

Tereza Koutná  
Václav Toman



# DĚTSTVÍ OFFLINE

MOTIVAČNÍ HRA NA CELÝ ROK  
BEZ POUŽITÍ TECHNOLOGIÍ

PERKMAN 

# OBSAH

Úvod pro rodiče	4
Jak se v knize vyznat	8
Jak s knihou pracovat	10
Hra o poklad	11
Hra o Oflajňákův žeton	14
Pohádka o Oflajňákovi	15
Aktivity	
 1. Oflajňák Hráč	37
 2. Oflajňák Tvůrce	75
 3. Oflajňák Objevitel	127
 4. Oflajňák Sportovec	175
 5. Oflajňák Pracant	215
 6. Oflajňák Dobrodruh	243
 7. Zlatý Oflajňák	293
Prostor pro vlastní tvorbu	301
Závěr	306

# MILÍ RODIČE,

ráda bych se vám v úvodu knihy představila. Jmenuji se **Tereza, jsem dětská lékařka a maminka dvou kluků**, jednoho školáka a jednoho čerstvého školáčka. Od raného **dětství moc ráda trávím volný čas v přírodě** - na výletech a dovolených, na chalupě, na táborech. Spoustu let jsem byla členkou skautského oddílu a na tyto roky mám nádherné vzpomínky. V průběhu studií a po nástupu do práce se můj obdiv k přírodě a aktivnímu odpočinku nezměnil. **Jsou pro mě zdrojem dobré nálady, inspirace a seberozvoje.**

**Když se narodili kluci**, přirozeně jsem pokračovala v podobném životním stylu a také oni tím pádem od malička tráví hodně času v přírodě, na výletech, zkrátka venku, **v offline světě**. Snažím se, aby **kluci prožili podobné dětství, jako jsem měla já sama**. Dny, které trávíme společně poznáváním, přirozeným učením, hraním, výletováním, si kluci moc užívají, mají z nich pokaždé **spoustu zážitků**, rádi na ně vzpomínají.



Chtěla jsem svůj pohled na aktivně strávený volný čas předávat i dalším rodinám s dětmi, vylákat je od televizí, vylákat je do přírody na místa, kam by je třeba ani nenapadlo jít.

Začala jsem proto sepisovat na facebookové stránce Na výlet s dětmi své tipy na výlety – s fotodokumentací, popisem trasy, mapou, tipy kam zajít na jídlo, kam si jít pohrát atd. Po čase jsem přidala i profil na Instagramu @na\_vylet\_s\_detmi.

Při výletech je mému srdci nejbližší oblast národního parku České Švýcarsko. Jsme tu doma, nejčastěji jezdíme za přírodou právě do místních lesů a skal. Výletním cílům v národním parku jsem proto věnovala i své webové stránky [www.ceskesvycarskodetem.cz](http://www.ceskesvycarskodetem.cz) - s důrazem na specifika výletů s dětmi.

Na Instagramu jsem v březnu 2018 vytvořila hashtag #detstvioffline, do té doby nebyl takto označený jediný příspěvek. V době psaní knihy už je na Instagramu pod tímto hashtagem více než 1000 příspěvků a mně dělá velkou radost, že spojuje a navzájem inspiruje nepočítaně rodičů k tomu, jak trávit čas s dětmi offline.

#detstvioffline

Postupem času mě náš společně strávený čas dovedl k **nápadu vytvořit knihu** pro další rodiny s dětmi, která by **inspirovala, poradila, pomohla, uchovala vzpomínky, dala tipy na aktivity s dětmi strávené v offline světě.**

V roce 2021 jsem **oslovila Václava Tomana, autora knih jako Výletní kronika** (knížka pro uchovávání zážitků z výletů a cest po Česku) a **pohádky Oflajňák**, a **společně jsme se pustili do tvorby knížky Děťství offline.** Cesta to byla dlouhá a mnohdy náročná, ale se šťastným koncem. Její výsledek držíte v ruce.

Povedlo se nám vytvořit **koncept knihy, který je pro děti motivující** (díky samolepkám/vybarvování splněných aktivit) a **pro rodiče pomocníkem**, se kterým mohou s dětmi trávit čas smysluplně a bez nutnosti používat technologie.

### CO VÁS TEDY ČEKÁ?

Cílem této knihy je **motivovat děti**, aby trávily čas aktivitami, které je budou rozvíjet a díky nimž se **odlepí od televize, tabletu či počítačových her**.

Dětství offline je kniha, která vašim dětem (ale i vám) umožní **užívat si života jako za starých dobrých časů - offline!** Najdete v ní aktivity, které jsme my jako malí dělali (protože nám mnohdy ani nic jiného nezbývalo :) ) a které dnešní děti dělají obecně mnohem méně, přestože by jim třeba prospěly a rozvíjely by je.



Měli bychom myslet na to, že děti se spoustu věcí ve svém životě naučí nápodobou, jednoduše řečeno „odkukávají od rodičů.“ Proto bychom i my, rodiče, měli pobyt v online světě omezovat, minimálně v přítomnosti našich dětí.

Dnešní děti kromě času stráveného u technologií (nebo právě kvůli němu!) **málo chodí ven, málo se hýbají, tloustnou nám před očima.** Do toho my rodiče máme na všechno stále méně času a **je složité se dětem věnovat tak, jak bychom chtěli.** (Občas nás trápí i ten čas, který my sami strávíme u technologií, je to tak?) Když máme dětí více, může se to celé stát ještě složitější. **Přemýšlíme, jak zkoordinovat naši pozornost a energii,** abychom ji dokázali věnovat všem svým dětem.

S Dětství offline vám **pomůžeme nad těmito problémy začít vyhrávat.**

Naším cílem bylo vytvořit knihu, která bude pomocníkem pro vás, pro každého rodiče. Věříme, že se nám to povedlo.

Dali jsme si záležitost, abyste měli po ruce inspiraci na aktivity pro své děti, **abyste tyto aktivity nemuseli sami vymýšlet.** Abyste nemuseli přemýšlet, co všechno budete potřebovat. **Abyste prostě sáhli, měli a věděli.**

### PRO KOHO JE KNIHA VHODNÁ?

Aktivity v knize **nejvíce ocení děti ve věku přibližně od 3 do 9 let**, ale může se stát, že zaujmou i děti starší, vždy záleží na individualitě daného dítěte. Některé hry a aktivity si možná budete umět představit i jako **zábavu pro ostatní dospělé** ve vašem okolí. Kniha se tak v určitých chvílích může stát **zábavou pro celou rodinu.**

## OFLAJŇÁK

Celou knihou provází **Oflajňák**, postavička z pohádky Václava Tomana (úvodní část pohádky najdete i v této knize, je podstatná pro děj Děťství offline). Oflajňák vám i vašim dětem poví, proč je důležité trávit čas i mimo svět technologií, jak na to a co tím získáme.

Co se naopak může stát, když budeme trávit příliš mnoho času u technologií?

Pak může přijít zlá Čaroonlajnice.



## O DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍCH

Technologie jsou nezpochybnitelným pomocníkem našich každodenních životů, ale někdy se stávají našimi pány. I o tom bude v knize řeč. Trávíme s nimi příliš mnoho času nebo se na ně až příliš spoléháme a nahrazujeme jimi drobné krásy všedního dne.

Přílišné užívání technologií může být obzvláště nevhodné u dětí v době jejich rozvoje. Navíc časový úsek, ve kterém pro ně začnou být škodlivé, je mnohem kratší než u nás dospělých.

Věříme, že ačkoliv mohou být technologie prospěšné i dětem, existuje **věková hranice**, od které se tak může stát (a necháme na uvážení vás rodičů), nebo **určitý omezený čas** z každého dne (a opět je na vašem uvážení), který bychom jim mohli věnovat, abychom měli dostatek času i na skutečný svět... Ten jediný **skutečný svět**, ve kterém se naše děti (ale i my) mohou opravdu rozvíjet a ve kterém mohou vše kolem sebe doopravdy poznávat a užívat si již zmiňované **krásy všedního dne**.

**Tak offlinu zdar!**

*Tereza Koutrná & Václav Toman*

autoři knihy,  
v Děčíně 18. 5. 2024

# JAK SE V KNIZE VYZNAT?

**Aktivity v knize jsou rozděleny do 7 kapitol**, podle účelu, ke kterému je Oflajňák představuje:



## Oflajňák Hráč

Hry, které mají rády všechny děti - hádací hry, hry se slovy nebo podporující jemnou motoriku a stolní hry



## Oflajňák Tvůrce

Zde najdete inspiraci na všechny možné kreativní činnosti - vyrábění, tématická malování a kreslení



## Oflajňák Objevitel

Aktivity podporující dětskou zvědavost a všímavost, ať už v přírodě nebo doma



## Oflajňák Sportovec

S touto kapitolou vrátíte svým dětem to, co jim často chybí - pohyb. Naleznete zde různorodé pohybové aktivity



## Oflajňák Pracant

Nejlepší aktivita, kterou se děti zabaví, někdy bývá i ta nejužitečnější. Naučte děti, že i práce může být zábava



## Oflajňák Dobrodruh

Každé dítě touží po dobrodružstvích a nových zážitcích. Zjistíte, jak na to bez velkých (jakýchkoliv) výdajů



## Zlatý Oflajňák

Tři nejvíc offline aktivity, co si dokážete představit. Kapitola pro zkušené Oflajňáky

## U KAŽDÉ AKTIVITY NAJDETE NÁSLEDUJÍCÍ INFORMACE:

Co potřebujete k provedení aktivity?

Kde je vhodné aktivitu uskutečnit?  doma /  venku

Informace o tom, co daná aktivita rozvíjí

Různé varianty aktivity

Místo pro samolepku nebo vybarvení políčka po splnění aktivity

**Co budeš potřebovat:**  nic

**Co aktivita rozvíjí:**  smysl pro pořádek, rychlost

**Oflajňákův tip:**  Počet věcí si můžete uzpůsobit míře nepořádku. Můžete také rozdělit místnosti tak, že každý bude uklízet pouze jednu svou určenou místnost.




Název aktivity

### UKLÍZEČÍ SOUTĚŽ

Odstartuj soutěž v uklízení. Každý vezme kdekoliv po bytě 10 věcí, které někdo přes den neuklidil a vrátí je na místo, na které patří. Kdo zvládne všechny věci uklízet správně? A kdo byl rychlejší?

Popis aktivity

Zda je potřeba vaše zapojení:



aktivity mohou děti provádět za podmínky vytvoření bezpečného prostoru a dodržení bezpečnostních opatření stanovených rodičem SAMY



jde o aktivitu, která vyžaduje VAŠI PLNOU ÚČAST či zapojení



SAMY S DOZOREM - doporučujeme zvýšenou obezřetnost a dozor při provádění aktivity



Na straně protilehlé k aktivitám se nacházejí doplňující úkoly, návody k některým aktivitám, užitečné informace nebo fotografie a minirozhovory s inspirativními rodiči, kteří souzní s myšlenkou **#detstvioffline** a chtějí se s vámi touto cestou podělit o své vlastní zážitky a nápady na offline aktivity s dětmi.

*Pamatujte, nadržíte v ruce obyčejnou knihu!  
Je to zároveň pomocník, soubor her a aktivit, rádce, učitel  
a kamarád pro vás i vaše děti.*



# JAK S KNIHOU PRACOVAT?



Před použitím knihy si prosím přečtete poučení na straně 2.

## Nabízíme vám výběr z těchto variant:

1

**Využijte knihu jako databázi aktivit** a inspiraci pro to, jak mohou vaše děti trávit smysluplně čas offline.

Podle popisu výše („Jak se v knize vyznat?“) vyberte aktivitu, která vyhovuje vašim časovým, místním a dalším možnostem, a pusťte se do plnění.

2

**Namotivujte děti k plnění aktivit** díky dvěma hrám, jejichž popis najdete v této knize.

Cílem těchto her je dlouhodobější zapojení dítěte do offline světa. Z našich osobních zkušeností, **i ze zkušeností dalších rodičů můžeme říct, že** se tyto hry velmi dobře osvědčily.

### Hra o poklad

Ve hře o poklad vyberete libovolných 21 aktivit z knihy. S každou splněnou aktivitou se přibližujete k pokladu. Provází vás hrací pole s 21 okénky.

str. 11

### Hra o Oflajňákův žeton

**Přečtete si** pohádku o Oflajňákovi a zjistěte, co je Oflajňákův žeton. Abyste žeton získali je nutné splnit z kapitol 1 až 6 pět aktivit a z poslední 7. kapitoly jednu.

str. 14

# HRA O POKLAD - PRAVIDLA

Ve hře o poklad vycházíte z hracího pole, které najdete na straně 13.

Na hracím poli vidíte **21 okének, přesně tolik aktivit dítě musí splnit, aby získalo poklad.**

- Za splnění jakékoliv aktivity v knize dítě **získává samolepku** (můžete použít naše samolepky, nebo jakékoliv vlastní) a tu na políčko po splnění aktivity nalepí. Alternativně je **možné políčka vybarvovat.**
- Splněním každé aktivity se tak dítě přibližuje k pokladu.

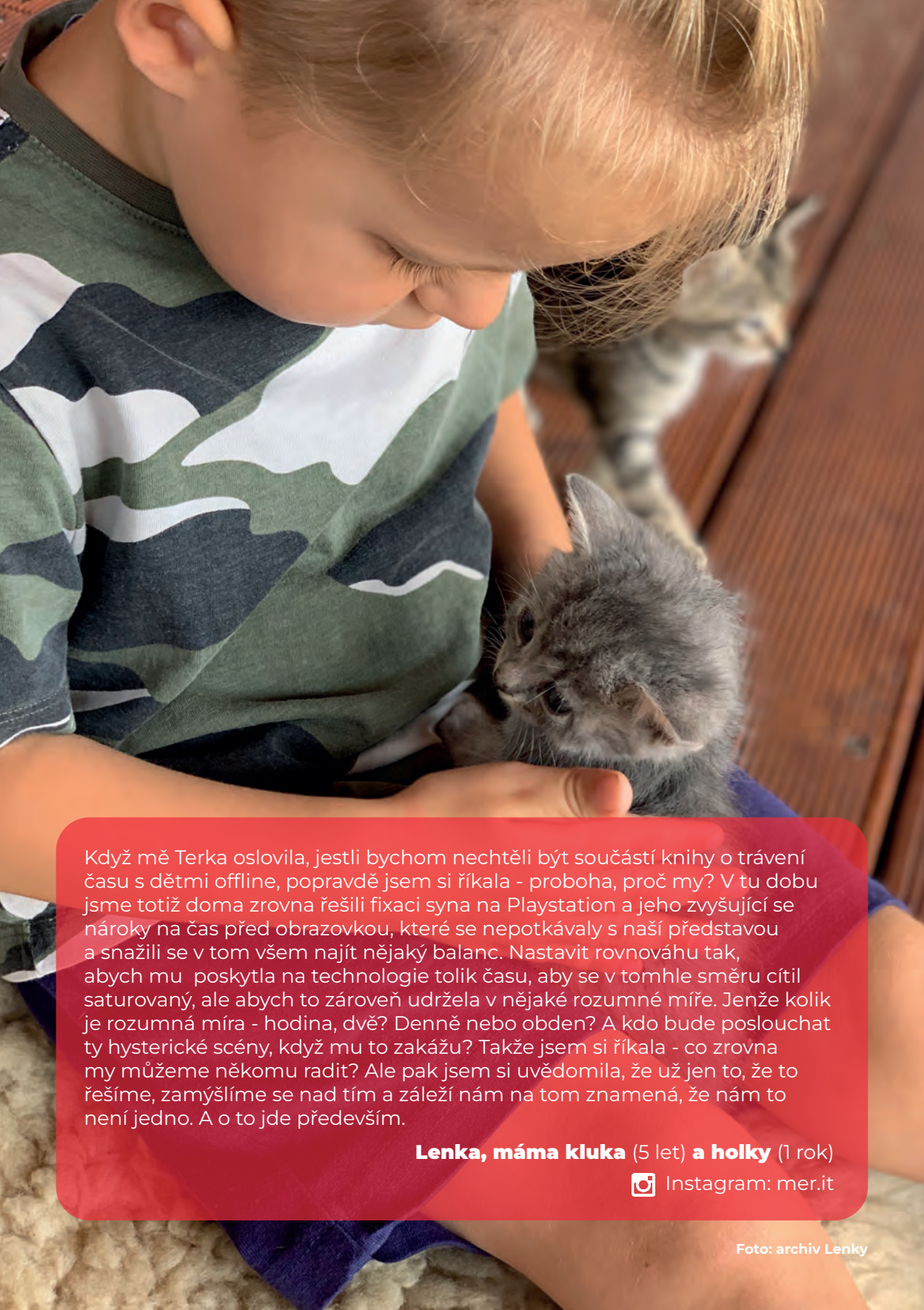
## TIPY KE HŘE:

- hrací kartu z protější strany si ofotíte, můžete si tak Hru o poklad v budoucnu zahrát znovu
- můžete zkusit hrát kratší verzi hry s méně políčky (využitím vlastnoručně vytvořeného hracího pole)
- předání samolepky (a její nalepení, nebo vybarvení), doporučujeme provést co nejdříve po splnění aktivity, děti jsou pak více motivované aktivitu splnit a aktivita samotná je více baví

## CO ZVOLIT JAKO "POKLAD"?

- žeton či minci
- balíček dobrot, které vašemu dítěti chutnají
- hračku
- cokoliv jiného (nejlépe něco, o čem víte, že to má vaše dítě rádo)

Co bude tímto pokladem, můžete dítěti odhalit před začátkem hry, nebo to nechat jako překvapení. Záleží na vás.



Když mě Terka oslovila, jestli bychom nechtěli být součástí knihy o trávení času s dětmi offline, popravdě jsem si říkala - proboha, proč my? V tu dobu jsme totiž doma zrovna řešili fixaci syna na Playstation a jeho zvyšující se nároky na čas před obrazovkou, které se nepotkávaly s naší představou a snažili se v tom všem najít nějaký balanc. Nastavit rovnováhu tak, abych mu poskytla na technologie tolik času, aby se v tomhle směru cítil saturovaný, ale abych to zároveň udržela v nějaké rozumné míře. Jenže kolik je rozumná míra - hodina, dvě? Denně nebo obden? A kdo bude poslouchat ty hysterické scény, když mu to zakážu? Takže jsem si říkala - co zrovna my můžeme někomu radit? Ale pak jsem si uvědomila, že už jen to, že to řešíme, zamýšlíme se nad tím a záleží nám na tom znamená, že nám to není jedno. A o to jde především.

**Lenka, máma kluka (5 let) a holky (1 rok)**

 Instagram: [mer.it](https://www.instagram.com/mer.it)

**Co budeš potřebovat:**

nic

**Co aktivita rozvíjí:**

logické myšlení, slovní zásoba, postřeh

**Oflajňákův tip:**

Dá se hrát i doma.



## HÁDÁME PŘEDMĚTY Z NAŠEHO OKOLÍ

Hraj hádací hru ‚Uhodneš, na co z toho, co je v okolí, myslím?‘. Jeden z vás si vybere nějaký předmět, který je vidět (nebo slyšet, když budete chtít) v místě, kde zrovna teď jste.

Druhý se pak na něj ptá otázkami, na které se odpovídá jen ANO/NE. Například ‚Je to zelené?‘ nebo ‚Je to větší než dům?‘ Je-li vás víc, můžete i soutěžit a hrát na body, kdo předmět uhodne rychleji. Při hře ve více hráčích otázky můžete pokládat jen tak dlouho, dokud dostáváte odpovědi ‚ANO‘, pokud na vaši otázku odpoví druhý ‚NE‘, je na řadě další hráč.

**Co budeš potřebovat:**

nic

**Co aktivita rozvíjí:**

logické myšlení, slovní zásoba, znalost přírody

**Oflajňákův tip:**

Dá se hrát i doma.



## UHODNEŠ, NA KTERÉ ZVÍŘE MYSLÍM?

Ptej se otázkami, na které se odpovídá ANO nebo NE. Zjistí, jak zvíře vypadá - ‚Máš čtyři nohy?‘ - ‚ANO/NE‘, ‚Máš ocas?‘ - ‚ANO/NE‘, ‚Máš velké uši, srst, peří nebo třeba šupiny, atd.?‘. Zjistí, co rádo jí - listy rostlin, ovoce, zeleninu nebo jiná zvířata (mouchy, myši, nebo dokonce nějaká větší?). Zeptej se, kde žije - ‚Žiješ doma?‘ případně na statku, v lese, ve vodě, v ZOO, v pralese, na poušti? Nezapomeň se zeptat na jeho velikost - ‚Vejdou se do dlaně? Jsem větší než tatínek? Uneseš mě?‘ Pokud vás hraje víc, otázky můžeš pokládat jen tak dlouho, dokud dostáváš odpovědi ‚ANO‘, pokud na tvou otázku odpoví druhý ‚NE‘, je na řadě další hráč. Hrajete-li ve více hráčích, můžete hrát i na body.



## **POKUD JSTE NUCENI ZABAVIT DĚTI DOMA, KTERÉ AKTIVITY, ÚKOLY ATD. U VÁS VÍTĚZÍ?**

Doma nás nejvíc baví různé deskové hry, čtení oblíbených knížek z knihovny, tvoření podle návodů z instagramu nebo společné vymalovávání.

**Radka, máma holky** (5 let)

 Instagram: [jednaapul.vyletnice](https://www.instagram.com/jednaapul.vyletnice)

**Co budeš potřebovat:**

nic

**Co aktivita rozvíjí:**

pozorovací schopnosti, postřeh

**Oflajňákův tip:**

Je dobré na cesty v autě.

**HELE...**

Až pojedete příště autem nebo jiným dopravním prostředkem, domluvte se, čeho si budete všímat z okna. Může to být cokoliv, třeba smrk, auto určité barvy, nějaká značka, nebo typ vozidla jako kamion nebo dodávka. Smyslem hry je vždy zvolat „hele (a daný předmět)“ když ho během cesty uvidíte. Například „hele modré auto“, „hele značka zákaz vjezdu“, „hele kamion“ a tak dále podle toho, co si vyberete. Můžete hrát na body nebo jen tak. Stejně tak můžete předměty během cesty střídat nebo se zaměřovat stále na ten stejný.

**Co budeš potřebovat:**

domino

**Co aktivita rozvíjí:**

postřeh, jemná motorika

**DOMINOVÝ HAD**

Zkus postavit dominové kameny „na stojáka“ a nech mezi nimi malé mezírky. Až budeš mít všechny vyskládané zkus cvrknout do té krajní ve směru k ostatním. Uvidíš, jak se postupně sesunou i ostatní dominové kameny. Tomu se říká dominový had (někdy také dominový efekt).

Jak velký dokážeš vytvořit?

„Mami, já bych chtěl hrát Člověče, nezlob se!!“  
„Tak jo, proč ne, ale doma žádné nemáme, budeme si ho muset vyrobit...“  
Tak jsme si ho narýsovali, vybarvili, rozehráli... A pak už to nebylo až tak zajímavé, tak jsme zase skončili! :) Ale pro příště už ho máme!

**Tereza H., máma dvou kluků** (8 let a 4 roky)

 Instagram: kase\_krupicova

 [www.kasekrupicova.cz](http://www.kasekrupicova.cz)



**Co budeš potřebovat:**

libovolná desková hra

**Co aktivita rozvíjí:**

trpělivost, matematické dovednosti, postřeh

**KDO SI HRAJE STOLNÍ HRY,  
NEZLOBÍ**

Zahraj si deskovou nebo stolní hru (například Člověče, nezlob se, Hadi a žebříky, Mlýny, Dobble, Kloboučku hop nebo jinou).

**Co budeš potřebovat:**

čtverečkovaný papír, tužka

**Co aktivita rozvíjí:**

logické myšlení, soustředěnost, plánování

**PIŠKVOVKY**

Vezmi čtverečkovaný papír a tužku a zahrajte si piškvorky. Jeden z vás bude do čtverečků dělat křížky (X) a druhý kolečka (O). Smyslem hry je udělat čtyři (nebo pět, podle toho, jak si určíte) křížků nebo koleček vedle sebe. Bud' svisle, vodorovně nebo šikmo. Každý hráč se současně musí snažit tomu druhému zabránit, aby dal do řady svoje značky.





# OFLAJŇÁK TVŮRCE

2



## OBSAH:

Kreativní činnost

76

Malování a kreslení

90

Pro roční období

102

Vyrábění

110

## DEPRESE, DĚTI A TECHNOLOGIE



40% devátáků má podle sebedotazníkového šetření střední nebo těžkou depresi.[9] Jak je to možné? Příčin může být hned několik - málo pohybu, nadměrné používání technologií, nízká psychická odolnost a nedostatek sociálních interakcí. V dnešní digitální době jsou děti neustále bombardovány informacemi a stimuly, což může vést k přetížení a pocitům osamění navzdory virtuálnímu spojení.

### Co tedy můžeme jako rodiče dělat?

**Omezení času stráveného s technologiemi:** Výzkumy ukazují, že omezení času stráveného u obrazovek může významně zlepšit psychické zdraví dětí. Rodiče by měli stanovit jasné limity pro používání technologií a dbát na to, aby tyto limity byly dodržovány. Tato pravidla by měla zahrnovat nejen čas strávený hraním her nebo na sociálních sítích, ale také používání technologií pro školní účely.

**Podpora fyzické aktivity:** Fyzická aktivita je účinným prostředkem pro boj proti depresi. Školy a rodiče by měli podporovat děti v zapojení do sportovních a jiných pohybových aktivit. Organizované sporty, taneční aktivity nebo jen pravidelné procházky v přírodě mohou pomoci zlepšit náladu a snížit úroveň stresu.

**Zvýšení sociálních interakcí:** Je důležité, aby děti měly možnost pravidelně interagovat tváří v tvář s vrstevníky i dospělými. Školy a rodiče by měli organizovat akce, které podporují osobní setkávání, jako jsou skupinové projekty, společenské akce nebo tábory.

**Vzdělávání v oblasti digitální gramotnosti a mindfulness:** Vzdělávací programy by měly zahrnovat kurzy digitální gramotnosti, které dětem ukážou, jak zdravě využívat technologie. Programy mindfulness a relaxační techniky mohou pomoci dětem lépe zvládat stres a zlepšit jejich schopnost soustředit se a relaxovat. Naučit se relaxovat je dovednost, kterou bychom měli zvládnout všichni.

**Psychologická podpora a terapie:** Školy by měly poskytovat snadný přístup ke školním psychologům nebo terapeutům, kteří mohou nabídnout profesionální pomoc dětem trpícím depresí. Programy zaměřené na rozvoj odolnosti a sebeúcty mohou rovněž významně pomoci.

**Učení tolerance nejistoty** - Žijeme v době, kdy jsme si zvykli vše ověřovat a zjišťovat. Zejména v každodenních drobnostech. Víme, za jak dlouho pojedou autobus, kde se nachází náš balíček nebo kurýr s naším obědem, a spoustu dalších drobností, se kterými se běžně setkáváme. Veškerou drobnou nejistotu, která by nás v minulosti učila psychické odolnosti, jsme ze života postupně odbourali. Paradoxně to však vede k nižší odolnosti v situacích, kdy řešíme problém, při kterém nejistotu „googlováním“ nebo kouknutím do aplikace odbourat nelze. Učme se znovu tolerovat nejistotu. Obzvlášť v situacích, kdy o nic nejde.

**Co budeš potřebovat:**

papír, propiska, nebo  
pastelky

**Co aktivita rozvíjí:**

slovní zásoba, kreativita, plánování

**Oflajňákův tip:**

Příběh může být také nakreslený  
v sérii obrázků, což ocení i menší  
tvůrci, kteří ještě neumí číst a psát  
nebo ti, co rádi kreslí.

**MALÝ SPISOVATEL**

Zahraj si na spisovatele. Napiš nebo nakresli  
svůj vlastní příběh nebo pohádku. Kdo bude  
hlavní hrdina? Kdo bude padouch? O čem  
příběh bude? Pokud budeš chtít, můžeš příběh  
převyprávět, nebo zahrát jako divadlo.

**Co budeš potřebovat:**

nic (případně jen  
vyhledejte básničku v knize  
či jinde)

**Co aktivita rozvíjí:**

paměť, slovní zásoba, výslovnost,  
rytmické cítění

**BÁSNIČKA A ŘÍKANKA**

Nauč se nazpaměť libovolnou básničku nebo  
říkanku a pak ji zkus odrecitovat. Pokud si ji  
nezvládneš přečíst, požádej o pomoc dospělého.  
Pokud budeš chtít, můžeš se naučit nazpaměť  
i text písničky.




## **JAK JSTE POSTUPOVALI PŘI STANOVOVÁNÍ HRANIC, POKUD JDE O POUŽÍVÁNÍ TECHNOLOGIÍ VAŠIMI DĚTMI?**

Technologie používají naše obě děti. Od malička. Ale mají hranice. Časové. Máme dohlížecí rodičovskou aplikaci, kde můžeme určit čas jednotlivých aplikací i celkový čas strávený na telefonu.

## **JAKÉ STRATEGIE SE VÁM ZDÁLY NEJÚČINNĚJŠÍ PŘI PODPOŘE OFFLINE AKTIVIT?**

Dcera má ráda ruční práce – korálky, háčkování, různé lepení a vyrábění – tudíž k těmto aktivitám má blízko, tak v tomto případě je tohle naše „strategie“ ☺. Máme psa, takže aktivity venku jsou také dobrou strategií a záminkou jít ven. Se psem, do lesa. I když to někdy dá přemlouvání.

**Lucie J., máma holky (12 let) a kluka (7 let)**

 Instagram: jandova\_luci

 Instagram: gaboli.gaboli

**Co budeš potřebovat:**

libovolný hudební nástroj

**Co aktivita rozvíjí:**rytmické citění, spolupráce,  
kreativita**HRAJEME NA HUDEBNÍ NÁSTROJE**

Zahraj si na hudební nástroj. Pokud doma žádný nemáš, zkus zaimprovizovat - bubnovat se dá i na kbelík, do rytmu můžeš místo dřívěk vytukávat tužkami či cvakat propiskou. Funguje i luskání prsty.

**Co budeš potřebovat:**

nic

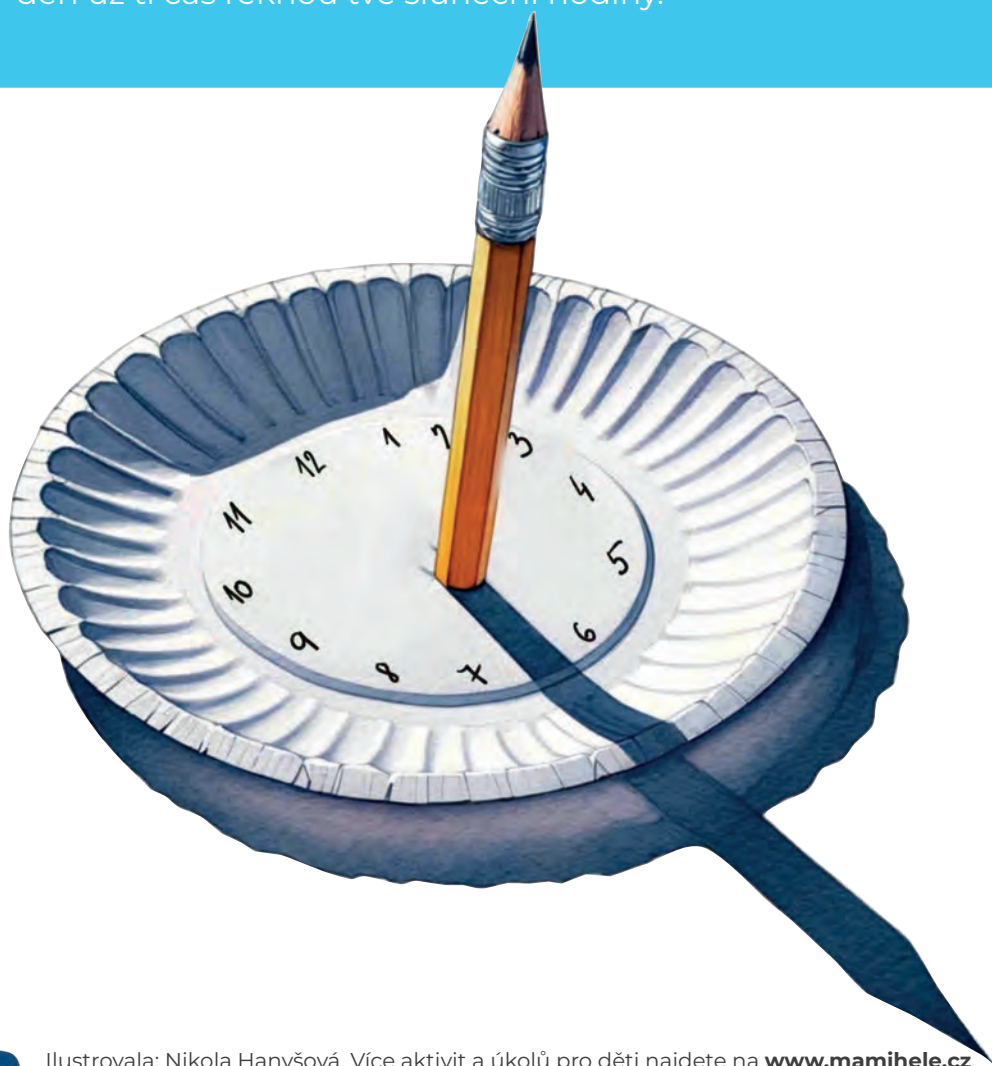
**Co aktivita rozvíjí:**rytmické citění, slovní zásoba,  
výslovnost, paměť**ZPÍVÁME PÍSNÍČKY**

Vyber si pár oblíbených písní a společně si je zazpívejte. Můžete uspořádat i pěveckou soutěž.

Jeden bude zpívat a ostatní budou porotci. Ke zpěvu můžeš přidat i nějaké taneční pohyby.

## TIP NA VÝROBU JEDNODUCHÝCH SLUNEČNÍCH HODIN

Bude ti stačit jen papírový tácek a obyčejná tužka nebo klacík a další tužka nebo fix na označení času. Dej tácek na jedno místo a nehýbej s ním. Můžeš ho i zatížit kameny, aby ho neodfouknul vítr. Pak propíchni střed táčku klacíkem nebo tužkou a vždy v celou hodinu si fixem na tácek vyznač, kam vrhá stín a napiš, kolik je hodin. Další den už ti čas řeknou tvé sluneční hodiny.



Ilustrovala: Nikola Hanyšová. Více aktivit a úkolů pro děti najdete na [www.mamihele.cz](http://www.mamihele.cz).  
Přijďte si pro další nápady na zábavu pro děti a učení hrou na Instagram a Facebook na profil Mamihele, kde pro vás aktivity a ilustrace Nikola připravuje.

**Co budeš potřebovat:**

klacík jako kolík hodin,  
křídly nebo další klacíky  
na vyznačení ciferníku

**Co aktivita rozvíjí:**

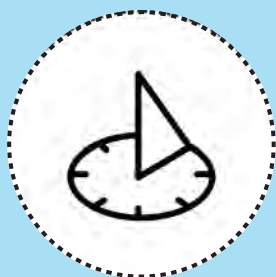
trpělivost, znalost přírody,  
pozorovací schopnosti

## SLUNEČNÍ HODINY

Vyrob si sluneční hodiny. Jak na to? Nejdříve si musíš najít místo, odkud je na slunce dobře vidět a kde v cestě nestojí žádné překážky.

Poté umístí klacek nebo kámen na místo, kam slunce svítí v různých denních dobách (například každou hodinu). Po každé hodině zakreslí stín klacíku nebo kamenu na zem (například křídou). Vedle napiš čísla podle toho, kolik je právě hodin. Další den, až budeš chtít zjistit, kolik je hodin, podívej se na své sluneční hodiny. Jen dávej pozor, aby klacík (kámen) podle kterého jsou zakreslené stíny a i čáry nakreslené na zemi, byly na tom stejném místě.

Nezapomeň také, že sluneční hodiny fungují pouze tehdy, když slunce svítí, a když se změní roční období, hodiny ukazují trochu jiný čas. Víš, jak je to možné?








## JAK NEJRADĚJI TRÁVÍTE VOLNÝ ČAS S DĚTMI?

Pokud to počasí dovolí, tak určitě venku. Rády s dcerou objevujeme nová místa a vymýšlíme různé dobrodružné výlety. Má teď ideální věk, takže je to skvělá partačka do nepohody☺. Razíme heslo, že i cesta je cíl a většinu výletů podnikáme vlakem, autobusem, nebo městskou dopravou.

**Radka, máma holky** (5 let)

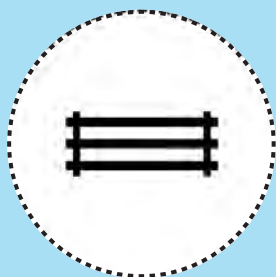
 Instagram: [jednaapul.vyletnice](https://www.instagram.com/jednaapul.vyletnice)

**Co budeš potřebovat:**

dřevěné kostky/lego/  
jakékoliv předměty  
na stavbu

**Co aktivita rozvíjí:**

kreativita, zručnost

**OHRADA PRO ZVÍŘÁTKA**

Postav ohradu pro zvířátka na hraní. Můžeš vzít kostky, lego, nebo zkus vymyslet, z jakých jiných věcí, které máš doma, by se dala ohrada postavit. Pak do ní sám/sama zvířátka umístí.

**Co budeš potřebovat:**

předměty z přírody

**Co aktivita rozvíjí:**

trpělivost, kreativita

**STAVÍME DOMEČKY PRO ZVÍŘÁTKA**

Na vycházce v parku nebo v lese nasbírej různé přírodniny (klacíky, šišky, žaludy, spadanou kůru, větší listy, mech či cokoli jiného) a postav z nich domeček pro zvířátka. Můžeš postavit malinký pro šneky, brouky, žížaly, nebo třeba myšky. Nebo zkus naopak postavit domeček větší pro veverku, kunu, nebo jezevce.

## UHÁDNEŠ NÁZVY TĚCHTO KVĚTIN?



7. Jeteř cel plazivý 8. Jitrocel kopinatý 9. Vlčí mák 10. Jaterník podléška

1. Sedmikráska chudobka 2. Hlučavka bílá 3. Kopretina bílá 4. Smetánka lékařská (pampeliška) 5. Heřmánek pravý 6. Řebříček obecný

**Co budeš potřebovat:**

pastelky, papír, nůžky,  
gumička

**Co aktivita rozvíjí:**

kreativita, jemná motorika,  
trpělivost

**VYRÁBÍME MASKY**

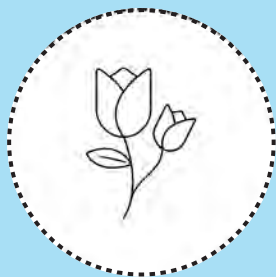
Nachystej si barevné papíry, čtvrtky, lepidlo, nůžky, prádelní gumu a puť se do výroby masek. Pro začátek můžeš zkusit s pomocí dospěláka namalovat hlavu medvěda nebo lva na barevný papír. Hlavu pak vystříhni a přelep na čtvrtku, tu po obvodu hlavy opět odstříhni. Prostříhni otvory pro oči a po stranách malé dírky na protažení gumy. Lvovi ještě musíš dodělat hřívu - z hnědého barevného papíru nastříhej tenké proužky a ty pak postupně přilepuj po obvodu hlavy. Jestli tě výroba masek zaujala, můžeš zkusit vyrobit nějakou další podle své fantazie - třeba žábu, pejska, princeznu s korunkou, nebo piráta s páskou přes oko.

**Co budeš potřebovat:**

natrhané květiny, sešit  
na výrobu herbáře

**Co aktivita rozvíjí:**

znalost přírody, trpělivost,  
kreativita

**HERBÁŘ**

Natrhej na procházce po okolí (nebo na výletě) různé volně rostoucí květiny. Doma je pak jednu po druhé polož mezi listy novinového papíru a tyto listy papíru s vloženými květinami zasuň mezi stránky nějaké těžké knížky (s širokou vazbou) k vylisování. Mysli na to, že květiny během usychání způsobí mírné „zkrabacení“ papíru, proto vyber knížku, která tohle zvlnění listů snese. Květiny nech takto v knížce schnout několik dní. Až budou květy i stonky suché, vezmi bílé čtvrtky a na každou z nich přilep pomocí tenkých proužků izolopy jednotlivé květiny. Pak se pokus sám/sama, nebo s pomocí dospěláka, nalézt květinám správná jména. K jejich hledání můžeš využít třeba knihy o přírodě.

## SMARTPHONE V 7 LETECH? ŽÁDNÝ PROBLÉM

Ačkoliv stále více odborníků varuje před negativním vlivem smartphonů na děti, české děti dostávají svůj první mobil nebo tablet mezi sedmým a devátým rokem života. Věk, ve kterém přijdou k prvnímu digitálnímu zařízení se stále snižuje, a to navzdory tomu, že přibývá důkazů o jejich negativním vlivu na psychiku. Americký sociální psycholog Jonathan Haidt dokonce argumentuje, že by děti měly dostat svůj první chytrý telefon ve 14 letech a přístup na sociální sítě až v 16 letech, aby se zamezilo negativním dopadům na jejich vyvíjející se psychiku.

Problémy spojené s používáním pokročilých technologií typu chytrých telefonů a sociálních sítí jsou mnohé. Objevují se důkazy o tom, že mohou způsobovat závislost na nich a přispívat k tvorbě úzkosti a depresí, pro mladší děti mohou být příliš stimulující a vést k poruchám pozornosti. Děti mohou také příliš zahlcovat. Nejnovější neurologické výzkumy dokládají, že sociální sítě mohou vést k závislostem stejně silným jako je například závislost na heroinu nebo že snižují IQ.<sup>10</sup>

Zásadním problémem a rizikem zůstává, že studie, které zkoumají tyto vlivy, jsou stále nedostatečné co do počtu i rozsahu, protože trvá několik let, než zmonitorujeme všechny dopady digitálních technologií. Z toho vyplývá, že všechny negativní efekty budeme znát později, třeba až za deset let. Vědci říkají, že to, čemu vystavujeme naše děti je ten největší experiment v dějinách psychologie. Chcete to risknout?

My ne.



**Co budeš potřebovat:**

květiny

**Co aktivita rozvíjí:**

jemná motorika, kreativita

## VĚNEC Z KVĚTIN

Vyzkoušej si pletení květinového věnce. Nejdříve si natrhej dostatek květin s dlouhými stonky a polož je vedle sebe na hromádku. Potom vezmi první dvě květiny a drž je tak, aby se jejich stonky křížily. Stonek horní květiny obtoč těsně u květu kolem stonku té spodní tak, až budou nakonec oba stonky znovu u sebe. Vyber další květinu a přilož ji vedle prvních dvou, postup s obtáčením stonku zopakuj, důležité je obtáčet stonek nově přiložené květiny vždy kolem květu té poslední z původní řady. Takto postupuj, dokud nebudeš mít věnec tak dlouhý, jak chceš. Oba konce věnce pak svaž luční trávou nebo provázkem.





# OFLAJŇÁK OBJEVITEL

3



## OBSAH:

Poznávání přírody

128

Zkoumáme a objevujeme

146

Škola hrou

160





*jalovec obecný*



*smrček pichlavý*



*smrček ztepilý*



*borovice vejmutovka*



*jedle bělokorá*



*tis červený*



*omrtlečné jedovatý!*



*borovice lesní*



*modřín opadavý*

**Co budeš potřebovat:**

nic

**Co aktivita rozvíjí:**

znalost přírody, paměť



## POZNÁVÁME JEHLIČNANY

Vydej se na procházku a hledej kolem sebe jehličnaté stromy. Pojmenuj všechny, které znáš. S těmi neznámými popros o pomoc dospěláka. Kolik druhů jehličnatých stromů máte v okolí?

**Co budeš potřebovat:**

nic

**Co aktivita rozvíjí:**

znalost přírody, kreativita



## KYTICE PRO MAMINKU

Zkus venku najít a natrhat nějaké pěkné volně rostoucí květiny pro maminku nebo pro někoho dalšího, komu chceš udělat radost. Natrhej kytici a pak ji svaž provázkem nebo stéblem trávy. Je jen na tobě, jak bude kytice vypadat. Může být jednobarevná, nebo se skládat z květin různých barev. Může být malá z pár květů, nebo velká.

## VNÍMÁNÍ ZVUKŮ



Zaposlouchej se do zvuků v okolí, nebo třeba do zvuků puštěné hudby a zkus na tuto stránku nakreslit, jak zvuky vypadají.

**Co budeš potřebovat:**

neprůhledný šátek  
na zavázání očí

**Co aktivita rozvíjí:**

sluchové dovednosti, trpělivost,  
schopnost dedukce

**VNÍMÁNÍ ZVUKŮ**

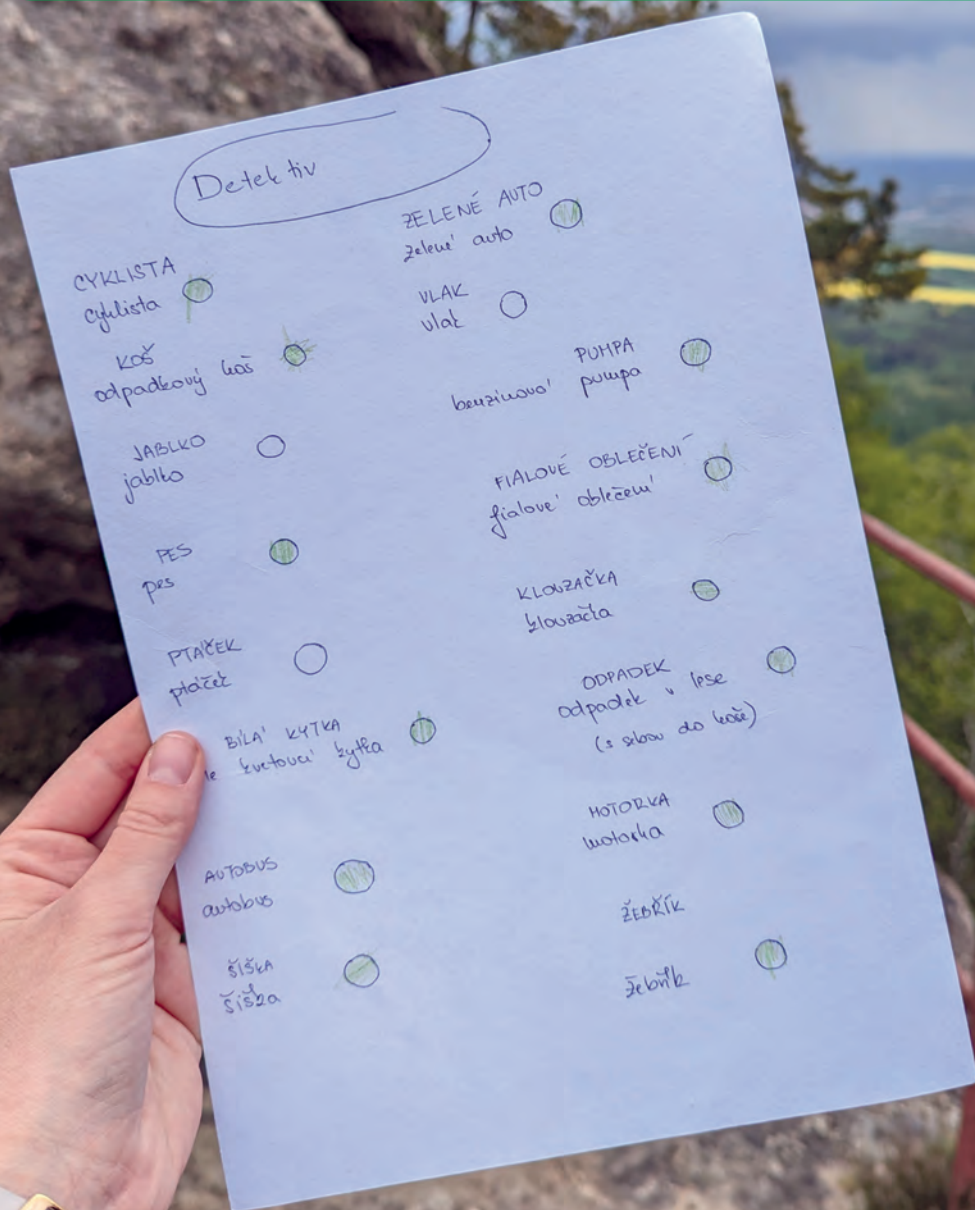
Při této aktivitě si vyzkoušíš, jak dokážeš pouze pomocí sluchu rozeznat běžné denní činnosti v domácnosti. Sedni si pohodlně na židli v kuchyni, do křesla, nebo na gauč v obývacím pokoji - vyber takové místo, kde se vyskytují další členové domácnosti. Zavaž si neprůhledným šátkem oči a požádej rodiče, aby stopovali domluvený čas (např. 5 minut). Během této doby se soustřeď na to, jaké zvuky u vás doma slyšíš - mohou to být zvuky spojené s vařením, uklízením, zábavou atd. - snaž se zapamatovat si co nejvíce činností, ev. věcí, které jsi podle zvuku poznal. Po uplynutí časového limitu si společně popovídejte o tom, co jsi slyšel a vyhodnotte, jestli tvé uši poznaly zvuky správně.



Na jednom z našich výletů do přírody si kluci zahráli obměnu detektivní hry z vedlejší stránky, kterou jsem přizpůsobila našemu putování tak, aby se dala úspěšně dohrát. Pro inspiraci vám dávám tento herní list a vřele doporučuji, abyste hru vyzkoušeli i na vašich výletech - byla to zábava a i malé dětské nožičky díky ní zvládly bez problémů poměrně dost kilometrů.

**Tereza, máma dvou kluků (8 let a 4 roky),  
dětská lékařka, spoluautorka knihy**

 Instagram: na\_vylet\_s\_detmi



**Co budeš potřebovat:**

pracovní list připravený  
rodiči

**Co aktivita rozvíjí:**

postřeh, paměť, soustředěnost,

**Oflajňákův tip:**

Pracovní list mohou rodiče líbovolně upravovat podle místa, na kterém budeš na procházce (na vesnici můžeš hledat třeba kočku, krávu, koně, zahradu s ovocným stromem, zahradu s bazénem, atd.). Pracovní list může být také přizpůsobený ročnímu období (v zimě najdi sněhuláka, okno se svítící hvězdou, rozsvícený stromeček, rozsvícené okno, zamrzlou kaluž, atd.; v létě najdi někoho v sukni, někoho v šatech, kratasech, místo, kde se prodává zmrzlina, atd.).

**DETEKTIV VE MĚSTĚ**

V tomto úkolu tě čeká detektivní pátrání.

Při procházce městem budeš muset objevit všechny předměty (zvířata, osoby), které najdeš vyjmenované v pracovním listu, který ti připraví rodiče. Budeš mít za úkol vypátrat například odpadkový koš, autobus, motorku, zelené auto, psa, maminku s kočárkem, popelnici na plastový odpad, přechod pro chodce, dopravní značku STOP a spoustu dalších. Záleží, co bude na tvém listu napsané, nebo nakreslené. Jako úspěšný detektiv musíš vypátrat celkem patnáct různých věcí. Ty, které nalezneš, si odškrtněvej v pracovním listu. Při procházce v přírodě budeš pátrat např. po krmelci, smrku, dubu, borůvkách, turistické značce konkrétní barvy atd.



## KOMENTÁŘ K FOTCE OD DOMINIKY:

Išlo o dobrodružnú výpravu, ktorú sme pre synčeka vymysleli, aby sme ho potešili, nakoľko bol v tom čase dlhšie chorý. Najskôr mu domov prišiel tajomný list od piráta s mapou k pokladu. Ten sme predtým s manželom zakopali na pláži pri jazere a syn ho potom podľa mapy a rôznych indícií hľadal. Úspešne. Doteraz na to rád spomína a my tiež. :)

**Dominika, máma kluka** (4 roky)


 Instagram: domi\_kollarikova



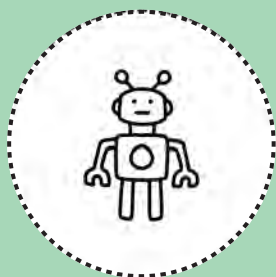
Foto: archív Dominiky

**Co budeš potřebovat:**

oblíbená hračka

**Co aktivita rozvíjí:**

spolupráce, péče o druhé

**PROCHÁZKA S OBLÍBENOU HRAČKOU**

Vezmi svou oblíbenou hračku (plyšáka, postavičku, panenku) na procházku po okolí. Ukaž jí, kam chodíš do školky (školy), na hřiště, nakupovat a kde to máš nejvíc rád/a.

**Co budeš potřebovat:**

nic

**Co aktivita rozvíjí:**

postřeh, trpělivost

**Oflajňákův tip:**

Jeden z rodičů může mince předem nenápadně vytrosit, malý hledač tak bude mít zajištěný úspěch.


**HLEDÁNÍ MINCÍ**

Dávej na procházce dobrý pozor, kam šlapeš. Na zemi se totiž dají nalézt mince, které někomu jinému upadly.



Od narození naší holčičky se snažíme jí s ohledem na její věk toho ukázat co nejvíc, aniž bychom nějak soutěžili. Začali jsme hlavně sportem, plaváním, turistikou a k tomu cestováním, ať už o víkendech do blízkého okolí, tak i o dovolené po Evropě. Milujeme hlavně hory, ale minulý rok jsme léto strávili na jihu Francie a tím si i splnili náš sen žít někde delší dobu než jen po dobu dovolené. A dalo nám to všem opravdu hodně.

**Kateřina, máma holky** (7 let)

 Instagram: [inasmallworld.photography](https://www.instagram.com/inasmallworld.photography)

 [www.inasmallworld.photography](http://www.inasmallworld.photography)



Foto: archiv Kateřiny

**Co budeš potřebovat:**

nic

**Co aktivita rozvíjí:**

postřeh, matematické dovednosti, soustředěnost

**Oflajňákův tip:**

Tato hra se hodí i na cestování autem či autobusem, kdy se díváš z okénka a počítáš auta, která takto zahlédneš. Alternativa: Vyber si konkrétní typ značky, např. u Škody by to mohla být Škoda Octavia, a zkus najít co nejvíc aut tohoto jednoho typu. Místo hledání jednoho typu auta můžeš zkusit spočítat, kolik uvidíš z okénka (nebo na procházce) aut určité barvy - modrých/zelených/bílých/žlutých atd.

**ZNAČKY AUT**

Na procházce městem sleduj, kolik různých značek aut uvidíš a kolik jich dokážeš pojmenovat. Která značka aut byla při procházce nejčastější? Můžeš si také vybrat jednu značku a spočítat, kolik aut této značky uvidíš (např. Škoda, Volkswagen atd.).





# OFLAJŇÁK PRACANT

5



## OBSAH:

Pomoc s úklidem

216

Pracant v kuchyni

230

Pro roční období

236



**Co budeš potřebovat:**

špinavé prádlo

**Co aktivita rozvíjí:**smysl pro pořádek, znalost barev,  
dobročinnost**TŘÍDENÍ PRÁDLA**

Pomoz roztřídit špinavé prádlo tak, jak se to u vás běžně dělá (třeba na světlé, tmavé a barevné, nebo jinak).

**Co budeš potřebovat:**ponožky (ideálně  
po vyprání)**Co aktivita rozvíjí:**postřeh, znalost barev, smysl pro  
pořádek, dobročinnost**PONOŽKOVÉ PEXESO**

Všechno prádlo je vyprané a usušené. Na řadu přichází ponožkové pexeso! Kolik zvládneš najít párů? Můžeš také vyzkoušet, za jak dlouho dokážeš všechny ponožky spárovat sám/sama.



## KDYŽ PŘEMÝŠLÍTE, JAK ZABAVIT DĚTI DOMA, KTERÉ AKTIVITY, ÚKOLY ATD. U VÁS VÍTĚZÍ?

Jednou z našich častých a oblíbených činností je pečení. Můj malý pomocník rád zažívá chvíle, kdy se cítí opravdu užitečný a součástí celého procesu.

**Lucie S., máma kluka (4 roky) a holky (2 roky)**

 Instagram: luca\_schneiderova

**Co budeš potřebovat:**

vybavení pro úklid

**Co aktivita rozvíjí:**

smysl pro pořádek, dobročinnost

**POMOC S DOMÁCÍM ÚKLIDEM**

Každý rodič bude určitě moc rád, když bude mít doma pomocníka. Pomoz s domácím úklidem. Můžeš si vybrat, jestli budeš zemetat, vysávat, utírat prach nebo vytírat. Domluv se doma, co je nejvíce potřeba udělat. Zeptej se, jak můžeš pomoci.

**Co budeš potřebovat:**

nic

**Co aktivita rozvíjí:**

smysl pro pořádek, rychlost

**Oflajňákův tip:**

Počet věcí si můžete uzpůsobit míře nepořádku. Můžete také rozdělit místnosti tak, že každý bude uklízet pouze jednu svou určenou místnost.

**UKLÍZECÍ SOUTĚŽ**

Odstartuj soutěž v uklízení. Každý vezme kdekoliv po bytě 10 věcí, které někdo přes den neuklidil a vrátí je na místo, na které patří. Kdo zvládne všechny věci uklidit správně? A kdo byl rychlejší?



## JAK JSTE POSTUPOVALI PŘI STANOVOVÁNÍ HRANIC, POKUD JDE O POUŽÍVÁNÍ TECHNOLOGIÍ VAŠIMI DĚTMI? (2/2)

Další velmi dobrá věc, která nám funguje, je závěrečná pětiminutovka společného času s technologiemi. Funguje to následovně – když vidím, že už se blíží čas vypnutí videa, hry apod., přisednu k synovi a se zájmem se na tu chvíli zapojím do jeho světa, prohodíme pár slov, řekneme si, co sleduje, co hraje – díky rodičovskému zájmu je potom pro dítě mnohem jednodušší s technologií v domluvený čas skončit.

**Tereza, máma dvou kluků (8 let a 4 roky),  
dětská lékačka, spoluautorka knihy**

 Instagram: [na\\_vylet\\_s\\_detmi](https://www.instagram.com/na_vylet_s_detmi)



**Co budeš potřebovat:**

koště

**Co aktivita rozvíjí:**

dobročinnost, pohybové dovednosti

**ZAMETÁNÍ KOŠTĚTEM**

Je u vás doma potřeba zamést chodníčky, schodiště, chodbu nebo sklep? Tak vzhůru do toho! Vyber si, kde budeš zametat, vezmi koště a dej se do práce.

**Co budeš potřebovat:**

tužka, papír, taška či batoh na nákup

**Co aktivita rozvíjí:**

dobročinnost, paměť, matematické dovednosti

**VELKÝ NÁKUP**

Je čas na velký nákup. Můžeš pomoci sepsat seznam věcí, které je potřeba nakoupit, v obchodě pak tlačit vozík, nebo pomáhat dávat do košíku ty správné věci a u pokladny je zas vyndat na pás. Můžeš si s sebou do obchodu vzít také svůj batůžek nebo svou tašku a pomoci odnést domů trochu z věcí, které jste nakoupili.

## JAK PŘISTUPUJE KRISTÝNA K SYNOVU SLEDOVÁNÍ POHÁDEK?

Pokud jsme doma, na pohádky se u nás kouká cca 20 minut ráno, 20 min po obědě a 20 min po večeři. Večer před spaním čteme nebo vyprávíme každý den pohádky. Pokud jsme na cestách, tak na koukání na pohádky moc není čas, to si většinou jen povídáme a vyprávíme.

V reálu to u nás znamená, že Kubík může u nás doma koukat na pohádky jen na televizi. Máme tak pod kontrolou, kolik času tam stráví a vidíme, na co kouká.

Vytvořili jsme si vlastní seznamy oblíbených a námi ověřených pohádek a pořadů na Disney+, Skyshowtime, Netflixu a Youtube a pouštíme mu na televizi jen takové pořady, která u nás prošly našimi kritérii. Máme rádi pohádky, které mají nějakou naučnou hodnotu, něco nového se z nich dozví a naučí, osvojí si správné hodnoty, co je dobré a co zlé, pohádky musí mít silný příběh, jsou kvalitně zpracované co se týče scénáře a textů, aby ho jazykově a intelektuálně rozvíjely. U nás například naprosto neexistuje, aby koukal Kubík na Binga a podobné nekvalitní online zplácániny bez přidané hodnoty. Koukáme jen na vybrané kanály a zároveň na Youtube máme zaplacené Premium, aby mu tam neskákaly reklamy.

Když jsme někde, kde to tak nemají, tak Kubíkovi říkáme, že tam skočil nějaký nesmysl a že na takové zbytečnosti se koukat nechceme, protože to není zdravé pro hlavičku a že bychom pak třeba nebyli tak šťastní a chytří. A to nechceme :) Na Youtube Kubíkovi pouštíme od mala nejčastěji kanál Steve&Maggie, kde se učí anglicky. Ve třech letech díky tomu umí základní slova a fráze anglicky. Na Disney+ různé krátké pohádky od Pixaru, Medvídku Pú, Kačeří příběhy, na Sky občas pouštíme Tlapkovou patrolu. Všechno vždycky cca 20 minut dlouhé a pak vypínáme.

Nedáváme do ruky volně mobil a Youtube, jak to dělá spousta rodičů, aby děti umlčela a zabavila na dlouhou dobu. Moderujeme, na co se kouká a jak dlouho.



**Kristýna, máma kluka** (3 roky)

 Instagram: [uzasna.mista](https://www.instagram.com/uzasna.mista)

 [www.uzasnamista.cz](http://www.uzasnamista.cz)

**Co budeš potřebovat:**

nic

**Co aktivita rozvíjí:**spolupráce, slovní zásoba,  
kreativita

## VEČER BEZ ELEKTŘINY

Dokážeš si představit, že by u vás doma celý večer nefungovala elektřina? Co všechno by bylo mimo provoz? Zkuste si prožít jeden večer jako za starých časů, kdy o elektřině nikdo neměl ani potuchy.

**Co budeš potřebovat:**

lékárnička

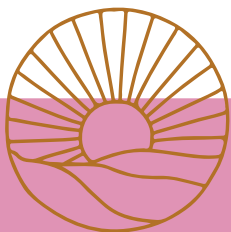
**Co aktivita rozvíjí:**

péče o druhé, dobročinnost



## MALÝ DOKTOR

Popros rodiče, aby tě naučili, jak správně ošetřit malý úraz (říznutí, odřeninu), píchnutí včelou, vosou a popáleninu. Připravte si, co budete potřebovat a sleduj, jak postupovat.



## VÝCHOD SLUNCE

DATUM

ČAS

---

---

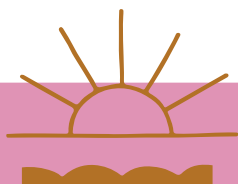
---

---

---

---

---



## ZÁPAD SLUNCE

DATUM

ČAS

---

---

---

---

---

---

---

**Co budeš potřebovat:**

nic

**Co aktivita rozvíjí:**

spolupráce, znalost přírody



## VÝCHOD/ZÁPAD SLUNCE

Naplánuj výpravu za pozorováním východu (nebo západu) slunce – zjisti čas, ve který slunce vychází (zapadá) a zkus vymyslet nějaké místo, odkud bude dobře vidět. Společně s rodičem pak tuto výpravu podnikněte.

**Co budeš potřebovat:**

nic

**Co aktivita rozvíjí:**

pohybové dovednosti, vytrvalost



## VÝPRAVA NA ROZHLEDNU

Navštiv rozhlednu v blízkosti tvého bydliště (nebo klidně nějakou vzdálenější na dovolené). Spočítej, kolik schodů vede až na nejvyšší vyhlídku. Co všechno jsi z rozhledny viděl?

# GRATULUJEME!

Udělal jste důležitý krok k životu offline. Nejen pro vaše děti, ale i pro vás. V dnešní době je důležité najít čas a způsoby, jak strávit společné chvíle s našimi dětmi bez použití technologií.

Aktivity v knize nabízejí příležitost k prohloubení mezilidských vztahů, rozvoji kreativity, zlepšení komunikačních dovedností a mnoho dalšího.

Věříme, že vám posloužily a přispěly ke kvalitnějšímu životu. Použitím knihy jste si vytvořili prostor pro hry, kreativní činnosti, čtení knih, procházky v přírodě nebo společné domácí práce. Všechny tyto činnosti jsou nejen zábavné, ale také velmi přínosné pro dětský rozvoj. Děti se při nich často naučí ocenit radost z jednoduchých, běžných věcí. Takže vypněte televizory, počítače a telefony a užijte si dál společně strávený čas. Ať už s pomocí této knihy nebo bez ní. Bude to přínosné pro celou rodinu a posílí to vztahy mezi vámi.

S přáním mnoha krásných offline okamžiků,

*Tereza Koutrná & Václav Toman*

autoři knihy

Pokud jste splnili všechny kapitoly a nalepili závěrečné samolepky ke každé z nich, gratulujeme!

Můžete si nalepit závěrečnou samolepku Oflajňákova žetonu!



# OFLAJŇÁK

## POHÁDKOVÝ HIT ROKU 2024

Pohádka o kouzlu skutečného světa a nástrahách světa technologií, která bude inspirovat vaše děti i vás. Péta je obyčejný osmiletý kluk, který má jediný problém. Tráví až moc času na počítači.



PŘÍBĚH,  
KTERÝ SI  
ZÍSKAL   
DĚTÍ I  
DOSPĚLÝCH

Jako každé dítě, i Péta vlastní Oflajňákův žeton - kouzelný předmět, díky kterému se děti stávají dospělými. Pokud bude na počítači a u pohádek trávit příliš času, může přijít zlá čaroonlajnice a žeton mu ukrást. A přesně to se stane!

Cesta k znovuzískání žetonu však vede skrze offline aktivity a hry, které Péta už skoro všechny zapomněl. Podaří se Pétovi za pomoci hodného Oflajňáka žeton získat zpět?

Více na [www.perkshop.cz](http://www.perkshop.cz)

nakladatelství PERKMAN 





## Výletní kronika

uchovejte si vzpomínky na vaše výlety po Česku (edice Česko) nebo po Evropě a světě. Tipy na výlety, místo na fotky, prostor pro pohodlné zaznamenání vašich výletů a dovolených a velká rozkládací mapa, do které můžete zakreslit navštívená místa a přehledně tak uvidíte, kde všude jste byli.



## Vánoční kronika

Vytvořte si rodinnou vánoční kroniku. Jedinečným způsobem můžete uchovat cenné vzpomínky z Vánoc po dobu 20 let. Na chvíle, kdy se v dnešní uspěchané době sejde celá rodina. Najdete v ní i místo pro vaše vánoční recepty, abyste tyto poklady uchovaly pro další generace, prostor na fotky s extra stranami vzadu, nebo stránky pro vánoční tradice, které dodržujete.



## Moje fotbalová sezóna - deník fotbalisty

Vaše fotbalové úspěchy a statistiky na jednom místě. S knihou Moje fotbalová sezóna si můžete zaznamenat každý zápas nebo gól a sledovat svůj pokrok, stanovit si předsezónní cíle nebo zreflektovat právě proběhlou sezónu.

