.

Obměna: malé děti kreslí a ty připíšeš jedno slovo. Starší děti sklenici po zbytek roku každý týden doplňují novým lístkem.

Červenec

Tento měsíc

Červenec je měsíc dlouhých světlých večerů, bosých nohou v trávě a začátku letních prázdnin. Dny bývají horké (nebo naopak deštivé a větrné), a proto tu najdeš aktivity na zahradu, k vodě, na chatu a také na deštivé dny uvnitř. Myslete na krém na opalování, čepici a dost pití. Za horkých dnů vybírej chladnější ráno nebo večer.

Den 182 · Letní bingo na celé prázdniny

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min příprava, hraje se celý měsíc · Místo: uvnitř i venku · Dohled: ne

Společně vyrobíte bingo s věcmi, které chcete toto léto vidět nebo zažít. Dítě si procvičí kreslení, plánování a pozorování a karta pojede s vámi na každý výlet.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 1 list pevného papíru nebo kartonu (A4)
- Pravítko a tužku
- Pastelky nebo fixy
- Lepicí pásku na pověšení karty

JAK NA TO

1. Pravítkem nakresli mřížku 4 × 4 políčka (každé asi 5 × 5 cm).
2. Společně vymyslete 16 letních věcí: mušli, motýla, zmrzlinu, duhu, výlet na kole, šneka, hrad z písku, letadlo na obloze…
3. Dítě nakreslí do každého políčka jednu věc a ty pod ni napíšeš slovo.
4. Pověs kartu na ledničku. Pokaždé, když dítě něco uvidí nebo zažije, vybarví příslušné políčko.
5. Je celá řada hotová? Oslavte to něčím malým, třeba společným čtením pohádky na zahradě.

Variace: pro děti ve věku 3–4 let udělej kartu 3 × 3 s velkými a jednoduchými obrázky. Děti ve věku 7–8 let píšou slova samy a vymýšlejí těžší úkoly, například „spočítej 10 kachen“.

Den 183 · Vymyslíme tajné písmo

Věk: 3–8 let · Čas: 15–20 min · Místo: uvnitř nebo venku · Dohled: lehký

Dítě vymyslí vlastní tajné písmo a pošle v něm vzkaz. Procvičí si písmena, luštění a radost z tajemství, které se sdílí.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 1 list papíru a tužku
- Druhý list na vzkazy
- Pastelky

JAK NA TO

1. Napište spolu pod sebe abecedu a ke každému písmenu přiřaďte vlastní značku, například hvězdičku, kolečko nebo čárku.
2. Zkontroluj s dítětem, jestli se každá značka objevuje jen jednou, a tento list si schovej jako klíč.
3. Napiš kódem krátký vzkaz o 3 až 5 slovech, třeba „hledej poklad“.
4. Předej vzkaz jinému členovi rodiny, který ho podle klíče rozluští.
5. Klíč schovej a nech příjemce nejdřív hádat samotného.

Variace: malé děti použijí jen své jméno a pouhých pět značek. Děti ve věku 7–8 let vymyslí kód, ve kterém je každé písmeno číslo.

Den 184 · Kouzelné mléko

Věk: 4–8 let · Čas: 20 min · Místo: u kuchyňského stolu · Dohled: ano

Pár kapek barviva jako by v mléce tančilo, jakmile přidáš prostředek na mytí nádobí. Dítě sleduje, odhaduje a objevuje, co se děje, a stačí k tomu běžné věci z domácnosti.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Plochou, širokou misku nebo talíř
- Asi 100 ml plnotučného mléka (pokojové teploty)
- Potravinářské barvivo ve 2 nebo 3 barvách
- Vatovou tyčinku a trochu prostředku na mytí nádobí (smí používat jen dospělý)

JAK NA TO

1. Nalij mléko na talíř tak, aby pokrylo dno, a počkej, až se hladina uklidní.
2. Nech dítě, ať na různých místech nechá do mléka dopadnout kapku barviva, a dívejte se, co se stane.
3. Zeptej se: „Co myslíš, že se stane, když sem přidám prostředek na mytí nádobí?“ Nech dítě hádat.
4. Dospělý namočí vatovou tyčinku do kapky prostředku na mytí nádobí a opatrně se jí dotkne mléka.
5. Dívejte se spolu na vířící barvy. Talíře se nedotýkej a sleduj, dokud pohyb neustane.

Variace: děti ve věku 3–4 let jen sledují a vyprávějí, co vidí. Děti ve věku 7–8 let zkusí i polotučné mléko nebo vodu a porovnají to.
Pozor: mléko nepít a po skončení umýt ruce. Dej pozor na alergii na mléko.

Den 185 · Hrady z písku se zadáním

Věk: 3–8 let · Čas: 45 min · Místo: pláž u rybníka nebo pískoviště · Dohled: ano

Ne obyčejný hrad z písku, ale stavební zadání: hrad s příkopem, mostem a věží. Dítě si procvičí plánování, spolupráci a rozdíl mezi suchým a mokrým pískem.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Kyblíčky, lopatku a plastový kelímek
- Láhev nebo konev s vodou (na pískovišti)
- Větvičky, mušle a kousek kartonu na most

JAK NA TO

1. Nech dítě, ať si to ohmatá: dá se stavět ze suchého písku? A z mokrého? Společně udělejte hromadu mokrého písku.
2. Pevně naplň kyblíček, poklep na něj a jedním pohybem ho otoč: první věž je hotová.
3. Lopatkou vykopej kolem hradu příkop hluboký asi 10 cm.
4. Přes příkop polož jako most kousek kartonu nebo plochou hůlku a ozdob zdi mušlemi.
5. Nalij do příkopu vodu a sleduj, co se stane. Kam voda teče?

Variace: malé děti postaví „dort“ s větvičkovými svíčkami. Starší děti nejdřív nakreslí do písku plánek a podle něj hrad postaví.
Pozor: u vody si dítě nikdy nehraje bez dospělého a nehrabejte hluboké jámy, ve kterých by se dítě mohlo zasypat.

Den 186 · Skákání přes švihadlo s říkankou

Věk: 3–8 let · Čas: 15–20 min · Místo: venku · Dohled: lehký

Dítě skáče přes provaz a říká u toho říkanku. Tak si procvičí rytmus, rovnováhu a vytrvalost a naučí se počítat do rytmu.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Švihadlo dlouhé asi 2 metry nebo dlouhý kus pevného provazu
- Rovný chodník nebo trávník
- Říkanku, například „Skákal pes přes oves“

JAK NA TO

1. Nejdřív polož provaz na zem do vlnovky a nech dítě, ať kolem něj chodí jako had.
2. Jeden konec provazu drž ty, druhý jiný člen rodiny. Kývej s ním nízko ze strany na stranu, aby ho dítě přešlo jedním krokem.
3. Říkejte spolu říkanku a na každou slabiku jednou přeskoč.
4. Potom provaz roztoč dokola a počítej, kolikrát za sebou dítě přes provaz přeskočí.
5. Vystřídejte se, ať si všichni zaskáčou i zamávají provazem.

Variace: děti ve věku 3–4 let nechají provaz ležet na zemi a přecházejí přes „řeku“ po malých krocích. Starší děti skáčou s vlastní říkankou a zkusí řadu 10 skoků. **Pozor:** vyber rovné místo bez kamenů a obuj si pevné boty.

Den 187 · Piknik doma v dešti

Věk: 3–8 let · Čas: 45 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Prší v den, kdy jste chtěli ven? Přineste léto dovnitř. Dítě pomáhá s plánováním, chystáním i úklidem a připadá si to jako opravdový výlet.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Velkou deku nebo prostěradlo
- Talířky, hrnky a košík nebo nákupní tašku
- Jednoduché jídlo: chleby, kousky ovoce, okurku, vodu
- Pár plyšáků jako hosty

JAK NA TO

1. Nech dítě nakreslit seznam toho, co musí do piknikového košíku.
2. Košík spolu zabalte. Dítě spočítá talířky a hrnky pro všechny hosty.
3. Rozprostři deku v obýváku a posaď plyšáky do kruhu.
4. Jezte spolu a střídavě vyprávějte, co byste teď viděli, kdybyste seděli v parku: kachničky, fontánu, stánek se zmrzlinou.
5. Po jídle deku společně složte a dítě vyprázdní košík.

Variace: mladší děti „obsluhují“ plyšáky a podávají jim nepravé dobroty. Starší děti vyrobí jídelní lístek s cenami a hrají číšníka.
Pozor: pokud přijdou kamarádi, mysli na jejich alergie.

Den 188 · Ovocné nanuky z vlastní kuchyně

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min + 5 hodin mrazení · Místo: kuchyň · Dohled: ano

Dítě si samo udělá nanuky z ovoce: rozmačká ho a nalije. Procvičí si práci s vidličkou a nalévání bez rozlití a objeví, že voda mrzne.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Asi 300 g měkkého ovoce (meloun bez pecek, jahody, banán)
- 100 ml vody nebo jogurtu
- Hluboký talíř a vidličku
- 4–6 formiček na nanuky nebo plastových kelímků s čajovou lžičkou jako tyčinkou

JAK NA TO

1. Ty nakrájíš ovoce na kousky a dítě ho vidličkou rozmačká na kaši.
2. Zamíchej do ní vodu nebo jogurt.
3. Nech dítě, ať malou konvičkou naplní formičky do tří čtvrtin.
4. Zasuň tyčinky nebo lžičky a dej vše aspoň na 5 hodin do mrazáku.
5. Vyndej je (chvíli je drž pod teplou vodou, to uděláš ty) a ochutnejte: která chuť je nejlepší?

Variace: děti ve věku 3–4 let rozmačkávají jen banán, to jim jde nejsnáz. Děti ve věku 7–8 let dělají vrstvy: nejdřív jednu barvu, 1 hodinu mrazit, pak další. **Pozor:** krájí jen dospělý. U jogurtu (mléko) mysli na alergie.

Den 189 · Pánova flétna z brček

Věk: 5–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Dítě postaví malou Pánovu flétnu z brček různé délky a uslyší, že krátká brčka znějí výš než dlouhá. Tak pochopí, jak funguje výška tónu.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 6 papírových nebo plastových brček
- Dětské nůžky a pravítko
- Lepicí pásku a kousek kartonu asi 15 × 5 cm

JAK NA TO

1. Dospělý nastříhá brčka na tyto délky: 16, 14, 12, 10, 8 a 6 cm.
2. Nalep brčka vedle sebe na karton podle délky od nejdelšího po nejkratší, horním koncem ve stejné výšce.
3. Přelep také spodní konec pruhem lepicí pásky, aby brčka dobře držela.
4. Přidrž flétnu u spodního rtu a tiše foukej přes horní okraj každého brčka, jako když foukáš přes hrdlo lahve.
5. Zeptej se: „Které brčko zní nejvýš? Které nejníž?“ Zkuste společně zahrát písničku.

Variace: děti ve věku 3–4 let jen foukají do flétny, kterou vyrobil dospělý. Děti ve věku 7–8 let si udělají druhou flétnu s jinými

délkami a porovnají zvuky. **Pozor:** flétnu nesdílej s jinými dětmi, aniž bys vyměnil brčka, a stříhání nech na dospělém.

Den 190 · Divadlo stínů ve stanu

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: stan, ložnice nebo zahrada (za šera) · Dohled: lehký

S baterkou a rukama vykouzlíš zvířata na plátně stanu. Dítě si procvičí jemnou motoriku a hned k tomu vymyslí příběh.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- LED baterku
- Prostěradlo nebo bílou zeď
- Případně postavy vystřižené z kartonu a nalepené na brčko

JAK NA TO

1. Zatemni místnost nebo počkej na šero. Polož baterku na hromádku knih a namiř ji na prostěradlo.
2. Ukaž, jak se dvěma rukama udělá pták (palce se zaháknou do sebe, prsty jsou křídla).
3. Zkuste společně psa, králíka a šneka.
4. Sleduj, co se stane, když se přiblížíš k baterce: stín se zvětší.
5. Střídavě vymýšlejte krátké představení se stínovými zvířaty.

Variace: děti ve věku 3–4 let drží kartonové postavy, to je snazší než ruční stíny. Děti ve věku 7–8 let vyrobí vstupenky a uspořádají

představení pro rodinu.

Den 191 · Hvězdná obloha na propichovací kartě

Věk: 4–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

V červenci se stmívá až pozdě, tak si vyrobte vlastní hvězdnou oblohu. Dítě propichuje do papíru hvězdy a pak je vidí svítit, když za papír posvítíte baterkou.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Černý nebo tmavě modrý papír (A5)
- Silnější pletací jehlici nebo špejli
- Starý ručník nebo kousek polystyrenu jako podložku
- Bílý fix nebo křídu
- LED baterku

JAK NA TO

1. Křídou nakresli pár bodů: vlastní souhvězdí nebo tvar zvířete.
2. Polož papír na ručník a nech dítě body propíchnout.
3. Zatemni pokoj a drž papír u stropu nebo u zdi s baterkou za ním.
4. Dejte souhvězdí jméno a vymyslete krátký příběh o tom, jak se dostalo na oblohu.

Variace: u nejmenších propichuješ ty a dítě prstem hledá světýlka. Děti ve věku 7–8 let vyrobí tři karty a spojí hvězdy křídovými čárami.

Pozor: propichovat se smí jen vedle dospělého a jehlici hned potom ukliď.

Den 192 · Štafeta s houbou

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: zahrada nebo park · Dohled: ano

Přenášet vodu z jednoho kbelíku do druhého jen pomocí houby: rychlý a mokrý závod. Dítě běhá, silně mačká a učí se hrát na střídačku.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 2 kbelíky pro každý tým (jeden plný vody, jeden prázdný)
- 1 velkou houbu pro každý tým
- Kousek křídy nebo provaz jako start a cíl

JAK NA TO

1. Plný kbelík postav na start a prázdný do vzdálenosti 8–10 metrů.
2. Dítě namočí houbu do plného kbelíku, běží k prázdnému kbelíku a houbu tam vymačká.
3. Zpátky na start a na řadě je další (nebo ještě jednou).
4. Po 5 minutách se podívejte: ve kterém kbelíku je nejvíc vody? Změř ji tyčinkou, kterou do kbelíku zasuneš.

Variace: mladší děti místo běhu chodí a mají kratší vzdálenost. Starší děti drží houbu na hlavě nebo běží pozpátku. **Pozor:** mokré dlaždice jsou kluzké, hrajte na trávě a používejte kbelíky, které nejsou hlubší, než je nutné.

Den 193 · Káča z kartonu

Věk: 4–8 let · Čas: 25 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Dítě vyrobí káču z kartonu a tužky a uvidí, jak se barvy slévají, když se káča rychle točí. Je to tvoření a objevování v jednom.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Kus pevného kartonu nebo papírový talířek
- Dětské nůžky a hrnek na obkreslení kruhu
- Fixy nebo pastelky ve 3 nebo 4 barvách
- Tupou tužku nebo krátkou dřevěnou tyčinku

JAK NA TO

1. Hrnkem jako šablonou obkresli na karton kruh o průměru asi 8 cm a vystřihni ho.
2. Rozděl kruh na 4 nebo 6 stejných výsečí a každou vybarvi jinou barvou.
3. Dospělý propíchne do středu dírku a pevně do ní zasune tužku tak, aby asi 2 cm vyčnívaly pod kotoučem.
4. Postav káču na hladký stůl, uchop tužku mezi palec a ukazováček a rychle ji roztoč.
5. Sleduj, co se s barvami děje. Zkus jiné kombinace, třeba jen žlutou a modrou.

Variace: děti ve věku 3–4 let vybarvují jen velké plochy a dospělý káču roztáčí s nimi. Děti ve věku 7–8 let vyrobí káču se vzory nebo kruhy a zkusí, komu se bude točit nejdéle. **Pozor:** nepoužívej ostrou tužku a káču po nikom neházej.

Den 194 · Stopař v písku

Věk: 4–8 let · Čas: 40 min · Místo: pláž u rybníka, písčitá cesta nebo pískoviště · Dohled: ano

Kdo tudy šel? V písku najdeš stopy ptáků, psů i lidí. Dítě se učí dobře se dívat, porovnávat a logicky přemýšlet.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Písčitou plochu (břeh rybníka, písčitá cesta nebo pískoviště)
- Zápisník a tužku
- Pravítko nebo provázek na měření

JAK NA TO

1. Najděte spolu klidné místo v písku a prohlédněte si všechny otisky.
2. Hádejte, kdo to byl: kachna (tři prsty spojené blánou), pes (čtyři polštářky a drápky), člověk bos nebo v botách.
3. Změř stopu provázkem a obkresli ji do zápisníku.
4. Pak udělejte vlastní stopy: chůze, běh, skok, poskakování. Jak se liší?
5. Nechte se navzájem hádat: kdo tady skákal a kdo běžel?

Variace: děti ve věku 3–4 let bude bavit už hra „jdi po mých stopách“. Děti ve věku 7–8 let si udělají stopařský zápisník s kresbou

a jménem u každého zvířete. **Pozor:** v přírodě zůstávej na cestách, protože porost je křehký.

Den 195 · Váha z ramínka

Věk: 3–8 let · Čas: 20–25 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Z ramínka na šaty a dvou kelímků vyrobí dítě váhu. Zjistí, co je těžší a lehčí, a procvičí si porovnávání.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Ramínko na šaty
- 2 papírové nebo plastové kelímky
- Pevný provázek nebo vlnu, asi 60 cm
- Věci k vážení: kuličku, ponožku, jablko, mušli
- Lepicí pásku

JAK NA TO

1. Do každého kelímku udělej dvě dírky proti sobě (tužkou, to uděláš ty) a protáhni jimi kus provázku.
2. Uvaž provázek na oba konce ramínka a ramínko pověs na kliku dveří nebo na věšák.
3. Zkontroluj, jestli kelímky visí zhruba ve stejné výšce, a v případě potřeby je přilep.
4. Nejdřív hádej, který předmět je těžší.
5. Do každého kelímku vlož jeden předmět a sleduj, která strana klesne. Vyšel tvůj odhad?

Variace: malé děti porovnávají dva předměty, které se zřetelně liší. Starší děti zkoušejí, kolik kuliček vyváží jedno jablko. **Pozor:** kuličky

a drobné předměty nenechávej v dosahu sourozenců mladších 3 let.

Den 196 · Co plave? Pokus s lodičkou

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: zahrada nebo koupelna · Dohled: ano

Dítě odhaduje, které předměty plavou a které se potopí, a pak postaví lodičku, která unese co nejvíc. Je to první seznámení s bádáním.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Velkou nádobu s vodou (asi 10 cm hlubokou)
- Předměty: korek, lžíci, kámen, list, víčko, jablko, klíč
- Alobal (kus 20 × 20 cm)
- Hrst kuliček nebo mincí na nakládání

JAK NA TO

1. Poskládej předměty do řady. U každého nech dítě hádat: plave, nebo se potopí?
2. Vyzkoušejte je jeden po druhém a pak je rozdělte na dvě hromádky.
3. Společně složte z alobalu lodičku s vysokými okraji.
4. Pusť ji na vodu a pokládej do ní kuličky jednu po druhé. Počítej nahlas: kolik toho tvoje loď unese, než se potopí?
5. Udělej druhou loď jiného tvaru a podívej se, jestli unese víc.

Variace: děti ve věku 3–4 let hrají jen hru na plavání a potápění. Děti ve věku 7–8 let si svůj odhad zapíšou a porovnají ho s výsledkem. **Pozor:** kuličky a mince jsou nebezpečné pro děti do 3 let. U vody nikdy nenechávej děti samotné.

Den 197 · Letní album

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min (a pak pár minut týdně) · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Vlastní knížka, do které dítě schová léto: lístky, listy ze stromů, kresby a věty. Procvičí si vyprávění, vzpomínání a tvoření.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Sešit nebo 10 listů papíru svázaných provázkem
- Lepidlo, lepicí pásku a dětské nůžky
- Pastelky
- Drobné vzpomínky: lístek, usušený list, sáček od cukru, vytištěnou fotku

JAK NA TO

1. Společně vyrobte přední stranu: nadpis „Moje léto“ se jménem a autoportrétem.
2. Vyber si dnes jednu vzpomínku a nalep ji na první stránku.
3. Nech dítě nakreslit k ní obrázek toho, co se ten den stalo.
4. Pod kresbu napiš jednu větu, kterou dítě samo řekne, přesně tak, jak ji řekne.
5. Domluvte se: každou neděli přibude jedna stránka.

Variace: malé děti hlavně lepí a vyprávějí, ty píšeš. Děti ve věku 7–8 let píšou samy a ke každé stránce přidají zprávu o počasí.

Den 198 · Oblázky s obličeji

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: venku u stolu · Dohled: lehký

Hladké kameny se pomocí trochy barvy změní v malé postavičky. Dítě si procvičí přesné malování a vymýšlí charaktery s vlastním jménem.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 5–10 hladkých oblázků (velikosti dlaně), umytých a suchých
- Temperové nebo akrylové barvy, tenké a tlusté štětce
- Kelímek s vodou a hadřík
- Staré noviny

JAK NA TO

1. Nech dítě kameny prohlédnout: tenhle vypadá jako ryba, obličej, nebo brouk?
2. Nejdřív namaluj základní barvu a nech ji 15 minut zaschnout.
3. Tenkým štětcem nebo opačným koncem štětce přidej oči, pusu a detaily.
4. Každému oblázku dejte jméno a postavte je společně jako „kamennou rodinu“ na parapet nebo na zahradu.

Variace: malé děti pracují s tlustými štětci a jednou barvou na kámen. Starší děti si vyrobí hru: sadu kamenů s čísly nebo písmeny,

ze kterých skládají slova. **Pozor:** pokud jsou doma batolata, vybírej kameny větší než pěst.

Den 199 · Sluneční otisk na barevném papíře

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min + 3 hodiny na slunci · Místo: uvnitř a na parapetu · Dohled: ne

Slunce umí barvy vyblednout. Dítě položí předměty na barevný papír a o pár hodin později se objeví jejich „stínová fotka“.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Tmavý barevný papír (modrý, červený nebo černý výkres)
- Ploché předměty: lístky, klíče, nůžky, vystřižené tvary
- Pár kamínků, aby věci zůstaly na místě
- Slunný parapet nebo zahradní stůl

JAK NA TO

1. Polož papír na slunné místo.
2. Dítě na něj poskládá vzor z předmětů a lehké věci zatíží kamínky.
3. Nech všechno ležet alespoň 3 hodiny (při ostrém slunci je to někdy vidět už po 2 hodinách).
4. Odstraň předměty: místa pod nimi si ponechala původní barvu.
5. Povídejte si o tom: proč zbytek zesvětlal?

Variace: děti ve věku 3–4 let položí svou ruku a na chvíli ji udrží v klidu, nebo použijí vystřižený tvar ruky. Děti ve věku 7–8 let

porovnají dva barevné papíry: který vyblednul rychleji?

Den 200 · Házení do kbelíků

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: zahrada, park nebo chodba · Dohled: lehký

Jednoduchá hra na mířenou s kbelíky a míčky, kterou můžeš donekonečna upravovat. Dítě si procvičí souhru oka a ruky, počítání a poctivé zapisování bodů.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 3 kbelíky nebo koše různé velikosti
- 5 měkkých míčků nebo smotaných ponožek
- Kus provazu jako čáru pro hod
- Papír a tužku na body

JAK NA TO

1. Postav kbelíky do řady: největší nejblíž (2 metry), nejmenší nejdál (4 metry).
2. Domluvte se na bodech: 1 bod za nejbližší, 2 za prostřední, 3 za nejvzdálenější.
3. Každý hází střídavě 5 míčků od provazu.
4. Společně sečtěte body a zapište je.
5. Zahrajte si další kolo s jiným hodem: druhou rukou, zespodu nebo se zavřenýma očima.

Variace: děti ve věku 3–4 let hází z 1 metru a počítají jen míčky, které se trefí. Děti ve věku 7–8 let sčítají body z hlavy a smějí kbelíky samy rozmístit.

Den 201 · Ovocné smoothie

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř (kuchyň) · Dohled: ano

Dítě pomáhá připravit smoothie z ovoce a mléka nebo jogurtu. Procvičí si rozmačkávání, nalévání a odměřování a ochutná, co samo vyrobilo.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 1 banán a hrst jahod nebo jiné měkké ovoce
- 150 ml mléka nebo jogurtu (nebo rostlinnou alternativu)
- Misku, vidličku a odměrku
- Mixér (smí ovládat jen dospělý)
- 2 sklenice

JAK NA TO

1. Umyj ruce i ovoce. Oloupej banán a nakrájej jahody na kousky (to uděláš ty, nebo dítě krájí banán plastovým nožíkem).
2. Nech dítě, ať ovoce v míse rozmačká vidličkou.
3. Odměř 150 ml mléka nebo jogurtu a přilij.
4. Dej všechno do mixéru a krátce rozmixuj. To dělá dospělý.
5. Nalij smoothie do sklenic a připijte si.

Variace: malé děti mačkají a míchají, starší děti si vymyslí vlastní kombinaci a pojmenují ji. **Pozor:** mysli na alergie (mléko, ořechy), nikdy nenech dítě mixér ovládat a nůž používej jen pod dohledem.

Den 202 · Královská chůze

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min · Místo: uvnitř nebo venku · Dohled: ne

Dítě prochází s knihou nebo polštářkem na hlavě překážkovou dráhu a procvičuje držení těla, rovnováhu a soustředění. Je to klidná hra, ale překvapivě těžká.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Lehkou knihu, malý polštářek nebo dobře zavázaný sáček rýže
- Řadu polštářů nebo židlí, kolem kterých se chodí
- Provaz nebo lepicí pásku na rovnou čáru na zemi

JAK NA TO

1. Polož provaz na podlahu do rovné čáry dlouhé asi 3 metry. To je červený koberec.
2. Nech dítě, ať se zpříma postaví a položí si knihu na hlavu.
3. Jdi pomalu po čáře a kniha nesmí spadnout. Pro rovnováhu smíš roztáhnout ruce.
4. Ztěžujte si to: obejdi zatáčku kolem polštářů, překroč nízkou překážku nebo jdi pozpátku.
5. Počítej, kolik kroků dítě zvládne, a snažte se v každém kole o jeden krok víc.

Variace: děti ve věku 3–4 let začínají s měkkým polštářkem a smějí si pomáhat rukama. Děti ve věku 7–8 let udrží dva předměty nebo

jdou s hrnkem vody v ruce. **Pozor:** nepoužívej těžké ani ostré předměty a drž se dál od schodů a rohů stolů.

Den 203 · Hotel pro broučky

Věk: 4–8 let · Čas: 45 min · Místo: zahrada nebo balkon · Dohled: ano

Z odpadu a přírodního materiálu vyrobíš úkryt pro drobný hmyz. Dítě se dozví o včelách, slunéčkách a broucích a po zbytek léta sleduje, kdo se tam nastěhuje.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Prázdnou plechovku (bez ostrého okraje) nebo pevnou krabici od mléka bez horní strany
- 10–15 dutých stébel nebo papírových ruliček nastříhaných na délku
- Šišky, suché větvičky, slámu nebo suché listí
- Provázek

JAK NA TO

1. Zkontroluj, jestli je okraj plechovky hladký. Pokud ne, přelep ho pevnou páskou.
2. Nastříhej ruličky a stébla tak, aby do plechovky přesně pasovaly (tvrdá stébla stříhá dospělý).
3. Dítě plechovku pevně naplní ruličkami, stébly, šiškami a větvičkami, aby nic nevypadávalo.
4. Ovaž ji provázkem a pověs hotel na suché, slunné místo ve výšce očí dítěte.
5. Každý týden se podívejte, jestli už tam jsou hosté, a nakreslete je do letního alba.

Variace: malé děti naplní květináč suchým listím na jednoduchou „ložnici“. Starší děti vyrobí návštěvní knihu s kresbami a daty.
Pozor: dívej se, ale včel ani vos se nedotýkej.

Den 204 · Kreslení na záda

Věk: 3–8 let · Čas: 10–15 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Prstem nakreslíš dítěti na záda jednoduchý obrázek a dítě hádá, co to je. Procvičí si pozornost, vnímání dotyku a zklidnění.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Dva členy rodiny
- Židli nebo polštář na sezení
- Případně papír a tužku na nakreslení uhodnutého obrázku

JAK NA TO

1. Posaď dítě na polštář zády k sobě.
2. Pomalu nakresli jedním prstem jednoduchý obrázek: dům, slunce nebo srdce.
3. Zeptej se, co dítě cítilo, a nech ho hádat.
4. Je to těžké? Nakresli to ještě jednou, tentokrát trochu větší.
5. Vyměňte si role a nech dítě, ať ti nakreslí obrázek na hádání.

Variace: pro děti ve věku 3–4 let kresli jen kruh nebo čáru. Starší děti kreslí písmena a čísla nebo celé slovo. **Pozor:** dělej to jen tehdy, když to dítě těší, a přestaň, jakmile už nechce.

Den 205 · Provázkový čtverec

Věk: 4–8 let · Čas: 30 min · Místo: zahrada, park nebo les · Dohled: ano

Dítě položí na zem čtverec z provazu a zkoumá všechno, co v něm roste a leží. Tak se naučí dobře pozorovat a počítat, aniž by cokoli trhalo.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Kus provazu dlouhý asi 4 metry nebo čtyři klacky
- Papír, podložku na psaní a tužku
- Případně lupu

JAK NA TO

1. Najdi místo v přírodě a z provazu udělej čtverec o straně asi 1 metr.
2. Nech dítě lehnout si na zem nebo si dřepnout a v klidu se dívat. Co vidíš uvnitř čtverce?
3. Kresli nebo počítej: kolik různých listů, kolik kamenů, kolik dírek nebo drobných broučků vidíš?
4. Zeptej se: „Co je nejmenší, co vidíš? Co je nejměkčí? Co by tu mohlo bydlet?“
5. Polož provaz na jiné místo a porovnejte: kde je toho k vidění nejvíc?

Variace: pro děti ve věku 3–4 let počítej jen jednu věc, například kamínky. Děti ve věku 7–8 let nakreslí mapku čtverce s legendou.

Pozor: nedotýkej se rostlin, bobulí ani hub a nic z přírody nejez. Po skončení si umyjte ruce.

Den 206 · Počítání s krabičkou od vajec

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř · Dohled: lehký

Prázdná krabička od vajec se změní v počítací tabuli. Dítě si procvičí počítání, dělení a sčítání s kuličkami, fazolemi nebo víčky.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Prázdnou krabičku na 12 vajec
- 12 víček, velkých fazolí nebo knoflíků
- Fix a kousek papíru
- Hrací kostku

JAK NA TO

1. Napiš fixem do každého políčka krabičky od vajec číslo od 1 do 12.
2. Společně hoďte kostkou a vlož do políčka tolik víček, kolik kostka ukazuje.
3. Zeptej se: kolik víček je teď uvnitř? Kolik políček je ještě prázdných?
4. Hrajte dál, dokud nejsou všechna políčka plná nebo dokud není zaplněna celá řada.
5. Nakonec víčka spravedlivě rozděl do dvou misek a spočítej, jestli to vyšlo.

Variace: malé děti počítají do 6 a dávají do každého políčka jedno víčko. Starší děti vymýšlejí příklady jako „3 + 4“ a výsledek vyloží v krabičce od vajec. **Pozor:** víčka a fazole nenechávej v dosahu dětí do 3 let.

Den 207 · Domácí limonáda

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: kuchyň · Dohled: ano

Citrony vymačkat, ochutnat a odměřit: dítě si udělá vlastní letní nápoj a naučí se pracovat s odměrkou.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 3 citrony
- 1 litr studené vody z kohoutku
- 2–3 lžíce medu nebo cukru (podle chuti)
- Lis na citrusy, odměrku, džbán a dlouhou lžíci
- Pár lístků máty (z obchodu nebo ze zahrádky)

JAK NA TO

1. Ty rozpůlíš citrony. Dítě je nejdřív pevně převalí po stole, pak z nich vyteče víc šťávy.
2. Nech dítě, ať půlky otáčí na lisu a zachytává šťávu.
3. Nalij šťávu do džbánu, přilij 1 litr vody a rozmíchej v ní med.
4. Ochutnejte společně: je to moc kyselé? Přidej lžíci. Mátu promni mezi dlaněmi a vlož ji dovnitř.
5. Nech džbán půl hodiny chladit a nalij.

Variace: děti ve věku 3–4 let pomáhají s převalováním a mícháním. Děti ve věku 7–8 let odměřují samy a udělají druhý džbán s

pomerančem na porovnání. **Pozor:** med se nehodí pro děti do 1 roku. Citronová šťáva štípe v oděrkách a v očích.

Den 208 · Příběhy z mraků

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: zahrada, park nebo pláž u rybníka · Dohled: ne

Ležet v trávě a dívat se na oblohu: jaké tvary vidíš v mracích? Dítě si procvičí fantazii, jazyk a úplně si odpočine.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Deku nebo ručník
- Den s kupovitými mraky
- Papír, tužku a bílou křídu na modrý papír (na později)

JAK NA TO

1. Lehněte si spolu na záda. Nikdy se nedívej přímo do slunce.
2. Střídavě hledejte tvary: „Vidím draka!“ Ukaž, kde má hlavu a ocas.
3. Sleduj, jak se mrak mění: čím se drak stává teď?
4. Společně vymyslete příběh, ve kterém vystupují všechny mraky.
5. Doma nakresli bílou křídou na modrý papír nejkrásnější mrak.

Variace: děti ve věku 3–4 let hledají jednoduché tvary: míč, srdce, pejska. Děti ve věku 7–8 let se naučí rozdíl mezi kupovitými mraky a

tenkými peříčky na obloze a všímají si, jestli mraky plují rychle, nebo pomalu.

Den 209 · Bubnování na zahradě

Věk: 3–8 let · Čas: 25 min · Místo: zahrada, balkon nebo park · Dohled: lehký

S dřevěnou vařečkou nebo klackem dítě objevuje, jak zní různé předměty venku, a vytváří z nich vlastní rytmus. Procvičí si poslech a tempo.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Dřevěnou vařečku nebo pevný klacek pro každé dítě
- Venkovní předměty na bubnování: kbelík, truhlík, pařez, kámen, židli
- Kus papíru a pero na rytmickou kartu

JAK NA TO

1. Projděte spolu zahradou a nech dítě tiše klepat na každý předmět. Jak zní? Vysoko, nízko, tupě, nebo jasně?
2. Vyber tři předměty a každému dej jméno, například „bum“ pro kbelík, „klap“ pro kámen a „cink“ pro židli.
3. Zahraj rytmus ze čtyř úderů: bum, klap, klap, cink. Dítě ho zopakuje.
4. Otočte to: dítě vymyslí rytmus a ty ho zopakuješ.
5. Zapiš nebo nakresli oblíbený rytmus na papír a zahrajte ho společně jako písničku.

Variace: děti ve věku 3–4 let hrají volně a poslouchají zvuky. Děti ve věku 7–8 let hrají rytmus z osmi úderů nebo dva rytmy najednou.
Pozor: neklepej na okna, auta ani na věci, které se mohou rozbít, a mysli na sousedy.

Den 210 · Vlastní písnička

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Dítě vymyslí písničku o něčem ze svého dne a zazpívá nebo zahraje ji ostatním. Procvičí si jazyk, rytmus a odvahu.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Pero a papír na zapsání slov
- Hrnec a dřevěnou vařečku jako buben, nebo prostě tleskání
- Známou melodii jako základ, například „Skákal pes přes oves“

JAK NA TO

1. Vyberte spolu téma: kočka, počasí, snídaně nebo kamarád.
2. Vymyslete dva rýmované verše, například „Venku prší, kapky letí, / mokré jsou i naše děti.“
3. Vyber známou melodii a zazpívej na ni slova, nebo si vymysli vlastní.
4. Přidej rytmus tleskáním nebo bubnováním na hrnec.
5. Zazpívejte písničku rodině a zapiš text.

Variace: malé děti udělají písničku jen ze dvou řádků nebo opakují jedno slovo. Starší děti napíšou sloku a refrén a předvedou ji.



Malý papírový drak vzlétne už při slabém vánku.

Pixabay (artellliii72)

Den 211 · Pošli pohlednici z prázdnin

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Dítě si samo vyrobí pohlednici a pošle ji poštou dědečkovi, babičce nebo kamarádovi. Procvičí si kreslení a psaní a zjistí, jak se dopis dostane k adresátovi.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Pevný karton ve formátu pohlednice (10 × 15 cm)
- Pastelky nebo fixy
- Poštovní známku a adresu příjemce

JAK NA TO

1. Nech dítě nakreslit na přední stranu něco, co letos v létě dělalo: pláž, zahradní stan, zmrzlinu.
2. Na zadní straně udělej čáru uprostřed: vlevo text, vpravo adresa.
3. Dítě poví, co tam má být. Napiš to, nebo to nech napsat dítě samotné.
4. Nalep známku vpravo nahoru. Dítě si vedle ní nakreslí vlastní „razítko“.
5. Dojděte spolu ke schránce a nech dítě, ať pohlednici vhodí.

Variace: malé děti kreslí a jako podpis udělají čmáranici. Starší děti si adresu přepíšou samy a do pohlednice napíšou otázku, aby přišla odpověď.

Den 212 · Letní hry na zahradě

Věk: 3–8 let · Čas: 1 hodina · Místo: zahrada nebo park · Dohled: ano

Zakončete červenec vlastním sportovním dnem: pět krátkých disciplín, stupně vítězů a medaile z kartonu. Dítě se hýbe, učí se vyhrávat i prohrávat a hlavně: zapojit se.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Lžíci a uvařené vejce nebo brambor
- Povlaky na polštáře nebo staré pytle na běh v pytli
- Provaz, míč, kbelík
- Karton, nůžky, stuhu a fixy na medaile

JAK NA TO

1. Společně vyrobte medaile: kolečka z kartonu s provlečenou stuhou.
2. Připravte pět disciplín: běh s vajíčkem na lžíci (10 metrů), běh v pytli, skok daleký od provazu, házení míčků do kbelíku a chůze pozpátku.
3. Každou disciplínu dělejte střídavě. Dospělý je rozhodčí a měří nebo počítá.
4. Po skončení dostane medaili každý, ale s vlastním titulem: „nejrychlejší pytlový běžec“, „nejlepší vytrvalec“.

5. Zakončete sklenicí vody na vlastnoručně vyrobeném stupni vítězů z obrácené přepravky.

Variace: děti ve věku 3–4 let zvládnou tři disciplíny na krátkou vzdálenost. Děti ve věku 7–8 let vymyslí vlastní další disciplínu a vedou tabulku výsledků. **Pozor:** běh v pytli na měkké trávě, ne na dlaždicích. V horkém počasí dostatečně pij.

Srpen

Tento měsíc

Srpen je plné léto: horké dny u rybníka nebo v lese, bouřky a večery, kdy se zase o trochu dřív stmívá. Spousta rodin je na dovolené nebo má doma čas hrát si venku. Aktivity tohoto měsíce se vejdou do tašky, hodí se na kemp, na chatu i na zahradu a pár z nich je určeno speciálně pro dny, kdy leje jako z konve.

Den 213 · Mapa pokladu a hledání pokladu

Věk: 4–8 let · Čas: 45 min · Místo: zahrada, dům nebo kemp · Dohled: lehký

Dítě nakreslí mapu zahrady nebo domu, schová poklad a nechá někoho jiného hledat. Procvičí si prostorové myšlení, kreslení a dávání nápověd.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- List papíru (A4), tužku a pastelky
- Studený černý čajový sáček nebo trochu kávové sedliny, aby papír vypadal „staře“ (nepovinné)
- Malý „poklad“: pěkný kámen, lísteček, dobrou pochoutku v krabičce

JAK NA TO

1. Společně potřete papír studeným, vlhkým čajovým sáčkem a nechte ho uschnout: teď vypadá jako stará mapa.
2. Projděte spolu zahradu nebo dům. Dítě nakreslí nejdůležitější věci: strom, kůlnu, lavičku, dveře.
3. Schovej poklad a na mapu nakresli velký křížek.
4. Nakresli tečkovanou čáru se zastávkami: „udělej 10 kroků od stromu“.
5. Dej mapu jinému členovi rodiny a podívej se, jestli poklad najde. Pak se vyměňte.

Variace: děti ve věku 3–4 let dostanou mapu se 3 velkými obrázky a hledají samy. Děti ve věku 7–8 let používají růžici (sever–východ–jih–západ) a píšou hádanky jako nápovědu.

Den 214 · Hledání pokladů na břehu

Věk: 3–8 let · Čas: 45 min · Místo: břeh rybníka nebo jezera · Dohled: ano

Na břehu leží spousta věcí: kousky rákosu, mušle, pírka, kousky dřeva. Dítě hledá, porovnává a dozvídá se, co voda přináší (a co do přírody nepatří).

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Kyblíček a pevný pytel na odpadky
- Zahradnické nebo pracovní rukavice
- Seznam 8 věcí k nalezení (nakreslený)

JAK NA TO

1. Nakresli doma seznam: pírko, lasturu škeble, kousek rákosu, kus dřeva, hladký kámen, ulitu šneka, provázek, něco z plastu.
2. Projděte se spolu podél břehu. Dítě odškrtává, co najde.
3. Přírodní nálezy patří do kyblíčku, plast a provázky do pytle na odpadky.
4. Najděte si místečko a všechno vyložte: co pochází z přírody a co od lidí?
5. Odpadky pořádně vyhoďte a jeden přírodní nález vezměte do letního alba.

Variace: děti ve věku 3–4 let hledají jen mušle a pírka. Děti ve věku 7–8 let počítají kousky plastu a povídají si o tom, jak tomu předejít.

Pozor: nikdy se nedotýkej střepů, ostrých předmětů, jehel a neznámých nádob. Bez dospělého se nepřibližuj k vodě.

Den 215 · Pečení dortíků z písku

Věk: 3–6 let · Čas: 30 min · Místo: pískoviště nebo pláž · Dohled: lehký

Dítě se stane pekařem a dělá dorty a sušenky z mokrého písku. Je to klidná hra na role, při které si procvičí tvary, počítání a povídání o tom, „kolik to stojí“.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Mokrý písek
- Formičky, kelímky, formu na dort nebo na muffiny
- Ozdoby: mušličky, kamínky, lístky, větvičky jako svíčky
- Prkno nebo kus kartonu jako pult

JAK NA TO

1. Dobře písek namoč. Když z něj stiskneš kouli, musí držet pohromadě.
2. Nech dítě, ať formy naplní, přitlačí a otočí na prkně.
3. Ozdob dorty mušlemi a kamínky. Společně spočítejte „svíčky“.
4. Hrajte na obchod: ty jsi zákazník a žádáš „dort se třemi svíčkami a mušlí“.
5. Plať lístky a nech dítě, ať ti vrátí drobné.

Variace: nejmenší děti jednoduše dělají dorty a sfukují svíčky. Šestileté děti dají každému dortu cenu (1, 2 nebo 3 lístky) a počítají platby.

Den 216 · Hon na barvy v lese

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: les nebo park · Dohled: ano

Kolik různých odstínů zelené existuje? S kartičkou plnou barevných políček se dítě vydá na lov. Procvičí si pozorování, porovnávání a pojmenování barev.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Kus kartonu (A5) s oboustrannou lepicí páskou
- Pastelky nebo fixy

JAK NA TO

1. Doma vybarvi v horní části kartonu 6 políček: světle zelenou, tmavě zelenou, hnědou, žlutou, červenou, šedou.
2. Pod ně nalep pruh oboustranné lepicí pásky.
3. V lese hledej spadlé lístky, mech, kůru nebo peříčka ve stejných barvách.
4. Každý nález přilep pod příslušné barevné políčko.
5. Podívejte se spolu, kterou barvu bylo nejsnazší najít a kterou nejtěžší.

Variace: děti ve věku 3–4 let hledají tři barvy. Děti ve věku 7–8 let seřadí nálezy do řady od světlých po tmavé. **Pozor:** sbírej jen to, co už leží na zemi, a nic nedávej do pusy: houby a bobule nech ležet.

Den 217 · Chýše z větví

Věk: 4–8 let · Čas: 1 hodina · Místo: les (kde je to dovoleno) nebo zahrada · Dohled: ano

Postavit společně chýši u stromu je dobrodružství i technika v jednom. Dítě se učí nosit, skládat a spolupracovat a pak má vlastní úkryt.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Les, kde se smí stavět chýše (dej pozor na cedule), nebo zahradu s větvemi
- Spadlé větve různých délek
- Pracovní rukavice
- Provaz (nepovinné)

JAK NA TO

1. Najdi pevný strom nebo padlý kmen jako střed.
2. Ty opři dvě dlouhé větve šikmo o strom tak, aby tvořily trojúhelník.
3. Dítě staví kratší větve vedle sebe k dlouhým větvím jako zeď.
4. Proplétej mezi větve tenké proutky a vrstvu spadaného listí.
5. Vlezte spolu dovnitř. Je tam tma? Táhne tam ještě? Co se dá zlepšit?

Variace: děti ve věku 3–4 let postaví na zemi „hnízdo“ z listí a větviček. Děti ve věku 7–8 let postaví chýši, do které se vejdou dvě děti, a vyrobí dveře. **Pozor:** nelámej větve ze živých stromů. Těžké větve zvedá dospělý.

Den 218 · Frotáže kůry a listů

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: les, park nebo zahrada · Dohled: ne

S papírem a voskovkou zviditelníš strukturu stromové kůry a listů. Dítě objeví, že každý strom má svůj vlastní „otisk prstu“.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Tenký bílý papír (obyčejný kancelářský papír, 5–6 listů)
- Voskovky bez papírového obalu
- Lepicí pásku nebo podložku s klipem

JAK NA TO

1. Vyber strom s hrubou kůrou. Přilep papír ke kmeni nebo ho pevně přidrž.
2. Dítě tře dlouhou stranou voskovky po papíře. Vzor se objeví sám.
3. Totéž udělej u dvou nebo tří dalších stromů, pokaždé jinou barvou.
4. Pod list papíru polož také pár spadlých listů a třete přes ně: objeví se žilky.
5. Doma hádejte: která frotáž patří ke kterému stromu?

Variace: u dětí ve věku 3–4 let drž papír ty. Děti ve věku 7–8 let připíšou jméno stromu (dub, buk, bříza) a porovnají hladkou a hrubou kůru.

Den 219 · Kadeřnictví pro panenky

Věk: 3–8 let · Čas: 20–30 min · Místo: uvnitř · Dohled: lehký

Dítě hraje na kadeřníka a stará se o panenku nebo plyšáka. Procvičí si péči o druhé, rozhovor se „zákazníkem“ a jemnou motoriku.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Panenku s vlasy nebo plyšáka
- Kartáč, hřeben a gumičky do vlasů
- Ručník nebo hadřík jako plášť
- Zrcadlo
- Prázdný flakón s vodou na stříkání (jen voda)

JAK NA TO

1. Zařiďte kadeřnictví: židle pro zákazníka, zrcadlo a pomůcky v řadě.
2. Nech dítě, ať „zákazníka“ přivítá a zeptá se, jaký účes by chtěl.
3. Mytí, česání a kartáčování. Pak zkuste dva culíky nebo cop.
4. Nech dítě zaplatit hracími penězi nebo obrázkem a zavolat „další zákazník“.
5. Vyměňte si role: ty jsi zákazník a dítě ti smí vykartáčovat vlasy.

Variace: malé děti hlavně kartáčují a češou. Starší děti cvičí pletení copů a vedou knížku objednávek. **Pozor:** nikdy nestříhej opravdové vlasy a nepoužívej skutečné nůžky.

Den 220 · Hnětení slaného těsta

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min + hraní · Místo: kuchyň · Dohled: ano

Domácí modelovací hmota ze tří surovin. Dítě odměřuje, hněte a tvaruje, což je dobré pro sílu a jemnou motoriku rukou.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 250 g mouky
- 125 g jemné soli
- asi 150 ml vlažné vody
- 1 lžíci oleje
- Potravinářské barvivo (nepovinné)
- Velkou misku a formičky

JAK NA TO

1. Dítě nasype mouku a sůl do misky a lžící promíchá.
2. Po troškách přilévej vodu a olej, zatímco dítě míchá.
3. Hněť rukama 5 minut, až je těsto hladké a pružné. Lepí? Přidej trochu mouky.
4. Rozděl těsto na kuličky a do každé zaměs pár kapek barviva.
5. Dělejte zvířátka, písmena nebo jídlo pro plyšáky. Těsto uchovej v uzavřené nádobě v lednici.

Variace: děti ve věku 3–4 let válejí hady a kuličky. Děti ve věku 7–8 let vyrobí malou figurku, kterou necháš vytvrdnout v troubě (2 hodiny při 100 °C) a později ji namalují. **Pozor:** slané těsto nejíst (hodně soli). Troubu ovládá jen dospělý. Obsahuje lepek.

Den 221 · Vodní dráha z ruliček

Věk: 4–8 let · Čas: 45 min · Místo: zahrada nebo balkon · Dohled: ano

Voda, která teče shora dolů zakřivenou řadou žlábků. Dítě staví, zkouší a vylepšuje: opravdová technika z odpadu.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 6–8 papírových ruliček (nebo plastových lahví podélně rozpůlených dospělým)
- Pevnou lepicí pásku (malířskou nebo izolepu)
- Plot, zeď nebo obrácený zahradní stůl
- Konev nebo džbán s vodou
- Kbelík dole

JAK NA TO

1. Ruličky podélně rozstřihněte (to uděláte společně dětskými nůžkami) nebo použijte rozpůlené lahve.
2. Nalep první žlábek nahoru na plot, trochu našikmo.
3. Dítě nalepí další pod něj, šikmo na druhou stranu, aby do něj voda padala.
4. Pokračuj až dolů a postav pod konec kbelík.
5. Nalij nahoru vodu. Přetéká? Posuň žlábek a zkus to znovu. Nechte po dráze také „sjet“ víčko nebo korek.

Variace: děti ve věku 3–4 let lijí vodu jedním dlouhým žlabem do misky. Děti ve věku 7–8 let měří, kolik sekund voda po dráze teče, a dráhu prodlužují. **Pozor:** okraje rozstřižených plastových lahví přelep. Karton po několika použitích změkne, proto stav v den, kdy to budeš zkoušet.

Den 222 · Obří bubliny

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min příprava + 30 min hraní · Místo: venku · Dohled: ano

Vyrobit si vlastní roztok na bubliny a pak vyfukovat co největší bubliny. Dítě se učí klidně dýchat, běhat a žasnout.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 500 ml vody
- 100 ml prostředku na mytí nádobí
- 1 lžíci cukru
- Plochou nádobu (například pekáč)
- 2 brčka a 1 metr provázku, nebo drátěné ramínko, které ohneš do kroužku

JAK NA TO

1. Opatrně promíchej vodu, prostředek na nádobí a cukr, aby nevznikla pěna. Nejlépe nech hodinu odstát.
2. Provlékni provázek dvěma brčky a konce svaž: to je tvoje foukátko.
3. Ponoř provázek do nádoby a opatrně ho zvedni za brčka jako držadla.
4. Pomalu couvej nebo nech do provázku foukat vítr: obří bublina!

5. Zkus: daří se to lépe za větru, nebo bezvětří? Spočítej, kolik barev vidíš v bublině.

Variace: malé děti jednoduše foukají brčkem s pěstí kolem něj. Starší děti zkusí bublinu v bublině. **Pozor:** roztok nepít a netřít si jím oči. Pokud se to přece stane, vypláchni oči vodou. Nádoba s roztokem může být kluzká, hrajte na trávě.



Obří bubliny z provázku a dvou brček.

Pixabay (Alexas_Fotos)

Den 223 · Co bude dál? Skládáme vzory

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Dítě skládá řady předmětů a odhaluje, jaký vzor se za nimi skrývá. Procvičuje logické myšlení a předvídání, což je dobrý základ pro počítání.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Tři druhy předmětů vždy ve více kusech, například 6 lžic, 6 ponožek a 6 kostek ze stavebnice
- Dlouhou rovnou plochu, například podlahu nebo stůl
- Případně papír na kreslení vzorů

JAK NA TO

1. Společně vyložte krátký vzor: lžíce, ponožka, lžíce, ponožka. Zeptej se: „Co bude dál?“
2. Nech dítě, ať vzor protáhne až na konec řady.
3. Ztěžujte si to třemi předměty: lžíce, lžíce, ponožka, lžíce, lžíce, ponožka.
4. Vyskládej řadu s chybou a nech dítě chybu najít a opravit.
5. Vyměňte si role: dítě vymyslí vzor a ty ho dokončíš. Několik vzorů nakreslete na papír.

Variace: pro děti ve věku 3–4 let použij dva druhy velkých předmětů. Pro děti ve věku 7–8 let udělej rostoucí vzory (1 kostka, 2

kostky, 3 kostky). **Pozor:** nepoužívej drobné předměty, pokud jsou nablízku mladší děti (do 3 let).

Den 224 · Mozaika z útržků papíru

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Staré časopisy a letáky se změní v malé kousky barev. Dítě trhá, třídí a lepí obrázek dohromady: dobré pro prsty i trpělivost.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Staré časopisy, letáky nebo barevný papír
- List kartonu (A4)
- Tyčinkové lepidlo
- Pár misek na třídění barev

JAK NA TO

1. Společně nakreslete tužkou na karton jednoduchý tvar: rybu, slunce, zmrzlinu.
2. Dítě trhá malé kousky papíru asi 1 × 1 cm a třídí je podle barev do misek.
3. Natři malou část kresby lepidlem a nalep útržky těsně vedle sebe.
4. Pracuj políčko po políčku, dokud není tvar úplně vyplněný. Pozadí udělej v jiné barvě.

Variace: děti ve věku 3–4 let trhají větší kusy a lepí je volně. Děti ve věku 7–8 let přesně stříhají čtverečky a skládají vzor nebo písmeno.

Den 225 · Naplánuj a připrav piknik

Věk: 4–8 let · Čas: 1 hodina · Místo: kuchyň a venku · Dohled: ano

Od nákupního seznamu po mazání chlebíčků: dítě zařídí (téměř) samo celý piknik. Procvičí si plánování, počítání a samostatnost.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Papír a tužku
- Chléb, pomazánky a nátěry, zeleninu a ovoce
- Nůž na máslo nebo dětský nůž se zakulacenou špičkou
- Krabičky s víčkem a chladicí tašku s chladicí vložkou

JAK NA TO

1. Spočítejte spolu, kolik lidí jde. Dítě nakreslí seznam: na osobu 2 chlebíčky, 1 kus ovoce, 1 hrnek.
2. Podívejte se do kuchyně, co už doma je, a odškrtněte to. Zbytek patří na nákupní seznam.
3. Dítě namaže chlebíčky a položí na ně pomazánku nebo nářez. Zeleninu nakrájíš ty.
4. Společně zabalte chladicí tašku: těžké věci dolů, ovoce navrch.
5. Jděte do parku nebo na zahradu a nech dítě všechny obsluhovat.

Variace: děti ve věku 3–4 let počítají hrnky a plní krabičky. Děti ve věku 7–8 let píšou seznam samy a spočítají, kolik chlebíčků je potřeba celkem. **Pozor:** mysli na alergie a rychle se kazící jídlo uchovávej v chladu.

Den 226 · Závod dešťových kapek na okně

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř u okna · Dohled: ne

Dešťová přeháňka se změní v závod: která kapka bude první dole? Dítě se učí dívat se a čekat a povídá si o tom, proč jedna kapka stéká rychleji.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Okno s dešťovými kapkami na vnější straně
- Fix na bílou tabuli nebo křídu na okna (na vnitřní straně)
- Papír a tužku na skóre

JAK NA TO

1. Každý si vyberte kapku nahoře na okně a na vnitřní straně udělejte tečku u své kapky.
2. Sleduj svou kapku prstem. Kdo bude první dole?
3. Dráhu vítězné kapky obtáhni fixem.
4. Podívejte se spolu: stékají velké kapky rychleji než malé? Co se stane, když se dvě kapky dotknou?
5. Zahrajte pět kol a skóre počítejte čárkami.

Variace: malé děti dají své kapce jméno a fandí jí. Starší děti zapíšou, co si myslí („velké kapky vyhrávají častěji“), a spočítají, jestli to platí. Fix po skončení setři vlhkým hadříkem.

Den 227 · Dalekohled z ruliček

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min příprava + 30 min venku · Místo: uvnitř i venku · Dohled: ne

Dvě papírové ruličky se změní v dalekohled pro kemp nebo park. Dítě se pak zaměřeně dívá na ptáky, lodě nebo mraky.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 2 prázdné ruličky od toaletního papíru
- Lepicí pásku nebo lepidlo
- Barvy nebo fixy na ozdobení
- Provázek nebo stuhu o délce 60 cm
- Dírkovač nebo hrot tužky na dírky

JAK NA TO

1. Slep obě ruličky vedle sebe.
2. Dítě je ozdobí barvami nebo fixy.
3. Ty udělej na vnější straně každé ruličky dírku a provlékni jí stuhu, aby se dalekohled dal pověsit na krk.
4. Jděte ven a hledejte: ptáka na stromě, letadlo, červené dveře.
5. Zahrajte si s dalekohledem hru „Vidím něco, co ty nevidíš“.

Variace: děti ve věku 3–4 let vyrobí „dalekohled“ z jedné ruličky. Děti ve věku 7–8 let vedou seznam ptáků s kresbami toho, co viděly.

Pozor: stuhu na krku používej jen pod dohledem a sundej ji na prolézačkách a při spaní.

Den 228 · Duha na zahradě

Věk: 3–8 let · Čas: 20–25 min · Místo: venku (je potřeba slunce) · Dohled: ano

Se sklenicí vody a slunečním světlem vyrobí dítě duhu na papíře. Objeví, jak se světlo rozkládá na barvy.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Průhlednou sklenici naplněnou vodou
- Bílý list papíru
- Slunný parapet nebo místo na zahradě
- Pastelky

JAK NA TO

1. Postav sklenici na okraj stolu nebo parapetu, na který svítí slunce.
2. Polož bílý papír na zem asi 30 cm pod sklenici.
3. Otáčej sklenicí a posouvej papír, dokud se na něm neobjeví barevné pruhy.
4. Nech dítě barvy pojmenovat: červená, oranžová, žlutá, zelená, modrá a fialová.
5. Obkresli duhu pastelkami.

Variace: mladší děti hlavně objevují barvy. Starší děti to zkusí i s miskou vody a malým zrcátkem. **Pozor:** nikdy se nedívej přímo do slunce ani do slunečního světla odraženého v zrcadle. Nejlépe to funguje, když je slunce nízko.

Den 229 · Bingo v přírodě

Věk: 4–8 let · Čas: 1 hodina · Místo: les nebo louka · Dohled: ano

Procházka přírodou s hledací kartou. Dítě si všímá rostlin, zvířat a stop a učí se, že tady se jen dívá a nic neodnáší.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Vlastnoručně vyrobenou bingo kartu s 9 políčky
- Tužku
- Vodu a krém na opalování

JAK NA TO

1. Doma nakresli políčka: vysoká tráva, králičí nora, šnečí ulita, motýl, lavička, kos, mraveniště, zpívající pták, turistická značka.
2. Vyber trasu o délce 2–4 km a drž se cesty.
3. Dítě zaškrtne vše, co vidí nebo slyší.
4. Udělejte si pauzu na vyvýšeném místě a podívejte se společně na krajinu.
5. Máte tři v řadě? Pak smí dítě určit cestu zpět.

Variace: děti ve věku 3–4 let dostanou 4 velké obrázky. Děti ve věku 7–8 let cestou čtou informační tabule a zapíšou jednu novou zajímavost. **Pozor:** zůstávej na cestách (chráněná příroda), nic

netrhej a vezmi si dost vody. Mysli na klíšťata a po výletu zkontroluj kůži.

Den 230 · Stihne se to za minutu?

Věk: 4–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř nebo venku · Dohled: ne

Dítě odhadne, kolik toho zvládne za přesně jednu minutu, a pak to vyzkouší s kuchyňskou minutkou. Získá cit pro čas a učí se odhadovat a počítat.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Kuchyňskou minutku, přesýpací hodiny nebo hodiny s vteřinovou ručičkou
- Papír a pero na zapisování
- Jednoduché úkoly: skákání, stavění věží z kostek, počítání nahlas, tleskání

JAK NA TO

1. Vyber úkol, například skákání přes švihadlo nebo stavění věže z kostek.
2. Zeptej se dítěte, kolik jich podle něj zvládne za jednu minutu, a toto číslo zapiš.
3. Nastav minutku na jednu minutu a nech dítě začít. Počítej s ním a zapiš skutečné číslo.
4. Porovnejte: byl odhad moc nízký, moc vysoký, nebo přesný? Povídejte si o tom, co vidíte.
5. Zkuste jiný úkol a podívejte se, jestli se odhad zlepší.

Variace: pro děti ve věku 3–4 let použij 30 sekund a počítej s nimi. Pro děti ve věku 7–8 let udělej tabulku s více úkoly a zjisti, který z

nich vynese nejvíc. **Pozor:** přestaň, když je dítě unavené nebo zadýchané, a neskákej příliš divoce na tvrdé podlaze.

Den 231 · Obraz z písku

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min + schnutí · Místo: venku u stolu · Dohled: lehký

Dítě „kreslí“ lepidlem a pak na ně sype písek. To, co zůstane přilepené, se stane obrazem s drsnou strukturou pláže.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Pevný karton nebo silný papír
- Bílé lepidlo na tvoření v tlačné lahvi
- Misku jemného suchého písku (z pláže nebo pískoviště)
- Velký tác nebo krabici
- Případně malé mušličky

JAK NA TO

1. Nakresli tužkou tvar: rybu, vlnu, loď.
2. Polož karton do krabice a nech dítě obtáhnout čáry lepidlem.
3. Lžící hojně posypte písek.
4. Zvedni karton a oklep písek zpět do krabice: kresba se objeví.
5. Případně vtlač do mokrého lepidla mušličky a nech všechno několik hodin zaschnout.

Variace: děti ve věku 3–4 let roztírají lepidlo štětcem po velké ploše. Děti ve věku 7–8 let obarví písek pár kapkami potravinářského

barviva (nechají ho zaschnout) a pracují se dvěma nebo třemi barvami.

Den 232 · Sluneční hodiny na zahradě

Věk: 5–8 let · Čas: 15 min + každou hodinu 2 min · Místo: zahrada, balkon nebo pláž · Dohled: ne

Hůl a pár kamínků ukážou, kolik je hodin. Dítě objeví, že se stín otáčí se sluncem, a procvičí si hodiny.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Rovnou hůl dlouhou asi 50 cm
- 12 kamínků nebo mušlí
- Fix na očíslování kamínků
- Hodiny nebo budík v domě
- Slunný den

JAK NA TO

1. Zapíchni hůl svisle do trávy nebo písku na místo, kam svítí slunce celý den.
2. Ráno se podívej na hodiny, třeba v 9 hodin. Polož kamínek s číslem „9“ na konec stínu.
3. Vrať se každou celou hodinu a polož nový kamínek se správným číslem.
4. Na konci dne se podívejte: na kterou stranu se stín otočil? Kdy byl nejkratší?
5. Další den zkus odhadnout čas bez hodin.

Variace: mladší děti položí kámen jen u snídaně, oběda a večeře. Starší děti změří délku stínu provázkem a porovnávají. **Pozor:** nikdy

> se nedívej přímo do slunce.

Den 233 · Vory z větviček

Věk: 4–8 let · Čas: 40 min · Místo: zahrada, les nebo u mělkého potůčku · Dohled: ano

Větvičky, provázek a list jako plachta: dítě postaví vor a pustí ho po vodě. Procvičí si uzly, stavění a zkoušení, jestli něco plave.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 8–10 rovných větviček dlouhých asi 15 cm
- Provázek nebo pevnou nit
- Velký list nebo kousek látky jako plachtu
- Nádobu s vodou nebo mělký, klidný potůček

JAK NA TO

1. Polož větvičky vedle sebe jako podlahu.
2. Uvaž provázek kolem první větvičky a proplétej ho střídavě nad a pod všemi větvičkami. Totéž udělej na druhé straně.
3. Zapíchni doprostřed mezi podlahu svislou větvičku a nasaď na ni list jako plachtu.
4. Polož vor do nádoby nebo potůčku. Plave? Převrací se?
5. Polož na něj malý kamínek jako „pasažéra“ a zjisti, kolik toho unese.

Variace: děti ve věku 3–4 let pouštějí po vodě jednu tlustou větvičku nebo list a foukají do něj. Děti ve věku 7–8 let postaví dva

vory a uspořádají závod. **Pozor:** jen u mělké, klidné vody a vždy s dospělým přímo vedle sebe.

Den 234 · Velký závod v tání

Věk: 3–8 let · Čas: 10 min + 1 hodina sledování · Místo: uvnitř i venku · Dohled: ne

Kde se v domě rozpustí kostka ledu nejrychleji? Dítě předpovídá, klade kostky na různá místa a kontroluje. Je to první skutečný pokus s výsledkem.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 6 kostek ledu stejné velikosti
- 6 stejných talířků
- Papír a tužku
- Hodiny nebo kuchyňskou minutku

JAK NA TO

1. Společně vymyslete 6 míst: slunný parapet, lednička, koupelna, stín venku, slunce venku, na tmavé látce.
2. Nech dítě nakreslit pro každé místo obrázek a hádat: rychle, středně, nebo pomalu?
3. Na každé místo polož talířek s kostkou ledu a zapiš čas.
4. Chodíte se dívat každých 15 minut. Která kostka je první úplně voda?
5. Porovnej s předpovědí: co vyšlo a co ne?

Variace: děti ve věku 3–4 let porovnávají jen „slunce“ a „stín“. Děti ve věku 7–8 let zapisují časy a řadí místa podle pořadí.

Den 235 · Mytí kola nebo koloběžky

Věk: 3–8 let · Čas: 20–30 min · Místo: venku · Dohled: ano

Dítě pomáhá umýt kolo, koloběžku nebo odrážedlo. Učí se starat se o své věci a procvičuje práci s vodou a houbou.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Kolo, koloběžku nebo odrážedlo dítěte
- Kbelík s vlažnou vodou a trochou jemného mýdla
- Houbu a měkký hadřík
- Starý ručník nebo hadr na osušení
- Případně prázdný rozprašovač

JAK NA TO

1. Postav kolo na bezpečné místo, na trávu nebo na chodník.
2. Nech dítě, ať namočenou houbou namydlí rám.
3. Vyčisti kola a sedlo a měkkým hadříkem setři mýdlo.
4. Opláchni rozprašovačem nebo miskou čisté vody.
5. Všechno osuš a společně zkontrolujte, jestli jsou pneumatiky dost tvrdé.

Variace: malé děti myjí hlavně kola a hrají si s vodou. Starší děti zkontrolují také zvonek a světla. **Pozor:** kbelík nikdy nenechávej bez dozoru a nepoužívej silné čisticí prostředky.

Den 236 · Hra s padákem

Věk: 3–8 let · Čas: 15–20 min · Místo: venku nebo velký pokoj · Dohled: ano

S prostěradlem nebo velkou dekou udržuje víc hráčů společně míč v pohybu. Vyžaduje to spolupráci, rytmus a spoustu zábavy.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Staré prostěradlo nebo velký ubrus
- Měkký míč nebo smotanou ponožku
- 3 nebo více hráčů
- Kus trávníku nebo prázdný pokoj

JAK NA TO

1. Všichni uchopí okraj prostěradla a napnou ho.
2. Polož míč doprostřed a nech hráče tiše pohybovat prostěradlem nahoru a dolů.
3. Zkuste míč nechat se skutálet z jednoho konce na druhý.
4. Zavolej „vlna“ a společně dělejte velké vlny, nebo „ticho“, aby se všichni uklidnili.
5. Střídavě nech jednoho hráče proběhnout pod prostěradlem, zatímco ostatní ho drží nahoře.

Variace: malé děti pohybují prostěradlem klidně a nechají míč kutálet. Starší děti zkusí míč nechat odskakovat a počítají, kolikrát.
Pozor: nepoužívej tvrdé ani těžké míče a zajisti dost místa.

Den 237 · Telefon z kelímků

Věk: 3–8 let · Čas: 15–20 min · Místo: uvnitř nebo venku · Dohled: ano

Dva kelímky a provázek vytvoří „telefon“, kterým dítě předává vzkaz. Objeví, jak se zvuk šíří provázkem.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 2 pevné papírové nebo plastové kelímky
- Asi 3 metry tenkého provázku nebo vlny
- Tužku na udělání dírek (jen dospělý)
- Dva kousky lepicí pásky na zpevnění uzlů

JAK NA TO

1. Udělej do dna každého kelímku malou dírku (dospělý).
2. Provlékni provázek oběma dírkami a uvnitř udělej pořádný uzel.
3. Odstupte od sebe, až je provázek napnutý.
4. Jeden tiše mluví do svého kelímku, druhý má kelímek přiložený k uchu.
5. Zkuste to i s volným provázkem. Čeho si všimneš?

Variace: malé děti šeptají jednoduchá slova, například jména. Starší děti předávají tajné slovo a zkoušejí zvětšit vzdálenost. **Pozor:** nepoužívej ostré předměty bez dospělého.

Den 238 · Jedu na výlet a vezmu si s sebou…

Věk: 4–8 let · Čas: 15–30 min · Místo: kdekoli (auto, vlak, stan) · Dohled: ne

Klasická paměťová hra na cesty, ke které nepotřebuješ nic. Dítě trénuje zapamatování, střídání a vymýšlení slov.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Jen svůj hlas
- Případně papír a tužku na čárky

JAK NA TO

1. První hráč řekne: „Jedu na výlet a vezmu si s sebou: ručník.“
2. Další zopakuje všechno a něco přidá: „…ručník a sluneční brýle.“
3. Tak to jde dokola. Kdo na něco zapomene nebo řekne špatné pořadí, dostane pomoc od ostatních a začíná další kolo.
4. Spočítejte, kolik věcí se vejde do kufru, než se to pokazí.
5. Potom zahrajte tematické kolo: jen zvířata, jen jídlo, nebo všechno na stejné písmeno.

Variace: děti ve věku 3–4 let hrají se třemi nebo čtyřmi věcmi a smějí si pomáhat posunky jako paměťovou oporou. Děti ve věku 7–8 let hrají abecedu: autobus, balón, citron, dort a tak dále.

Den 239 · Závěsná dekorace z papírových tvarů

Věk: 3–8 let · Čas: 25–30 min · Místo: uvnitř · Dohled: lehký

Dítě vystřihne tvary z barevného papíru a pověsí je na větev nebo ramínko. Procvičí si stříhání, rovnováhu a výběr barev.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Barevný papír nebo kartonky
- Dětské nůžky a tužku
- Tenkou větev nebo ramínko
- Vlnu nebo nit, asi 6 kousků po 25 cm
- Lepicí pásku

JAK NA TO

1. Společně nakreslete 5 nebo 6 tvarů: hvězdy, ryby, obláčky nebo motýly.
2. Nech dítě tvary vystřihnout.
3. Ke každému tvaru přilep kousek vlny.
4. Uvaž nitě na různá místa větve tak, aby všechno viselo vyváženě.
5. Pověs dekoraci a jemně na ni foukni, aby se začala otáčet.

Variace: malé děti vyberou jednu barvu a stříhají velké tvary. Starší děti zvolí téma (moře, vesmír) a na každý tvar napíšou slovo. **Pozor:**

dekoraci věš mimo dosah miminek.

Den 240 · Ovocné špízy

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: kuchyň · Dohled: ano

Navlékat kousky ovoce na špejli podle vzoru: zdravá svačina a hra na počítání v jednom. Dítě si procvičí jemnou motoriku a rozpoznávání vzorů.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Asi 300 g ovoce: meloun, hroznové víno (rozpůlené), jahody, banán
- 6 špejlí, kterým dospělý ostrou špičku ustřihne, nebo brčka
- Prkénko na krájení a talíř

JAK NA TO

1. Ty nakrájíš ovoce na kostky o velikosti asi 2 cm.
2. Rozdělte ovoce podle druhů do misek.
3. Dítě si vybere vzor, třeba jahoda–banán–meloun, a navléká kousky na špejli.
4. Po každém špízu nech vzor „přečíst“: co bude dál?
5. Poskládej špízy na talíř a rozdej je rodině.

Variace: děti ve věku 3–4 let navlékají měkké kousky na brčko bez vzoru. Děti ve věku 7–8 let vytvoří těžší vzor (A–B–B–A) a nechají jiného hádat, jak to pokračuje. **Pozor:** hroznové víno vždy rozpůl pro děti do 5 let. Špejle používej jen bez ostré špičky a u stolu.

Den 241 · Řeřicha ve skořápce

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min + týden péče · Místo: uvnitř na parapetu · Dohled: lehký

Řeřicha roste tak rychle, že dítě uvidí výsledek během pár dní. Učí se pečovat, čekat a objeví, co semínko potřebuje.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Prázdné, vypláchnuté skořápky od vajec (horní část odstraněná) v krabičce od vajec
- Vatu nebo papírovou utěrku
- Sáček semínek řeřichy (zahradnictví nebo supermarket)
- Fix na kreslení obličejů
- Rozprašovač nebo čajovou lžičku

JAK NA TO

1. Dítě nakreslí fixem na každou skořápku obličej.
2. Naplň skořápky chomáčkem vlhké vaty.
3. Posyp vatu špetkou semínek (asi půl čajové lžičky).
4. Postav krabičku na parapet a každý den vatu zvlhčuj rozprašovačem.
5. Po 5–7 dnech má každý obličej zelené „vlasy“. Společně je ustřihněte a snězte na chlebu s vejcem nebo sýrem.

Variace: děti ve věku 3–4 let zalévají čajovou lžičkou. Děti ve věku 7–8 let každý den měří výšku a jednu skořápku dají do tmy na

porovnání. **Pozor:** skořápky po syrovém vejci pořádně umyj a po plnění si umyj ruce.

Den 242 · Noční procházka s baterkou

Věk: 4–8 let · Čas: 30 min · Místo: zahrada, kemp nebo klidné okolí (za šera) · Dohled: ano

Koncem srpna se zase dřív stmívá, což je ideální na malou noční procházku. Dítě objeví noční zvířata a zvuky a zjistí, že tma může být i napínavá a zábavná.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- LED baterku pro každého
- Kousek červeného plastu nebo červeného papíru a gumičku (nepovinné)
- Teplý svetr

JAK NA TO

1. Počkej, až se začne stmívat. Domluv krátkou trasu, kterou dítě zná.
2. Případně přidrž na baterku červený papír: zvířata se pak tolik nevyplaší.
3. Jděte pomalu a svítej na zdi, keře a trávu. Hledej šneky, pavouky, můry nebo ježka.
4. V polovině cesty baterky na minutu zhasněte a poslouchejte: co slyšíte ve tmě?
5. Podívej se nahoru: vidíš měsíc, hvězdy nebo netopýra?

Variace: děti ve věku 3–4 let jdou krátké kolečko po zahradě za ruku. Děti ve věku 7–8 let doma nakreslí „noční mapu“ toho, co

viděly. **Pozor:** zůstaňte pohromadě, nesviťte si navzájem do očí a nedotýkejte se zvířat.

Den 243 · Letní muzeum

Věk: 3–8 let · Čas: 1 hodina · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Zakončete léto vlastní výstavou všeho, co dítě nasbíralo a vytvořilo. Procvičí si vzpomínání, třídění a vyprávění před publikem.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Nálezy a výrobky z léta: mušle, kameny, kresby, album
- Stůl, parapet nebo polici
- Malé lístky a tužku
- Papír s nápisem „Muzeum“ na dveře

JAK NA TO

1. Nech dítě, ať shromáždí všechno, co si letos v létě schovalo.
2. Vyberte spolu 8–10 nejkrásnějších kousků a úhledně je poskládejte na stůl.
3. Ke každému kousku udělejte lístek: co to je a odkud to pochází? (píšeš ty, nebo dítě samo)
4. Vyrobte vstupenky a pozvěte rodinu na prohlídku.
5. Dítě ke každému kousku vypráví krátký příběh. Zakončete otázkou: „Který byl tvůj nejkrásnější letní den?“

Variace: děti ve věku 3–4 let vyberou tři oblíbené věci a povídají o nich. Děti ve věku 7–8 let vyrobí průvodce muzeem s čísly a plánkem.

Září

Tento měsíc

Září je měsíc nového začátku: škola začíná, týden dostává pravidelný rytmus a příroda se pomalu zbarvuje do podzimu. Ještě bývají slunečné dny babího léta, ale přicházejí i první větry a kaluže. Aktivity v tomto měsíci jsou kratší (hodí se po škole) a využívají to, co najdeš venku: jablka, kaštany, žaludy, pavučiny a padající listí.

Den 244 · Vlastní záložka do knížky

Věk: 3–8 let · Čas: 25 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Záložka vyrobená vlastníma rukama pro nový školní rok. Dítě si procvičí psaní svého jména, barvy a tvoření a hned má důvod, proč si spolu číst.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Pevný karton, 5 × 20 cm
- Pastelky, fixy nebo voskovky
- Děrovačku a kousek vlny nebo stuhy dlouhý 20 cm
- Průhlednou lepicí pásku (nepovinné, pro ochranu)

JAK NA TO

1. Napiš velkými písmeny jméno dítěte na proužek (nebo ho nech napsat samotné).
2. Dítě záložku ozdobí vzory, zvířátky nebo svými oblíbenými barvami.
3. Případně ji z obou stran přelep průhlednou lepicí páskou, aby vydržela déle.
4. Nahoře udělej dírku a provlékni jí stuhu.
5. Vyberte si spolu knížku a vložte záložku na místo, kde dnes večer skončíte.

Varianta: tří až čtyřleté děti nalepí na proužek nálepky nebo usušené lístky. Sedm až osmileté děti udělají jednu i pro spolužáka nebo pro paní učitelku či pana učitele.

Den 245 · Ranní kartička

Věk: 3–7 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Kartička s obrázky všeho, co se má ráno stihnout: obléknout se, nasnídat se, vyčistit si zuby, sbalit tašku. Dítě si ji nakreslí samo, a proto má ráno víc pod kontrolou.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- List kartonu (A4)
- Pravítko, tužku a fixy
- Kolíčky na prádlo nebo kancelářskou sponku jako „ručičku“

JAK NA TO

1. Vymyslete spolu kroky rána v pořadí, jak jdou za sebou. Zůstaňte u 5 nebo 6.
2. Rozdělte karton na políčka a nech dítě nakreslit do každého jeden krok.
3. Připiš ke každému obrázku krátké slovo: „oblékání“, „snídaně“, „zuby“, „bunda“, „taška“.
4. Pověs kartu do výšky očí u dveří nebo v kuchyni.
5. Každé ráno dítě posune kolíček o políčko dál, když je jeden krok hotový.

Varianta: tří až čtyřleté děti pracují se 3 velkými obrázky. Sedm až osmileté děti udělají kartu i na večer a odhadnou, kolik minut každý

krok zabere.

Den 246 · Jablíčková razítka

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř u stolu · Dohled: ano

Uprostřed rozkrojeného jablka se skrývá hvězda. Dítě s ním razítkuje a vytváří podzimní vzory na papír nebo na starou utěrku.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 2 jablka
- Ostrý nůž (jen pro dospělého)
- Temperové barvy ve 2–3 barvách na talířcích
- Velký papír nebo starou bavlněnou utěrku
- Papírové utěrky

JAK NA TO

1. Jedno jablko rozkrojíš napříč a druhé podélně, od stopky dolů.
2. Podívejte se spolu na řez: vidíš hvězdu s jadérky?
3. Osuš řez papírovou utěrkou, aby barva lépe držela.
4. Dítě namočí jablko do barvy a otiskne ho na papír. Střídejte barvy i tvary.
5. Udělejte z otisků vzor, nebo k nim fixou dokreslete stopky a lístky.

Varianta: tří až čtyřleté děti razítkují volně. Sedm až osmileté děti vytvoří řadu s pevným vzorem, nebo jabloň z otištěných jablek.

Pozor: krájí jen dospělý; obarvená jablka už nejez.

Den 247 · Ranní hledání pavučin

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: zahrada, park nebo cesta do školy · Dohled: lehký

V září visí pavučiny všude a za vlhkého rána se třpytí kapkami rosy. Dítě se učí dobře se dívat a objevuje, jak chytře pavouk staví.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Vlhké nebo mlhavé ráno
- Rozprašovač s vodou (nepovinné)
- Černý papír a bílou křídu

JAK NA TO

1. Procházejte se spolu kolem živých plotů, plotů a keřů a hledejte pavučiny.
2. Najdeš pavučinu bez rosy? Z dálky ji velmi jemně pokrop trochou vody, aby se vlákna zviditelnila.
3. Spočítejte spolu „paprsky“, které vedou od středu ven.
4. Najděte pavouka: sedí uprostřed, nebo se schovává na kraji?
5. Doma nakresli bílou křídou na černý papír nejkrásnější pavučinu.

Varianta: tří až čtyřleté děti prostě hledají co nejvíce pavučin a počítají je. Sedm až osmileté děti porovnávají pravidelné pavučiny s

nepravidelnými a nakreslí obě. **Pozor:** jen se dívejte, pavučiny neničte a pavouky se nedotýkejte.



Za vlhkého rána se pavučiny třpytí rosou.
Pixabay (schauhi)

Den 248 · Laserový labyrint z vlny

Věk: 4–8 let · Čas: 20 min stavění + hraní · Místo: chodba nebo vchod do místnosti · Dohled: ano

Klubko vlny se promění v síť, kterou musí dítě projít a nedotknout se vláken. Procvičuje pohyblivost, cit pro vlastní tělo a plánování.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Klubko vlny nebo pevné příze
- Malířskou lepicí pásku (nezanechává zbytky lepidla)
- Pár rolniček (nepovinné)

JAK NA TO

1. Přilep začátek vlny páskou na zeď chodby, do výšky kolen.
2. Natáhni vlnu šikmo ke druhé zdi a přilep ji. Udělej to 8–10krát v různých výškách.
3. Na několik vláken můžeš pověsit rolničku: když zacinká, vlákno se zavadilo.
4. Dítě leze, krade se a shýbá se z jednoho konce na druhý, aniž by se vlny dotklo.
5. Povedlo se? Zkuste to ještě jednou pozpátku nebo s plyšákem v ruce.

Varianta: tří až čtyřleté děti dostanou 3 vlákna nízko nad zemí, přes která budou překračovat. Sedm až osmileté děti postaví labyrint

samy pro někoho z rodiny. **Pozor:** nikdy nenatahuj vlákna do výšky krku a po hře vždy všechno uklidit.

Den 249 · Měření kaluží

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: venku po dešti · Dohled: ano

Gumáky na nohy a ven! Dítě skáče do kaluží, ale také je měří: jak je tahle kalož velká a zmenšuje se? Hra a fyzika v jednom.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Gumáky a pláštěnku
- Chodníkovou křídu
- Pravítko nebo klacík na měření hloubky

JAK NA TO

1. Najdi kalož na bezpečném místě: na hřišti, na chodníku nebo na zahradní cestě.
2. Nech dítě nejdřív skákat: kdo vyprská největší cákanec?
3. Potom křídou obkresli okraj kaluže.
4. Zapíchni klacík do vody a podívej se, kam až je mokrý: tak je kalož hluboká.
5. Vraťte se za hodinu nebo dvě a nakresli nový okraj. Kam se voda poděla?

Varianta: tří až čtyřleté děti skáčou a počítají cákance. Sedm až osmileté děti změří kalož svými chodidly (kolik chodidel je dlouhá?) a porovnají kalož na slunci s kalužkou ve stínu. **Pozor:** žádné kaluže u silnice nebo u šachet a připrav suché oblečení.

Den 250 · Sbíráme semena a plody

Věk: 3–8 let · Čas: 45 min · Místo: park nebo les · Dohled: ano

V září padají žaludy, kaštany, bukvice a javorové „vrtulky“. Dítě sbírá, třídí a učí se, jak stromy rozšiřují svá semena.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Sáček nebo košík
- Krabici od vajec na třídění
- Papír a tužku

JAK NA TO

1. Projděte se kolem různých stromů a hledejte na zemi semena a plody.
2. Vyhoď javorové „vrtulky“ vysoko do vzduchu a sleduj, jak se točí dolů.
3. Doma všechno roztřiďte do krabice od vajec: žaludy, kaštany, oříšky, vrtulky, šišky.
4. Spočítejte každý druh a zjistěte, který strom shodil nejvíce semen.
5. Nakresli nejhezčí nález i se stromem, ze kterého pochází.

Varianta: tří až čtyřleté děti sbírají jen kaštany a žaludy. Sedm až osmileté děti přemýšlejí, proč některá semena umějí „létat“ a jiná se

kutálejí. **Pozor:** kaštany (jírovec) a žaludy se nejedí; nic nestrkat do pusy. Drobná semena nenechávej v dosahu dětí do 3 let.

Den 251 · Kaštanoví skřítci s modelínou

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř u stolu · Dohled: lehký

Bez bodání a vrtání vyrobíš z kaštanů, žaludů a trochy modelíny ty nejzábavnější figurky. Dítě skládá tvary a vymýšlí jim jméno i příběh.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Kaštany, žaludy s kloboučky, bukvice (sebrané samy)
- Modelínu nebo slané těsto ze dne 220
- Spadané lístky a krátké větvičky
- Fix na obličeje

JAK NA TO

1. Rozlož všechny přírodní poklady na tác a podívejte se spolu: co vypadá jako tělo, hlava nebo klobouk?
2. Zformuj malé kuličky z modelíny; budou „lepidlem“ mezi částmi.
3. Postav žalud na kaštan s kuličkou modelíny mezi nimi: hlava na těle.
4. Udělej nožičky z větviček nebo modelíny, klobouk ze žaludové čepičky a fixem nakresli obličej.
5. Postavte figurky společně do „podzimní vesničky“ na parapetu.

Varianta: tří až čtyřleté děti vytvoří housenku z kaštanů v řadě spojených modelínou. Sedm až osmileté děti postaví celou scénu s domečkem z větviček. **Pozor:** kaštany a žaludy se nesmějí jíst, jsou jedovaté, a drobné části jsou nebezpečné pro děti do 3 let.

Den 252 · Máslo vyrobené protřepáváním

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: kuchyň · Dohled: ano

Smetana do sklenice, víčko a třepat! Po chvíli vznikne opravdové máslo. Dítě se hýbe, čeká a na vlastní oči vidí, jak se něco mění.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 250 ml šlehačky ke šlehání (studené, z lednice)
- Čistou skleněnou sklenici s dobře těsnícím víčkem, nebo plastovou dózu s víkem
- Špetku soli
- Sítko a misku
- Chleba nebo krekry

JAK NA TO

1. Nalij smetanu do sklenice (do poloviny) a pevně zavři víčko.
2. Střídejte se v třepání a při tom zpívejte písničku nebo počítejte do 50. Po 5 minutách se smetana změní ve šlehačku.
3. Třepejte dál. Po 10–15 minutách uslyšíš najednou šplouchání: v tekutině (podmáslí) je hrudka másla.
4. Všechno slij přes sítko a máslo propláchni trochou studené vody.
5. Prohněť ho se špetkou soli a namaž na chleba.

Varianta: tří až čtyřleté děti použijí plastovou dózu, ta se nerozbije. Sedm až osmileté děti změří, jak dlouho to trvá, a ochutnají podmáslí. **Pozor:** obsahuje mléko (alergie); při použití skleněné sklenice třepat nad měkkým podkladem.

Den 253 · Písmena z větviček

Věk: 4–8 let · Čas: 30 min · Místo: zahrada, park nebo les · Dohled: ne

Z větviček, kamínků a lístků skládáte na zemi písmena. Dítě si procvičí tvary písmen celým tělem a venku místo u stolu.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Spadané větvičky různé délky
- Kamínky, lístky, žaludy
- Rovné místo na trávě nebo na písku

JAK NA TO

1. Nasbírejte spolu velkou hromadu větviček a kamínků.
2. Začni prvním písmenem jména dítěte. Jaké větvičky budeš potřebovat? Rovné, nebo ohnuté?
3. Potom poskládejte celé jméno. Kulatá písmena můžeš udělat z kamínků.
4. Střídejte se: jeden položí písmeno a druhý hádá, které to je.
5. Zvládnete poskládat i krátké slovo, třeba „strom“ nebo „máma“?

Varianta: tří až čtyřleté děti skládají tvary: kruh, trojúhelník, čáru. Sedm až osmileté děti poskládají krátkou větu nebo slovo, které mají najít sousedé.

Den 254 · Rýmování cestou

Věk: 3–8 let · Čas: 10–20 min · Místo: cestou (kolo, auto, procházka do školy) · Dohled: ne

Jazyková hra bez pomůcek pro cestu do školy nebo do obchodu. Dítě si procvičuje poslech hlásek, což pomáhá při učení se číst.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Nic, jen váš hlas

JAK NA TO

1. Začni jednoduchým slovem, které cestou vidíš: „kos“.
2. Střídejte se a říkejte slova, která se rýmují: nos, los, vos…
3. Počítají se i vymyšlená slova, pokud se rýmují: „plos“ je v pořádku!
4. Nikoho už nic nenapadá? Pak si ten, kdo řekl poslední slovo, zvolí nové.
5. Na konci společně složte legrační větu: „Kos měl velký nos.“

Varianta: tří až čtyřleté děti vybírají mezi dvěma slovy: „Rýmuje se ‚nos‘ s ‚kos‘, nebo s ‚míč‘?“ Sedm až osmileté děti složí čtyřverší a doma ho přednesou.

Den 255 · Malování mokré do mokrého

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř u stolu · Dohled: ne

Na vlhkém papíře se vodové barvy samy rozlévají do sebe. Dítě nemusí nic kreslit „správně“: dívat se, co barvy dělají, je samo o sobě umění. Uklidňující činnost po škole.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Silný kreslicí nebo akvarelový papír
- Vodové nebo temperové barvy, dobře naředěné vodou
- Široký štětec a houbičku
- Kelímek s vodou a tác

JAK NA TO

1. Polož papír na tác a houbičkou ho zcela navlhči (ne aby v něm plavala voda).
2. Dítě štětcem položí na papír žlutou skvrnku. Podívejte se, jak se rozlévá.
3. Vedle ní položí modrou. Co se stane tam, kde se dotknou?
4. Pokračujte červenou a podle chuti další barvou.
5. Nechte uschnout a podívejte se, co v obrazu vidíte: podzimní les, západ slunce, moře?

Varianta: tří až čtyřleté děti pracují se dvěma barvami a velkým štětcem. Sedm až osmileté děti po zaschnutí dokreslí černým fixem siluetu, například stromů nebo domků.

Den 256 · Papírový větrník

Věk: 4–8 let · Čas: 30 min · Místo: vyrobit uvnitř, vyzkoušet venku · Dohled: ano

Větrník, který se točí v zářijovém větru. Dítě skládá, stříhá a objevuje, jak vítr vytváří pohyb.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Čtverec pevného papíru 15 × 15 cm
- Dětské nůžky, pravítko a tužku
- Kovový nýtek s rozevíracími křidélky (připevní ho dospělý)
- Brčko nebo dřevěnou tyčku
- Kousek gumy nebo korku

JAK NA TO

1. Pravítkem narýsuj na papíře dvě úhlopříčky, od rohu k rohu. Nech dítě papír ozdobit.
2. Od každého rohu nastřihni podél čáry zhruba do 2 cm od středu.
3. Ohni každý druhý cíp (celkem čtyři) ke středu, bez přeložení.
4. Ty prostrčíš nýtek čtyřmi cípy a středem a pak i brčkem. Na zadní stranu nasaď kousek gumy, aby se nevysmekl.

5. Vyraž ven a drž větrník proti větru, nebo na něj sám foukej.

Varianta: tří až čtyřleté děti ozdobí větrník a foukají; stříhání uděláš ty. Sedm až osmileté děti zkoušejí, zda se větrník točí rychleji s větrem zepředu, nebo ze strany. **Pozor:** nýtek je malá, špičatá součástka; není vhodný pro děti do 3 let.

Den 257 · Vlastní hra na hrací plán

Věk: 4–8 let · Čas: 45 min výroba + hraní · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Dítě nakreslí vlastní deskovou hru s klikatou cestou a překvapivými políčky. Procvičuje počítání, vymýšlení pravidel a schopnost umět prohrát.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Velký list kartonu (A3)
- Fixy a tužku
- Hrací kostku
- Figurky: víčka, knoflíky nebo malé hračky

JAK NA TO

1. Nakresli klikatou cestu o 30–40 políčkách, od „Startu“ do „Cíle“.
2. Očísluj políčka. Vyberte spolu 6 zvláštních políček: „3 dopředu“, „zpět na 5“, „vynech kolo“, „udělej 5 podskoků“.
3. Dítě nakreslí ke každému zvláštnímu políčku obrázek (šipku, šneka, žábu).
4. Hrajte střídavě: hoďte kostkou a nahlas počítejte políčka.
5. Kdo je první v cíli, smí přidat nové zvláštní políčko pro další hru.

Varianta: tří až čtyřleté děti hrají na krátké cestě o 15 políčkách s kostkou, na které jsou jen 1, 2 a 3 (nalep nálepky). Sedm až osmileté děti hrají se dvěma kostkami a čísla sčítají. **Pozor:** malé figurky mimo dosah dětí do 3 let.

Den 258 · Pečeme mini koláčky

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min + 20 min pečení · Místo: uvnitř (kuchyň) · Dohled: ano

Dítě pomáhá připravit jednoduché těsto a upéct z něj malé koláčky. Procvičuje vážení, míchání a trpělivost.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 150 g hladké mouky a 1 lžičku prášku do pečiva
- 100 g měkkého másla a 100 g cukru
- 2 vejce a 2 lžíce mléka
- Misku, metlu nebo vařečku a 6 košíčků na muffiny
- Troubu (obsluhuje jen dospělý)

JAK NA TO

1. Předehřej troubu na 180 °C. To dělá dospělý.
2. Nech dítě šlehat máslo s cukrem, dokud nezesvětlá.
3. Střídavě přidávejte vejce a míchejte, potom přidejte mouku smíchanou s práškem do pečiva a mléko.
4. Rozdělte těsto lžící do košíčků.
5. Peč koláčky zhruba 18 minut (dospělý), nech je vychladnout a případně ozdob trochou polevy.

Varianta: malé děti míchají a plní košíčky. Starší děti si samy odvažují suroviny a zdobí cukrovou posypkou. **Pozor:** děti se k horké troubě nepřibližují; pozor na alergie (vejce, mléko, lepek).

Den 259 · Déšť ve sklenici

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř u stolu · Dohled: ano

Obláček z pěny na holení nad vodou: když je mrak plný, „prší“ obarvená voda dolů. Dítě tak jednoduše uvidí, jak vzniká déšť.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Velkou průhlednou sklenici
- Vodu
- Pěnu na holení
- Potravinářské barvivo naředěné trochou vody v kelímku
- Pipetu nebo čajovou lžičku

JAK NA TO

1. Naplň sklenici ze tří čtvrtin vodou.
2. Ty nastříkáš navrch hustou vrstvu pěny na holení: to je obláček.
3. Dítě pipetou pomalu kape obarvenou vodu na obláček.
4. Čekejte a dívejte se: po chvíli začnou barevné pramínky procházet oblakem dolů. Prší!
5. Popovídejte si o tom: i skutečné mraky pouštějí vodu, když jsou příliš těžké.

Varianta: tří až čtyřleté děti kapou čajovou lžičkou a počítají lžičky. Sedm až osmileté děti počítají, kolik kapek je potřeba na první „déšť“. **Pozor:** pěna na holení nesmí do očí ani do pusy; sprej obsluhuje jen dospělý. Potom si umyjte ruce.

Den 260 · Mozaika z luštěnin

Věk: 4–8 let · Čas: 45 min · Místo: uvnitř u stolu · Dohled: ano

Čočka, fazole a hrách ze spíže se promění v reliéfní obraz. Dítě si procvičí přesnou práci prsty a objevuje barvy a tvary v obyčejném jídle.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Suché luštěniny: červenou čočku, bílé fazole, zelený hrách, hnědé fazole (od každého hrst)
- Pevný karton (A5)
- Bílé lepidlo na papír
- Několik talířků

JAK NA TO

1. Tužkou nakresli na karton jednoduchý tvar: houbu, list, ježka.
2. Dej každý druh do vlastního talířku.
3. Natři lepidlem malou část kresby.
4. Dítě pokládá čočku a fazole na lepidlo po jedné, nebo je tam posype.
5. Takto vyplňte celý tvar a nechte obraz přes noc ležet a schnout.

Varianta: čtyřleté děti sypou čočku na velkou plochu s lepidlem. Sedm až osmileté děti vytvoří vzor v řadách a počítají, kolik fazolí se

vejde do jedné řady. **Pozor:** suché luštěniny se nejedí a nikdy se nestrkají do nosu ani do uší; nevhodné poblíž dětí do 3 let.



Mozaika z čočky a fazolí ze spíže.
Pixabay (burakyamanlica)

Den 261 · Stavíme řadu domina

Věk: 3–8 let · Čas: 20–30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Dítě staví na stojato do řady knížečky, víčka nebo kartičky a sleduje, jak jedna po druhé padají. Procvičuje trpělivost, plánování a příčinu a následek.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Asi 20 malých knížek, kartiček nebo hracích karet
- Rovný, tvrdý podklad
- Dlouhý stůl nebo podlahu
- Případně sadu kostek domina

JAK NA TO

1. Postav první kartičku na stojato a další asi 2 cm před ni.
2. Udělej rovnou řadu o 10 kusech a ťukni do první.
3. Potom zkus zatáčku a nech řadu zahnout do rohu.
4. Postav dlouhého hada přes podlahu a spočítej, kolik jich zůstane stát.
5. Hrajte znovu a zkuste řadu udělat ještě delší.

Varianta: malé děti pracují s velkými knížkami a krátkou řadou. Starší děti vytvářejí zatáčky, schody nebo řadu o 30 kusech. **Pozor:** stavte na bezpečném místě, kde nikdo nezakopne o kousky.

Den 262 · Listy pod lupou

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř nebo venku u stolu · Dohled: ne

Pod lupou uvidíš, že list je plný jemných čárek, podobně jako žilky na tvé ruce. Dítě se učí dívat zblízka a popisovat.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 5–6 různých spadaných listů
- Lupu
- Papír a tužku
- Pravítko

JAK NA TO

1. Rozlož listy vedle sebe. Nech dítě nejdřív prohlížet si je a hmatat bez lupy.
2. Potom se dívejte lupou. Co vidíš teď, co předtím vidět nešlo? Žilky, chloupky, dírky, skvrnky?
3. Změř každý list pravítkem a seřaď je do řady od nejmenšího po největší.
4. Nakresli nejkrásnější list co největší, se všemi žilkami.
5. Podívejte se také lupou na špičku svého prstu.

Varianta: tří až čtyřleté děti hledají největší a nejmenší list a nejdrsnější a nejhladší. Sedm až osmileté děti popíšou každý list třemi slovy a nechají někoho jiného hádat, který list mají na mysli.

Pozor: lupou se nikdy nedívej do slunce a nenechávej ji ležet na slunci.

Den 263 · Hledáme houby (jen se díváme)

Věk: 4–8 let · Čas: 45 min · Místo: les nebo park · Dohled: ano

Koncem září vyrážejí houby ze země. Dítě je hledá, kreslí, co najde, a učí se nejdůležitější pravidlo: dívat se smí, dotýkat se a jíst nikdy.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Sešítek a tužku
- Pastelky
- Pravítko

JAK NA TO

1. Předem se dohodněte: houbám se nedotýkáme a nic, co v lese najdeme, nejíme.
2. Hledejte spolu u pařezů, podél cest a pod listím.
3. Pravítko přilož vedle houby (bez dotyku) a odhadni, jak je velká.
4. Dítě každou houbu nakreslí, s barvou klobouku a tvarem třeně.
5. Na konci spočítejte, kolik různých druhů jste našli a který byl nejkrásnější.

Varianta: čtyřleté děti jen počítají houby a hledají největší. Sedm až osmileté děti si všímají, kde rostou (na dřevě, v trávě, pod stromem),

a zapisují si to. **Pozor:** mnoho hub je jedovatých; po procházce si umyjte ruce.

Den 264 · Průvodce se zavřenýma očima

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min · Místo: uvnitř nebo venku · Dohled: ano

Jedno dítě jde se zavřenýma očima a důvěryhodný dospělý ho bezpečně provází. Procvičuje důvěru, poslouchání a hmat.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Volnou trasu v pokoji nebo na zahradě
- Měkký šátek jako pásku přes oči (nebo prostě zavřené oči)
- Pár polštářů jako překážky
- Dospělého jako průvodce

JAK NA TO

1. Vysvětli krátkou trasu a ukaž dítěti, kudy půjde.
2. Dítě zavře oči nebo si volně dá šátek přes oči.
3. Drž dítě za ruku a říkej mu, co přijde: „krok nahoru“.
4. Projděte krátkou trasu kolem polštářů a židle.
5. Vyměňte si role: teď smí dítě vést tebe slovy.

Varianta: malé děti jdou krátkou rovnou trasou, držené za ruku. Starší děti vedou jen slovy. **Pozor:** vyber trasu bez schodů a bez ostrých hran a buď vždy poblíž.

Den 265 · Větrný rukáv z krepového papíru

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: vyrobit uvnitř, pověsit venku · Dohled: lehký

Blíží se první podzimní bouře. S větrným rukávem uvidí dítě každý den, odkud vítr vane a jak silně fouká.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- List kartonu 10 × 30 cm
- 6–8 stuh nebo proužků krepového papíru dlouhých 50 cm
- Sešívačku (pro dospělého) nebo pevné lepidlo a lepicí pásku
- Provázek dlouhý 50 cm
- Fixy na ozdobení

JAK NA TO

1. Dítě ozdobí karton z jedné strany.
2. Přilep proužky krepového papíru k dolnímu okraji kartonu (nebo je připevni sešívačkou).
3. Srolujte karton do válce a pevně ho spojte (ozdobenou stranou ven).
4. Nahoře udělej z provázku poutko a větrný rukáv pověs venku na větev nebo na balkon.
5. Dívejte se každý den: visí stuhy volně, vlají, nebo se napřimují? Nakreslete větrnou kartičku: bez větru,

trochu větru, hodně větru.

Varianta: tří až čtyřleté děti drží větrný rukáv a běhají s ním. Sedm až osmileté děti nakreslí na zem křídou větrnou růžici a zapisují, odkud vítr vane.

Den 266 · Kdo jsem? Hádací hra

Věk: 3–8 let · Čas: 15–20 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Na kartičce je zvíře nebo povolání. Ostatní napovídají a dítě hádá, kdo to je. Procvičuje jazyk a logické myšlení.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 6 kartiček nebo útržků papíru
- Fix
- Čelenku nebo proužek kartonu s lepicí páskou
- Misku na promíchání kartiček

JAK NA TO

1. Napiš nebo nakresli na každou kartičku zvíře nebo povolání: například krávu, pekaře nebo klauna.
2. Zamíchej kartičky v misce.
3. Jeden hráč vytáhne kartičku a bez podívání ji přidrží u čela, aby ji ostatní viděli.
4. Ostatní dávají nápovědy, například „mám čtyři nohy“, ale slovo neřeknou.
5. Hádejte do 1 minuty. Potom je na řadě další.

Varianta: malé děti dostanou obrázky známých zvířat a smějí vydávat zvuky. Starší děti vybírají těžší slova nebo se ptají jen otázkami s odpovědí ano/ne.

Den 267 · Prostíráme s vlastním prostíráním

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Dítě nakreslí prostírání s místy pro talíř, příbor a hrnek a pak si samo prostře stůl. Procvičuje vlevo a vpravo, počítání a pomoc v domácnosti.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- List papíru (A3) pro každého člověka
- Talíř, vidličku, nůž, lžíci a hrnek k obkreslení
- Fixy nebo pastelky
- Průhlednou lepicí pásku nebo samolepicí fólii (nepovinné)

JAK NA TO

1. Polož talíř doprostřed papíru a nech dítě obkreslit jeho okraj.
2. Polož vidličku vlevo a nůž s lžící vpravo a obkresli je. Hrnek postav vpravo nahoře a obkresli i ten.
3. Nech dítě ozdobit prostírání kolem obrysů a napsat jméno toho, kdo na něm bude sedět.
4. Udělejte jedno pro každého člena rodiny.
5. Při příštím jídle dítě prostře stůl: všechno přesně na své obrysy.

Varianta: tří až čtyřleté děti pokládají jen talíř a hrnek na jejich místo. Sedm až osmileté děti spočítají, kolik čeho je potřeba pro celou rodinu, a samy to vyndají ze šuplíku. **Pozor:** ostré nože pokládá dospělý.

Den 268 · Bramborová razítka

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř u stolu · Dohled: ano

Půlka brambory se promění v razítko s vlastním tvarem. Dítě otiskuje podzimní listy, hvězdy nebo písmena a vyrobí z nich balicí papír nebo přání.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 2–3 velké brambory
- Ostrý nožík (jen pro dospělého)
- Vykrajovátka na cukroví (nepovinné)
- Temperové barvy na talířcích
- Velký papír, například rub starého balicího papíru

JAK NA TO

1. Brambory rozkrojíš napůl. Osuš řez papírovou utěrkou.
2. Přitlač vykrajovátko do řezu a vykrojíš brambor kolem dokola tak, aby tvar vyčníval 5 mm. Nebo nakresli jednoduchý tvar a vyřízni ho.
3. Dítě namočí razítko do barvy a otiskne ho na papír.
4. Udělejte vzor ze dvou nebo tří razítek a barev.
5. Nechte uschnout a použijte jako balicí papír nebo jako přední stranu přání.

Varianta: tří až čtyřleté děti razítkují celou půlkou brambory a dělají kolečka. Sedm až osmileté děti si samy navrhnou tvar na papír,

který pak vyřízneš ty. **Pozor:** krájí jen dospělý.

Den 269 · Z krabice vznikne vozidlo

Věk: 3–8 let · Čas: 1 hodina · Místo: uvnitř · Dohled: lehký

Velká kartonová krabice se změní v auto, loď nebo raketu. Dítě navrhuje, zdobí a pak celé hodiny hraje roli.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Velkou kartonovou krabici, do které se dítě vejde
- Papírové talířky (kola nebo volant), ruličky od toaletního papíru, víčka
- Lepicí pásku, lepidlo, fixy nebo barvy
- Nůžky nebo řezací nůž (pro dospělého)

JAK NA TO

1. Nech dítě vybrat: bude to auto, loď, vlak, nebo raketa?
2. Ty vyřízneš horní část a případně „dveře“ do boku.
3. Dítě nalepí papírové talířky jako kola a volant a ruličky od toaletního papíru jako světla nebo výfuk.
4. Ozdobte krabici fixy nebo barvami: poznávací značku, okna, vlajku.
5. Vyražte na cestu! Kam pojedeme? Co si vezmeme s sebou? Kdo nastoupí?

Varianta: tří až čtyřleté děti krabici vybarvují a sedí v ní; hra přijde sama. Sedm až osmileté děti vyrobí palubní desku s knoflíky z víček a mapu své cesty. **Pozor:** řezací nůž patří jen do rukou dospělého.

Den 270 · Ptačí koupelna na zahradě

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min + pozorování · Místo: zahrada nebo balkon · Dohled: lehký

Ptáci potřebují vodu k pití i ke koupání i na konci léta. Dítě vyrobí jednoduchou koupelnu a učí se poznávat návštěvníky.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Mělkou misku (například podmisku pod květináč), hlubokou 3–5 cm
- Pár plochých kamenů
- Vodu
- Papír a pastelky na seznam ptáků

JAK NA TO

1. Vyber místo, na které je vidět z okna, ale ne přímo vedle keře, kde se může skrývat kočka.
2. Dítě položí do misky pár plochých kamenů, aby ptáci měli kam stoupnout.
3. Naplň misku 2–3 cm vody.
4. Posaďte se k oknu a sledujte, kdo přiletí: kos, vrabec, sýkora?
5. Dítě vytvoří seznam s kresbou a čárkou za každou návštěvu. Vodu měň každý den nebo obden.

Varianta: tří až čtyřleté děti jednoduše počítají ptáky. Sedm až osmileté děti pozorují ve stanovených časech (ráno a odpoledne) a porovnávají, kdy je návštěv nejvíce. **Pozor:** po čištění misky si umyj ruce.

Den 271 · Podzimní hmatový košík

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Košík plný přírodních pokladů, které dítě hádá se zavřenýma očima. Procvičuje hmat, čich a popisování slovy jako drsný, hladký, ostnatý nebo měkký.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Košík nebo krabici přikrytou utěrkou
- 8–10 přírodních předmětů: kaštan, šišku, pírko, hladký kamínek, kus kůry, suchý list, žalud, mech, jablko
- Šátek jako pásku přes oči (nepovinné)

JAK NA TO

1. Nasbírej předměty tak, aby je dítě nevidělo, a polož je do košíku pod utěrku.
2. Dítě strčí ruku pod utěrku a vytáhne jednu věc.
3. Nech ho popisovat bez dívání: je to těžké, lehké, drsné, hladké, studené?
4. Hádejte, co to je, a teprve potom se podívejte. Přivoněte také: voní šiška jinak než mech?
5. Vyměňte si role: teď dítě sbírá věci pro tebe.

Varianta: tří až čtyřleté děti hmatají 4 velmi odlišné věci. Sedm až osmileté děti vezmou dvě věci do rukou a řeknou, která je těžší, nebo hledají na stole „dvojče“ předmětu. **Pozor:** do košíku nedávej

ostnaté slupky kaštanů, bobule ani houby; drobné věci ne pro děti do 3 let.

Den 272 · Jak jsem už velký?

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř nebo venku · Dohled: ne

Dítě si lehne na velký list papíru a ty obkreslíš jeho obrys. Potom z toho vznikne autoportrét v životní velikosti a hned uvidíš, o kolik dítě povyrostlo.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Velkou roli papíru (rub tapety) nebo několik listů slepených k sobě
- Silný fix nebo křídu
- Barvy, fixy, kousky látky nebo papíru na oblékání
- Krejčovský metr

JAK NA TO

1. Dítě si lehne na papír v zábavné poloze, s rukama trochu od těla.
2. Obkresli obrys fixem. Leží klidně, bude to lechtat!
3. Změřte spolu metrem: jaká je tvoje výška, jak dlouhé jsou ruce, jak velká je noha?
4. Dítě portrét „obleče“ barvami, fixy nebo kousky látky a nakreslí obličej.
5. Napiš na něj datum a výšku a pověs ho. Příští rok to uděláte znovu.

Varianta: tří až čtyřleté děti vybarvují jen oblečení a kreslí obličej. Sedm až osmileté děti napíšou ke každé části těla, co s ní umějí (např. „těmahle nohama jezdím na kole do školy“).

Den 273 · Sklenice s hezkými chvílemi

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min výroba + pár minut denně · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Zakončete září sklenicí, do které celá rodina vkládá lístečky s něčím hezkým z daného dne. Dítě se učí ohlížet se za tím, co se povedlo, a vyprávět o tom.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Prázdnou sklenici nebo krabici od bot se štěrbinou ve víku
- Malé papírky (například 5 × 8 cm)
- Tužku
- Ozdoby: stuhu, papír, fixy

JAK NA TO

1. Dítě sklenici ozdobí a pojmenuje ji, třeba „Naše sklenice hezkých chvil“.
2. Každý večer, například při večeři, každý vypráví o jedné hezké chvíli dne.
3. Napiš ji (nebo ji dítě nakreslí) a složený lísteček vlož do sklenice.
4. Na konci měsíce, nebo za deštivého dne, přečtěte všechny lístečky společně.
5. Vyberte tři a nalepte je do letního alba nebo do nového podzimního sešitu.

Varianta: tří až čtyřleté děti svou chvíli nakreslí a vyprávějí o ní. Sedm až osmileté děti ji napíšou samy, i s datem.

Říjen

Tento měsíc

Říjen je měsíc větru, deště a barevného listí. Venku se válejí kaštany a žaludy a uvnitř jsou večery delší a útulnější. Obuj gumáky, vezmi tašku a udělej z každého podzimního dne malou výpravu za objevy.

Den 274 · Taška podzimních pokladů

Věk: 3–8 let · Čas: 45 min · Místo: venku · Dohled: ano

Procházka s úkolem: nasbírat deset různých podzimních pokladů. Dítě se pozorně rozhlíží, porovnává tvary a barvy a odnese si domů tašku plnou příběhů.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- plátěnou tašku nebo papírový pytlík pro každé dítě
- seznam s obrázky: list, kaštan, žalud, šiška, větvička, pírko, kamínek, červený list, žlutý list, něco kulatého
- gumáky a pláštěnku

JAK NA TO

1. Nakreslete spolu seznam s deseti malými obrázky. Kdo už umí psát, připíše slovo.
2. Vydejte se do parku, do lesa nebo do ulice se stromy. Dohodněte se, že budete sbírat jen to, co už leží na zemi.
3. U každého nálezu odškrtni nebo označ tečkou položku na seznamu.
4. Doma všechno rozložte na noviny a třiďte: co je hladké, co drsné, co lehké, co těžké?
5. Nejhezčí poklady uschovejte do krabice; v tomto měsíci je ještě budete potřebovat.

Varianta: pro děti ve věku 3–4 let stačí pět pokladů s velkými obrázky; sedmi až osmiletým dětem dej těžší úkoly, například „list se třemi barvami“. **Pozor:** houby, bobule a semena z přírody nikdy nejez a houbám se raději vůbec nedotýkej; po procházce si umyjte ruce.



Podzimní poklady z jedné procházky

Pixabay (NoName_13)

Den 275 · Otisky listů v podzimních barvách

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

List má na rubu výrazné žilky. S trochou barvy se z nich stane razítko a každý list vytvoří jiný otisk.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 5 až 8 čerstvých, ne příliš suchých listů
- temperové barvy červenou, žlutou, oranžovou a hnědou
- štětec nebo houbičku
- bílý nebo hnědý papír a staré noviny jako podložku

JAK NA TO

1. Rozlož noviny na stůl a nalij barvy do malých loužiček na talíř.
2. Nech dítě tence potřít rub listu (s vystouplými žilkami) barvou.
3. Polož list barvou dolů na papír, přikryj ho kouskem novin a zatlač celou dlaní.
4. Opatrně list zvedni za stopku a prohlédněte si otisk.
5. Opakujte s dalšími listy a barvami, dokud nevznikne celý podzimní strom nebo věnec z listů. Nechte hodinu schnout.

Varianta: malé děti pracují s jednou barvou a velkými listy; starší děti míchají dvě barvy na jednom listu nebo mezi otisky dokreslí fixem zvířátka.

Den 276 · Javorové vrtulky

Věk: 3–8 let · Čas: 25 min · Místo: venku · Dohled: ano

Na podzim se okřídlená semínka javoru točí dolů jako malé vrtulníky. Dítě je pouští, dobře se dívá a objevuje, co dělá křidélko.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- hrst javorových semínek („vrtulek“) ze země
- nízkou stoličku nebo spodní schod
- chodníkovou křídu na nakreslení přistávací plochy
- papír a tužku

JAK NA TO

1. Najděte spolu pod javorem semínka se dvěma křidélky a seberte jich asi deset.
2. Dítě se postaví na stoličku (ty ho přidržuješ) a pustí jedno semínko. Sledujte, jak se točí a kde přistane.
3. Pusť dvě najednou, velké a malé: které přistane dřív a které se točí pomaleji?
4. Pusť jedno křidélkem nahoru a jedno křidélkem dolů. Změní se něco?
5. Za každý pokus nakresli na papír čárku a vybarvi políčko vítěze.

Varianta: děti ve věku 3–4 let se dívají a ukazují, sedmi až osmiletým dětem nech nejdřív odhadnout, kolik vteřin pád potrvá, a nahlas počítat. **Pozor:** semínka ani plody z přírody nikdy nejez, stoličku nestav bez dospělého a po hře si umyjte ruce.

Den 277 · Světový den zvířat: plyšová veterina

Věk: 3–7 let · Čas: 45 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Čtvrtého října je Světový den zvířat. Dnes otevírají plyšáci vlastní veterinární ordinaci: dítě je zároveň veterinář, ošetřovatel i recepční a procvičuje péči o druhé a řeč.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 5 nebo více plyšových zvířátek
- několik náplastí nebo proužky látky jako obvaz
- krabici od bot jako postýlku a utěrku jako deku
- papír a tužku na „kartičky s termínem“

JAK NA TO

1. Zařiďte spolu čekárnu s řadou židlí nebo polštářů a pultem (stoličkou).
2. Ty přivádíš pacienty a říkáš, co se stalo: „Zajíček má bolavou tlapku.“
3. Veterinář poslouchá, kouká do ucha, měří pravítkem, jak je zvíře velké, a přiloží obvaz.
4. Po ošetření dostane každé zvíře kartičku s obrázkem toho, co má dělat: odpočívat, pít, mazlit se.
5. Pak si vyměňte role, aby i dítě stálo se „nemocným“ zvířetem u pultu.

Varianta: se staršími dětmi si popovídej o skutečných zvířatech: co potřebuje kočka, pes nebo pták na zahradě? Kdo má doma mazlíčka, může mu dnes věnovat extra kartáčování.

Den 278 · Drtíme: vlastní bramborová kaše s mrkví

Věk: 4–8 let · Čas: 45 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Bramborová kaše je pravé podzimní jídlo a drcení je nejzábavnější práce. Dítě pomáhá s oškrabáváním a mytím a na konci samo rozmačká obsah hrnce, zatímco ty děláš horké věci.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 800 g brambor a 300 g mrkve (nebo jinou zeleninu, která vám chutná)
- dětskou škrabku nebo škrabku na zeleninu, prkénko a misku s vodou
- hrnec, mačkadlo na brambory a dřevěnou vařečku
- trochu mléka a kousek másla (nebo rostlinného margarínu)

JAK NA TO

1. Nech dítě omýt brambory a mrkev kartáčkem pod tekoucí vodou a, pokud to zvládne, oloupat škrabkou. Ty všechno nakrájíš na kostičky.
2. Vař kostičky v hrnci asi 20 minut, až do nich snadno vjede vidlička. Hrnec zvedáš a slíváš jen ty.
3. Nech všechno 10 minut vychladnout a postav hrnec na pevné, nízké místo, kam dítě dosáhne.

4. Přidej mléko a máslo a nech dítě drtit, dokud nevznikne hrubá, hrudkovitá kaše. Ty hrnec pevně držíš.
5. Ochutnejte spolu a vymyslete jména pro vaši kaši, třeba „oranžová oblaková kaše“.

Varianta: čtyřleté děti myjí a drtí, sedmi až osmileté čtou recept nahlas a odměřují mléko. **Pozor:** hrnec i horká voda jsou horké: manipuluje s nimi jen dospělý. Dávej pozor na alergie na mléko a případné přísady.

Den 279 · Domácí jablečné pyré

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: kuchyň · Dohled: ano

Říjen je čas jablek. Dítě myje, počítá a mačká, dospělý loupe a vaří. Výsledkem je jemné jablečné pyré, které si sami dochutíte.

SUROVINY

- 1 kg sladkých jablek (6 až 7 kusů)
- 50 ml vody
- špetku skořice, případně 1 lžíci cukru
- hrnec s pokličkou, mačkadlo na brambory, misku

JAK NA TO

1. Dítě jablka spočítá a umyje v misce studené vody.
2. Dospělý jablka oloupe, vykrojí jádřince a nakrájí je na kousky. Dítě od 5 let může měkké kousky zmenšovat dětským nožem na máslo.
3. Dospělý dá kousky s vodou do hrnce a pod pokličkou je vaří asi 15 minut do měkka. Dítě se drží dál od sporáku.
4. Nech jablka 10 minut vychladnout v misce. Pak je může dítě rozmačkat na pyré.
5. Ochutnejte spolu a podle chuti přidejte skořici nebo trochu cukru. Pyré se hodí k večeři nebo na chlebu.

Varianta: přidej hrušku nebo hrst malin a nech dítě hádat, co způsobilo novou barvu. **Pozor:** horký hrnec a horké pyré patří jen dospělému; nejdřív vše nechte vychladnout.

Den 280 · Velká hromada listí

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: venku · Dohled: ano

Hrabat listí je práce, ale skákat do hromady listí je svátek. Dítě trénuje sílu, rovnováhu a spolupráci a rovnou pomáhá na zahradě nebo v parku.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- hrábě a dětské hrábě, nebo pevný kus kartonu jako shrnovač
- rukavice
- místo s hodně suchým listím

JAK NA TO

1. Nejdřív místo společně zkontrolujte: žádné špičaté větve, žádné kameny, žádné psí exkrementy.
2. Shrab listí do 10 minut na jedno místo. Spočítej, kolikrát musí dítě vysypat dětské hrábě.
3. Střídavě skákejte do hromady: nejdřív normálně, potom jako žába, potom sedět pozpátku.
4. Vyhoď plné náruče listí do vzduchu a zkus chytit tři, než dopadnou na zem.
5. Na závěr všechno zase uhrab na kompost, nebo nech jeden kout ležet jako úkryt pro ježky a hmyz.

Varianta: starší děti měří velkými kroky, jak daleko doskočí od čáry; mladší děti schovají do hromady plyšáka a nechají tebe hledat.

Den 281 · Čtenářská jeskyně pod prostěradlem

Věk: 3–8 let · Čas: 45 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Během Týdne knihoven (začátkem října) se všechno točí kolem knížek. Postavená čtenářská jeskyně udělá z předčítání dobrodružství a dítě se učí klidně pozorovat a poslouchat.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 2 židle nebo stůl a 1 velké prostěradlo
- kolíčky na prádlo nebo knížky na přidržení prostěradla
- polštáře a deku
- baterku (LED) a 3 až 5 knížek

JAK NA TO

1. Postavte spolu jeskyni: prostěradlo přes židle nebo stůl, rohy přichyťte kolíčky nebo těžkými knížkami.
2. Dej dovnitř polštáře a deku a vyberte spolu knížky.
3. Zalezte dovnitř, zhasněte hlavní světlo a čti nahlas při světle baterky. Nech dítě držet baterku a svítit na obrázek.
4. V půlce příběhu přestaň a zeptej se: „Co myslíš, že se teď stane?“
5. Pak nech dítě, ať „přečte“ knížku plyšákovi, vlastními slovy podle obrázků.

Varianta: sedmi až osmileté děti přečtou nahlas jednu stránku; tříleté si vyberou obrázkovou knížku a pojmenují všechno, co vidí. Nech jeskyni stát pár dní jako stálé místo na čtení.

Den 282 · Větrný rukáv z papírového pytlíku

Věk: 4–8 let · Čas: 35 min · Místo: uvnitř i venku · Dohled: ne

Odkud dnes vane vítr? S větrným rukávem to dítě hned uvidí. Stříhání, zdobení a pak ven chytat podzimní vítr.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- papírový sáček od svačiny nebo široký papírový pytlík
- krepový papír nebo stuhy v proužcích dlouhých 40 cm
- lepicí pásku, fixy, dětské nůžky
- kus provázku dlouhý 60 cm

JAK NA TO

1. Vystřihni z pytlíku dno, aby vznikla trubice.
2. Ozdob trubici fixy: mraky, listy, slunce nebo déšť.
3. K jednomu otvoru přilep 8 až 10 stuh z krepového papíru.
4. Na druhém otvoru udělej dvě dírky (pomůže dospělý) a provleč jimi provázek jako ucho.
5. Vyjdi ven, zvedni pytlík a sleduj, kam se stuhy ohýbají. Jdi, běž a stůj: co se mění?

Varianta: pověs větrný rukáv na větev nebo na balkon a týden ho každé ráno kontroluj: silný, slabý, nebo žádný vítr? Starší děti se s křídou na chodníku naučí sever, východ, jih a západ.

Den 283 · Počítání a třídění žaludů

Věk: 3–7 let · Čas: 25 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

S poklady z procházky si dítě procvičí počty, aniž by si toho všimlo: počítání, skupinování, porovnávání a spravedlivé dělení.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- misku s 20 až 40 žaludy, kaštany a šiškami
- krabici od vajec nebo formu na muffiny
- papír a fix na psaní číslic

JAK NA TO

1. Napiš číslice od 1 do 6 (nebo do 10) na papírky a dej jeden do každého důlku krabice od vajec.
2. Dítě dá do každého důlku tolik žaludů, kolik říká číslice.
3. Potom všechno roztřiď podle druhu: která hromádka je největší? Srovnejte je vedle sebe do řad a porovnejte.
4. Rozděl jednu hromádku spravedlivě mezi tebe, dítě a plyšáka. Vyjde to přesně, nebo něco zbyde?
5. Uklízejte počítáním: „Deset žaludů zpátky do misky!“

Varianta: sedmileté děti si z žaludů vytvářejí příklady (3 + 4, 10 − 6); tříleté třídí jen na velké a malé. **Pozor:** malé přírodní nálezy jsou pro děti do 3 let nebezpečné, hrozí udušení.

Den 284 · Ježek z papíru a listí

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Na podzim hledají ježci teplé místo na zimní spánek. Dítě vyrobí ježka s kabátkem ze skutečných listů a při práci se dozví, proč mají ježci rádi neuklizené zahradní kouty.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- list pevného papíru nebo kartonu
- 15 až 20 malých, suchých listů
- lepidlo na papír, hnědý a černý fix

JAK NA TO

1. Nakreslete spolu velký půlkruh jako tělo a na jedné straně špičatý čumáček.
2. Natři tělo lepidlem, vždy po kouscích.
3. Nech dítě pokládat listy jako střešní tašky, špičkami dozadu, jako ostny.
4. Nakresli oko, nos a čtyři nožičky. Nech ježka půl hodiny schnout pod těžkou knížkou.
5. Mezitím vyprávěj: ježci spí celou zimu pod listím a větvemi. Kdo má zahradu, může spolu s dítětem nechat jeden kout s listím.

Varianta: malé děti místo listů trhají hnědý papír na kousky; starší děti vyrobí ježčí rodinu ve třech velikostech.

Den 285 · Jogurtový bar

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: kuchyň · Dohled: ano

Dítě si sestaví vlastní bufet z dezertů. Procvičuje nalévání, nabírání a vybírání a zjišťuje, které chutě k sobě pasují.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- kelímek bílého jogurtu (500 g)
- několik misek s ozdobami: kousky jablka nebo banánu, rozinky, ovesné vločky, lžičku medu nebo džemu
- malé misky, čajové lžičky a velkou lžíci
- kartičky a fix na pojmenování každé misky

JAK NA TO

1. Dítě si umyje ruce a postaví misky s ozdobami do řady na stůl.
2. Napište nebo nakreslete spolu ke každé misce jmenovku, například „křupavé“, „sladké“ nebo „ovocné“.
3. Dítě nabere velkou lžící dvě lžíce jogurtu do své misky.
4. Vyberte tři ozdoby a posypte jimi jogurt. Udělejte z toho obličej, slunce nebo vzor.
5. Ochutnejte spolu a dejte výtvoru jméno. Kdo vymyslí nejbláznivější kombinaci, která přesto chutná?

Varianta: děti ve věku 3–4 let vyberou dvě ozdoby a nabírají lžící; sedmi až osmileté napíšou „jídelní lístek“ a spočítají, kolik lžic je celkem potřeba. **Pozor:** zkontroluj alergie (mléko, ořechy); med nedávej dětem do 1 roku a rozinky ani tvrdé kousky nedávej úplně malým dětem.

Den 286 · Oranžová dýňová polévka

Věk: 4–8 let · Čas: 50 min · Místo: kuchyň · Dohled: ano

Dýně je velká, těžká a plná semínek. Dítě objevuje její vnitřek, pomáhá s vážením a mícháním a nakonec dostane misku vlastnoručně uvařené polévky.

SUROVINY

- 1 malou dýni (asi 800 g), například hokkaido
- 1 cibuli, 1 brambor
- 750 ml zeleninového vývaru
- 1 lžíci oleje, pepř a špetku soli

JAK NA TO

1. Dospělý dýni rozkrojí. Dítě vyškrábe lžící semínka a vlákna do misky.
2. Dospělý nakrájí dýni, cibuli a brambor na kostky. Dítě je počítá do hrnce nebo váží na kuchyňské váze.
3. Dospělý osmahne cibuli na oleji, přidá zeleninu a vývar a všechno 20 minut vaří do měkka.
4. Polévku nech trochu vychladnout; dospělý ji rozmixuje. Dítě smí přidat pepř a sůl a míchat ve vychladlé misce.
5. Semínka opláchni a nech je vysušit; vrátí se ve dni 289.

Varianta: každou misku ozdob obličejem z kopečku jogurtu.
Pozor: krájení, sporák a tyčový mixér jen pro dospělého; horkou

polévku nejdřív nech vychladnout. Zkontroluj ve vývaru alergeny, například celer.



Domácí dýňová polévka
Pixabay (RitaE)

Den 287 · Kreslíme podzimní zátiší

Věk: 4–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Skuteční malíři kreslí to, co mají před sebou. Dítě se při kreslení malého podzimního zátiší učí všímat si tvarů, stínů a barev.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 3 až 5 předmětů: jablko, kaštan, list, malou dýni, šišku
- utěrku jako podklad
- papír, tužku a pastelky nebo voskovky

JAK NA TO

1. Nech dítě předměty samo uspořádat na utěrce: co stojí vpředu, co vzadu?
2. Podívejte se spolu minutu jen mlčky: jaký tvar má jablko? Kde je tmavší?
3. Nejdřív nakresli velké tvary tužkou, lehce a bez gumy.
4. Pak vybarvi a hledej správné odstíny: je list jen žlutý, nebo trochu zelený a hnědý?
5. Nech dítě připsat pod obrázek jméno a datum a pověs dílo na týden jako „výstavu“.

Varianta: děti ve věku 3–4 let nakreslí jeden předmět velký přes celý list; sedmi až osmileté nakreslí totéž zátiší dvakrát, s lampou vedle a bez ní, a porovnají stíny.

Den 288 · Překážková dráha na deštivý den

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Prší celý den? Pak se z chodby nebo obýváku stane dráha. Dítě leze, skáče a balancuje a vyčerpá energii, která by jinak zůstala venku.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 4 až 6 polštářů, deku, 2 židle
- roli malířské lepicí pásky nebo 3metrový provaz
- koš na prádlo a 3 srolované ponožky

JAK NA TO

1. Postavte spolu 5 stanovišť: polštáře k přestupování, tunel z deky přes 2 židle, čára z pásky k balancování, místo na 3 skoky a koš na prádlo na házení ponožek.
2. Dráhu nejdřív pomalu projděte spolu a vysvětli, co se má u kterého stanoviště dělat.
3. Nech dítě dráhu projít 3krát a nahlas počítej, jak dlouho to trvá.
4. V každém kole změň jednu věc: balancovat pozpátku, plazit se jako housenka, skákat po jedné noze.
5. Pak nech dítě vymyslet vlastní stanoviště a nech ho, ať dráhu projdeš ty.

Varianta: malé děti projdou 3 stanoviště bez měření času; starší děti si zapisují své časy na papír. **Pozor:** odsuň stoly s ostrými rohy a

hrajte v protiskluzových ponožkách nebo naboso, ne v kluzkých ponožkách.

Den 289 · Pokus s klíčením semínek

Věk: 4–8 let · Čas: 15 min, potom denně 5 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

V každém jablku a dýni se skrývá nová rostlinka. Dítě založí pokus a za týden nebo dva uvidí první kořínky. Jablečná semínka klíčí pomalu a potřebují chlad, takže se může stát, že vyklíčí až za několik týdnů.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 5 usušených dýňových semínek a 5 jablečných semínek
- papírové utěrky, 2 sáčky se zipem nebo prázdné zavařovací sklenice
- rozprašovač nebo lžíci vody, fix

JAK NA TO

1. Přelož papírovou utěrku napůl a navlhči ji, aby z ní nekapalo.
2. Polož dýňová semínka na jednu utěrku a jablečná na druhou. Každou dej do sáčku nebo sklenice.
3. Napiš na každou sklenici, co je uvnitř, a datum.
4. Postav sklenice na teplé místo, ne na ostré slunce. Dívejte se každý den a udržuj papír vlhký.
5. Každé dva dny nakresli, co vidíš. Které semínko vyklíčí první?

Varianta: starší děti dají jednu sklenici do lednice a porovnávají: co dělá teplo? Vyklíčená dýňová semínka zasaď do kelímku se zeminou

na parapet.

Den 290 · Slovní had

Věk: 5–8 let · Čas: 15 min · Místo: uvnitř nebo cestou · Dohled: ne

Poslední hláska slova je začátkem dalšího. Tato klidná jazyková hra procvičuje poslech, hlásky ve slovech a trochu fantazie, a nic k ní nepotřebuješ.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- váš hlas a trochu trpělivosti
- případně papír a tužku na zapsání nebo nakreslení slovního hada
- 5minutovou minutku, když chcete hru zpestřit

JAK NA TO

1. Řekni slovo, například „kaštan“. Poslední hláska je „n“.
2. Dítě vymyslí slovo, které s touto hláskou začíná, například „nos“. Potom jsi na řadě znovu ty se slovem na „s“.
3. Pokračujte, dokud vás nic nenapadne nebo dokud někdo neopakuje slovo.
4. Napište nebo nakreslete slova pod sebe na papír. Jak dlouhý váš had vyrostl?
5. Zahrajte druhé kolo s tématem, například zvířata, jídlo nebo věci v domácnosti.

Varianta: pětileté děti smějí zvolit slovo začínající stejnou hláskou, jakou předchozí slovo končí, sedmi až osmileté vymýšlejí jen slova

nejméně o čtyřech písmenech a poslední slovo vyhláskují. Hra funguje i ve frontě v obchodě nebo cestou v autě, pokud se řidič soustředí na silnici.

Den 291 · Prádelní den: šňůra na prádlo v pokoji

Věk: 3–8 let · Čas: 25 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Kolíčky na prádlo a provázek udělají z pokoje opravdovou šňůru na prádlo. Dítě pomáhá v domácnosti, procvičuje stisk prstů a třídí podle barvy a velikosti.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- provaz nebo dlouhou stuhu o délce 2 metry
- 10 až 12 dřevěných kolíčků na prádlo
- žínky, utěrky, malé kapesníky nebo kousky látky, i pro plyšáky
- dvě židle, ke kterým provaz přivážeš

JAK NA TO

1. Uvaž provaz na obou stranách k opěradlům dvou židlí, do výšky dítěte.
2. Dej všechny hadříky na hromadu a nech dítě nejdřív třídit: barevné, bílé, velké, malé.
3. Pověs každý hadřík jedním nebo dvěma kolíčky na šňůru. Nech dítě vybrat, které barvy budou vedle sebe.
4. Vytvoř vzor, například červená, bílá, červená, bílá, a nech dítě hádat další hadřík.
5. Všechno ze šňůry sundej a hadříky složte na čtverečky. Kdo vyskládá nejhezčí hromádku?

Varianta: mladší děti jen věší, starší spočítají, kolik je potřeba kolíčků, a věší od největšího po nejmenší. **Pozor:** kolíčky nenechávej v dosahu dětí do 3 let a dbej, aby se židle nemohly převrhnout.

Den 292 · Koruna z podzimního listí

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Král nebo královna podzimu samozřejmě nosí korunu z listí. Dítě řadí barvy a velikosti a procvičuje lepení a skládání.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- proužek pevného papíru nebo kartonu 60 × 6 cm
- 10 až 15 barevných listů
- lepicí pásku a lepidlo na papír, sešívačku (pro dospělého)

JAK NA TO

1. Změř proužek kolem hlavy dítěte a udělej čárku, kde se bude spojovat.
2. Rozlož listy do řady: od největšího po nejmenší, nebo od žlutého po červený.
3. Přilep listy stopkami dolů k proužku, aby špičky vyčnívaly nad okraj.
4. Dospělý proužek sešije sešívačkou nebo slepí do kruhu.
5. Nasaď si korunu a projdi kolo po domě jako podzimní král či královna; všichni se klanějí.

Varianta: starší děti vytvoří vzor (žlutý–červený–žlutý–červený); malé děti prostě nalepí co nejvíce listů. Listy, které se snadno lámou, můžeš nejdřív přes noc vysušit mezi těžkými knížkami.

Den 293 · Jak je strom tlustý?

Věk: 4–8 let · Čas: 30 min · Místo: venku · Dohled: ano

Na podzim se dítě dívá na stromy novýma očima. Provazem změříte, jak je který kmen tlustý, a sami objevíte, který strom je nejtlustší.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- kus provazu nebo vlny dlouhý 2 metry
- svinovací metr nebo pravítko
- papír, tužku a podložku s klipem nebo knížku jako podložku
- případně chodníkovou křídu nebo stuhu na označení stromů

JAK NA TO

1. V parku nebo na zahradě vyber pět stromů s různými kmeny.
2. Obtoč provaz jednou kolem prvního kmene a pevně stiskni místo, kde se provaz opět setká.
3. Přilož provaz k metru a přečti, kolik centimetrů kmen v obvodu měří. Napiš číslo k obrázku stromu.
4. Totéž udělej u dalších stromů. Který strom je nejtlustší, který nejtenčí?
5. Seřaď stromy od nejtlustšího po nejtenčí a ke každému nakresli lístek.

Varianta: mladší děti porovnávají s pažemi („stačí na to moje obětí?“), starší děti vypočítají, o kolik je nejtlustší strom širší než nejtenčí. **Pozor:** nelez na stromy a drž se dál od větví, které za silného větru padají.

Den 294 · Podzimní prázdniny: piknik v obýváku

Věk: 3–8 let · Čas: 1 hodina · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Venku je mokro, ale piknik se dá udělat i uvnitř. Dítě plánuje, prostírá a obsluhuje a spolu jíte na dece na podlaze.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- pléd nebo ubrus
- talíře, hrnky, ubrousky
- jednoduché dobroty: chleba s máslem, kousky sýra, jablko, okurku, krekry
- košík nebo krabici

JAK NA TO

1. Sepište spolu nákupní seznam s obrázky a podívejte se, co už doma máte.
2. Dítě namaže chleba dětským nožem a vykrojí z něj tvary vykrajovátkem na cukroví.
3. Dospělý nakrájí ovoce a zeleninu; dítě je hezky uspořádá na talíř.
4. Zabalte všechno do košíku, „projděte“ tři kola po domě a pak rozprostřete deku.
5. Jezte, povídejte si o své nejoblíbenější podzimní věci a společně uklidte.

Varianta: pozvi plyšáky a dej každému talířek; starší děti napíšou jídelní lístek. **Pozor:** myslete na alergie, pokud se přidají kamarádi; celé hrozny a ořechy raději malým dětem nedávej (hrozny rozkroj podélně).

Den 295 · Kouzelný lektvar z červeného zelí

Věk: 4–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Červené zelí se mění z fialové na růžovou nebo modrou podle toho, co k němu přidáš. Dítě sleduje, jak „kouzelný lektvar“ mění barvu, a objevuje, jak se barvy opravdu mění.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- pár listů červeného zelí
- horkou vodu a misku nebo hrnec (jen pro dospělého)
- 4 průhledné sklenice
- trochu octa, čajovou lžičku jedlé sody, plátek citronu
- čajovou lžičku a zástěru

JAK NA TO

1. Ty natrháš listy zelí na kousky, zaleješ je horkou vodou a necháš 15 minut stát. Tekutina zfialoví.
2. Vychladlou fialovou vodu nalij do sklenic zhruba na prst vysoko a listy z ní scedíš.
3. Nech dítě přidat do první sklenice trochu octa: zbarví se do růžova.
4. Do druhé sklenice dej čajovou lžičku jedlé sody: zbarví se do modra nebo do zelena. Do třetí sklenice přijde citronová šťáva, čtvrtá zůstane na porovnání.

5. Smíchejte obsah dvou sklenic: jakou barvu dostanete? Výsledek vybarvi na papír.

Varianta: malé děti se dívají a pojmenovávají barvy, starší děti nejdřív předpoví, jaká barva vznikne, a výsledek zapíšou do tabulky. **Pozor:** horká voda je jen pro dospělého; ocet, sodu a citron neochutnávej a nevtírej si je do očí.

Den 296 · Sovičky z ruliček

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Sovy jsou noční zvířata podzimu. Z prázdné ruličky vyrobí dítě jednu, která na parapetu hlídá dům.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- prázdnou ruličku od toaletního papíru nebo od kuchyňských utěrek
- hnědý a žlutý papír, nebo barvu
- dětské nůžky, lepidlo, fixy
- 2 malé listy na křídla

JAK NA TO

1. Zatlač horní okraj ruličky dovnitř, nejdřív zepředu a pak zezadu, aby vznikla dvě špičatá ouška.
2. Ruličku polep hnědým papírem nebo ji natři hnědou barvou a nech trochu zaschnout.
3. Vystřihni z žlutého papíru dvě velká kolečka na oči, nakresli na ně černé zorničky a přilep je.
4. Vystřihni trojúhelníček jako zobák a po stranách přilep dva listy jako křídla.
5. Fixem nakresli na bříško malá V jako peříčka.

Varianta: udělej sovčí rodinu ve třech velikostech a postav ji na větev. Sedmi až osmiletým dětem řekni, že sovy umějí otáčet hlavou opravdu daleko, a zkuste, jak daleko dosáhneš ty.

Den 297 · Skládaná krabička na malé poklady

Věk: 5–8 let · Čas: 25 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Z jednoho čtvercového listu papíru složíš krabičku s víčkem. Dítě si procvičí přesné skládání a vyrobí něco, kam si může uložit své malé poklady.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 2 čtvercové listy papíru 20 × 20 cm (list A4 ořízni na čtverec)
- fixy nebo pastelky na zdobení
- pravítko a kousek lepicí pásky, kdyby krabička nedržela

JAK NA TO

1. Přeložte čtvercový list podélně napůl a zase rozložte: je na něm střední čára.
2. Přehni všechny čtyři rohy do středu, aby vznikl menší čtverec.
3. Přehni horní a dolní okraj ke střední čáře a zase je rozlož. Totéž udělej s boky, až budeš mít mřížku.
4. Čtyři rohy zase rozlož, zvedni boky nahoru a rohy zatlač dovnitř: krabička stojí.
5. Z druhého listu, složeného o trochu větší, vyrob víčko. Všechno ozdob kresbami.

Varianta: mladší děti složí jednoduchou misku jen s prvními dvěma přehyby; starší děti vyrobí krabičky ve třech velikostech, které jdou

zasunout do sebe. **Pozor:** neukládej do nich drobné předměty, pokud jsou nablízku menší děti.

Den 298 · Skořicové sušenky v podzimních tvarech

Věk: 3–8 let · Čas: 1 hodina · Místo: kuchyň · Dohled: ano

Vážit, hníst, válet a vykrajovat: pečení sušenek je počítání a tvoření zároveň. Dům potom voní podzimem.

SUROVINY

- 250 g hladké mouky
- 125 g měkkého másla
- 100 g cukru
- 1 vejce, 1 čajovou lžičku skořice, špetku soli
- vykrajovátka (list, žalud, houba nebo prostě kulatá)

JAK NA TO

1. Dítě odváží mouku, cukr a máslo na kuchyňské váze a dá všechno do misky s vejcem, skořicí a solí.
2. Zahněť čistýma rukama hladkou kouli a nech ji 20 minut v lednici.
3. Dospělý předehřeje troubu na 180 °C. Těsto rozválej na pomoučeném pultu na tloušťku 5 mm.
4. Dítě vykrajuje tvary a pokládá je na plech s pečicím papírem.
5. Dospělý peče sušenky 12 až 15 minut, dokud okraje nezezlátnou. Nech je vychladnout na mřížce, než ochutnáš.

Varianta: vidličkou otiskni do lístků žilky. **Pozor:** obsahuje lepek, vejce a mléko; troubu obsluhuje jen dospělý; syrové těsto s vejcem nejez.

Den 299 · Podzimní pexeso

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Dítě si samo nakreslí pexeso s podzimními obrázky a pak ho hraje. Procvičuje paměť, čekání na svou řadu a schopnost umět prohrát.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- kus pevného kartonu nebo starou krabici od müsli
- dětské nůžky, tužku, pastelky nebo fixy
- pravítko

JAK NA TO

1. Nakresli na karton 16 políček o rozměru 6 × 6 cm a vystřihni je (s rovnými čárami pomůže dospělý).
2. Vyberte spolu 8 podzimních obrázků: list, deštník, kaštan, ježek, dýně, gumák, sova, houba.
3. Nakresli každý obrázek dvakrát, co nejpodobněji.
4. Rozlož kartičky obrázky dolů do mřížky 4 × 4. Střídavě otáčejte dvě; jsou-li stejné, smíte si je nechat a hrát znovu.
5. Kdo má nejvíce dvojic, smí při další hře kartičky zamíchat.

Varianta: začni s 6 dvojicemi pro děti ve věku 3–4 let a nech je odkryté, když je to pro ně těžké; starší děti vytvoří dvojice ze slova a obrázku.

Den 300 · Pátrání po domě

Věk: 4–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Den 300 si zaslouží oslavu: pátrání s nápovědami, které vedou k malému překvapení. Dítě čte, pozoruje a usuzuje.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 6 kartiček nebo lístečků
- tužku a fixy
- malé překvapení: vlastnoručně vyrobený diplom „Den 300“, sušenku nebo nový skicák

JAK NA TO

1. Vymysli 6 míst v domě (lednice, pod polštářem, u bot, v koši na prádlo, za závěsem, v koupelně).
2. Napiš nebo nakresli na každou kartičku nápovědu k dalšímu místu: „Kde je pořád zima?“
3. Ukryj kartičky ve správném pořadí a dej dítěti první.
4. Nech dítě hledat samo; pomoz tipem jen tehdy, když opravdu uvízne.
5. U poslední kartičky leží překvapení. Oslavte spolu, že máte za sebou už 300 dní aktivit bez obrazovek.

Varianta: pro čtyřleté děti jen obrázky; sedmi až osmiletým dej hádanky nebo slovo napsané zrcadlově. Pak nech dítě vytvořit pátrání pro tebe.

Den 301 · Zimní čas: hodiny z papírového talíře

Věk: 5–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Poslední říjnovou neděli se hodiny posouvají o hodinu zpět. Dobrá chvíle, abyste si spolu vyrobili vlastní hodiny a udělali první krůčky v učení se na hodiny.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- papírový talíř
- kus kartonu na ručičky
- kovový nýtek s rozevíracími křidélky (dírku udělá dospělý)
- fixy, dětské nůžky

JAK NA TO

1. Napiš nejdřív na talíř 12, 3, 6 a 9, jako čtyři světové strany. Potom doplň ostatní číslice.
2. Vystřihni z kartonu krátkou a dlouhou ručičku a vybarvi je každou jinak.
3. Dospělý udělá doprostřed dírku; ručičky připevni nýtkem.
4. Nastav hodiny na důležité okamžiky: snídaně, škola, jídlo, spaní. K každému času nakresli kolem talíře obrázek.
5. Otoč hodiny spolu o hodinu zpět a vysvětli, co znamená zimní čas: ráno se rozednívá dřív a večer se dřív stmívá.

Varianta: pětileté děti trénují jen celé hodiny; sedmi až osmileté se učí půlhodiny a čtvrthodiny. **Pozor:** nýtky jsou malé a špičaté; drž je mimo dosah mladších sourozenců.

Den 302 · Soumraková procházka s reflexními prvky

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: venku · Dohled: ano

Když se brzy stmívá, okolí se mění. Dítě objevuje, jak ulice vypadá za soumraku, a učí se, proč jsou světla a odrazky důležité.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- reflexní vestu nebo reflexní pásky pro každého
- baterku (LED)
- teplé oblečení

JAK NA TO

1. Doma si oblečte vesty a posviť na chodbě baterkou na reflexní pásek: vidíš, jak se rozsvítí?
2. Projděte se 20 minut klidnou, osvětlenou čtvrtí, vždy za ruku nebo vedle dospělého.
3. Najděte spolu 5 věcí, které svítí (lampa, světlo na kole, okno), a 5 věcí, které odrážejí světlo (dopravní značka, sloupek).
4. Chvíli ticho poslouchejte: jaké večerní zvuky slyšíš?
5. Doma si popovídejte: proč se ve tmě nosí něco, co se leskne?

Varianta: starší děti počítají, kolik cyklistů má dobrá světla. **Pozor:** zůstaňte na chodnících a cestách, přecházejte jen společně a vyber krátkou, známou trasu.



Krátká procházka za soumraku
Pixabay (jplenio)

Den 303 · Dýňová lucerna s LED světýlkem

Věk: 3–8 let · Čas: 1 hodina · Místo: kuchyň · Dohled: ano

Vydlabaná dýně s obličejem je podzimní tradice. Dospělý řeže, dítě vydlabává, navrhuje a vybírá obličej.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 1 středně velkou oranžovou dýni
- ostrý nůž (jen pro dospělého), pevnou polévkovou lžíci
- fix, staré noviny, misku
- LED čajovou svíčku

JAK NA TO

1. Rozlož noviny na stůl. Dospělý vyřízne z horní části víko.
2. Dítě vydlabe lžící semínka a měkkou dužinu do misky. Ucítí, jak je to kluzké.
3. Nech dítě nakreslit na dýni fixem obličej: veselý, překvapený nebo ospalý.
4. Dospělý čáry vyřízne, v klidu a směrem od dítěte.
5. Vlož dovnitř LED světýlko, zhasněte lampy a obdivujte výsledek u okna.

Varianta: malé děti místo řezání nalepí papírový obličej na malou dýni. **Pozor:** do dýně nedávej pravou svíčku; nůž jen pro dospělého. Dužinu můžeš použít na polévku (den 286).

Den 304 · Maškarní bál a strašidla s dobrým koncem

Věk: 3–8 let · Čas: 1 hodina · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Na konci října zakončíte měsíc maškarním bálem. Ne strašidelně, ale napínavě: dítě si vybere roli, projde se na módní přehlídce a vypráví krátký strašidelný příběh s dobrým koncem.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- krabici se starým oblečením, šálami, klobouky a prostěradly
- líčidla nebo jen fix na papír (masky)
- baterku (LED)
- hudbu, kterou si vyrobíte sami z hrnců a vařeček

JAK NA TO

1. Nech dítě, ať si samo vybere: strašidýlko, netopýr, čarodějnice, dýně nebo něco úplně jiného.
2. Vyrobte masku z papírového talíře se dvěma velkými otvory na oči (vystřihne dospělý) a gumičkou.
3. Rozlož ručník jako „molo“ a uspořádejte módní přehlídku; ostatní bubnují a tleskají.
4. Potom se s baterkou posaďte do kruhu. Každý vypráví strašidelný příběh o pár větách, který dobře dopadne: strašidýlko najde kamaráda.

5. Zakončete teplým hrnkem mléka nebo čaje a vyprávějte, který říjnový den byl nejhezčí.

Varianta: pro tříleté děti zůstane všechno veselé: zvířátka místo strašidel. **Pozor:** nikdy nenasazuj na hlavu prostěradlo nebo pytel bez velkých otvorů; líčidlo nejdřív vyzkoušej na malém kousku kůže.

Listopad

Tento měsíc

Listopad bývá tmavý a šedivý, ale je to i měsíc světýlek. Na svatého Martina, 11. listopadu, se v některých městech a školách chodí s lampiony, a začátkem prosince se blíží Mikuláš. Je to ideální čas na tvoření doma, pečení a na trochu tepla mezi sebou.

Den 305 · Namíchej si vlastní snídaňové müsli

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: kuchyně · Dohled: ano

Miska plná ovesných vloček, ovoce a semínek, které si dítě samo odváží a smíchá. Procvičí si počítání, vážení a rozhodování, a ráno snídáte vlastní směs.

SUROVINY

- 150 g ovesných vloček
- hrst sušeného ovoce, například rozinek nebo kousků meruněk
- 2 lžíce slunečnicových semínek nebo jiných semínek
- velká miska, zavařovací sklenice s víčkem, kuchyňská váha

POSTUP

1. Dítě si umyje ruce a připraví suroviny na stůl.
2. Vážení: nech dítě odvážit 150 g ovesných vloček a nasypat je do velké misky. Sledujte spolu, jak se číslo na váze mění.
3. Přidej sušené ovoce a semínka. Spočítejte, kolik lžic nebo hrstí je potřeba.
4. Všechno dobře promíchej velkou lžící a ochutnej malé sousto.
5. Nasyp směs do sklenice s víčkem a nalep štítek s názvem müsli. Zítra si dej misku s mlékem nebo

jogurtem.

Varianta: mladší děti nabírají a míchají, starší děti připraví dvě směsi a porovnají, která jim chutná víc. **Pozor:** obsahuje lepek a může obsahovat stopy ořechů; zkontroluj na obalu alergeny a tvrdá semínka a sušené ovoce nech mimo dosah dětí mladších 3 let.

Den 306 · Krmení pro ptáky v pomerančové kůře

Věk: 4–8 let · Čas: 40 min · Místo: kuchyně a venku · Dohled: ano

Když se ochladí, ptáci najdou méně jídla. Dítě vyrobí krmítko z půlky pomerančové kůry a pak může pozorovat, kdo se přijde najíst.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 1 pomeranč
- 100 g kokosového tuku nebo nesoleného tuku pro ptáky
- 100 g směsi semínek pro ptáky (z běžného obchodu nebo zverimexu)
- kus provázku dlouhý 50 cm, špejle (pro dospělého)

POSTUP

1. Dospělý přeřízne pomeranč napůl. Dítě lžící vydlabe dužinu; tu klidně sněz.
2. Dospělý propíchne v okraji kůry dva otvory a provleče provázek jako ouško na pověšení.
3. Dospělý rozpustí tuk na mírném ohni a nechá ho 5 minut vychladnout, aby byl vlažný.
4. Dítě vmíchá semínka do vlažného tuku a směs nabere do kůry.
5. Dej kůru na hodinu do lednice, aby ztuhla, a pověs ji na strom nebo na balkon, mimo dosah koček.

Varianta: celý týden si zapisujte, kteří ptáci se přijdou nakrmit (viz den 293). **Pozor:** tuk rozpouští jen dospělý; semínka pro ptáky a tuk nejsou k ochutnávání; po skončení si umyjte ruce.

Den 307 · Balonová odbíjená v obýváku

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Balon letí pomalu, takže se ho trefí i ta nejmenší. Rychlá, veselá pohybová hra na tmavé odpoledne, která trénuje souhru oka a ruky.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 1 velký balon, který nafoukne dospělý
- provázek nebo šála natažená mezi dvěma židlemi jako síť
- případně 2 papírové talířky jako „rakety“

POSTUP

1. Uvolni místo a natáhni síť zhruba do výšky hrudníku dítěte.
2. Začněte spolu: kolikrát dokážete odpálit balon sem a tam, aniž by spadl na zem? Počítejte nahlas.
3. Pak to zkuste jen levou rukou, hlavou nebo s papírovým talířkem.
4. Zahrajte si pořádný zápas: spadne-li balon na tvé straně, bod dostane ten druhý. Hraje se do 7 bodů.
5. Na závěr si zkuste „udržet balon ve vzduchu“ sám: kolikrát se ti to podaří?

Varianta: tříletí hrají bez sítě a bez bodů. **Pozor:** balony nikdy nedávej do pusy; prasklý balon hned celý uklidíš, protože kousky

gumy jsou pro malé děti nebezpečné. Nevhodné při alergii na latex.

Den 308 · Hra na vzory z kostek

Věk: 4–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Řada kostek v pevném rytmu a dítě, které má uhodnout, co přijde dál. Klidná hra, která procvičuje poznávání vzorů a uvažování dopředu.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- asi 20 dřevěných nebo plastových kostek ve 3 barvách (nebo čtverečky z kartonu ve 3 barvách)
- ubrus nebo kus kartonu jako hrací plocha
- papír a pastelky

POSTUP

1. Poskládej řadu šesti kostek s jasným vzorem, třeba červená, modrá, červená, modrá, červená, modrá.
2. Nech dítě řadu „přečíst“ v barvách a říct, která kostka přijde další.
3. Nech dítě řadu prodloužit až na deset kostek a společně zkontrolujte, jestli vzor stále platí.
4. Vyměňte si role: dítě položí vlastní vzor ze tří barev a ty hádáš další kostku.
5. Nejhezčí vzor nakresli pastelkami.

Varianta: čtyřletí pracují se dvěma barvami, sedmiletí a osmiletí skládají vzory s rostoucími řadami, třeba 1 červená, 2 modré, 3 žluté.
Pozor: malé kostky drž dál od dětí mladších 3 let.

Den 309 · Lampion z krabice od mléka

Věk: 4–8 let · Čas: 1 hodina · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Za pár dní je svatý Martin. Dítě si vyrobí vlastní lampion z prázdné krabice od mléka a hedvábného papíru, který se krásně rozsvítí díky LED světýlku.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- prázdná, čistá krabice od mléka o objemu 1 litr
- hedvábný papír v různých barvách
- nůžky (dospělý na krabici), dětské nůžky, lepidlo
- kus drátu nebo pevného provázku, hůlka, LED světýlko nebo tyčka s LED světlem na lampion

POSTUP

1. Dospělý odstřihne horní část krabice a do každé boční stěny vystřihne okénko, s okrajem 2 cm.
2. Dítě nastříhá kousky hedvábného papíru a nalepí je přes okénka zevnitř.
3. Ozdob okraje papírovými hvězdičkami, měsíčky nebo listy.
4. Dospělý propíchne nahoře dva otvory a upevní držadlo z drátu nebo provázku.
5. Dej dovnitř LED světýlko nebo lampion pověs na tyčku s LED světlem. Vyzkoušejte ho v tmavé místnosti.

Varianta: čtyřletí lepí velké kusy papíru bez tvarů; sedmiletí a osmiletí vystřihují siluety domečků z černého papíru. **Pozor:** nikdy nedávej do papírového lampionu skutečnou svíčku.



Lampiony na svatého Martina
Pixabay (SahinK)

Den 310 · Naše vlastní lampionová písnička

Věk: 3–8 let · Čas: 25 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

V lampionovém průvodu se zpívá. Kromě známých písniček si dnes vymyslíte vlastní říkanku s rytmem, který si může zatleskat každý.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- papír a tužka
- hrnec s dřevěnou vařečkou, nebo dešťová hůl ze dne 45
- lampion ze včerejška

POSTUP

1. Zatleskejte spolu jednoduchý rytmus: dlouze-dlouze-krátce-krátce-dlouze. Opakujte, dokud to nepůjde samo.
2. Hledejte slova, která se rýmují na „noc“: moc, pomoc, koloc. A na „lampión“: zvon, balkon, slon.
3. Společně složte čtyři krátké verše, například o světýlku, tmavé ulici a o něčem dobrém.
4. Zpívejte nebo odříkávejte říkanku v rytmu a hrnec použijte jako buben.
5. Třikrát si ji procvičte a pak ji s lampionem v ruce předveďte zbytku rodiny.

Varianta: tří až čtyřletí opakují jeden verš a tleskají; sedmiletí a osmiletí si písničku sami zapíšou a nakreslí k ní lampion.

Den 311 · Příběh o rozděleném plášti

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Svatý Martin je o sdílení: podle příběhu rozťal voják svůj plášť na polovinu pro někoho, komu byla zima. Dítě si příběh zahraje a popovídáte si o tom, co znamená sdílet.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- stará šála nebo prostěradlo jako plášť
- hůlka nebo role od kuchyňských utěrek jako „meč“
- násada od koštěte nebo polštář jako kůň
- kousek ovoce nebo sušenka na rozdělení

POSTUP

1. Vyprávěj příběh několika větami: jezdec jede sněhem, uvidí muže, kterému je zima, a podělí se s ním o svůj plášť.
2. Rozdělte role: dítě je jezdec, ty jsi muž v zimě. Zahrajte si to; plášť se přeloží místo přestřižení.
3. Vyměňte si role a zahrajte to ještě jednou, tentokrát vlastními slovy.
4. Popovídejte si: o co ses už někdy podělil ty? Jaký to byl pocit?
5. Na závěr se společně rozdělte o jablko nebo sušenku na stejné kousky.

Varianta: starší děti si společně vyberou ze skříně něco, co by chtěly darovat nebo odnést do charity či do sbírky použitého oblečení.

Den 312 · Vystřihování hvězd

Věk: 5–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Čtvercový papír, pár přehnutí a jeden střih: objeví se hvězda. Dítě si procvičí přesné skládání a stříhání a hned vyrobí ozdobu na okno.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- čtvercové papírky 15 × 15 cm (bílé, žluté, zlaté nebo obyčejný kancelářský papír)
- dětské nůžky, tužka
- lepicí páska nebo nit na zavěšení

POSTUP

1. Přehni čtverec napůl do trojúhelníku a ještě jednou napůl do menšího trojúhelníku.
2. Tento trojúhelník přeložíš ještě jednou napůl, aby vznikl úzký špic.
3. Tužkou nakresli šikmou čáru od horního okraje k boku a podél ní stříhej.
4. Z okrajů ještě vystřihni malé trojúhelníčky nebo půlkolečka.
5. Rozevři a prohlédni si hvězdu. Pár jich nalep na okno nebo je pověs na nit.

Varianta: mladší děti stříhají jen šikmou čáru a další dírky nechají na tobě; sedmiletí a osmiletí zkusí vločky se šesti cípy.

Den 313 · Palačinky s obličejem

Věk: 3–8 let · Čas: 50 min · Místo: kuchyně · Dohled: ano

Příprava těsta je míchání, lití a počítání. Smažení obstará dospělý, zdobení dítě: každá palačinka dostane vlastní obličej.

SUROVINY

- 250 g hladké mouky
- 500 ml mléka
- 2 vejce, špetka soli
- máslo na smažení
- kousky ovoce (banán, jablko, rozinky) na obličeje

POSTUP

1. Dítě nasype mouku a sůl do misky a udělá uprostřed důlek.
2. Do důlku rozklepni vejce a přilij polovinu mléka. Dítě šlehá metlou do hladka, potom přidá zbytek mléka.
3. Dospělý peče palačinky na rozpálené pánvi s máslem; dítě u sporáku nestojí.
4. Každou palačinku polož na talíř a nech chvíli vychladnout.
5. Dítě vytvoří obličeje z ovoce: rozinky jako oči, kolečko banánu jako nos, jablko jako ústa.

Varianta: místo obličejů vytvořte zvířátka. **Pozor:** obsahuje lepek, vejce a mléko; horká pánev a máslo jen pro dospělého; hroznové víno a malé kousky ovoce pro malé děti rozpůlit.

Den 314 · Hrad z kartonových krabic

Věk: 3–8 let · Čas: 1 hodina · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Velké krabice jsou ta nejlepší hračka na světě. Společně postavíte hrad s bránou a věží a dítě v něm stráví zbytek dne.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 2 až 4 velké kartonové krabice
- odlamovací nůž (jen pro dospělého)
- široká lepicí páska, fixy, barvy
- role od kuchyňských utěrek jako věžičky

POSTUP

1. Společně vymyslete, jak má hrad vypadat, a nakreslete malý plánek.
2. Dospělý vyřízne do největší krabice bránu a na horní okraj cimbuří (zoubky).
3. Krabice slepte páskou dohromady do hradu s věží.
4. Dítě nakreslí cihly, okna a vlajku; nahoru nalepte role jako věžičky.
5. Zahrajte si v něm: kdo tu bydlí, kdo přijde na návštěvu a jaké je heslo, aby se dalo vejít?

Varianta: z krabice může být i raketa, autobus nebo obchod.
Pozor: odlamovací nůž jen pro dospělého a hned po použití ho ukliď; z krabic vytáhni sponky.



Hrad z kartonových krabic
Pixabay (Alexas_Fotos)

Den 315 · Svatý Martin: světýlková procházka

Věk: 3–8 let · Čas: 1 hodina · Místo: venku · Dohled: ano

11. listopadu je svatý Martin. V některých městech a školách se chodí s lampiony v průvodu. I bez průvodu z toho můžete udělat malou světýlkovou slavnost.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- lampion ze dne 309 s LED světýlkem
- reflexní vesty, teplá bunda, čepice
- písnička ze dne 310
- batůžek s termoskou teplého čaje a něčím dobrým, o co se podělíte

POSTUP

1. Zjistěte spolu, jestli se ve vašem okolí koná lampionový průvod nebo která místa se zapojují.
2. Obleč se teple, vezmi reflexní vesty a rozsviť LED světýlko.
3. Projděte spolu krátkou trasu po známé ulici nebo parku a zazpívejte písničku.
4. Pozdrav každého, koho potkáš, a poděkuj tomu, kdo vám zamává z okna.
5. Doma si dejte teplý čaj a něco dobrého, třeba martinský rohlík, a vyberte spolu něco, o co se podělíte s někým jiným, tak jako svatý Martin.

Varianta: nekoná se ve vašem okolí žádný průvod? Projděte se se světýlky po zahradě nebo v parku a pověste lampiony na strom. **Pozor:** vždy v doprovodu dospělého, jen LED světlo; v blízkosti silnice drž dítě za ruku.

Den 316 · Čistírna bot

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: venku nebo na rohožce · Dohled: ano

Po mokré procházce jsou holínky a boty plné bláta. Dítě dnes provozuje vlastní čistírnu bot a postará se, aby všechno zase stálo čisté a srovnané.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- pár špinavých holínek nebo bot (i těch od rodiny)
- kbelík vlažné vody s kapkou čisticího prostředku na nádobí
- starý zubní kartáček, drátěnka nebo houba na nádobí, hadry
- noviny jako podložka a zástěra

POSTUP

1. Rozlož noviny na rohožku nebo venku na chodník a postav boty do řady.
2. Nejdřív odkartáčuj suché bláto starým zubním kartáčkem.
3. Boty potom vyčisti mokrou houbou v mýdlové vodě; čisti v klidu podél podrážky a po stranách.
4. Otři mokrým hadrem a vysuš suchou utěrkou. Do špiček bot nacpi zmuchlané noviny, aby rychleji uschly.
5. Srovnej boty do párů a ke každému páru udělej lístek se jménem majitele.

Varianta: mladší děti čistí jednu botu, starší děti pak seřadí všechny boty podle velikosti a velikosti napíšou na lístky. **Pozor:** mýdlová voda nesmí do očí ani do pusy a kbelík s vodou nenechávej nikdy bez dozoru.

Den 317 · Kartičky s otázkami ke stolu

Věk: 4–8 let · Čas: 30 min příprava, pak 10 min při každém jídle · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Sklenice s veselými otázkami promění obyčejné jídlo v chvilku, kdy si opravdu nasloucháte. Každý člen rodiny si vytáhne kartičku a vypráví.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 10 až 15 kartiček z papíru nebo kartonu, asi 6 × 9 cm
- fixy nebo pastelky
- sklenice nebo pěkná miska jako „nádoba s otázkami“

POSTUP

1. Společně vymyslete otázky a napište je na kartičky, nebo nakreslete obrázek, pokud dítě ještě neumí číst. Například: „Co se ti dnes líbilo nejvíc?“, „Jakým zvířetem bys chtěl být?“ nebo „Kdo ti dnes pomohl?“.
2. Ozdob rub kartiček barvou nebo vzorem.
3. Všechny kartičky dej do nádoby a postav ji na stůl.
4. Na začátku jídla si každý v pořadí vytáhne kartičku a odpoví na otázku, zatímco ostatní poslouchají.
5. Nech každé dítě také vymyslet otázku a přidat ji do nádoby.

Varianta: pro malé děti použij kartičky s obrázky (slunce, déšť, zvíře), se staršími dětmi vymýšlej těžší otázky jako „Co by ses změnil

na světě?“. Vždycky můžeš říct „přeskakuju“ a vytáhnout si novou kartičku.

Den 318 · Dopis pro babičku nebo dědečka

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř i venku · Dohled: ano

Opravdový dopis poštou je pro mnoho prarodičů velký dárek. Dítě kreslí, píše nebo diktuje, nalepí známku a dojde k poštovní schránce.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- papír, pastelky nebo fixy
- obálka a poštovní známka
- adresa babičky, dědečka nebo jiného blízkého člověka

POSTUP

1. Společně vymyslete, co chcete vyprávět: co jsi dělal tento týden? Co tě baví?
2. Dítě nakreslí obrázek; ty pod něj napíšeš, co ti nadiktuje, nebo dítě napíše samo pár slov.
3. Dopis slož, vlož do obálky a společně napište adresu. Dítě nalepí známku vpravo nahoře.
4. Dojděte spolu k poštovní schránce a nech dítě dopis vhodit.
5. Povídejte si o tom, jak dopis putuje: schránka, třídění pošty, listonoš, rohožka.

Varianta: přidej plochý dárek, třeba usušený list. Starší děti napíšou celý dopis samy a zeptají se na něco, aby přišla odpověď.

Den 319 · Loďka s dárky z krabice od mléka

Věk: 3–8 let · Čas: 45 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Začátkem prosince chodí Mikuláš s andělem a čertem. Dítě postaví loďku na mikulášské dárky, která opravdu plave ve vaně.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- prázdná, čistá krabice od mléka
- nůžky (jen pro dospělého)
- brčko nebo špejle bez hrotu jako stěžeň, kousek papíru jako plachta
- lepicí páska, vodovzdorné fixy, malé papírky jako „dárky“

POSTUP

1. Polož krabici naplocho na bok. Dospělý vystřihne horní stranu, aby vznikla otevřená loďka.
2. Dítě loďku ozdobí fixy: jméno, okénka, vlny.
3. Napíchni plachtu na brčko a stěžeň přilep doprostřed spoustou lepicí pásky.
4. Poskládej z papíru malé dárečky a vlož je do loďky.
5. Pusť loďku plout ve vaně nebo v lavoru s vodou. Kolik dárků unese, než se převrátí?

Varianta: foukej brčkem do plachty a uspořádejte závod loděk.
Pozor: u dítěte, které si hraje s vodou, vždycky zůstávej; hrot špejle nejdřív odstřihni.

Den 320 · Bota do okna s obrázkem

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

V mnoha rodinách se večer před 6. prosincem dává bota do okna. Dítě dnes nakreslí obrázek pro Mikuláše a připraví si malé pohoštění; dnešek je nanečisto, bota se do okna opravdu dává až v pravý večer.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- bota dítěte
- papír, pastelky
- jablko nebo hrst ořechů a miska

POSTUP

1. Popovídejte si o tom, co by mohlo Mikulášovi, andělovi a čertovi udělat radost. Dítě vybere jablko a umyje ho.
2. Nakreslete spolu obrázek pro Mikuláše: třeba anděla, čerta nebo něco, co se dítě letos naučilo.
3. Nech dítě napsat nebo obtáhnout své jméno na obrázku.
4. Postav botu k oknu nebo ke dveřím, dej do ní jablko a obrázek, a misku vedle ní.
5. Zazpívejte společně písničku, kterou dítě zná, a pak jděte spát.

Varianta: starší děti napíšou krátký vzkaz. Řiďte se zvykem, který ve vaší rodině platí, i pokud jde o to, kdy se bota dává do okna.

Pozor: ořechy nedávej dětem mladším 3 let a zkontroluj alergie.

Den 321 · Pečení perníkových kuliček

Věk: 3–8 let · Čas: 1 hodina · Místo: kuchyně · Dohled: ano

Válet malé křupavé sušenky je ideální pro malé ruce: tvarovat kuličky a počítat. Dům pak voní po perníkovém koření.

SUROVINY

- 200 g hladké mouky s práškem do pečiva
- 100 g hnědého cukru
- 75 g měkkého másla
- 2 lžíce mléka
- 2 lžičky perníkového koření, špetka soli

POSTUP

1. Dospělý předehřeje troubu na 170 °C a vyloží plech pečicím papírem.
2. Dítě všechno odváží a dá do misky; spolu zpracujte těsto do hladké koule.
3. Vyválej malé kuličky velké jako kulička na hraní a skládej je na plech do řad po 5. Spočítej, kolik řad vznikne.
4. Každou kuličku trochu zmáčkni prstem.
5. Dospělý je peče 15 až 18 minut. Nech je vychladnout; křupavé budou samy.

Varianta: zahrajte si hru s perníčky: schovej jich 10 a nech je hledat.
Pozor: obsahuje lepek a mléko; troubu obsluhuje jen dospělý; sušenky nech nejdřív úplně vychladnout.



Perníkové kuličky těsně po vytažení z trouby
Pixabay (ValeriaLu)

Den 322 · Seznam přání pro Ježíška: stříhání a lepení

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Sestavit seznam přání je cvičení ve vybírání: co opravdu chci? Dítě stříhá, lepí a kreslí a učí se, že ne všechno z přání musí přijít.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- reklamní letáky nebo staré časopisy
- velký list papíru, dětské nůžky, lepidlo
- fixy

POSTUP

1. Prolistujte společně letáky. Dítě vystříhá všechno, co se mu líbí.
2. Rozlož všechny obrázky na stůl a vyberte spolu těch 5 nejmilejších.
3. Těch pět nalep na list a připiš k nim číslo: co je číslo 1?
4. Přidej jedno „přání bez obchodu“: něco, co chcete dělat spolu, například odpoledne bruslení nebo procházku lesem.
5. Ozdob list hvězdičkami a připiš nebo nakresli pod něj své jméno.

Varianta: starší děti píšou slova samy. Popovídej si o tom, že seznam přání je seznam přání, ne objednávka.

Den 323 · Po střechách: velký překážkový závod

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Jako v pohádce se dárky roznášejí po střechách. Dítě to napodobí na dráze ze „střech“ (polštářů) a „komínů“ (krabic).

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 6 až 8 polštářů
- 3 kartonové krabice jako komíny
- 10 složených ponožek nebo papírových kuliček jako „dárky“

POSTUP

1. Polož polštáře na podlahu do klikaté řady s malými skoky mezi nimi.
2. Postav krabice otevřené na různá místa podél trasy.
3. Dítě skáče ze střechy na střechu a nesmí se dotknout podlahy („ulice“).
4. U každého komína hodí dárek do krabice. Netrefil? Zkusí to znovu.
5. Po každém kole posuň jeden polštář o kousek dál. Kolik kol zvládne?

Varianta: malé děti krokem místo skákání; sedmiletí a osmiletí nesou dárek na hlavě. **Pozor:** polštáře na hladké podlaze mohou ujet; hrajte na koberci nebo pod ně dej protiskluzovou podložku.

Den 324 · Pokus s mandarinkou

Věk: 4–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Mandarinka se slupkou plave, oloupaná se potopí. Jak je to možné? Krátký pokus s chutným koncem.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 2 mandarinky
- velká skleněná miska nebo nádoba s vodou
- ručník

POSTUP

1. Nech dítě hádat, co se stane, když mandarinku položíš do vody. Zkus to s první mandarinkou: plave.
2. Druhou mandarinku spolu oloupejte a zeptej se znovu: plave ještě?
3. Polož ji do vody: potopí se.
4. Vysvětli: ve slupce je spousta malých vzduchových bublinek jako v plovací vestě. Prsty si spolu prohlédněte měkkou vnitřní stranu slupky.
5. Pak mandarinky společně snězte a spočítejte měsíčky.

Varianta: vyzkoušejte potom jiné plody: jablko, banán se slupkou a bez ní, hrozen. Starší děti si svůj odhad předem zapíšou. **Pozor:** u malých dětí, které si hrají s vodou, zůstávej.

Den 325 · Provazový had

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř nebo venku · Dohled: ne

Obyčejný provaz se promění v kroutícího se hada. Dítě po něm balancuje, přeskakuje ho a nakonec se naučí hada „rozpohybovat“.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- provaz dlouhý 3 až 4 metry nebo dlouhá šála
- měkké místo: tráva, podložka nebo koberec
- polštář jako „hadí doupě“
- sáček s lehkými předměty (malý plyšák)

POSTUP

1. Polož provaz na zem do klikaté čáry. To je had.
2. Nech dítě jít po něm krok za krokem jako provazochodec s rukama do stran.
3. Pak jdi stranou, pozpátku a po špičkách podél hada.
4. Přeskakuj hada snožmo sem a tam a počítej, kolik skoků se povede.
5. Drž konec provazu a oživ hada: jemně provazem pohazuj nahoru a dolů a nech dítě přes něj přeskakovat, aniž by se provazu dotklo.

Varianta: mladší děti jen chodí po provaze, starší děti balancují s plyšákem na hlavě nebo se zavřenýma očima. **Pozor:** vyber měkký

podklad a provaz nikdy nenech těsně omotaný kolem krku ani kolem žádné části těla.

Den 326 · Nákup podle obrázkového seznamu

Věk: 4–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř a běžný obchod s potravinami · Dohled: ano

Dítě si samo vyrobí nákupní seznam s obrázky a pomáhá v běžném obchodě najít jednotlivé potraviny. Je to opravdový úkol a děti to často mají rády.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- papír, tužka a pastelky
- nákupní taška nebo košík
- recept nebo 5 věcí, které opravdu potřebuješ (například mléko, jablka, chléb)
- propiska na odškrtávání

POSTUP

1. Podívejte se spolu do lednice a spíže a vymyslete, co došlo.
2. Ke každé potravině nakresli na papír malý obrázek. Kdo už umí psát, připíše slovo.
3. Vezmi seznam do běžného obchodu. Dítě potraviny vyhledá a vloží je do košíku.
4. Každou položku odškrtni, jakmile je v košíku.
5. Doma všechno společně vybalte a uložte na správné místo: chlazené do lednice, suché do skříňky.

Varianta: mladší děti hledají 3 položky, starší děti přibližně spočítají celkovou cenu nebo porovnají dvě ceny. **Pozor:** v obchodě drž dítě u sebe a nenech ho chodit samotné uličkami.

Den 327 · Ozdoby ze slaného těsta na prosinec

Věk: 3–8 let · Čas: 1 hodina plus čas na zaschnutí · Místo: kuchyně · Dohled: ano

Kdo ozdoby vyrobí teď, bude mít v prosinci vlastní výzdobu. Hnětení, válení a vykrajování je dobré pro ruce i pro trpělivost.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 200 g mouky, 100 g soli, 125 ml vody
- válec, vykrajovátka (hvězda, srdce, stromek)
- brčko na dělání dírek
- temperové barvy a stuha na později

POSTUP

1. Smíchej mouku a sůl v míse. Dítě přilévá vodu po troškách a hněte 5 minut, až je těsto hladké.
2. Těsto rozválej na tloušťku asi 5 mm.
3. Vykrajuj tvary a brčkem udělej nahoře dírku.
4. Dospělý je suší 2 až 3 hodiny v troubě při 100 °C, nebo je nech několik dní schnout na vzduchu.
5. Když jsou úplně suché, nabarvi je a provlékni stuhu.

Varianta: otiskni do těsta prst nebo list na památku. **Pozor:** slané těsto se nejí (hodně soli); troubu obsluhuje jen dospělý; drž ozdoby mimo dosah domácích zvířat.



Ozdoby ze slaného těsta před sušením

Pixabay (congerdesign)

Den 328 · Škrabaný obrázek z voskovek

Věk: 4–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Pod černou vrstvou se skrývá pestrý obrázek. Dítě nejdřív vybarví celý list barvami, přebarví ho černou a pak do něj vyškrábe obrázek.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- pevný bílý papír nebo tenký karton
- voskovky ve veselých barvách a jedna černá nebo tmavě modrá voskovka
- dřevěná špejle, dřívko od nanuku nebo stará propiska bez náplně
- noviny jako podložka

POSTUP

1. Celý list hustě vybarvi pestrými barvami vedle sebe, bez bílých skvrn. Tlač pevně.
2. Pak celý list hustě přebarvi černou přes všechny barvy, aby nebylo vidět nic z původních barev.
3. Dřívkem vyškrábej do černé vrstvy obrázek: noční město, ohňostroj, hvězdy nebo zvíře.
4. Sleduj, jak se tam, kde škrábeš, objevují skryté barvy. Zkus tenké a tlusté čáry.
5. Dole napiš název díla a dej mu místo na „výstavní stěně“.

Varianta: malé děti škrábou volně klikyháky, starší děti vytvoří vzor z čárek a tečkek. **Pozor:** nepoužívej ostré předměty a hlídej, aby si dítě dřívko nedávalo do pusy.

Den 329 · Komiks o čtyřech okénkách

Věk: 5–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Krátký příběh se začátkem, prostředkem a koncem, vyprávěný ve čtyřech obrázcích. Dítě se učí příběh stavět a objevuje, jak slova a obrázky společně vyprávějí.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- list papíru rozdělený pravítkem na čtyři okénka
- tužka, pastelky nebo fixy
- guma
- případně plyšák jako hlavní postava k okreslení

POSTUP

1. Tužkou a pravítkem rozděl papír na čtyři stejná okénka a očísluj je 1 až 4.
2. Společně vymyslete hlavní postavu, třeba veverku, která ztratila ořech, a vyberte místo.
3. Do okénka 1 nakresli začátek, do okénka 2 problém, do okénka 3 řešení a do okénka 4 konec.
4. Pod každý obrázek napiš nebo nadiktuj jednu krátkou větu nebo vtipnou bublinu.
5. Přečti komiks nahlas dalšímu členovi rodiny jako opravdový vypravěč.

Varianta: pětiletí kreslí jen obrázky a k nim vyprávějí, sedmiletí a osmiletí napíšou všechny věty sami a vytvoří druhý komiks s jiným koncem.

Den 330 · Třpytková sklenice

Věk: 4–8 let · Čas: 25 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

V uzavřené sklenici se třpytky snášejí dolů jako sníh. Dítě v klidu sleduje pomalý pohyb a na chvilku se jemně zhluboka nadechne.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- čistá skleněná sklenice se šroubovacím víčkem, nejlépe plastová
- teplá voda z kohoutku (ne vařící), lepidlo s třpytkami nebo jemné třpytky
- čajová lžička čisticího prostředku na nádobí nebo glycerin, aby třpytky klesaly pomaleji
- vteřinové lepidlo nebo lepicí páska na uzavření víčka (jen dospělý)

POSTUP

1. Naplň sklenici ze tří čtvrtin teplou vodou.
2. Přidej vrchovatou čajovou lžičku třpytek nebo lepidla s třpytkami a kapku prostředku na nádobí nebo glycerinu.
3. Zamíchej lžící a pevně zašroubuj víčko. Ty ho přilepíš páskou, aby se neotevřelo.
4. Sklenicí zatřes a sleduj, jak třpytky klesají. Klidně se nadechuj a vydechuj, dokud třpytky nepadnou.

5. Používej sklenici jako klidný koutek: zatřes s ní a spočítejte spolu do 20.

Varianta: mladší děti se dívají a počítají do 10, starší děti vyrobí druhou sklenici s jinými barvami a porovnají, jak rychle třpytky klesají. **Pozor:** sklenici nikdy neotevírej a neochutnávej; sklo se může rozbít, proto raději používej plast.

Den 331 · Barevné vitráže z papíru

Věk: 4–8 let · Čas: 45 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Za tmavých dnů tohle okno přesto pustí dovnitř barvy. Dítě vyrobí černý rámeček s okénky a vyplní je průsvitným papírem.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- list černého kartonu nebo černého papíru (A4)
- hedvábný papír v různých barvách
- pečicí papír, lepidlo, dětské nůžky, bílá tužka

POSTUP

1. Bílou tužkou nakresli na černý karton okraj široký 2 cm a uvnitř několik tlustých čar, aby vznikly plošky.
2. Dospělý plošky vystřihne (nebo dítě, je-li karton tenký). Zůstane černý rámeček.
3. Podlož pečicí papír a namaž rámeček lepidlem.
4. Dítě trhá nebo stříhá kousky hedvábného papíru a lepí je do otevřených plošek na pečicí papír.
5. Nech zaschnout a nalep okno na sklo. Sleduj, jak se mění, když jím prosvítá slunce nebo lampa.

Varianta: čtyřletí pracují s jednou velkou otevřenou ploškou; starší děti navrhnou hvězdu nebo siluetu hradu s mnoha malými ploškami.

Den 332 · Kuličková dráha na zdi

Věk: 4–8 let · Čas: 45 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Z kartonových rolí a malířské pásky postaví dítě dráhu na dveřích nebo na zdi. Pingpongový míček se kutálí shora dolů; každá úprava je malý fyzikální pokus.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 6 až 10 prázdných rolí od toaletního papíru a od kuchyňských utěrek, některé podélně rozstřižené napůl (žlaby)
- malířská páska (nezanechává stopy)
- pingpongový míček nebo smotaná ponožka
- miska jako cílová stanice

POSTUP

1. Vyber holé dveře nebo zeď. Nalep první roli šikmo nahoře.
2. Další roli nalep šikmo pod ni na druhou stranu, aby do ní míček spadl.
3. Po každé roli vyzkoušej: kutálí se míček dál? Pokud ne, trochu roli posuň.
4. Dole postav misku a spočítej, kolik sekund míček putuje.
5. Prodluž dráhu nebo ji udělej strmější a měř znovu: je míček rychlejší, nebo pomalejší?

Varianta: mladší děti nalepí 3 role s pomocí; sedmiletí a osmiletí postaví rozdvojení se dvěma cílovými miskami. **Pozor:** nepoužívej skleněné kuličky, jsou-li doma děti mladší 3 let.

Den 333 · Oblačné těsto

Věk: 3–7 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Ze dvou surovin vznikne měkké drobivé těsto, které se dá mačkat do forem. Klidná činnost pro hmat na studené odpoledne.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 400 g mouky
- 50 ml slunečnicového oleje
- velká nádoba nebo pekáč
- formičky, lžíce, kelímky

POSTUP

1. Nasyp mouku do nádoby a přelij ji olejem.
2. Nech dítě oběma rukama hníst a promačkávat, až směs vypadá jako mokrý písek na pláži.
3. Natlač ji do kelímku a obrať: drží tvar?
4. Postav hrad, dělej sušenky pomocí formiček, nebo nech hračky zvířátek zanechat stopy.
5. Po skončení těsto uschovej do uzavřené nádoby; můžeš ho použít ještě několikrát.

Varianta: přidej pár kapek potravinářského barviva nebo špetku skořice pro barvu a vůni. **Pozor:** nejíst (syrová mouka); nevhodné při alergii na lepek; hraj si u stolu s ubrusem pod sebou.

Den 334 · Odpočítávací kalendář na prosinec

Věk: 4–8 let · Čas: 1 hodina · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Zítra začíná prosinec. Dítě vyrobí odpočítávací kalendář s 31 malými úkoly místo sladkostí a každý den se těší na další políčko.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 31 obálek nebo 31 smotaných papírků v prázdných rolích od toaletního papíru
- fixy, dlouhý provázek a kolíčky na prádlo
- 31 lístků

POSTUP

1. Společně vymyslete 31 malých úkolů: „zazpívej písničku“, „nakresli sněhuláka“, „obejmi někoho“, „vyrob přání pro sousedy“.
2. Každý úkol napiš na lístek; dítě k němu nakreslí obrázek.
3. Každý lístek vlož do obálky a napiš na ni číslo od 1 do 31.
4. Natáhni provázek a přichyť k němu obálky kolíčky podle pořadí.
5. Domluvte se: každé ráno se otevře jedna obálka a úkol se ten den splní.

Varianta: čtyřletí jen kreslí; sedmiletí a osmiletí napíší úkoly sami. Jako úkoly můžeš použít činnosti z prosince v této knize.

Prosinec

Tento měsíc

Prosinec je plný svátků: Mikuláš 5. prosince, Vánoce a Silvestr. Je to nejtemnější měsíc, a tak si světlo uděláte sami: papírovými hvězdami, domácími sušenkami a hrami u stolu. Vyber si, co se k vaší rodině hodí; ne každý den musí být slavnost.

Den 335 · Dárek s překvapením v krabici

Věk: 4–8 let · Čas: 1 hodina · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Překvapení je dárek schovaný v něčem veselém, co si vyrobíš sám. Dítě vybere, pro koho to bude, vymyslí tvar a postaví jednoduchou krabici s překvapením.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- krabice od bot nebo od cereálií
- barevný papír, lepicí páska, lepidlo, fixy
- role od toaletního papíru, víčka, vlna na ozdobení
- malý dárek nebo vlastnoručně nakreslený obrázek

POSTUP

1. Společně vyberte, pro koho překvapení je a co ten člověk rád: zvíře, auto, domek, dort.
2. Nakresli na papír náčrt překvapení.
3. Polep krabici barevným papírem. Z rolí udělej nohy, komíny nebo kola.
4. Ozdob očima, okny, vlasy z vlny nebo čímkoli, co se k návrhu hodí.
5. Vlož dárek dovnitř a krabici schovej až do chvíle, kdy se budou předávat dárky.

Varianta: čtyřletí jen polepí krabici a nakreslí jí obličej; sedmiletí a osmiletí vyrobí víčko, které se dá otevírat a zavírat. **Pozor:** do kartonu stříhá dospělý; malé ozdoby drž mimo dosah dětí do 3 let.

Den 336 · Rýmování na básničku

Věk: 4–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

K dárku se hodí básnička; a básničky děti říkají i Mikulášovi. Dítě hledá rýmující se slova a spolu s tebou složí čtyři vtipné verše. Příjemné jazykové cvičení pro celou rodinu.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- papír a tužka
- překvapení ze včerejška nebo nápad na dárek

POSTUP

1. Nejdřív si zahrajte na rýmy: ty řekneš slovo („máma“), dítě hledá co nejvíc rýmů („sláma“, „dráma“, „bláma“). Vymyšlená slova jsou povolená!
2. Vyberte téma básničky: pro koho je a co je v překvapení?
3. Napište společně první verš. Dítě hledá slovo, které se rýmuje s posledním slovem.
4. Takto složte čtyři verše, vždy dva a dva se rýmují.
5. Přečti básničku nahlas slavnostním hlasem a opiš ji na hezký papírek.

Varianta: malé děti hledají jen rýmy a věty tvoříš ty; sedmiletí a osmiletí napíšou básničku samy a drží ji v tajnosti až do předávání dárků.

Den 337 · Horká čokoláda se šlehačkou

Věk: 4–8 let · Čas: 25 min · Místo: kuchyně · Dohled: ano

Hrnek horké čokolády je zimní mlsání nad jiné. Dítě odměřuje, míchá a zdobí, zatímco dospělý se stará o ohřívání.

SUROVINY

- 500 ml mléka nebo rostlinné alternativy
- 3 lžíce kakaa a 2 lžíce cukru
- špetka skořice (nemusí být)
- ozdoba: šlehačka nebo strouhaná čokoláda
- 2 hrnky a odměrka

POSTUP

1. Dítě odměří mléko odměrkou a nasype kakao a cukr do hrnce.
2. Dospělý postaví hrnec na mírný oheň, míchá, dokud nejsou žádné hrudky, a mléko nechá téměř dojít k varu.
3. Sundej hrnec z plotny a nech čokoládu 5 minut vychladnout. Dítě míchá dřevěnou vařečkou.
4. Dospělý nalije čokoládu do hrnků. Dítě si vybere ozdobu a položí ji na nápoj.
5. Pijte spolu u stolu a u každého doušku vymyslete zimní slovo.

Varianta: mladší děti míchají a zdobí, starší děti počítají, kolik lžic kakaa je potřeba na čtyři hrnky. **Pozor:** sporák a horké mléko jen dospělý; nech hrnek vychladnout, než dítě začne pít, a zkontroluj alergie (mléko).

Den 338 · Skládáme a hmatáme písmena

Věk: 3–7 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Písmena se dají tvořit z čehokoliv. Dítě dnes vytvoří písmena z provázku, modelíny i vlastního těla a lépe pozná své počáteční písmeno.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- kus provázku nebo vlny dlouhý 1 metr
- modelovací hmota nebo slané těsto
- plech s vrstvou soli, mouky nebo písku
- papír a fix

POSTUP

1. Napiš velké počáteční písmeno dítěte na papír.
2. Poskládej písmeno z provázku, nejdřív přes předlohu a potom vedle ní.
3. Vyválej z modelíny válečky a utvoř z nich písmeno.
4. Prstem písmeno obtáhni ve vrstvě soli nebo mouky; plechem zatřes a zkus to znovu.
5. Postav se a vytvoř písmeno celým tělem. Pak hádejte písmena těla navzájem.

Varianta: šesti- až osmiletí skládají celé jméno; tříletí jen hmatají prstem po písmenu. Sůl a mouku neochutnávat.

Den 339 · Mikulášská nadílka: hra s kostkou

Věk: 3–8 let · Čas: 45 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

5. prosince večer chodí Mikuláš s andělem a čertem. Při hře s kostkou se balíčky a dárky rozbalují jeden po druhém, takže se všichni dívají a oslava trvá déle.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- kostka
- balíčky a překvapení v košíku
- lístek s pravidly pro každý hod

POSTUP

1. Napište spolu pravidla: 1 = rozbal balíček, 2 = dej balíček někomu jinému, 3 = zazpívej písničku, 4 = vyprávěj vtip, 5 = vynech kolo, 6 = vyber si balíček pro sebe.
2. Posaďte se do kruhu a postav košík doprostřed.
3. Házejte v pořadí a plňte pravidlo. U překvapení se nejdřív přečte básnička.
4. Před dalším hodem se spolu podívejte na každý dárek.
5. Na závěr každý řekne svůj nejoblíbenější okamžik večera.

Varianta: s úplně malými dětmi můžete rozbalovat jen po řadě, bez kostky. Uprav pravidla tak, aby nikdo nezůstal s prázdnýma rukama.

Den 340 · Koláž ze starého balicího papíru

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Po rozbalování dárků zůstane hora papíru. Dítě roztřídí, co se dá použít, a vyrobí z toho barevnou koláž: úklid a tvoření zároveň.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- použitý balicí papír, stuhy a mašle
- list pevného papíru nebo kartonu
- lepidlo, dětské nůžky
- pytel na odpad a krabice na použitelné zbytky

POSTUP

1. Roztřiďte spolu: celý papír a stuhy do krabice, potrhaný papír na hromádku k tvoření, zbytek do sběru papíru.
2. Nastříhej nebo natrhej papír k tvoření na kousky a tvary.
3. Vymyslete téma: město, ryba, vánoční stromek nebo jen vzor.
4. Nalep kousky na karton, částečně přes sebe, až je celá plocha vyplněná.
5. Použij stuhy jako čáry nebo okraje a nech zaschnout.

Varianta: starší děti z toho vyrobí vánoční přání. Použitelnou stuhu srolujte a uschovejte na vánoční dárky.

Den 341 · Sněhulák z ponožky

Věk: 4–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Venku není sníh? Dítě vyrobí doma měkkého sněhuláka z bílé ponožky a vaty.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- bílá ponožka
- vata nebo výplň ze starého polštáře
- 2 gumičky, proužek látky jako šála
- fixy, filc nebo knoflíky, lepidlo

POSTUP

1. Dítě ponožku napěchuje vatou, až je pevná, asi 5 cm pod okraj.
2. Horní část svaž gumičkou. Druhou gumičku dej do třetiny od vršku: to bude hlava.
3. Přehni horní okraj ponožky jako čepičku.
4. Nakresli oči a nos fixou nebo nalep filc či knoflíky.
5. Uvaž proužek látky kolem krku jako šálu a dej sněhulákovi jméno.

Varianta: z barevné ponožky udělej soba nebo skřítka. **Pozor:** knoflíky a gumičky jsou malé; jsou-li doma děti mladší 3 let, použij místo knoflíků fix.

Den 342 · Stromečky ze šišek

Věk: 3–8 let · Čas: 35 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Šiška už vypadá jako vánoční stromeček. S trochou barvy a kuličkami z modelíny z ní vznikne malý stromek na stůl.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 3 až 5 šišek, přes noc je nech uschnout
- zelená a bílá temperová barva, štětec
- kuličky z modelíny nebo bambulky v různých barvách
- lepidlo, malé misky nebo víčka jako podstavec

POSTUP

1. Vyklepej šišky nad novinami, aby vypadly uvolněné kousky a drobní tvorové.
2. Špičky natři zeleně a nech chvíli zaschnout.
3. Suchým štětcem lehce naklepej na vršky bílou jako sníh.
4. Mezi šupiny nalep kuličky z modelíny nebo bambulky jako ozdoby.
5. Každý stromeček postav do víčka nebo na kolečko z kartonu a vytvoř na okenním parapetu malý les.

Varianta: sedmiletí a osmiletí udělají papírovou hvězdičku na špičku. **Pozor:** bambulky a kuličky z modelíny se mohou uvolnit; drž je mimo dosah dětí mladších 3 let.

Den 343 · Tkalcovský rám z kartonu

Věk: 5–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Na jednoduchém kartonovém rámu se z vlny stane barevná tkanina. Dítě procvičuje trpělivost, šikovnost prstů a tvoření vzorů.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- kus pevného kartonu asi 15 × 20 cm
- dětské nůžky a pravítko
- klubko pevné vlny nebo bavlny na osnovu a zbytky vlny ve 3 barvách
- tupá jehla na vlnu

POSTUP

1. Dospělý nastřihne na horním a dolním okraji kartonu po každém centimetru zářez hluboký 1 cm.
2. Napni vlnu nebo bavlnu pevně shora dolů přes zářezy; to je osnova. Konce zajisti vzadu uzlem.
3. Navleč na jehlu nit ze zbytků vlny a proplétej ji střídavě přes a pod napnuté nitě, tam a zpět.
4. Každou řadu jemně posuň dolů vidličkou nebo prsty. Pro pruhovaný vzor střídej barvy.
5. Tkaninu sundej z kartonu tak, že uvolníš smyčky osnovy ze zářezů a nitě uvážeš (dospělý).

Varianta: mladší děti tkají s tlustou jehlou a silnými nitěmi, starší děti zkusí vzor ze tří barev. **Pozor:** dětské nůžky a tupá jehla; vlnu a malé zbytky drž mimo dosah dětí mladších 3 let.

Den 344 · Tání ledu se solí

Věk: 4–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Proč se v zimě posypávají cesty solí? S kusem ledu a trochou soli to dítě uvidí samo, a s kapkou barvy je to navíc nádherné.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- kus ledu: večer předtím dej do mrazáku misku s 250 ml vody
- 2 lžíce hrubé soli
- potravinářské barvivo, pipeta nebo čajová lžička
- hluboký talíř nebo pekáč, ručník

POSTUP

1. Vyndej led z misky a polož ho do pekáče.
2. Nech dítě nasypat sůl na jednu stranu kusu. Poslouchej: slyšíš tichounké praskání?
3. Nakapej barvivo na slané místo a sleduj, jak se barva vsakuje do chodbiček a prasklinek.
4. Po 10 minutách porovnej stranu se solí a bez soli: kde taje rychleji?
5. Vysvětli: sůl způsobí, že led taje, i když je zima. Proto se solí silnice.

Varianta: malé děti použijí formičku na led a sypou lžící; starší děti vyzkoušejí i cukr a porovnají. **Pozor:** sůl a barvivo neochutnávat a netřít si je do očí; po skončení si umyj ruce.

Den 345 · Vánoční přáníčka s otisky prstů

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Z otisku prstu s barvou se stanou světýlka, sobi nebo sněhuláci. Dítě vyrobí přáníčka pro rodinu nebo sousedy, každé trochu jiné.

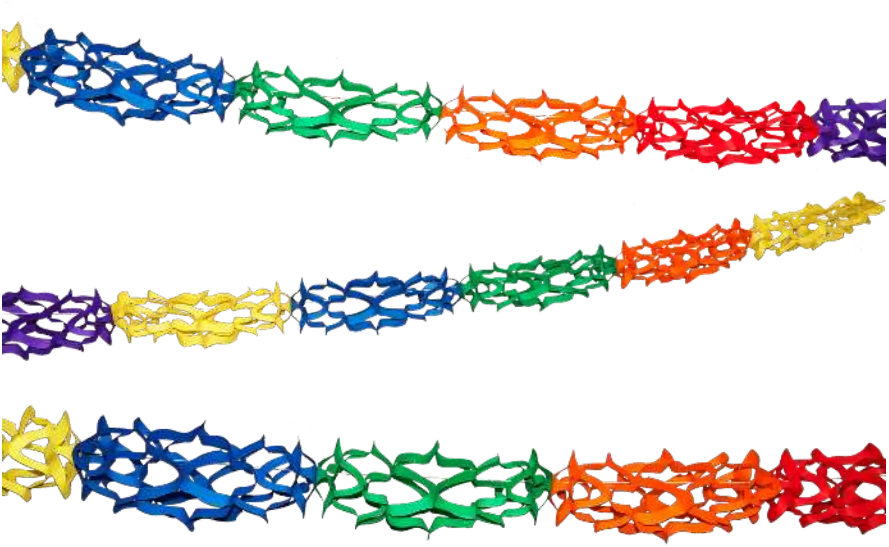
CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- pevný papír přeložený napůl nebo hotová přáníčka (A6)
- temperová barva nebo razítková poduška v červené, zelené, bílé a hnědé
- tenký černý fix, vlhčené ubrousky

POSTUP

1. Fixem nakresli přes přání vlnovku: to bude řetěz světýlek.
2. Dítě udělá otisky prstů v různých barvách podél čáry.
3. Na druhé kartě: tři bílé otisky nad sebou jsou sněhulák; hnědý otisk palce je sob.
4. Nech barvu zaschnout a fixem dokresli detaily: oči, paroží, větve.
5. Dovnitř napiš přání, nebo nech dítě napsat své jméno, a přáníčka společně roznes.

Varianta: tříletí tisknou volně; sedmiletí a osmiletí vytvoří celou zimní scénu s postavičkami. Mezi barvami si umyj ruce vlhkým ubrouskem.



Papírový řetěz na odpočítávání

Pixabay (anaterate)

Den 346 · Papírový řetěz na odpočítávání

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Kolikrát se ještě vyspíme do Vánoc? Dítě vyrobí řetěz s tolika články, kolik zbývá dní, a každý den jeden může odtrhnout.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- barevný papír ve 2 nebo 3 barvách, proužky 20 × 3 cm
- lepicí páska nebo sešívačka (pro dospělého)
- fix

POSTUP

1. Spočítejte spolu na kalendáři, kolik dní zbývá do 25. prosince.
2. Připrav stejný počet proužků a napiš na ně čísla od největšího k nejmenšímu.
3. První proužek slep do kroužku. Provleč jím další proužek a také ho zavři.
4. Takto vytvoř řetěz, případně v barevném vzoru: červená-zelená-červená-zelená.
5. Pověs řetěz a každé ráno jeden článek odtrhni. Kolik jich ještě zbývá?

Varianta: na každý článek napiš malý úkol („zazpívej koledu“). Starší děti vypočítají, kolik článků zbude za týden.

Den 347 · Tančící zvuk

Věk: 4–8 let · Čas: 20 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Zvuk je chvění a dá se vidět. Dítě křičí, zpívá nebo buší na hrnec a sleduje, jak zrnka rýže tančí na napnuté fólii.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- velká miska nebo hrnec
- potravinová fólie a gumička
- hrst zrnek rýže nebo cukru
- hrnec s dřevěnou vařečkou na bubnování

POSTUP

1. Napni fólii pevně přes otvor misky a zajisti ji gumičkou jako buben.
2. Nasyp na fólii hrst zrnek rýže.
3. Drž hrnec těsně nad miskou a vařečkou na něj buš. Sleduj, co dělají zrnka.
4. Zazpívej vysoký tón a potom hluboký těsně nad fólií. Skáčou zrnka jinak?
5. Mluv potichu a pak nahlas. Který zvuk rozpohybuje nejvíc zrnek?

Varianta: malé děti sledují a tleskají, starší děti si zapisují, který zvuk funguje nejlépe. **Pozor:** fólii nikdy nedávej přes obličej ani

hlavu a rýži nestrkej do pusy; po skončení zrnka uklidit, aby nikdo neuklouzl.

Den 348 · Ozdobený větvičkový stromek

Věk: 3–8 let · Čas: 45 min · Místo: uvnitř i venku · Dohled: ano

Pár holých větví z parku ve váze se promění v prostý a krásný vánoční stromek. Dítě hledá, aranžuje a zdobí tím, co si samo vyrobilo.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 3 až 5 holých větví dlouhých 40 až 70 cm (spadlých nebo ořezaných)
- pevná váza nebo hrnek s pískem či kamínky
- ozdoby ze slaného těsta ze dne 327, papírové hvězdy ze dne 312
- nit nebo stuha

POSTUP

1. Najděte spolu spadlé větve na procházce. Vybírej větve s mnoha bočními větvičkami.
2. Doma větve postav do vázy a naplň ji pískem nebo kamínky, aby stály pevně.
3. Navleč nit na ozdoby a hvězdy.
4. Nech dítě všechno pověsit na větve: těžké ozdoby dolů, lehké nahoru.
5. Postav stromek na místo, kde ho všichni uvidí, a vyprávěj, která ozdoba pochází z kterého měsíce.

Varianta: zavěs do něj LED světelný řetěz (zapojuje ho jen dospělý).
Pozor: žádné skutečné svíčky v blízkosti větví.

Den 349 · Voňavé pomeranče s hřebíčkem

Věk: 5–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Pomeranč plný hřebíčku voní po Vánocích celé týdny. Dítě zapichuje vzory do slupky a procvičuje jemnou motoriku.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 1 nebo 2 pomeranče
- sáček hřebíčku (asi 20 g)
- špejle nebo pletací jehlice (dospělý předpíchne)
- stuha

POSTUP

1. Vymyslete vzor: spirála, kolečka, hvězdy nebo řady.
2. Dospělý předpíchne do slupky dírky asi 1 cm od sebe.
3. Dítě zatlačí do každé dírky hřebíček kulatou hlavičkou ven.
4. Mezitím si přivoň ke svým prstům: jak voní?
5. Uvaž stuhu kolem pomeranče a pověs ho nebo ho polož do mísy.

Varianta: malé děti mohou ozdobit i mandarinku samolepkami nebo kresbami. **Pozor:** hřebíček je malý a ostrý; nedávat do pusy a mimo dosah dětí do 3 let; ne pro děti s citlivou pokožkou.

Den 350 · Vánoční pohádka s plyšáky

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Plyšáci se stanou herci v zimním příběhu. Dítě vymyslí, kdo bude hrát, postaví kulisy a zahraje příběh pro diváky.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 4 až 6 plyšáků
- stůl s prostěradlem přes přední stranu jako jeviště
- krabice od bot jako domeček, bílá utěrka jako sníh

POSTUP

1. Vyberte spolu jednoduchý příběh: zvířátko zabloudilo ve sněhu a hledá teplé místo na noc.
2. Rozdělte role mezi plyšáky: kdo zabloudil, kdo pomáhá, kdo má domeček?
3. Postavte kulisy: utěrka jako sníh, krabice jako domeček.
4. Příběh si jednou vyzkoušejte, ty jako vypravěč a dítě jako hlas zvířátek.
5. Zahrajte ho zbytku rodiny. Po skončení se diváků zeptej, co se stalo.

Varianta: sedmiletí a osmiletí napíšou krátký scénář; tří až čtyřletí hrají příběh jen s tebou, bez diváků.

Den 351 · Zdobení sušenek polevou

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: kuchyně · Dohled: ano

Trouba není potřeba: dítě ozdobí obyčejné sušenky nebo sušenky ze dne 298 bílou polevou a trochou barvy. Míchání, roztírání a spravedlivé dělení.

SUROVINY

- 12 až 16 jednoduchých máslových sušenek
- 150 g moučkového cukru
- 1 až 2 lžíce vody nebo citronové šťávy
- potravinářské barvivo, případně barevné cukrové posypky
- několik misek, čajové lžičky

POSTUP

1. Dítě nasype moučkový cukr do misky a po kapkách přidává vodu a míchá, až je poleva hustá jako jogurt.
2. Rozděl polevu do misek a jednu zbarvi na červeno a jednu na zeleno.
3. Zadní stranou lžíce naneste na každou sušenku vrstvu polevy.
4. Ozdob kapkami jiné barvy nebo posyp cukrovými posypkami.
5. Nech půl hodiny ztuhnout a pak je spravedlivě rozdělte: kdo dostane kolik?

Varianta: párátkem protáhni dvěma barvami vzor ve tvaru hvězdy.
Pozor: zkontroluj na obalu sušenek a posypek alergeny (lepek, mléko, ořechy).



Zdobení sušenek polevou
Pixabay (ivabalk)

Den 352 · Pozorování hvězd v zimě

Věk: 4–8 let · Čas: 30 min · Místo: venku · Dohled: ano

V prosinci se stmívá brzy, takže dítě může hvězdy pozorovat ještě před spaním. Za jasného počasí uvidíte měsíc, jasné hvězdy a občas planetu.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- teplé oblečení, deka nebo podložka
- baterka s červeným papírem před sklem (oči si pak zůstanou zvyklé na tmu)
- papír a tužka

POSTUP

1. Vyber jasný večer a místo s málem pouličních lamp: zahrada, balkon nebo park poblíž.
2. Pět minut společně počkejte bez ostrého světla, aby si oči zvykly. Mezitím spočítej, kolik hvězd vidíš.
3. Najdi nejjasnější hvězdu a měsíc. Jak měsíc dnes vypadá: kulatý, půlka, nebo jako srpek?
4. Najdi skupinku hvězd a vymyslete si vlastní souhvězdí: kočku, sáňky, lžíci.
5. Doma své souhvězdí překresli tečkami a spojnicemi.

Varianta: za týden to zopakuj a podívejte se, jestli se měsíc změnil.
Pozor: do tmy nechoď sám, zůstaň na známém místě a obleč se teple.

Den 353 · Ledové medailony s poklady z přírody

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min plus noc v mrazu · Místo: uvnitř i venku · Dohled: ano

Listy, bobulky a větvičky se zamrazí do ledového kotouče, který pověsíš venku na strom. Umělecké dílo, které pomalu taje a mění se.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- plastová miska nebo hluboký talíř, plastový kelímek
- jehličí, lístky, plátky pomeranče, větvičky
- voda, provázek dlouhý 40 cm

POSTUP

1. Postav prázdný kelímek doprostřed misky: tak vznikne v ledovém kotouči díra.
2. Dítě rozloží poklady z přírody kolem kelímku v misce.
3. Nalij 2 až 3 cm vody a vlož do ní smyčku provázku.
4. Dej misku přes noc ven, pokud mrzne, nebo do mrazáku.
5. Další den medailon vyndej (chvíli ho podrž pod vlažnou vodou) a pověs ho venku na větev. Sleduj každý den, jak se mění.

Varianta: přidej kapku potravinářského barviva pro barevný kotouč. **Pozor:** bobulky z přírody nikdy nejíst; led nelízat (studený jazyk se může přilepit).

Den 354 · Fotorámeček jako dárek

Věk: 3–8 let · Čas: 45 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Domácí dárky se často uchovávají nejdéle. Dítě vyrobí z kartonu rámeček na fotku nebo vlastní obrázek pro babičku, dědu nebo paní učitelku.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 2 kusy pevného kartonu 15 × 20 cm
- dětské nůžky nebo odlamovací nůž (dospělý), lepidlo
- ozdoby: knoflíky, kousky látky, papír, přírodní poklady
- fotka nebo obrázek 10 × 15 cm

POSTUP

1. Dospělý vyřízne z jednoho kartonu okénko 9 × 14 cm.
2. Dítě ozdobí okraj: malováním, polepením papírem, knoflíky nebo malými větvičkami.
3. Polož fotku nebo obrázek na druhý karton, přesně pod okénko.
4. Slep oba kartony na třech stranách; jednu stranu nech otevřenou, aby se fotka dala vyměnit.
5. Nalep vzadu trojúhelníček z kartonu jako oporu, aby rámeček stál.

Varianta: sedmiletí a osmiletí napíšou na zadní stranu krátké přání.
Pozor: přilepené knoflíky drž mimo dosah malých dětí.

Den 355 · Nejkratší den: měříme stín

Věk: 4–8 let · Čas: 20 min · Místo: venku · Dohled: ne

Kolem 21. prosince je nejkratší den v roce. Slunce stojí nízko, takže stíny jsou dlouhé. Dítě změří svůj stín a porovná ho s létem.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- chodníková křída
- metr nebo provázek dlouhý 5 metrů
- slunečné odpoledne, kolem 12 nebo 13 hodiny

POSTUP

1. Vyjděte kolem poledne ven, na chodník, náměstí nebo školní dvůr.
2. Postav dítě zády ke slunci. Křídou nakresli čáru u pat a křížek u špičky hlavy ve stínu.
3. Změř stín metrem nebo kroky.
4. Změř i samotné dítě: je stín delší, nebo kratší než dítě?
5. Vysvětli: v létě je slunce vysoko a stín je kolem poledne krátký. Napiš si délku a v červnu měř znovu.

Varianta: čtyřletí skáčou na hlavu stínu toho druhého; sedmiletí a osmiletí měří v 11, 12 a 13 hodin a porovnávají. **Pozor:** nikdy se nedívej přímo do slunce.

Den 356 · Učíme se balit dárky

Věk: 4–8 let · Čas: 30 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Zabalit dárek je měření, skládání a lepení. Dítě si nejdřív procvičí balení na knize a potom samo zabalí dárek do hezkého balicího papíru.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- obdélníkový předmět na cvičení: kniha nebo krabička
- balicí papír, lepicí páska, dětské nůžky
- stuha nebo provázek, kartička

POSTUP

1. Polož knihu na papír a změř: papír musí jít kolem dokola s malým přesahem. Odstřihni.
2. Přehni dlouhou stranu přes knihu a přilep jedním kouskem lepicí pásky.
3. Přehni druhou dlouhou stranu přes ni, přehni okraj o malý kousek pro úhledný šev a přilep.
4. Na krátkých stranách zatlač boky dovnitř, přehni chlopeň nahoru a přilep.
5. Uvaž kolem stuhu a napiš na kartičku: komu a od koho.

Varianta: čtyřletí balí krabičku a smějí to udělat neučesaně; měkké dárky se dají dát i do papírového sáčku s mašlí. Použij znovu papír z rozbalování dárků.

Den 357 · Jmenovky ke stolu a skládání ubrousků

Věk: 4–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

O Vánocích se často stoluje ve větším počtu. Dítě vyrobí jmenovky pro všechny a poskládá ubrousky, aby sváteční stůl byl brzy hotový.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- pevný papír, nastříhaný na kousky 10 × 8 cm
- fixy, malé samolepky nebo razítka
- papírové nebo látkové ubrousky

POSTUP

1. Sepište seznam všech hostů. Dítě spočítá, kolik jmenovek je potřeba.
2. Každý kousek papíru přehni napůl, aby mohl stát.
3. Napiš jména nebo nech dítě psát a ozdob každou jmenovku hvězdičkou, stromkem nebo něčím, co k danému člověku pasuje.
4. Poskládej ubrousky: čtvercový ubrousek napůl do trojúhelníku a ještě jednou napůl, nebo jako vějíř malým skládáním do harmoniky.
5. Vymyslete spolu, kdo bude sedět vedle koho, a jmenovky si zatím ulož do krabičky.

Varianta: čtyřletí nakreslí pro každého hosta něco poznatelného místo jména; sedmiletí a osmiletí vyrobí i jídelní lístek.

Den 358 · Štědrý den: hvězdičkové housky

Věk: 4–8 let · Čas: 1,5 hodiny · Místo: kuchyně · Dohled: ano

24. prosince společně upečete housky ve tvaru hvězdy na štědrodenní snídani nebo večeři. Hnětení je těžká práce, a proto ideální pro energické ruce.

SUROVINY

- 500 g mouky
- 7 g sušeného droždí (1 sáček)
- 300 ml vlažné vody
- 1 lžička soli, 1 lžíce oleje
- hvězdičkové vykrajovátko nebo nůž (dospělý)

POSTUP

1. Dítě odměří mouku, droždí a sůl do velké mísy. Dospělý přilije vlažnou vodu a olej.
2. Hněťte spolu 10 minut, až je těsto hladké a pružné. Nech ho přikryté hodinu kynout na teplém místě.
3. Těsto zmáčkni na tloušťku 2 cm a vykrajuj hvězdy (nebo ručně tvaruj malé kuličky do hvězdicového vzoru).
4. Polož je na plech s pečicím papírem a nech dalších 20 minut kynout. Dospělý mezitím předehřeje troubu na 210 °C.

5. Dospělý peče housky 15 až 20 minut dozlatova. Nech je vychladnout na mřížce.

Varianta: před pečením housky potři trochou mléka a posyp mákem nebo sezamem. **Pozor:** obsahuje lepek (a případně sezam, mák nebo mléko); trouba a plech jen pro dospělého.



Hvězdičkové housky na vánoční stůl

Pixabay (DomPixabay)

Den 359 · Boží hod: pantomima pro každého

Věk: 3–8 let · Čas: 40 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Hra, kterou mohou hrát malí i velcí společně, i když ne každý mluví stejným jazykem: beze slov ukázat, co stojí na kartičce.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 20 kartiček s obrázky nebo slovy: sněhulák, vánoční stromek, rozbalování dárku, bruslení, sob, pečení sušenek, spaní, házení sněhových koulí
- miska nebo čepice na losování

POSTUP

1. Kartičky udělejte předem společně; dítě kreslí, ty pod obrázek napíšeš slovo.
2. Složte je a dejte do čepice.
3. Střídavě si někdo vytáhne kartičku a předvádí ji beze slov. Ostatní hádají.
4. Kdo uhodne, dostane kartičku. Malé děti hrají v týmu s dospělým.
5. Po všech kartičkách každý spočítá svou hromádku a vítěz vymyslí první slovo pro další kolo.

Varianta: starší děti hrají s přesýpacími hodinami nebo počítají do 30; pro tříleté jen napodobování zvířat se zvuky.

Den 360 · Zimní hry v parku

Věk: 3–8 let · Čas: 1 hodina · Místo: venku · Dohled: ano

Po dlouhém stolování je čas na pohyb venku. Dítě s rodinou uspořádá malou „zimní olympiádu“ s pěti disciplínami.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- teplé oblečení
- pár smotaných ponožek nebo měkký míč, provázek, 4 kuželky nebo lahve
- papír a tužka na skóre, medaile vyrobené z kartonu

POSTUP

1. Doma vyrobte medaile: kolečka z kartonu se stuhou, nabarvená na zlato, stříbro a bronz.
2. Vyberte pět disciplín: skok daleký od čáry, slalom kolem lahví, házení „sněhových koulí“ (ponožek) do branky, chůze jako tučňák a přetahování lanem s rodinou.
3. V parku vše připrav a nech dítě dát startovní signál.
4. Každý se zúčastní každé disciplíny; dítě zapisuje skóre čárkami.
5. Zakončete předáním medailí, kdy každý dostane medaili za něco jiného: nejrychlejší, nejvtipnější, nejodvážnější.

Varianta: je-li sníh, postavte sněhuláka jako šestou disciplínu.
Pozor: nevstupuj na led na rybníku ani na řece a vyber místo bez provozu.

Den 361 · Kartičky s poděkováním

Věk: 3–8 let · Čas: 35 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Kdo něco dostal, může poděkovat kartičkou. Dítě zavzpomíná na svátky a kresbou procvičuje vděčnost.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- karty nebo papír přeložený napůl
- pastelky, fixy
- obálky, poštovní známky nebo plán, jak je donést osobně

POSTUP

1. Sestavte spolu seznam: kdo dal dárek, kdo přišel na návštěvu, kdo s něčím pomohl?
2. Povídej si o každém člověku: co se dítěti na dárku nebo návštěvě líbilo nejvíc?
3. Dítě nakreslí na každou kartu něco, co s tím souvisí: dárek, hru, kterou jste spolu hráli.
4. Napište spolu „Děkuji“ a jednu krátkou větu; malé děti připíšou své jméno nebo čmáranici.
5. Kartičky odnes osobně nebo je pošli.

Varianta: sedmiletí a osmiletí napíšou tři věty sami; tříletí otisknou barvou ruku jako podpis.

Den 362 · Rodinné noviny z letošního roku

Věk: 5–8 let · Čas: 45 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Opravdové noviny s titulky, zprávami a obrázky o uplynulém roce. Dítě si procvičí reportování a vybírání toho, co bylo opravdu důležité.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 2 nebo 3 velké listy papíru, složené do novin
- tužka, fixy a pravítko
- staré noviny jako vzor
- případně lepidlo a kresby či přáníčka z letošního roku

POSTUP

1. Prohlédněte si spolu opravdové noviny: co jsou titulky, obrázky a rubriky?
2. Vymyslete jméno pro vaše noviny, třeba „Domácí noviny“ nebo „Noviny z obýváku“, a napište je velkými písmeny na první stranu.
3. Vymysli tři zprávy z letošního roku, například narozeniny, výlet nebo něco, co se dítě naučilo, a každé dej titulek.
4. Ke každé zprávě nakresli obrázek a pod něj napiš nebo nadiktuj dvě věty.
5. Přidej předpověď počasí celého roku a hádanku. Přečti noviny nahlas rodině.

Varianta: pětiletí diktují zprávy a kreslí, sedmiletí a osmiletí píšou sami a vytvoří i rozhovor s členem rodiny.

Den 363 · Silvestrovské klobouky a trubky

Věk: 3–8 let · Čas: 45 min · Místo: uvnitř · Dohled: ne

Na Silvestra si dítě samo vyrobí oslavné věci: kuželovitý klobouk a papírovou trubku. Skládání, lepení a zdobení.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- pevný papír nebo tenký karton (A3 na klobouk)
- gumička nebo stuha
- lepicí páska, fixy, třpytivý papír nebo kousky balicího papíru
- prázdná role od kuchyňských utěrek na trubku

POSTUP

1. Nakresli na list A3 velký čtvrtkruh (dospělý pomůže s provázkem jako s kružítkem) a vystřihni ho.
2. Plochý papír ozdob hvězdami, číslicemi nového roku a ohňostrojem z čar fixem.
3. Stoč ho do kužele a slep šev. Připevni gumičku na obou stranách.
4. Na trubku: ozdob roli a na jednom konci přilep papírový trychtýř.
5. Procvičuj: zpívej „tů-tů-tů“ do trubky. Jak to zní, když mluvíš tiše a nahlas?

Varianta: sedmiletí a osmiletí vyrobí klobouky pro celou rodinu se jmény všech. **Pozor:** gumička nesmí být příliš těsná, zvlášť u malých dětí.

Den 364 · Mísa s dobrotami na zítřejší oslavu

Věk: 4–8 let · Čas: 30 min · Místo: kuchyně · Dohled: ano

Zítra je Silvestr. Dítě dnes připraví barevnou mísu s dobrotami, aby oslava vypadala opravdu slavnostně.

SUROVINY

- okurka, cherry rajčata, paprika, sýr na kostičky
- pár krekrů nebo kousků chleba
- velký talíř nebo prkénko a fólie
- plastový dětský nožík

POSTUP

1. Dítě si umyje ruce a pod kohoutkem omyje zeleninu.
2. Dospělý nakrájí zeleninu a sýr na kousky; dítě krájí plastovým nožem okurku na kolečka.
3. Naskládej talíř: tříď podle barev nebo vytvoř obrazec, třeba slunce, duhu nebo obličej.
4. Krekry dej na jednu stranu a kostičky sýra na druhou. Zkontroluj, jestli talíř vypadá pěkně.
5. Přikryj talíř fólií a dej ho do lednice až do zítřka. Udělej kartičku s nápisem „Mísa s dobrotami“.

Varianta: mladší děti jen skládají a třídí, starší děti vymyslí téma (slunce, les, moře) a počítají kousky. **Pozor:** rajčátka a hrozny pro malé děti nakrájej na čtvrtky a zkontroluj alergie (mléko, lepek).

Den 365 · Silvestr: odpočítávání a hlučný orchestr

Věk: 3–8 let · Čas: 1 hodina · Místo: uvnitř · Dohled: ano

Poslední den roku zakončíš brzkým odpočítáváním, aby i malé děti mohly přivítat nový rok, s hrnci, trubkami a světýlky.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- klobouky a trubky ze dne 363
- hrnce, poklice, dřevěné vařečky
- papírový talíř jako odpočítávací hodiny (viz den 301)
- konfety ze střihaného papíru, LED baterka

POSTUP

1. Vyberte spolu brzký čas odpočítávání, například 19 hodin, a nastavte papírové hodiny na tento čas.
2. Nastříhej konfety z barevného papíru a připrav je v misce.
3. Procvičte hlučný orchestr: každý si vybere nástroj a hrajete potichu, nahlas a velmi nahlas.
4. V domluvený čas odpočítávejte od 10 do 0, vyhoďte konfety do vzduchu a spusťte orchestr. Zvolejte „Šťastný nový rok!“ a obejměte se.
5. Potom se spolu podívejte zpět do krabice se vzpomínkami nebo do knihy: jaká byla vaše nejoblíbenější činnost roku?

Varianta: starší děti, které smějí zůstat vzhůru déle, si mohou o půlnoci odpočítávání zopakovat. **Pozor:** ohňostroj není pro děti: sleduj ho jen zevnitř za oknem a chraň dětem uši před hlasitými ranami.

Co dál?

Dostali jste se ke dni 365. Možná jste dělali něco každý den, možná jen o víkendech nebo o prázdninách; obojí je dobře. Tato kniha je vytvořená k opakovanému používání, protože čtyřleté dítě dělá stejnou činnost úplně jinak než šestileté.

Druhý rok s touto knihou

- **Vyber jinou variantu.** U každé činnosti je lehčí a těžší verze. Dělalo dítě loni tu lehkou? Zkuste letos výzvu.
- **Nech dítě vést.** Starší děti si mohou postup přečíst samy, nachystat materiál a pomoci mladšímu sourozenci.
- **Označ oblíbené.** Dej hvězdičku ke dni, který se vám líbil nejvíc, a takové činnosti opakujte častěji.
- **Porovnávej s loňským rokem.** Změř znovu svůj stín v nejkratší den, znovu spočítej ptáky za oknem a otevři sklenici s přáními: co se změnilo?
- **Nedržte se přísně kalendáře.** Prší-li v den plánovaný pro venek, vyber si činnost uvnitř z téhož týdne. Tabulka níže ti pomůže rychle vybrat.

Rychlý výběr

Máš chuť na něco konkrétního? Vyber sloupec a vyhledej den.

Pohyb	Tvoření	Objevování	Kuchyně a domácnost	Klidná hra
Den 13	Den 33	Den 42	Den 9	Den 17
Den 65	Den 52	Den 78	Den 83	Den 51
Den 101	Den 94	Den 119	Den 111	Den 95
Den 168	Den 153	Den 166	Den 139	Den 175
Den 186	Den 197	Den 228	Den 201	Den 223
Den 263	Den 231	Den 262	Den 258	Den 266
Den 302	Den 297	Den 319	Den 286	Den 308
Den 325	Den 322	Den 344	Den 321	Den 329

> Hodně radosti v novém roce. Nejdůležitější přísada není na žádném seznamu: čas a pozornost, společně. — Redakce

Videa, která vám pomohou

Kniha vám vysvětluje každou aktivitu krok za krokem, video ukáže pohyby v praxi. Níže najdete bezplatné kanály na YouTube, které jsme ověřili v říjnu 2026. Nejsou s námi nijak spojené a jejich obsah závisí na autorech.

Česky

- **aktivity.nejen pro děti** – youtube.com/@aktivitynejenprodeti
- **Chytrý školáček** – youtube.com/@chytryskolacek
- **Irena Kubantová** – youtube.com/@irenakubantova
- **Mateřská hrává** – youtube.com/@materska_hrave

Anglicky (můžete zapnout titulky a automatický překlad)

- **Sick Science!** – youtube.com/@SickScience
- **Red Ted Art** – youtube.com/@RedTedArt
- **Art for Kids Hub** – youtube.com/@ArtforKidsHub
- **TheDadLab** – youtube.com/@TheDadLab
- **Junior Cook's Kitchen** – youtube.com/@juniorcookskitchen

Tip: nejdřív si přečtěte aktivitu v knize, pak se podívejte na video na stejné téma a nakonec ji vyzkoušejte s dítětem.

Videa nenahrazují bezpečnostní pravidla z této knihy: řiďte se vždy jimi a aktivity dělejte vždy pod dohledem dospělého.