

Tereza Koutná
Václav Toman



DETSTVO OFFLINE

MOTIVAČNÁ HRA NA CELÝ ROK
BEZ POUŽITIA TECHNOLOGIÍ

PERKMAN 

OBSAH

Úvod pre rodičov	4
Ako sa v knihe vyznať	8
Ako s knihou pracovať	10
Hra o poklad	11
Hra o Oflajnerov žetón	14
Rozprávka o Oflajnerovi	15
Aktivity	
 1. Oflajner Hráč	37
 2. Oflajner Tvorca	75
 3. Oflajner Objaviteľ	127
 4. Oflajner Športovec	175
 5. Oflajner Makač	215
 6. Oflajner Dobrodruh	243
 7. Zlatý Oflajner	293
Priestor pre vlastnú tvorbu	301
Záver	306

MILÍ RODIČIA,

rada by som sa vám v úvode knihy predstavila. Volám sa **Tereza, som detská lekárka a maminka dvoch chlapcov**, jedného školáka a jedného čerstvého škôlkara. Od útleho **detstva veľmi rada trávim voľný čas v prírode** - na výletoch a dovolenkách, na chalupe, táboroch. Dlhé roky som bola členkou skautského oddielu a mám na tie roky nádherné spomienky. Počas štúdia a po nástupe do práce sa môj obdiv k prírode a aktívnemu oddychu nezmenil. **Sú pre mňa zdrojom dobrej nálady, inšpirácie a sebarozvoja.**

Keď sa mi narodili chlapci, prirodzene som pokračovala v podobnom životnom štýle a tak aj oni od malička trávili veľa času v prírode, na výletoch, skrátka vonku, **v offline svete**. Snažím sa, aby **chlapci prežili podobné detstvo, ako som mala ja sama**. Dni, ktoré spolu trávime objavovaním, prirodzeným učením sa, hraním sa, chodením na výlety, si chlapci veľmi užívajú, majú z nich zakaždým **mnoho zážitkov** a radi na ne spomínajú.



Chcela som svoj pohľad na aktívne trávenie voľného času sprostredkovať aj iným rodinám s deťmi, odlákať ich od televízie, vylákať ich do prírody na miesta, kam by im možno ani nenapadlo ísť.

Začala som preto na facebookovú stránku Na výlet s deťmi písať svoje tipy na výlety - s fotodokumentáciou, popisom trasy, mapou, tipmi, kam zájsť na obed, kde sa ísť zahrať atď. Postupom času som pridala aj profil na Instagrame @na_vylet_s_detmi.

Pri výletoch je môjmu srdcu najbližšia oblasť národného parku České Švýcarsko. Sme tu doma, najčastejšie jazdíme za prírodou práve do miestnych lesov a hôr. Výletným cieľom v národnom parku som preto venovala aj svoju webovú stránku www.ceskesvycarskodetem.cz - s dôrazom na špecifiká výletov s deťmi.

Na Instagrame som v marci 2018 vytvorila hashtag #detstvioffline, dovtedy nebol takto označený ani jeden jediný príspevok. V čase písania knihy už je na Instagrame pod týmto hashtagom viac ako 1 000 príspevkov a mňa veľmi teší, že spája a vzájomne inšpiruje nespočetné množstvo rodičov k tomu, aby trávili čas so svojimi deťmi offline.

#detstvioffline

Časom ma náš spoločne strávený čas priviedol k **myšlienke vytvoriť knihu** pre ďalšie rodiny s deťmi, ktorá by **inšpirovala, radila, pomáhala, uchovávala spomienky a dávala tipy na aktivity, ktoré sa dajú robiť s deťmi v offline svete.**

V roku 2021 som **oslovila Václava Tomana, autora kníh ako je Výletná kronika** (kniha na uchovanie zážitkov z výletov a ciest po Slovenskej republike) a **rozprávky Oflajner, a spoločne sme sa pustili do tvorby knihy Detstvo offline.** Cesta to bola dlhá a často náročná, ale so šťastným koncom. Jej výsledok držíte práve v rukách.

Podarilo sa nám vytvoriť **koncept knihy, ktorý je pre deti motivujúci** (vdďaka nálepkám/vyfarbovaniu splnených aktivít) a **pre rodičov pomocníkom**, s ktorým môžu spoločne s deťmi tráviť čas zmysluplne, bez potreby používať technológiu.

ČO VÁS TEDA ČAKÁ?

Cieľom tejto knihy je **motivovať deti** aby trávili čas aktivitami, ktoré ich budú rozvíjať a vďaka ktorým sa **odlepia od televízie, tabletu či počítačových hier**.

Detstvo offline je kniha, ktorá umožní vašim deťom (ale aj vám) **užívať si život tak, ako za starých dobrých čias - offline!** Nájdete v nej aktivity, ktoré sme robievali ako malí my (pretože nám často nič iné ani nezostávalo :)) a ktoré dnešné deti robia spravidla oveľa menej, hoci by pre ne mohli byť prospešné a rozvíjali by ich.



Mali by sme myslieť na to, že deti sa v živote veľa vecí učia napodobňovaním, jednoducho povedané, „kopírujú svojich rodičov“. Preto by sme aj my rodičia mali svoj čas strávený v online svete obmedzovať, aspoň v prítomnosti našich detí.

Dnešné deti okrem času stráveného pri technológiách (alebo práve kvôli nemu!) **málo chodia von, málo sa hýbu, priberajú pred našimi očami**. Navyše my rodičia máme na všetko čoraz menej času a **je ťažké sa venovať deťom tak, ako by sme chceli**. (Niekedy nás trápi aj ten čas, ktorý my sami trávime s technológiami, no nie?) Keď máme detí viac, môže sa to celé ešte viac skomplikovať. **Rozmýšľame, ako koordinovať svoju pozornosť a energiu**, aby sme ju mohli venovať všetkým svojim deťom.

S Detstvo offline vám **pomôžeme nad týmito problémami začať vyhrávať**.

Naším cieľom bolo vytvoriť knihu, ktorá bude pomôckou pre vás, pre každého rodiča. Veríme, že sa nám to podarilo.

Dali sme si záležať na tom, aby ste mali po ruke inšpiráciu na aktivity pre svoje deti, **aby ste tieto aktivity nemuseli vymýšľať sami**. Aby ste nemuseli rozmýšľať nad tým, čo všetko budete potrebovať. **Aby ste jednoducho siahli, mali a vedeli**.

PRE KOHO JE KNIHA VHODNÁ?

Aktivity v knihe **najviac ocenia deti vo veku približne od 3 do 9 rokov**, ale môže sa stať, že zaujmú aj staršie deti, vždy to záleží od individuality daného dieťaťa. Niektoré z hier a aktivít si možno dokážete predstaviť aj ako **zábavu pre ostatných dospelých** vo vašom okolí. Kniha sa tak v určitých chvíľach môže stať **zábavou pre celú rodinu**.

OFLAJNER

Celou knihou sprevádza Oflajner, postavička z rozprávky Václava Tomana (úvodnú časť rozprávky nájdete aj v tejto knihe, je podstatná pre dej Detstva offline). Oflajner vám a vašim deťom povie, prečo je dôležité tráviť čas aj mimo sveta technológií, ako na to a čo tým získame.

Čo sa naopak môže stať, ak pri technológiách budeme tráviť príliš veľa času?

Vtedy môže prísť zlá čaroonlajnica.



O DIGITÁLNYCH TECHNOLOGIÁCH

Technológie sú nespochybniteľným pomocníkom našich každodenných životov, ale niekedy sa stávajú naším pánom. Aj o tom bude táto kniha hovoriť. Trávime s nimi príliš veľa času alebo sa na ne až príliš spoliehame a nahrádzame nimi maličkú krásu každodenného života.

Nadmerné používanie technológií môže byť obzvlášť nevhodné pre deti v čase ich rozvoja. Navyše, časový úsek, v ktorom sa pre ne stávajú škodlivými, je omnoho kratší ako pre nás dospelých.

Veríme, že hoci technológie môžu byť pre deti prospešné, existuje **veková hranica**, od ktorej sa tak môže stať (a rozhodnutie nechávame na vás, rodičoch), alebo **určitý obmedzený čas** z každého dňa (opäť podľa vášho uváženia), ktorý by im mohli venovať tak, aby mali dostatok času aj na skutočný svet... Ten jediný **skutočný svet**, v ktorom sa naše deti (ale aj my) môžu reálne rozvíjať a v ktorom môžu všetko okolo seba naozaj spoznávať a užívať si už spomínanú **krásu každodenného života**.

Takže offline zdar!

Tereza Koutrná & Václav Toman

autori knihy,
v Děčíně 18. 5. 2024

AKO SA V KNIHE VYZNAŤ?

Aktivity v knihe sú rozdelené do 7 kapitol, podľa účelu, na ktorý ich Oflajner predstavuje:



Oflajner Hráč

Hry, ktoré majú radi všetky deti - hádanie, slovné hry alebo hry na podporu jemnej motoriky a stolové hry



Oflajner Tvorca

Tu nájdete inšpiráciu na všetky druhy kreatívnych činností - vyrábanie, tematické maľovanie a kreslenie



Oflajner Objaviteľ

Aktivity podporujúce detskú zvedavosť a pozornosť, či už v prírode alebo doma



Oflajner Športovec

S touto kapitolou vrátite svojim deťom to, čo im často chýba - pohyb. Nájdete tu rôznorodé pohybové aktivity



Oflajner Makač

Najlepšia aktivita ktorá deti zabaví niekedy býva aj tá najužitočnejšia. Naučte deti, že aj práca môže byť zábava



Oflajner Dobrodruh

Každé dieťa túži po dobrodružstvách a nových zážitkoch. Zistíte, ako na to bez veľkých (akýchkoľvek) výdavkov



Zlatý Oflajner

Tri najviac offline aktivity, aké si len dokážete predstaviť. Kapitola pre skúsených Oflajnerov

PRI KAŽDEJ AKTIVITE NÁJDETE NASLEDUJÚCE INFORMÁCIE:

Čo potrebujete k vykonaniu aktivity?

Kde je vhodné aktivitu uskutočniť?  doma /  vonku

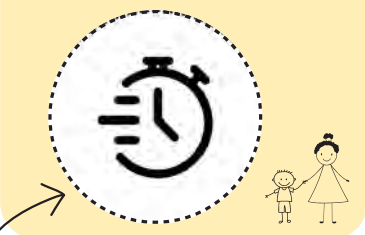
Informácie o tom, čo daná aktivita rozvíja

 **Čo budeš potrebovať:** 
nič

 **Čo aktivita rozvíja:**
zmysel pre poriadok, rýchlosť

 **Oflajnerov tip:**
Počet vecí si môžete prispôbiť miere neporiadku. Môžete tiež rozdeliť miestnosti tak, že každý bude upratovať iba miestnosť, ktorá mu bola určená.

Rôzne modifikácie aktivít



Miesto pre samolepku alebo vyfarbenie políčka pre splnenie aktivity

Tu je potrebné vaše zapojenie sa:



aktivity môžu deti vykonávať za podmienky vytvorenia bezpečného priestoru a dodržiavania bezpečnostných opatrení stanovených rodičom SAMY



tu ide o aktivitu, ktorá si vyžaduje VAŠU PLNÚ ÚČASŤ či zapojenie sa



SAMY S DOZOROM - odporúčame zvýšenú opatrnosť a dohľad pri vykonávaní aktivity

Názov aktivity

UPRATOVACIA SÚŤAŽ

Odštartuj súťaž v upratovaní. Každý nájde niekde po dome 10 vecí, ktoré niekto počas dňa neodložil a vráti ich na miesto kam patria. Kto zvládne všetky veci upratať správne?

A kto bol rýchlejší?

Popis aktivity



Na stránke oproti aktivitám nájdete doplnkové úlohy, návody k niektorým aktivitám, užitočné informácie alebo fotografie a mini rozhovory s inšpiratívnymi rodičmi, ktorí zdieľajú myšlienku **#detstvioffline** a chcú sa s vami touto cestou podeliť o svoje vlastné skúsenosti a nápady na offline aktivity s deťmi.

*Pamätajte si, že nedržíte v ruke obyčajnú knihu!
Je to pomocník, súbor hier a aktivít, radca, učiteľ
a kamarát pre vás i vaše deti.*

AKO S KNIHOU PRACOVAŤ?



Pred použitím knihy si prosím prečítajte poučenie na strane 2.

Ponúkame vám na výber z týchto možností:

1

Použite knihu ako databázu aktivít a inšpiráciu na to, ako môžu vaše deti tráviť čas offline zmysluplne.

Podľa popisu vyššie („Ako sa v knihe vyznať?") si vyberte aktivitu ktorá vyhovuje vašim časovým, priestorovým a ďalším možnostiam a pusťte sa do jej plnenia.

2

Motivujte deti k plneniu aktivít vďaka dvom hrám, ktorých popis nájdete v tejto knihe.

Cielom týchto hier je dlhodobejšie zapojenie dieťaťa do offline sveta. Z našich osobných skúseností, **aj zo skúseností ďalších rodičov môžeme povedať**, že sa tieto hry veľmi dobre osvedčili.

Hra o poklad

V hre o poklad si vyberiete ľubovoľných 21 aktivít z knihy. Každou splnenou aktivitou sa blížite k pokladu. Sprevádza vás hracie pole s 21 okienkami.

str. 11

Hra o Oflajnerov žetón

Prečítajte si rozprávku o Oflajnerovi a zistíte, čo je Oflajnerov žetón. Aby ste žetón získali, je nutné splniť z kapitol 1 až 6 päť aktivít a z poslednej 7. kapitoly jednu.

str. 14

HRA O POKLAD - PRAVIDLÁ

V hre o poklad vychádzate z hracieho poľa, ktoré nájdete na strane 13.

Na hracom poli vidíte **21 okienok, presne toľko aktivít dieťa musí splniť na to, aby získalo poklad.**

- Za splnenie akejkoľvek aktivity v knihe dieťa **získava samolepku** (môžete použiť naše samolepky, ale aj akékoľvek vlastné) a tú po splnení aktivity nalepiť na políčko. Alternatívne je možné **políčka vyfarbovať**.
- Splnením každej aktivity sa tak dieťa približuje k pokladu.

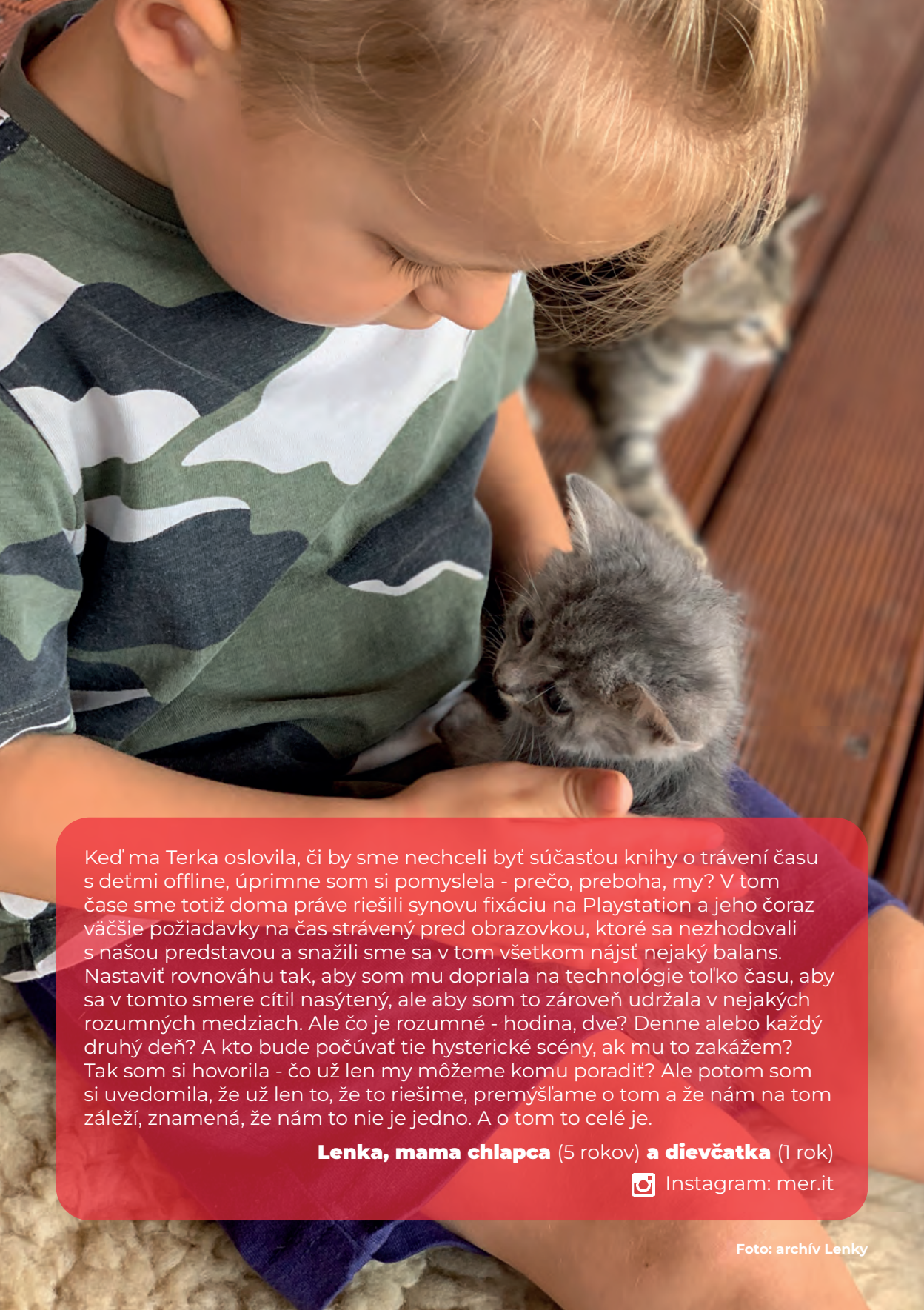
TIPY K HRE:

- hracie pole z protihľadej strany si prefotíte, môžete si tak Hru o poklad v budúcnosti zahrať opäť
- môžete si vyskúšať kratšiu verziu hry s menej políčkami (využitím vlastnoručne vytvoreného hracieho poľa)
- odovzdanie samolepky (a jej nalepenie, prípadne vyfarbenie políčka) odporúčame vykonať čo najskôr po splnení aktivity, deti sú potom motivovanejšie aktivitu splniť a aj samotná aktivita ich viac baví

ČO ZVOLIŤ AKO „POKLAD“?

- žetón alebo mincu
- balíček dobrôt, ktoré vášmu dieťaťu chutia
- hračku
- čokoľvek iné (ideálne niečo, o čom viete, že to má vaše dieťa rado)

Čo bude pokladom môžete dieťaťu odhaliť už pred začiatkom hry alebo to nechať ako prekvapenie. To záleží len na vás.



Keď ma Terka oslovila, či by sme nechceli byť súčasťou knihy o trávení času s deťmi offline, úprimne som si pomyslela - prečo, preboha, my? V tom čase sme totiž doma práve riešili synovu fixáciu na Playstation a jeho čoraz väčšie požiadavky na čas strávený pred obrazovkou, ktoré sa nezhodovali s našou predstavou a snažili sme sa v tom všetkom nájsť nejaký balans. Nastaviť rovnováhu tak, aby som mu dopriala na technológie toľko času, aby sa v tomto smere cítil nasýtený, ale aby som to zároveň udržala v nejakých rozumných medziach. Ale čo je rozumné - hodina, dve? Denne alebo každý druhý deň? A kto bude počúvať tie hysterické scény, ak mu to zakážem? Tak som si hovorila - čo už len my môžeme komu poradiť? Ale potom som si uvedomila, že už len to, že to riešime, premýšľame o tom a že nám na tom záleží, znamená, že nám to nie je jedno. A o tom to celé je.

Lenka, mama chlapca (5 rokov) a dievčatka (1 rok)



Instagram: mer.it

**Čo budeš potrebovať:**

nič

**Čo aktivita rozvíja:**

logické myslenie, slovná zásoba, postreh

**Oflajnerov tip:**

Dá sa hrať aj doma.



HÁDAME PREDMETY Z NÁŠHO OKOLIA

Hraj hádaciú hru 'Uhádneš, na čo z toho, čo je v okolí, myslím?'. Jeden z vás si vyberie nejaký predmet, ktorý je vidieť (alebo ak chcete, tak počuť) na mieste, kde práve ste. Druhý sa naň potom pýta otázkami, na ktoré sa odpovedá iba ÁNO/NIE. Napríklad 'Je to zelené?' alebo 'Je to väčšie ako dom?'. Ak je vás viac, môžete súťažiť a hrať na body, kto predmet uhádne rýchlejšie. Pri hre viacerých hráčov môžete otázky pokladať len tak dlho, pokým dostávate odpovede 'ÁNO', ak na vašu otázku druhý odpovie 'NIE', je na rade už ďalší hráč.

**Čo budeš potrebovať:**

nič

**Čo aktivita rozvíja:**

logické myslenie, slovná zásoba, znalosť prírody

**Oflajnerov tip:**

Dá sa hrať aj doma.



UHÁDNEŠ, NA KTORÉ ZVIERA MYSLÍM?

Pýtaj sa otázkami, na ktoré sa odpovedá ÁNO alebo NIE. Zisti, ako zviera vyzerá - 'Máš štyri nohy?' - 'ÁNO/NIE', 'Máš chvost?' - 'ÁNO/NIE', 'Máš veľké uši, srst', perie, alebo napríklad šupiny, atď.?'. Zisti, čo rado papá - listy rastlín, ovocie, zeleninu alebo iné zvieratká (muchy, myši, či dokonca nejaké väčšie?). Spýtaj sa, kde žije - 'Žiješ v dome?', prípadne na farme, v lese, vo vode, v ZOO, v pralese, na púšti? Nezabudni sa opýtať na jeho veľkosť - 'Zmestím sa do dlane? Som väčší ako otecko? Vládzeš ma zdvihnúť?'. Ak vás hrá viac, otázky sa môžeš pýtať len dovtedy, pokým dostávaš odpovede 'ÁNO', ak na tvoju otázku druhý odpovie 'NIE', je na rade už ďalší hráč. Môžete hrať aj na body.



AK STE NÚTENÍ ZABAVIŤ DETI DOMA, AKÉ ČINNOSTI, ÚLOHY ATĎ. U VÁS ZVÍŤAZIA?

Doma nás najviac bavia rôzne stolové hry, čítanie obľúbených knížiek z knižnice, tvorenie podľa návodov z Instagramu alebo spoločné vyfarbovanie.

Radka, mama dievčatka (5 rokov)



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

**Čo budeš potrebovať:**

nič

**Čo aktivita rozvíja:**

pozorovacie schopnosti, postreh

**Oflajnerov tip:**

Je dobré na cesty v aute.

**AHA...**

Keď najbližšie pôjdete autom alebo iným dopravným prostriedkom, dohodnite sa, čo si budete všímať z okna. Môže to byť čokoľvek, napríklad strom, auto nejakej farby, nejaká značka, či typ vozidla ako kamión alebo dodávka. Zmyslom hry je vždy zvolať „aha (a daný predmet)“, keď ho počas cesty uvidíte. Napríklad „aha modré auto“, „aha značka zákaz vjazdu“, „aha kamión“ a tak ďalej podľa toho, na čom sa dohodnete. Môžete hrať na body alebo len tak. Taktiež si môžete predmety počas cesty meniť alebo sa zamerajte stále na ten istý.

**Čo budeš potrebovať:**

domino

**Čo aktivita rozvíja:**

postreh, jemná motorika

**DOMINOVÝ HAD**

Skús postaviť domino „postojačky“ tak, nech sú medzi jednotlivými kameňmi malé medzierky. Keď budeš mať všetky kamienky postavené, skús postrčiť krajný kamienok v smere k ostatným. Uvidíš, ako postupne popadajú aj ostatné dominové kamienky. Tomu sa hovorí dominový had (niekedy tiež aj domino efekt). Akého dlhého hada dokážeš vytvoriť?

„Mami, ja by som sa chcel hrať Človeče, nehnevaj sa!“

„Tak dobre, prečo nie, ale doma žiadne nemáme, tak si ho budeme musieť vyrobiť...“

Tak sme si ho narysovali, vyfarbili, rozohrali... A potom už to nebolo také zaujímavé, tak sme zase skončili! :) Ale do budúca už ho máme!

Tereza H., mama dvoch chlapcov (8 rokov a 4 roky)

 Instagram: kase_krupicova

 www.kasekrupicova.cz



**Čo budeš potrebovať:**

ľubovoľná stolná hra

**Čo aktivita rozvíja:**trpezlivosť, matematické
zručnosti, postreh**KTO HRÁ STOLNÉ
HRY, NEHNEVÁ**

Zahraj si stolnú hru (napríklad Človeče,
nehnevaj sa, Hady a rebríky, Mlyn, Dobble,
Klobúčik, hop! alebo niečo iné).

**Čo budeš potrebovať:**

štvorčekový papier, ceruzka

**Čo aktivita rozvíja:**logické myslenie,
sústredenosť, plánovanie**PIŠKVORKY**

Vezmi si štvorčekový papier a ceruzku a zahrajte
si piškvorky. Jeden z vás bude do štvorčekov
robiť krížiky (X) a druhý krúžky (O). Cieľom
hry je urobiť tri (alebo štyri, podľa toho ako sa
dohodnete) krížiky alebo krúžky v rade. Každý
hráč sa pritom musí aj tomu druhému snažiť
zabrániť v tom, aby dal do radu svoje značky.

[illegible]

OFLAJNER TVORCA

2



OBSAH:

Kreatívna činnosť

76

Maľovanie a kreslenie

90

Pre ročné obdobia

102

Vyrábanie

110

DEPRESIA, DETI A TECHNOLOGIE



Podľa prieskumu pomocou sebahodnotenia má 40% deviatakov stredne ťažkú alebo ťažkú depresiu.⁹ Ako je to možné? Príčin môže byť hneď niekoľko - málo pohybu, nadmerné používanie technológií, nízka psychická odolnosť a nedostatok sociálnych interakcií. V dnešnej digitálnej dobe sú deti neustále bombardované informáciami a podnetmi, čo môže viesť k preťaženiu a pocitom osamelosti napriek virtuálnym spojeniam.

Čo s tým môžeme ako rodičia robiť?

Obmedzenie času stráveného s technológiami: Výskumy ukazujú, že obmedzenie času stráveného pri obrazovke môže výrazne zlepšiť duševné zdravie detí. Rodičia by mali stanoviť jasné limity používania technológií a dbať na to, aby sa tieto limity dodržiavali. Tieto pravidlá by mali zahŕňať nielen čas strávený hrami hier alebo na sociálnych sieťach, ale taktiež aj používanie technológií na školské účely.

Zvýšenie počtu sociálnych interakcií: Je dôležité, aby deti mali možnosť pravidelne komunikovať tvárou v tvár s rovesníkmi a dospelými. Školy a rodičia by mali organizovať podujatia, ktoré podporujú osobné stretnutia, napríklad skupinové projekty, spoločenské akcie alebo tábory.

Vzdelávanie v oblasti digitálnej gramotnosti a mindfulness: Vzdelávacie programy by mali zahŕňať kurzy digitálnej gramotnosti, ktoré deťom ukážu, ako zdravým spôsobom používať technológie. Programy mindfulness a relaxačné techniky môžu deťom pomôcť lepšie zvládať stres a zlepšiť ich schopnosť sústrediť sa a relaxovať. Naučiť sa relaxovať je zručnosť, ktorú by sme si mali osvojiť všetci.

Psychologická podpora a terapia: Školy by mali poskytovať ľahký prístup k školským psychológom alebo terapeutom, ktorí môžu deťom trpiacim depresiou poskytnúť profesionálnu pomoc. Významne môžu pomôcť aj programy zamerané na rozvoj odolnosti a sebaúcty.

Učenie ako tolerovať neistotu: Žijeme v dobe, v ktorej sme si zvykli všetko kontrolovať a zisťovať. Najmä v každodenných maličkostiach. Vieme, ako dlho bude trvať cesta autobusom, kde sa nachádza náš balíček alebo kuriér s obedom, a mnoho ďalších drobností, s ktorými sa bežne stretávame. Všetky drobné neistoty, ktoré by nás v minulosti naučili psychickej odolnosti, sa z nášho života postupne vytratili. Paradoxne to však vedie k nižšej odolnosti v situáciách, keď riešime problém, pri ktorom sa neistota nedá odstrániť „vygooglovaním“ alebo kontrolou v aplikácii. Naučme sa opäť tolerovať neistotu. Najmä v situáciách, keď o nič nejde.

**Čo budeš potrebovať:**

papier, pero alebo pastelky

**Čo aktivita rozvíja:**

slovná zásoba, kreativita, plánovanie

**Oflajnerov tip:**

Príbeh môže byť znázornený aj sériou obrázkov, čo ocenia aj menší tvorcovia, ktorí ešte nevedia čítať a písať, alebo tí, ktorí radi kreslia.

**MALÝ SPISOVATEĽ**

Zahraj sa na spisovateľa. Napíš alebo nakresli svoj vlastný príbeh alebo rozprávku. Kto bude hlavnou postavou? Kto bude zloduch? O čom bude príbeh? Ak budeš chcieť, môžeš príbeh prerozprávať alebo ho zahrať ako divadelnú hru.

**Čo budeš potrebovať:**

nič (prípadne len vyhľadajte básničku v knihe alebo inde)

**Čo aktivita rozvíja:**

pamäť, slovná zásoba, výslovnosť, rytmické cítenie

**BÁSNIČKA A RIEKANKA**

Nauč sa naspamäť akúkoľvek básničku alebo riekanku a skús ju potom zarecitovať. Ak ju nezvládneš prečítať, popros o pomoc dospelého. Ak budeš chcieť, môžeš sa naučiť naspamäť aj text nejakej pesničky.



AKO STE POSTUPOVALI PRI STANOVOVANÍ HRANÍC, POKIAĽ IDE O POUŽÍVANIE TECHNOLOGIÍ VAŠIMI DEŤMI?

Technológie používajú obe naše deti. Od malička. Ale majú hranice. Časové. Máme rodičovskú aplikáciu na dohliadanie, v ktorej môžeme určiť čas jednotlivým aplikáciám a celkový čas strávený na telefóne.

AKÉ STRATÉGIE SA VÁM ZDALI NAJÚČINNEJŠIE PRI PODPORE OFFLINE AKTIVÍT?

Dcéra má rada ručné práce - korálky, háčkovanie, rôzne lepenie a vyrábanie - teda k týmto aktivitám má blízko, takže v tomto prípade je to naša „stratégia“ :). Máme psa, takže aktivity vonku sú tiež dobrou stratégiou a zámienkou ísť von. So psom, do lesa. Aj keď to niekedy vyžaduje presviedčanie.

Lucie J., mama dievčaťa (12 rokov) **a chlapca** (7 rokov)

 Instagram: jandova_luci

 Instagram: gaboli.gaboli

**Čo budeš potrebovať:**

ľubovoľný hudobný nástroj

**Čo aktivita rozvíja:**rytmické čítanie,
spolupráca, kreativita

HRÁME NA HUDOBNÉ NÁSTROJE

Zahraj si na hudobný nástroj. Ak doma žiadny nemáš, skús improvizovať - bubnovať sa dá aj na vedre, do rytmu môžeš namiesto paličiek udierať aj ceruzkami alebo ťukať perom. Funguje aj lúskanie prstami.

**Čo budeš potrebovať:**

nič

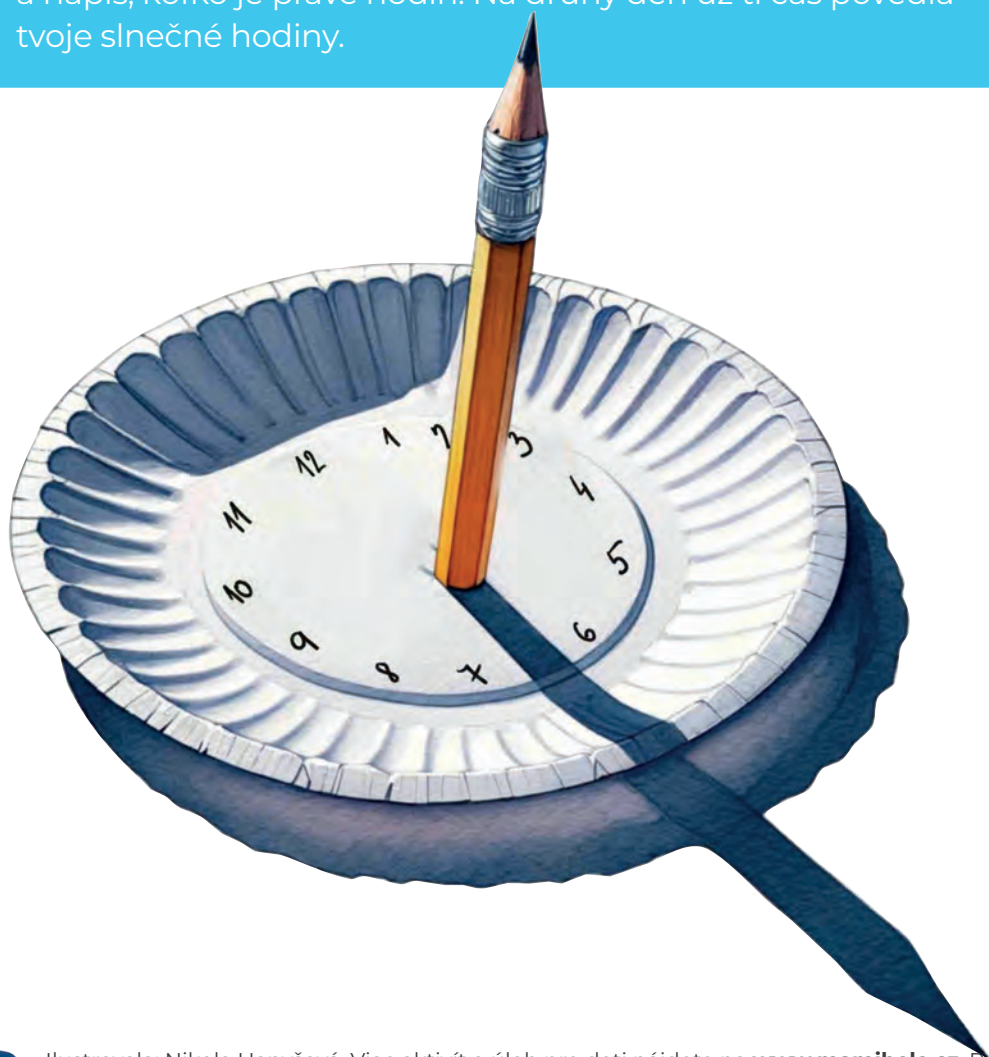
**Čo aktivita rozvíja:**rytmické čítanie, slovná
zásoba, výslovnosť, pamäť

SPIEVAME SI PESNIČKY

Vyber si niekoľko obľúbených pesničiek a spolu si ich zaspievajte. Môžete si usporiadať aj spevácku súťaž. Jeden bude spievať a ostatní budú porotcami. K spevu môžeš pridať aj nejaké tanečné pohyby.

TIP NA VÝROBU JEDNODUCHÝCH SLNEČNÝCH HODÍN

Bude ti stačiť iba papierový tanierik a obyčajná ceruzka alebo palička a ďalšia ceruzka alebo fixka na označenie času. Polož tanierik na nejaké miesto a nehýb ním. Môžeš ho dokonca zaťažiť kameňmi, aby ho neodfúkol vietor. Potom paličkou alebo ceruzkou prepichni stred taniera a v každú celú hodinu si fixkou na tanieri označ miesto, kam vrhá tieň a napíš, koľko je práve hodín. Na druhý deň už ti čas povedia tvoje slnečné hodiny.



**Čo budeš potrebovať:**

palička na znázornenie času, kriedy alebo ďalšie paličky na vyznačenie ciferníka

**Čo aktivita rozvíja:**

trpezlivosť, znalosť prírody, pozorovacie schopnosti

SLNEČNÉ HODINY

Vyrob si slnečné hodiny. Ako na to? Najskôr si musíš nájsť miesto, odkiaľ je na slnko dobre vidieť a kde nie sú žiadne prekážky. Potom umiestni paličku alebo kameň na miesto, kde slnko svieti v rôznych časoch dňa (napríklad každú hodinu). Po každej hodine zakresli tieň palice alebo kameňa na zem (napríklad kriedou). Vedľa napíš čísla podľa toho koľko je práve hodín. Keď na druhý deň budeš chcieť zistiť, koľko je hodín, pozri sa na svoje slnečné hodiny. Hlavne si dávaj pozor na to, aby palica (kameň), podľa ktorého sú zakreslené tieň a aj čiary nakreslené na zemi, boli stále na rovnakom mieste. Nezabudni tiež na to, že slnečné hodiny fungujú len vtedy, keď svieti slnko, a vtedy, keď sa menia ročné obdobia, hodiny ukazujú trochu iný čas. Vieš, ako je to možné?





AKO NAJRADŠEJ TRÁVITE VOĽNÝ ČAS S DEŤMI?

Ak to počasie dovolí, tak určite vonku. Radi s dcérou objavujeme nové miesta a vymýšľame rôzne dobrodružné výlety. Teraz je v ideálnom veku, takže je to skvelá partnerka do nepohody :). Riadime sa heslom, že aj cesta je cieľ, a väčšinu našich výletov podnikáme vlakom, autobusom alebo verejnou dopravou.

Radka, mama dievčata (5 rokov)

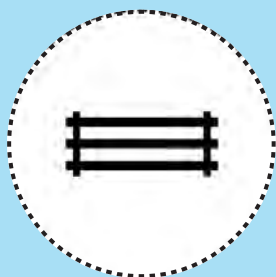
 Instagram: [jednaapul.vyletnice](https://www.instagram.com/jednaapul.vyletnice)

**Čo budeš potrebovať:**

drevené kocky/
lego/akékoľvek iné
predmety na stavbu

**Čo aktivita rozvíja:**

kreativita, zručnosť

**VÝBEH PRE ZVIERATKÁ**

Postav výbeh pre hračkárske zvieratká.

Môžeš vziať kocky, lego, alebo skús vymyslieť, z akých iných vecí, ktoré máš doma, by sa dal takýto výbeh postaviť. Potom doň zvieratká sám/sama umiestni.

**Čo budeš potrebovať:**

predmety z prírody

**Čo aktivita rozvíja:**

trpezlivosť, kreativita

**STAVIAME DOMČEKY PRE ZVIERATKÁ**

Na prechádzke v parku alebo v lese nazbieraj rôzne prírodné materiály (palice, šišky, žalude, opadanú kôru, väčšie listy, mach alebo čokoľvek iné) a postav z nich domček pre zvieratká. Môžete postaviť maličký pre slimáky, chrobáky, dážďovky alebo aj myšky. Alebo skús naopak postaviť väčší domček - pre veveričku, kunu alebo jazveca.

UHÁDNEŠ NÁZVY TÝCHTO KVEŤÍN?



5.



4.



3.



2.



1.



10.



9.



8.



7.



6.

1. Sedmokráska obyčejná 2. Hluchavka biela 3. Margaréta biela 4. Púpava lekárska 5. Rumanček kamilkový 6. Rebríček obyčejný
7. Ďatelina plazivá 8. Skoroceľ kopijovitý 9. Mak vĺčí 10. Pečeňovník trojlaločný

**Čo budeš potrebovať:**

pastelky, papier,
nožnice, gumička

**Čo aktivita rozvíja:**

kreativita, jemná
motorika, trpezlivosť

**VYRÁBAME MASKY**

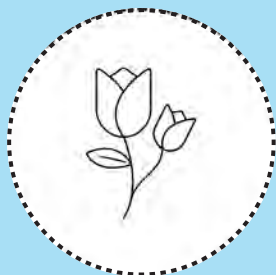
Nachystaj si farebné papiere, výkresy, lepidlo, nožnice, gumičku a pusti sa do výroby masiek. Na začiatok môžeš skúsiť s pomocou dospelého namaľovať hlavu medveďa alebo leva na farebný papier. Potom hlavu vystrihni a prilep na výkres alebo kartón, ten po obvode hlavy opäť vystrihni. Vystrihni otvory pre oči a malé otvory po stranách na natiehnutie gumičky. Levovi ešte musíš prirobiť hrivu - z hnedého farebného papiera nastrihaj tenké prúžky a postupne ich lep po obvode hlavy. Ak ťa výroba masiek zaujala, môžeš skúsiť vyrobiť nejakú ďalšiu masku podľa svojej fantázie - napríklad žabu, psíka, princeznú s korunkou alebo piráta s páskou cez oko.

**Čo budeš potrebovať:**

natrhane kvety, zošit
na výrobu herbára

**Čo aktivita rozvíja:**

znalosť prírody,
trpezlivosť, kreativita

**HERBÁR**

Na prechádzke po okolí (alebo na výlete) si natrhaj rôzne voľne rastúce kvety. Doma ich po jednom umiestni medzi listy novinového papiera a tieto listy papiera s vloženými kvetmi zasuň medzi stránky ťažkej knihy (so širokou väzbou), aby sa vylisovali. Mysli na to, že kvety pri schnutí mierne poškodia papier, preto si vyber knižku, ktorá toto zvlnenie stránok vydrží. Kvietky takto v knižke nechaj schnúť niekoľko dní. Keď budú kvety aj stonky suché, vezmi si biele výkresy a pomocou tenkých prúžkov lepiacej pásky prilep na každý z nich jednotlivé kvety. Potom sa pokús sám/sama alebo s pomocou dospelého nájsť správne názvy kvetov. Pri ich hľadaní môžeš použiť knihy o prírode.

SMARTFÓN VO VEKU 8 ROKOV? ŽIADNY PROBLÉM

Hoci čoraz viac odborníkov varuje pred negatívnym vplyvom smartfónov na deti, slovenské deti dostávajú svoj prvý mobil alebo tablet medzi ôsmym až deviatym rokom života.¹⁰ Vek, v ktorom dostanú svoje prvé digitálne zariadenie, sa neustále znižuje, a to aj napriek tomu, že pribúda čoraz viac dôkazov o ich negatívnom vplyve na psychiku. Americký sociálny psychológ Jonathan Haidt dokonca argumentuje, že deti by mali dostať svoj prvý smartfón v 14 rokoch a prístup k sociálnym sieťam až v 16 rokoch, aby sa zabránilo negatívnym vplyvom na ich vyvíjajúcu sa psychiku.

Problémov spojených s používaním moderných technológií, ako sú smartfóny a sociálne siete, je veľa. Objavujú sa dôkazy o tom, že môžu spôsobovať závislosť a prispievať k vzniku úzkosti a depresie, u mladších detí môžu byť nadmerne stimulujúce a viesť k poruchám pozornosti. Deti môžu tiež príliš zahltiť. Najnovšie neurologické výskumy ukazujú, že sociálne siete môžu viesť k takej silnej závislosti, ako je napríklad závislosť od heroínu, alebo že znižujú IQ.¹¹

Zásadným problémom a rizikom zostáva, že výskumy, ktoré skúmajú tieto účinky sú stále nedostatočné z hľadiska počtu a rozsahu, keďže trvá niekoľko rokov, kým zmonitorujeme všetky dopady digitálnych technológií. To znamená, že všetky negatívne účinky budeme poznať až neskôr, možno až o desať rokov. Vedci tvrdia, že to, čomu vystavujeme naše deti, je najväčší experiment v dejinách psychológie. Chcete to risknúť?

My nie.



**Čo budeš potrebovať:**

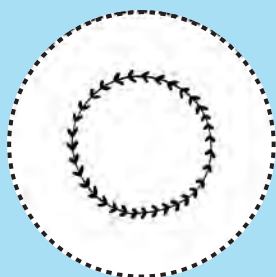
kvietky

**Čo aktivita rozvíja:**

jemná motorika, kreativita

KVETINOVÝ VENIEC

Skús si uplietť kvetinový veniec. Najskôr si natrhaj dostatok kvetov s dlhými stonkami a ulož ich vedľa seba na kôpku. Potom vezmi prvé dva kvety a podrž ich tak, aby sa ich stonky skrížili. Stonku vrchného kvetu pevne oviň okolo stonky toho spodného kvetu, až kým sa obe stonky opäť nespoja. Vyber si ďalší kvet a polož ho vedľa prvých dvoch, postup s ovíjaním stonky zopakuj, pričom je dôležité vždy ovinúť stonku novo priloženého kvetu okolo posledného kvetu z pôvodného radu. Takto pokračuj, kým nebudeš mať veniec tak dlhý, ako chceš. Potom oba konce venca zviaž lúčnou trávou alebo šnúrkou.



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

OFLAJNER OBJAVITEĽ

3



OBSAH:

Spoznávanie prírody

128

Skúmame a objavujeme

146

Škola hrou

160



BORIEVKA OBYČAJNÁ



SMREK PICHĽAVÝ



SMREK OBYČAJNÝ



BOROVICA HLADKÁ



JEDĽÁ BIELA



TIŠ OBYČAJNÝ



SMRTEĽNÉ JEDOVATÝ!



BOROVICA LESNÁ



SMREKOVEC OPADAVÝ

**Čo budeš potrebovať:**

nič

**Čo aktivita rozvíja:**

znalosť prírody, pamäť



SPOZNÁVAME IHLIČNANY

Chod' na prechádzku a hľadaj vo svojom okolí ihličnaté stromy. Pomenuj všetky, ktoré poznáš. Pri tých neznámych popros o pomoc dospelého. Koľko druhov ihličnatých stromov máte vo svojom okolí?

**Čo budeš potrebovať:**

nič

**Čo aktivita rozvíja:**

znalosť prírody, kreativita



KYTICA PRE MAMIČKU

Skús vonku nájsť a natrhať nejaké pekné divé kvety pre svoju mamičku alebo niekoho iného, komu chceš urobiť radosť. Natrhaj celú kyticu a potom ju zviaž šnúrkou alebo stebлом trávy. Je len na tebe, ako bude kytica vyzeráť. Môže byť jednofarebná alebo zložená z kvetov rôznych farieb. Môže byť malá, iba z niekoľkých kvetov, alebo veľká.

VNÍMANIE ZVUKOV



Započúvaj sa do zvukov v okolí, alebo napríklad do zvukov pustenej hudby, a skús na túto stránku nakresliť ako tie zvuky vyzerajú.

**Čo budeš potrebovať:**

nepriehľadná šatka
na zavieranie očí

**Čo aktivita rozvíja:**

sluch, trpezlivosť,
schopnosť dedukcie

VNÍMANIE ZVUKOV

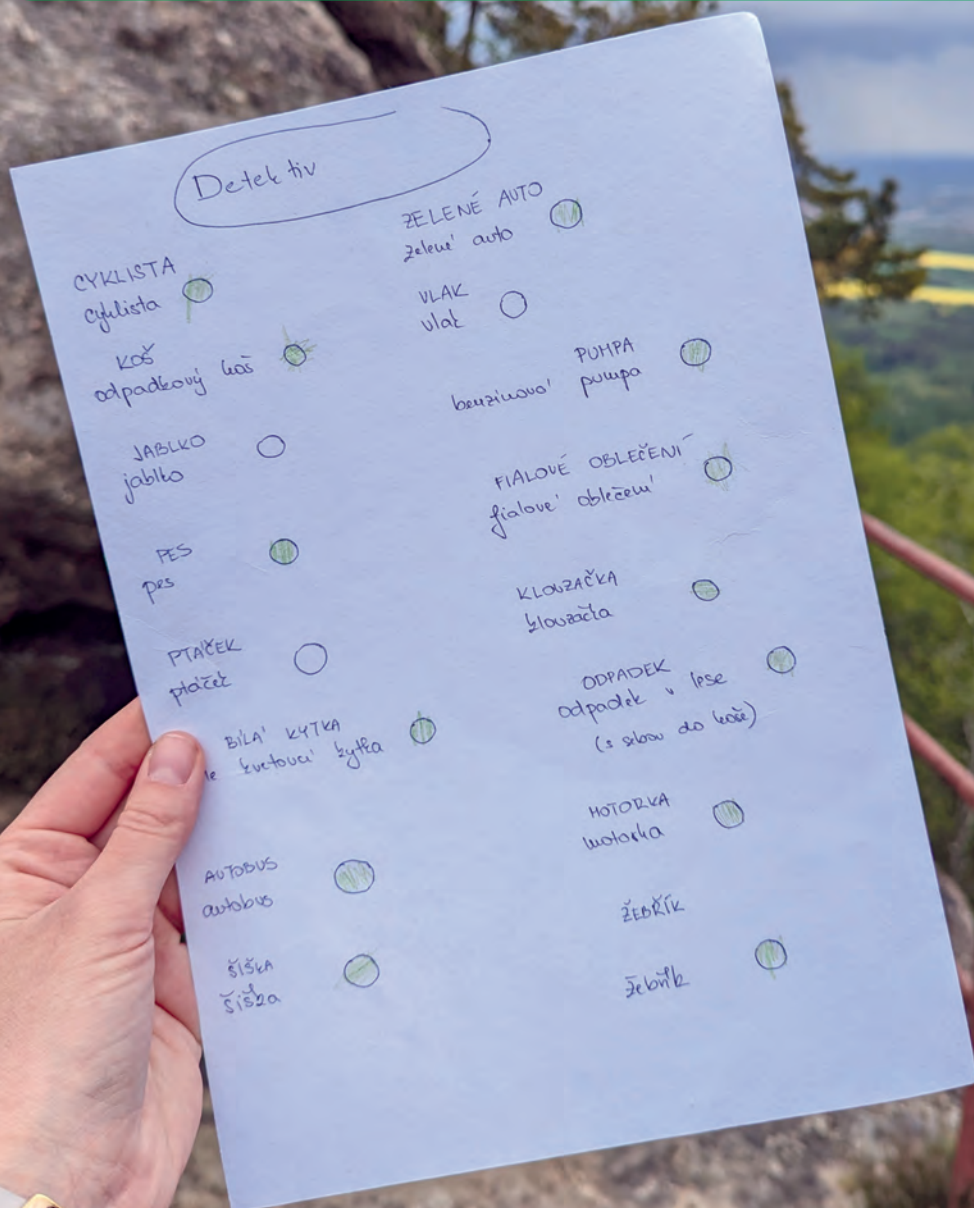
Pri tejto aktivite si vyskúšaš, ako dokážeš pomocou sluchu rozpoznať každodenné činnosti v domácnosti. Pohodlne sa usad' na stoličku v kuchyni, do kresla alebo na pohovku v obývačke - vyber si také miesto, kde sú prítomní aj ostatní členovia domácnosti. Zaviaz si oči nepriehľadnou šatkou a požiadaj rodičov, aby na stopkách sledovali dohodnutý čas (napr. 5 minút). Počas tohto času sa sústreď na to, aké zvuky počuješ u vás doma - môžu to byť zvuky súvisiace s varením, upratovaním, zábavou atď. - snaž sa zapamätať si čo najviac činností alebo vecí, ktoré si podľa zvuku spoznal/a. Po uplynutí časového limitu sa spoločne porozprávajte o tom, čo si počul/a a zhodnotte, či tvoje uši rozpoznali zvuky správne.



Na jednom z našich výletů do přírody sa chlapci hrali variáciu detektívnej hry z nasledujúcej strany, ktorú som prispôsobila našim potulkám tak, aby sa dala úspešne dohrať. Pre inšpiráciu vám dávam tento herný list a vrelo odporúčam, aby ste si túto hru vyskúšali na svojich výletoch - bola to zábava a aj malé detské nožičky vďaka nej zvládli bez problémov pomerne dosť kilometrov.

**Tereza, mama dvoch chlapcov (8 rokov a 4 roky),
detská lekárka, spoluautorka knihy**

 Instagram: na_vylet_s_detmi



**Čo budeš potrebovať:**

pracovný list
pripravený rodičmi

**Čo aktivita rozvíja:**

postreh, pamäť, sústredenosť

**Oflajnerov tip:**

Pracovný list môžu rodičia ľubovoľne upravovať podľa miesta, na akom sa prechádzate (v dedine môžeš hľadať napríklad mačku, kravu, koňa, záhradu s ovocným stromom, záhradu s bazénom, atď.). Pracovný list môže byť taktiež prispôsobený ročnému obdobiu (v zime nájdi snehuliaka, okno so svietiacou hviezdou, rozsvietený stromček, rozsvietené okno, zamrznutú kaluž, atď.; v lete nájdi niekoho v sukni, niekoho v šatách, či kraťasoch, miesto, kde sa predáva zmrzlina, atď.).

DETEKTÍV V MESTE

V tejto úlohe ťa čaká detektívne vyšetrovanie.

Počas prechádzky mestom budeš musieť objaviť všetky predmety (zvieratá, osoby), ktoré nájdeš vymenované na pracovnom liste, ktorý ti pripravila rodičia. Budeš musieť nájsť napríklad odpadkový kôš, autobus, motorku, zelené auto, psa, mamičku s kočíkom, smetnú nádobu na plast, prechod pre chodcov, značku STOP a mnoho ďalších. Záleží, čo bude napísané alebo nakreslené na tvojom liste. Ako úspešný detektív musíš vypátrať celkom pätnásť rôznych vecí. Tie, ktoré nájdeš, si zaškrtni vo svojom pracovnom liste. Počas prechádzky v prírode budeš hľadať napr. vtáacie krmidlo, smrek, dub, čučoriedky, turistickú značku určitej farby, atď.



KOMENTÁR K FOTKE 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, mama chlapca (4 roky)

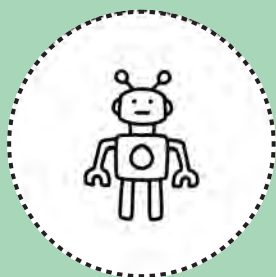
 Instagram: domi_kollarikova



Foto: archív Dominiky

**Čo budeš potrebovať:**

oblíbená hračka

**Čo aktivita rozvíja:**spolupráca, starostlivosť
o ostatných**PRECHÁDZKA
S OBLÍBENOU HRAČKOU**

Vezmi svoju oblíbenú hračku (plyšiaka, postavičku, bábiku) na prechádzku po okolí.

Ukáž jej, kam chodíš do škôlky (školy), na ihrisko, nakupovať a kde to máš najradšej.

**Čo budeš potrebovať:**

nič

**Čo aktivita rozvíja:**

postreh, trpezlivosť

**Oflajnerov tip:**

Jeden z rodičov môže mince vopred nenápadne porozhadzovať, aby mal malý hľadač zaistený úspech.

**HĽADANIE MINCÍ**

Dávaj na prechádzke dobrý pozor na to, kam kráčaš. Na zemi sa totiž dajú nájsť mince, ktoré niekomu inému spadli.

Od narodenia nášho dievčatka sa jej snažíme ukázať toho čo najviac vzhľadom na jej vek, bez toho, aby sme jej konkurovali. Začali sme hlavne športom, plávaním, turistikou a cestovaním, a to i cez víkendy do blízkeho okolia, ale aj na dovolenky po Európe. Milujeme najmä hory, ale minulý rok sme strávili leto na juhu Francúzska, čím sme si splnili náš sen žiť niekde dlhšie, ako len počas dovolenky. A naozaj nám to všetkým veľa dalo.

Kateřina, mama dievčatka (7 rokov)

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

 www.insmallworld.photography



**Čo budeš potrebovať:**

nič

**Čo aktivita rozvíja:**postreh, matematické
zručnosti, sústredenosť**Oflajnerov tip:**

Táto hra sa hodí aj na cestovanie autom či autobusom, kedy sa pozeráš z okienka a počítáš autá, ktoré takto zahliadneš. Alternatíva: Vyber si konkrétny typ značky, napr. pre Škodu by to mohla byť Škoda Octavia, a skús nájsť čo najviac áut tohto jedného typu. Namiesto hľadania jedného typu auta môžeš skúsiť aj spočítať, koľko uvidíš z okienka (alebo na prechádzke) áut určitej farby - modrých/zelených/bielych/žltých atď.

ZNAČKY ÁUT

Na prechádzke mestom sleduj, koľko rôznych značiek áut uvidíš a koľko ich zvládneš pomenovať. Ktorá značka áut bola pri prechádzke najčastejšia? Môžeš si aj vybrať jednu značku a spočítať, koľko áut tejto značky uvidíš (napr. Škoda, Volkswagen atď.).



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

OFLAJNER MAKAČ

5



OBSAH:

Pomoc s upratovaním

216

Makač v kuchyni

230

Pre ročné obdobia

236



**Čo budeš potrebovať:**

špinavá bielizeň

**Čo aktivita rozvíja:**

zmysel pre poriadok, znalosť farieb, dobročinnosť

**TRIEDENIE BIELIZNE**

Pomôž roztriediť špinavú bielizeň tak, ako sa to u vás bežne robí (napríklad na svetlé, tmavé a farebné, alebo inak).

**Čo budeš potrebovať:**

ponožky (ideálne vyprané)

**Čo aktivita rozvíja:**

postreh, znalosť farieb, zmysel pre poriadok, dobročinnosť

**PONOŽKOVÉ PEXESO**

Všetka bielizeň je vypraná a vysušená. Na rad prichádza ponožkové pexeso! Koľko zvládneš nájsť párov? Môžeš tiež vyskúšať ako dlho ti potrvá všetky ponožky spárovať osamote.



KEĎ PREMÝŠĽATE NAD TÝM, AKO ZABAVIŤ DETI DOMA, AKÉ ČINNOSTI, ÚLOHY, ATĎ. U VÁS ZVÍTANIA?

Jednou z našich častých a obľúbených činností je pečenie. Môj malý pomocník rád zažíva chvíle, kedy sa cíti naozaj užitočný a súčasťou celého procesu.

Lucie S., mama chlapca (4 roky) a dievčatka (2 roky)

 Instagram: luca_schneiderova

**Čo budeš potrebovať:**

pomôcky na upratovanie

**Čo aktivita rozvíja:**

zmysel pre poriadok, dobročinnosť

**POMOC S UPRATANÍM DOMU**

Každý rodič bude určite veľmi rád, keď bude mať doma pomocníka. Pomôž s uprataním domu. Môžeš si vybrať, či budeš zametať, vysávať, utierať prach alebo umývať podlahu. Zisti doma, čo je potrebné urobiť najviac. Spýtaj sa, ako môžeš pomôcť.

**Čo budeš potrebovať:**

nič

**Čo aktivita rozvíja:**

zmysel pre poriadok, rýchlosť

**Oflajnerov tip:**

Počet vecí si môžete prispôbiť miere neporiadku. Môžete tiež rozdeliť miestnosti tak, že každý bude upratovať iba miestnosť, ktorá mu bola určená.

**UPRATOVACIA SÚŤAŽ**

Odštartuj súťaž v upratovaní. Každý nájde niekde po dome 10 vecí, ktoré niekto počas dňa neodložil a vráti ich na miesto kam patria. Kto zvládne všetky veci upratať správne? A kto bol rýchlejší?

AKO STE POSTUPOVALI PRI STANOVovaní HRANíc, POKIAL' IDE O POUžívanIE TECHNOLógií VAšíMI DEťMI? (2/2)

Ďalšia veľmi dobrá vec, ktorá nám funguje, je záverečná päťminútovka spoločného času s technológiami. Funguje to nasledovne - keď vidím, že už sa blíži čas vypnutia videa, hry apod., prisadnem si k synovi a so záujmom sa na tú chvíľu zapojím do jeho sveta, prehodíme zopár slov, porozprávame sa o tom, čo sleduje, čo hrá - vďaka rodičovskému záujmu je potom pre dieťa oveľa jednoduchšie s technológiami v dohodnutý čas skončiť.

**Tereza, mama dvoch chlapcov (8 rokov a 4 roky),
detská lekárka, spoluautorka kníhy**

 Instagram: [na_vylet_s_detmi](#)



**Čo budeš potrebovať:**

metla

**Čo aktivita rozvíja:**

dobročinnosť, pohybové zručnosti

**ZAMETANIE METLOU**

Je u vás doma potrebné pozametať chodník, schody, chodbu alebo pivnicu? Tak hor sa do toho! Vyber si, kde budeš zametať, vezmi si metlu a daj sa do práce.

**Čo budeš potrebovať:**ceruzka, papier, taška
či batoh na nákup**Čo aktivita rozvíja:**dobročinnosť, pamäť,
matematické schopnosti,
finančná gramotnosť**VEĽKÝ NÁKUP**

Je čas na veľký nákup. Môžeš pomôcť spísať zoznam vecí, ktoré je potrebné nakúpiť, v obchode potom tlačiť vozík, alebo pomáhať dávať do košíka tie správne veci a pri pokladni ich zase vyložiť na pás. Môžeš si so sebou do obchodu vziať aj svoj batôžtek alebo svoju tašku a pomôcť odniesť domov niektoré z vecí, ktoré ste nakúpili.

AKO PRISTUPUJE KRISTÝNA K SYNOVMU SLEDOVANIU ROZPRÁVOK?

Ak sme doma, pozeráme rozprávky asi 20 minút ráno, 20 minút po obede a 20 minút po večeri. Večer pred spaním si každý deň čítame alebo rozprávame rozprávky. Ak sme na cestách, tak na sledovanie rozprávok nie je veľa času, to sa väčšinou len rozprávame.

V reálnom živote to znamená, že Kubík môže u nás doma sledovať rozprávky len na televízii. Takto máme pod kontrolou, koľko času tam trávi, a vidíme, čo pozerá.

Vytvorili sme si vlastné zoznamy obľúbených a nami preverených rozprávok a seriálov na Disney+, Skyshowtime, Netflixe a YouTube a v televízii púšťame len tie, ktoré prešli našimi kritériami. Máme radi rozprávky, ktoré majú nejakú výchovnú hodnotu, naučí sa z nich niečo nové, spozná správne hodnoty, čo je dobré a čo zlé, rozprávky musia mať silný príbeh, byť kvalitne spracované z hľadiska scenára a textov, aby ho rozvíjali jazykovo a intelektuálne. U nás napríklad absolútne neexistuje, aby Kubík sledoval Binga a podobné nekvalitné online drísky bez pridanej hodnoty. Pozeráme len vybrané kanály a zároveň sme si zaplatili YouTube Premium, aby sa mu nezobrazovali reklamy.

Keď sme niekde, kde to tak nemajú, povieme Kubíkovi, že nám tam naskočil nejaký nezmysel a že nechceme pozeráť také zbytočnosti, lebo to nie je zdravé pre hlavičku a že možno by sme potom neboli takí šťastní a múdri. A to my nechceme :) Kubíkovi púšťame na YouTube od malička kanál Steve&Maggie, kde sa učí angličtinu. Vo svojich troch rokoch vďaka tomu vie základné slovíčka a frázy v angličtine. Na Disney+ pozeráme rôzne krátke rozprávky od Pixaru, Medvedíka Pú, Káčerovo, na Sky si občas pustíme Paw Patrol. Všetko trvá vždy približne 20 minút a potom to vypneme.

Nedávame volne do rúk mobil a YouTube, ako to robí veľa rodičov, aby boli deti dlho ticho a zabavili sa na dlhú dobu. Moderujeme, na čo sa pozerá a ako dlho.



Kristýna, mama chlapca (3 roky)

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

 www.uzasnamista.cz

**Čo budeš potrebovať:**

nič

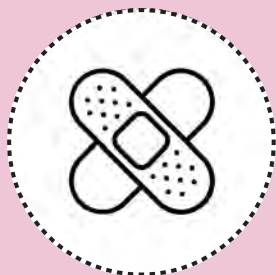
**Čo aktivita rozvíja:**spolupráca, slovná
zásoba, kreativita

VEČER BEZ ELEKTRINY

Vieš si predstaviť, že by u vás doma celý večer nefungovala elektrina? Čo všetko by bolo nefunkčné? Skúste si prežiť jeden večer ako za starých čias, keď o elektrine nikto nemal ani potuchy.

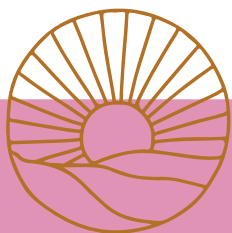
**Čo budeš potrebovať:**

lekárnička

**Čo aktivita rozvíja:**starostlivosť o druhých,
dobročinnosť

MALÝ DOKTOR

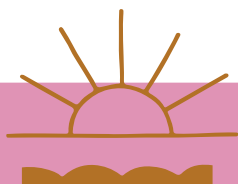
Popros rodičov, aby ťa naučili, ako správne ošetriť malý úraz (porezanie, odreninu), uštipnutie včelou, osou a popáleninu. Pripravte si, čo budete potrebovať a pozorne sleduj, ako postupovať.



VÝCHOD SLNKA

DÁTUM

ČAS



ZÁPAD SLNKA

DÁTUM

ČAS

**Čo budeš potrebovať:**

nič

**Čo aktivita rozvíja:**

spolupráca, znalosť prírody



VÝCHOD/ZÁPAD SLNKA

Naplánuj si výpravu na pozorovanie východu (alebo západu) slnka - zisti čas, kedy slnko vychádza (zapadá), a skús vymyslieť nejaké miesto, odkiaľ ho budeš dobre vidieť. Potom spolu s rodičom podniknite túto výpravu.

**Čo budeš potrebovať:**

nič

**Čo aktivita rozvíja:**

pohybové zručnosti, vytrvalosť



VÝPRAVA NA ROZHĽADŇU

Navštív rozhľadňu v blízkosti tvojho bydliska (alebo pokojne nejakú vzdialenejšiu na dovolenke). Spočítaj, koľko schodov vedie až navrch. Čo všetko si z rozhľadne vidieť?

GRATULUJEME!

Urobili ste dôležitý krok k životu offline. Nielen pre vaše deti, ale aj pre vás. V dnešnej dobe je dôležité nájsť si čas a spôsoby na to, ako stráviť spoločné chvíle s našimi deťmi bez použitia technológií.



Aktivity v knihe ponúkajú príležitosť na prehĺbenie medziludských vzťahov, rozvoj kreativity, zlepšenie komunikačných zručností a mnoho ďalšieho.

Veríme, že vám poslúžili a prispeli ku kvalitnejšiemu životu. Použitím knihy ste si vytvorili priestor na hry, tvorivé aktivity, čítanie kníh, spoločné prechádzky v prírode alebo domáce práce. Všetky tieto činnosti sú nielen zábavné, ale aj veľmi prospešné pre rozvoj detí. Deti sa pri nich často naučia oceniť radosť z jednoduchých, bežných vecí. Vypnite preto televízory, počítače a telefóny a naďalej si užívajte spoločne strávený čas. Či už s pomocou tejto knihy alebo bez nej. Bude to prospešné pre celú rodinu a posilní to vzťahy medzi vami.

S práním mnohých krásnych offline okamihov,

Tereza Koutná & Václav Toman

autori knihy

Ak ste splnili všetky kapitoly a nalepili záverečné samolepky ku každej z nich, gratulujeme!

Môžete si nalepiť záverečnú samolepku
Oflajnerovho žetónu!



OFLAJNER

ROZPRÁVKOVÝ HIT ROKA

Rozprávka o kúzle skutočného sveta a nástrahách sveta technológií, ktorá bude inšpirovať vaše deti aj vás. Peťo je obyčajný osemročný chlapec, ktorý má jediný problém. Trávi priveľa času na počítači.



Ako každé dieťa, aj Peťo vlastní Oflajnerov žetón - kúzelný predmet, vďaka ktorému sa deti stávajú dospelými. Ak bude na počítači a pri rozprávkach tráviť priveľa času, môže prísť zlá čaroonlajnica a žetón mu ukradnúť. A presne to sa aj stane!

Cesta k znovuzískaniu žetónu však vedie cez offline aktivity a hry, ktoré Peťo už skoro všetky zabudol. Podarí sa Peťovi pomocou dobrého Oflajnera žetón získať späť?

Viac na www.perkman.sk

nakladateľstvo PERKMAN

ČO STE NÁM NAPÍSA LI O OFLAJNEROVI?

O rozprávke Oflajner nám od vás chodia úplne fantastické recenzie. Máme veľkú radosť, že sa vám a predovšetkým vašim deťom rozprávka páči. A zo všetkého najviac, že ich inšpiruje tráviť čas offline a čítať knihy.



Karolína

Musím se podělit. Moje devítiletá dcera nikdy nepřečetla ani kapitolu žádné knihy. A to jich chtěla plno! Vždy jsem něco koupila nebo půjčila, nic ji nenadchlo.. na den děti dostala tuhle knihu a už ji má skoro přečtenou.. jednou ji nemohla najít a to bylo naříkání a slz! Doporučujeme

2 d Super Odpovědět Send message Skrýt



Šárka

Super čtení, syn dostal k narozkám a četba do školy odsypa jedna dvě... Skvělé téma

13 t To se mi líbí Odpovědět



Helena

Ahoj tady Tomík knížka byla moc pěkná zatím moje nejoblíbenější

9 t To se mi líbí Odpovědět



Miroslava

Koupila jsem vnučkám (6a7let). Moc se jim líbí, hodně to prožívaly. A přiznám se, že i já jsem byla zvědavá jak to dopadne. Je moc pěkně napsaná. Chtělo by to další díl, mají starosti, jestli se to Tadeášovi také povede.

17 t To se mi líbí Odpovědět



Lenka

Úžasná kniha, čtu dětem ve školní družině a plníme úkoly. Děti to moc baví.

6 t To se mi líbí Odpovědět



Sarra

Úžasná kniha ,syn dostal k Vánocům , děkujeme za skvělé ,zábavné a poučné čtení ... ,moc nás bavilo. Doporučujeme

20 t To se mi líbí Odpovědět Upraveno



Sarka

Zrovna ji čteme ve školce dětem a je super

5 t To se mi líbí Odpovědět



Petra

Nádherná knížka, se synem jsme jí přečetli na tříkrát. Po dlouhé době kniha, která oslovila mě i sedmiletého syna. Krásný příběh, kouzelný a napínavý a hlavně perfektně se hodí do téhle doby. Má mě 100% doporučení. Děkuji za tento příběh

6 t To se mi líbí Odpovědět Upraveno



Dagmar

Velká spokojenost, krásná a inspirativní kniha

8 t To se mi líbí Odpovědět



Výletná kronika

uchovajte si spomienky na vaše výlety po Slovensku (edícia Slovensko) alebo po Európe a svete. Tipy na výlety, miesto na fotky, priestor pre pohodlné zaznamenanie vašich výletov a dovoleníek a veľká rozkladacia mapa, do ktorej si môžete zakresliť navštívené miesta a prehľadne tak uvidíte, kde všade ste už boli.



Vianočná kronika

Vytvorte si rodinnú vianočnú kroniku. Jedinečným spôsobom si môžete uchovať spomienky z Vianoc po dobu 20 rokov. Na chvíľu, keď sa v dnešnej uponáhľanej dobe zide celá rodina. Nájdete v nej aj miesto pre vaše vianočné recepty, aby ste tieto poklady uchovali pre ďalšie generácie, priestor na fotky s extra stranami vzadu, alebo stránky na zapísanie vianočných tradícií, ktoré dodržiavate.



Moja futbalová sezóna - denník futbalistu

Vaše futbalové úspechy a štatistiky na jednom mieste. S knihou Moja futbalová sezóna si môžete zaznamenať každý zápas alebo gól a sledovať svoj pokrok, stanoviť si predsezónne ciele alebo sa zamyslieť nad práve skončenou sezónou.

