




7) Zajímavé tipy na volnočasové aktivity


Tento soubor odkazů na volnočasové aktivity vznikl v době karantény, ale vychází z velmi široké a kvalitní nabídky různých tradičních vzdělávacích a zájmových zařízení domů dětí a mládeže, středisek volného času, ale i knihoven, divadel a neziskových organizací. Některé odkazy jsme zanechali, abyste se mohli inspirovat, až budete přemýšlet, co s volným časem. **Je zjevné, že tato zařízení sehrála a sehrávají v kulturním vzdělávacím i sociálním prostoru nezastupitelnou roli!**

	ODKAZ NA AKTIVITU	DATUM KONTROLY
	Online workshopy Akce : DDM JM	15.4.21
	Další ze série motivačních videí pro děti z centra předškolních dětí Vodníček v areálu Vltavanů 229. Připravila lektorka Katka Bubeníková. https://www.youtube.com/watch?v=Ee5MOWqZMgk&feature=youtu.be&fbclid=IwAR07fuBiP0R6R_hQlIGWmQ5S8fW5xaTvNFQ8cyHAFkQ8IrShG7aK8kKJWfo	15.4.21
	- DDM Praha 4 - Hobby centrum 4 připravují Rozcvičky se skřítky Chytromilem a Neznalínem pro předškolní děti připravily lektorky Markéta Navrátilová a Monika Blechová z Centra předškolních dětí DDM na https://www.youtube.com/watch?v=NMwoIISMBfQ&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3zKqckLergfX5U6zFHLwMNU8ekwrP2K4YDXXMEIm6JvP_NpRhmiEHBsA4	15.4.21
	- DDM Praha 4 - Hobby centrum 4 připravují v rámci projektu HC4 online bubenickou školu od základů. Máte rytmus v těle? A co vařečky, našly by se? Hudební lektor Robert Štolba z nahrávacího studia nabízí https://www.youtube.com/watch?v=t6B4-9YJVM8&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2AVHUA6zUWUnNrk6LvRo-PD2SMPcJXTN-v2yd0bUaVtgABIGLMhjbGKQI	15.4.21
	Hledání volnočasových akcí v Praze od předškolních dětí až po jejich rodiče, každodenní rozcestník a pomocník na http://www.volnycaspraha.cz/?fbclid=IwAR1D2k-5D2j-InGp7SiTjfacXY76yaZiaFTfE82P7tGzEiPVDtEF-CbWRws	15.4.21
	Portál „ MÍT KAM JÍT “ pro sdílení aktivit, nápadů, návodů, cvičebních lekcí a především dobré mysli od středisek volného času / domů dětí a mládeže z Čech, Moravy i Slezska. Aktivity jsou tříděny podle věku a zaměření, obsahují odkazy na zdroj, který nám materiál poskytl.	15.4.21
	DDM hl. m. Prahy Klub Klamovka -video Tanečky pro nejmenší ; video jak na rezofonickou kytaru, pomocí slide ; - návod jak si ušít Kapsu pro nabíjení telefonu	15.4.21




7) Zajímavé tipy na volnočasové aktivity

	<p>Stanice techniků -video a noty ke hře na klavír pro začátečníky s Klárou Nýčovou;</p> <p>-video a noty ke hře na kytaru s Martinem Burešem;</p> <p>- video k hudební teorii včetně hlasových rozcviček s Denisem Dingo;</p> <p>Stanice přírodovědců - návod jak si vyrobit květináčky ze šnečích ulit;</p> <p>- informace k svátku Morany, vč. návodu na výrobu malé Mařenky;</p> <p>Karlínské Spektrum video s lekcí JÓGY, přepněte na chvíli na pomalejší otáčky a věnujte si 15 minut času;a přidali ještě druhou lekci jógy;</p> <p>- video s krátkou moderní choreografií, kterou si dokážete zatančit doma sami;</p> <p>- video Výtvarné kouzlo (nejen) pro předškoláky;</p> <p>- v sobotu 11. 4. 2020 Karlínské spektrum spustilo hru "Cesta kolem světa za 7 dní." Děti mohou procestovat celý svět, sice jen virtuálně, ale o to víc se pak můžou těšit na skutečné cestování:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 11. 4. se projela Evropa; ▪ 12. 4. se přeplavalo do Afriky; ▪ 13. 4. třetí den následovala Asie; ▪ 14. 4. den čtvrtý přišla na řadu Austrálie a Oceánie; ▪ 15. 4. pátý den všechny ochladila Antarktida; ▪ 16.4. šestý den pak čekala Amerika; ▪ 17.4. pak sedmý den byla cesta zakončena Vodstvem. 	
	<p>Asociace turistických oddílů mládeže ČR (Asociace TOM, A-TOM) je spolek dětí a mládeže s celorepublikovou působností zaměřený především na turistiku a tábornictví. https://www.a-tom.cz/asociace-tom/projekty-asociace-tom</p>	13.8.2020
	<p>DDM Praha 2 také realizuje své aktivity v tomto období on-line</p> <p>NAPŘ.: Velikonoční jógu s králíčkem Petrem a s Vendulkou</p>	15.4.21
	<p>DDM Ulita připravuje aktivity pro volný čas</p> <p>HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/CHANNEL/UCAO_V-ADMPMUVFU7TSZBCRA</p> <ul style="list-style-type: none"> - obrázek - pampelišku; - jak si vyrobit Barevného motýlka, kteří vám rozzáří den; - vylézt z ulity a jít si dát do těla i v čase karantény, to je pozvánka na úvodní ON-LINE TANEČNÍ lekci; - jak namalovat abstrakci 	15.4.21



7) Zajímavé tipy na volnočasové aktivity

	<p>DDM Praha 4 Hobby centrum 4 připravuje zajímavé inspirace pro volný čas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ objevte kouzlo Ukulele a naučte se na ní pomocí videa svojí první písničku. K dispozici je odkaz i na ladičku Ukulele; ○ tip od lektora Kamil Janouškovec na vytvoření si doma vlastní verze hry NINJA GO. Vyzkoušeno, funguje to a děti to baví; ○ 3 Audio pohádky lektori připravili pro děti doma, a to Červenou Karkulku, Jezinky a Otesánka; ○ videonávod na výrobu Jarního věnce s předškoláky; ○ BONBÓNOVÝ DUHOVÝ POKUS nejen pro Všeználky, to je jednoduchý pokus, kterým se děti zabaví opravdu na dlouho, stačí bonbóny, voda a talíř; ○ upečte si doma jednoduše obzvlášť vypečené DOMÁCÍ HOUSTIČKY. Příprava, která bude děti skutečně bavit; ○ tip na přípravu PEČENOU CHUTNOU RŮŽI. Její výroba je jednoduchá a bude děti bavit; ○ video návod na jednoduchou, kreativní aktivitu pro malé předškoláky, OBRÁZKY ze semínek; ○ video návod k vítání jara na vyrobení si malé domácí MORANY; ○ TIP pro rodiče s dětmi na natočení KRÁTKÉHO FILMU. Nic složitého a jen tak, třeba na telefon. Ale s dětmi. A nejlíp s hračkami; ○ máte rytmus v těle? A co kbelík, našel by se? Hudební lektor Robert Štolba z nahrávacího studia v DDM Praha 4 - Hobby centrum 4 vám nabízí bubenickou školu od základů; ○ další lekce ve hře na bubny s hudebním lektorem Robertem Štolbou; ○ video pohádka o maličké kapičce vznikl v rámci spolupráce Centra předškolních dětí Hobby centra 4 s výtvarným a dramatickým oddělením a je cílen na edukaci předškolních dětí. Naplňuje účel motivace pro výukové programy MŠ, zaměřené na koloběh vody a dopad našeho života na něj; ○ animovaný film V ZAHRADĚ je společnou prací dětí a profesionálních lektorek výtvarného ateliéru Hobby centra 4 v rámci víkendového workshopu v areálech Vltavanů 229 i Hobby centra 4 inspirovaného interaktivní výstavou ZAHRAHA 2 Jiřího Trnky; ○ pravidelné domácí úkoly v této době jsou připravovány i pro studenty Virtuální univerzity 3. věku; ○ návod, jak si vyrobit ČARODĚJNICKÝ KLOBOUK; 	<p>15.4.21</p>
	<p>DDM Modřany také pro děti otevřelo své brány on – line aktivit:</p>	<p>15.4.21</p>




7) Zajímavé tipy na volnočasové aktivity

	<ul style="list-style-type: none"> • spustilo svůj Domeček on-line kam bude možné chodit za různými aktivitami; • pro neposedné spustilo aktivitu Roztancuj svůj pokojíček;  <p>Truhla plná překvapení stopovačka modřanského pokladu pokračuje druhá cesta je připravena od 10. 4. do 25. 4.</p> <p>startovní QR kód</p>	
	<p>DDM Praha 5 přesunulo své působení do domovů k dětem blíž a nabízí jim různé aktivity ON – LINE v různých oblastech, od hudebních přes kreativní až po pohybové.</p>	15.4.21
	<p>DDM Praha 6 nabízí dětem různé nápady, jak si zkrátit doma čas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ jak si vypěstovat vlastní rajčátka třeba jen na balkóně; ○ jak si udělat s vrbových větviček věneček nebo metličku; ○ jak si zkusit vyzkoušet doma on-line virtuální laboratoř; ○ pár triků a skoků parkouru, které lze si vyzkoušet na zahradě; ○ další online lekce z dílny Parkouristů; ○ světem sportu frčí "Toilet paper challenge" a DDM to vyzkoušelo a vyhlásilo výzvu žonglů dáte vy; ○ týden GYMNASTIKY s Áňou na dálku je další seriál, kde budou návody na různé cviky; <ul style="list-style-type: none"> ▪ Po týdenním tréninku je čas na celou sestavu. ○ penálek na pastu a kartáček na zuby, to je další nápad na domácí tvoření, kdy od šití roušky je možné na chvíli změnit střihy; ○ ZOO koutek k Vám do obývacího, tentokrát i s lekcí angličtiny; ○ návod jak si vyrobit sponu/brož podle fotek; ○ Dostanete se bezpečně do Hvězdy pěšky nebo autem? Zkuste s dětmi se protáhnout a vyzkoušet si ORIENTAČNÍ BĚH ON-LINE. Vždyť i podle Ministerstva zdravotnictví patří individuální sport k prevenci koronaviru. A na každý týden pro Vás připravují novou trať; ○ pro ty co mají někde svůj venkovní plácek je připravená další challenge výzva s fotbalovým míčem, na kolikátý pokus se trefíte do kbelíku a kolik se vám podaří dát žonglů; ○ další lekce parkouru, tentokrát zaměřeno na precision, jump, neboli préco; ○ návod jak být provazochodcem a naučit se trpělivosti; ○ v dalším videu z parkouru dnes lektor ukáže techniku wall run; 	15.4.21

7) Zajímavé tipy na volnočasové aktivity

	<ul style="list-style-type: none"> ○ najdete zde i návod jak si vyrobit marionetu ptáčka; ○ pohybu v těchto dnech není nikdy moc, a proto může být radost s dvěma gymnastkami strávit pár minut denně příjemným protažením; ○ ze seriálu netradičních sportů – co vše lze dělat s Frisbee I; ○ potrénujte zručnost a vyrobte si doma papírového hada; 	
	<p>DDM Suchdol přináší pro děti nejrůznější aktivity formou soutěžních výzev, aby pomohli zabránit případné domácí nudě. Inspirujte se:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. výzva je TANEČNÍ; ○ 2. výzva je KULINÁŘSKÁ; ○ 3. výzva je z DRAMATICKÉ VÝCHOVY/HERECTVÍ; ○ 4. výzva je HUDEBNÍ; ○ 5. výzva je ZVÍŘECÍ; ○ 6. výzva je POZDRAV; ○ 7. výzva jsou TRIKY A KOUZLA. 	15.4.21
	<p>DDM Praha 9 připravuje na svých FCB stránkách různé inspirace pro rukodělné a jiné aktivity.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ jak si udělat Ptáčky ze střapců či zbytků bavlnek; ○ možnost si zahrát na detektiva a vyluštit v komiksovém příběhu záhadu; ○ lektorka Lucka Hrzalová si pro všechny připravila pohybová cvičení, zkuste se je naučit: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1. malou sestavičku; ▪ 2. malou sestavičku; ▪ 3. malou sestavičku; ▪ 4. malou sestavičku; ▪ 5. malou sestavičku; ○ další záhadu v komiksovém příběhu můžou všechny děti luštit s Malým detektivem; ○ zatancujte si taneček Beruška s lektorkou Šárkou Janáčkovou; ○ zacvičte si Gymnastiku s Janou; ○ třetí záhadu v komiksovém příběhu, které můžou všechny děti luštit s Malým detektivem má název: Když kabelka uletí; ○ již nemusíte hledat návod jak vyrobit větrník; 	15.4.21








7) Zajímavé tipy na volnočasové aktivity

	<p><u>DDM Praha 10</u> Připravuje sportovně zaměřená videa.</p> <p>VÝTVARNÁ SOUTĚŽ K OSLAVÁM DNE ZEMĚ</p> <p>https://ddmpraha9.cz/akce/1578?fbclid=IwAR2mwoMxzXw4ItxGyljV6nFokI9vjXx07c9clamQ4AfmuYtvXjMu2WaFUHk</p> <p>KEŠKOVÁNÍ S DOMEČKEM http://www.dumum.cz/akce/8182-keskovani-s-domeckem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jak si <u>zatrénovat florbal doma?</u> Připravili challenge o 10 levelech s výzvou kdo dokáže projít až na desátý. 	<p>15.4.21</p>
	<p><u>DDM JM Praha 11</u> připravila <u>video návody</u> na kreativní tvoření k velikonočům.</p>	<p>15.4.21</p>
	<p><u>DDM Stodůlky</u> rozjel svůj velmi zajímavý projekt v domě pandemie DOMEČEK ON LINE, už nyní tam čekají kapitoly:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ukulele s Janou Sailerovou; ○ Tvoření s Nelou Gallatovou; ○ Dobroty Jany Šimánkové ○ Jóga s Lucií Polákovou; ○ Školička s Dášou Eckhardtovou; ○ Salsa s Kamilou Batistou; ○ Kytara s Janou Sailerovou; ○ Gymnastika s Lucií Polákovou; ○ Animace s Janou Sailerovou; ○ Orientální tanec s Zdeňkou Hiřmanovou; ○ ... A MNOHO DALŠÍHO ZAJÍMAVÉHO <p>https://www.ddmstodulky.cz/program-akci/3208-retrohratky</p> <p>01.04.2021 SOVOLEPKA - Retrohrátky jsou součástí hry "soví 100pou</p>	<p>15.4.21</p>
	<p><u>DDM Praha 20</u> připravili pro všechny v rámci svého projektu DoDoMu, který shromažďuje vhodná videa, odkazy a tipy k samostudiu v oblasti studia cizích jazyků, hudebních a ICT kroužků.</p> <p><u>Nově pro všechny své příznivce otevřeli i vlastní YOUTUBE KANÁL.</u></p> <p>2denní sportování https://www.ddm-hp.cz/program-akci/828-2denni-sportovani 1.7.2021</p>	<p>15.4.21</p>






7) Zajímavé tipy na volnočasové aktivity

	<p><u>DDM Kralupy</u> také přichází s aktivitami pro děti trávící čas doma:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ předčítají pohádky „O hloupém Honzovi a loupežnících“ ze Sbírkky lidových báchorek, balad a pověstí z Kralupska - Průvod mrtvých; ○ pro rodiče s dětmi připravili zcela novou rubriku Kreativní nápady pro období karantény. Náměty a tipy na různé aktivity jsou členěny do rubrik podle tematických sekcí (výtvarné náměty, hudba a tanec, multimediální, pohádky a divadlo, sport). ○ Sborník zajímavých nápadů na kreativní výtvarné dovádění s dětmi narůzná témata a s různými technikami je možné najít i na i-creatice.cz. 	15.4.21
	<p>PŘEDŠKOLÁCI je magazín pro učitelky i rodiče, předškolní a mimoškolní vzdělávání. Najdete zde aktivity, náměty pro dospěláky a děti v mateřské školce, škole.</p>	15.4.21
	<p>20 inspirací na zábavné aktivity pro děti, aby se v době karantény (či deštivých a zimních dnů) doma n nudily, připravil portál Prima Inspirace. Naleznete zde nápady pro děti všech věkových skupin zahrnující aktivní hry na spalování energie, imaginativní hry či tvořící aktivity</p>	15.4.21
	<p>Praha sportovní pro Vás připravuje video návody na Cvičení s Davidem Hufem, nyní aktuálně zaměřené na aktivity doma.</p>	15.4.21
	<p>Do inspirací pro MLADÉ MODELÁŘE k jejich vyžití při koronavirovém období se také zapojili i automobilky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • své modely nabídla Toyota; • kromě různých omalovánek, pexeso a dalších aktivit pro děti nabídla svůj model Karoq jako vystřihovánku Škoda; 	15.4.21
	<p>Český Start Blabu si stanovilo za cíl dodat lidem sebevědomí pro konverzaci v angličtině formou krátkých konverzací. Žáci a studenti mohou na Blabu dělat v angličtině úkoly, povídat si o cestování, ale třeba i počítačových hrách. Důležité je, že si zlepšují angličtinu a čas, kdy musí být nuceně doma, využívají efektivně ke vzdělávání. To samé platí také pro dospělé, kteří nuceně musí nyní trávit čas doma.</p>	15.4.21
	<p>Interaktivní knihovnička Booko https://booko.cz/predplatne</p>	15.4.21

7) Zajímavé tipy na volnočasové aktivity

	za nižší cenu. Díky ní budete mít hned a v bezpečí domova k dispozici více než 100 dětských knížek v moderní podobě s interaktivními prvky, rozhýbanými ilustracemi, hlasem vypravěče a hrami.	
	Nakladatelství PORTÁL nabízí ke stažení množství zajímavých pracovních listů ke hrám venku, či doma, na procvičování logiky, paměti, celkového rozvoje, grafomotoriky, čtení, logopedie, angličtiny a mnoho dalších oblastí.	15.4.21
	LOGOPEDIE PROSEK vytvořili pro rodiče materiál pro udržení a rozvoj dovedností, které se vaše děti při logopedii naučily, nebo si je díky této výzvě v následujících dnech osvojí. Vzhledem k současné situaci jsme pro vás vytvořili měsíční plán cvičení, který by mohl alespoň částečně nahradit pravidelná setkávání v ambulanci klinického logopeda. Pro logopedickou výzvu není potřeba speciálních pomůcek. Bude stačit obyčejný papír, hrací kostka, psací potřeby a předměty, které má každý běžně doma. Více o celé výzvě s příšerákem Edou ZDE .	15.4.21
	https://www.mininalepky.cz/aktuality/4 , zábavný kvíz Poznej pohádku	15.4.21
	Co s dětmi v době karantény? Tipy na učení doma, na tvoření, cvičení aj., to vše lze nalézt i na portále Kam s dětmi .	15.4.21
	Časopis „ S dětmi v Praze “ je praktickým originálně graficky zpracovaným pomocníkem pro všechny rodiče, kteří chtějí ustát zrychlené tempo Prahy. Základní kámen tohoto měsíčníku tvoří pestré a přehledné kalendárium kulturních, sportovních a společenských akcí. Ve svém aktuálním čísle, které je i v elektronické verzi, se věnuje tématu a tipům co s dětmi nyní doma.	15.4.21
	Městská knihovna Dobříš připravila několik interaktivních aktivit pro rodiče a děti, aby jim ulehčili chvíle, které nyní musí společně trávit doma. <ul style="list-style-type: none"> ○ Pohádky z knihovny, kdy za unavené rodiče přečtou dětem oni večerní pohádku. ○ Výtvarné dílny s Jíťou online. 	15.4.21
	https://protiviru.knihovny.cz/ Velká nabídka e-knih a interaktivních knih pro děti.	15.4.21
	Sledujte různé koncerty a představení online díky rozmanitému a bohatému výběru připraveného portálem pojišťovacích poradců	15.4.21

7) Zajímavé tipy na volnočasové aktivity

	<p>Výstava ON – LINE v DOX Prague „Jsem tady“ s Jiřím Davidem, který představuje malbu z let 2018 a 2019.</p>	
	<p>Podívejte se na virtuální výstavu od Muzea hl.m. Prahy „Od nitě ke košili“, která je v době šití roušek víc než tematická a seznamte se středověkým textilním a barvířským řemeslem v období 14. – 15. století.</p>	15.4.21
	<p>Divadlo Drak https://www.youtube.com/channel/UCV5FpIn5UdoOwcuqOotF9JQ „Drak na doma“, jehož cílem bude zpříjemnit rodinám s dětmi volný čas, který musí místo návštěvy divadla nyní trávit doma. Odkazy na on-line záznamy inscenací budou zveřejněny na jejich webových stránkách a facebooku vždy s časovým omezením na 24 hodin.</p>	15.4.21
	<p>Divadlo z Truhlice v lednu roku 2018 uvedlo v premiéře pohádku "Správná Hygiena", ve které Truhlík a Truhlička řeší otázky mytí rukou, dnes tak důležité téma, které si tak děti mohou zábavnou formou připomenout v jejich klipu ZDE.</p>	15.4.21
	<p>Chance 4 Children youtub kanál vide k zábavě i poučení</p> <p>Dr. Klaun: klauní hrátky Xindl X domácí koncerty KOVY videa Barevné hraní Dr. Klauna SOLASIDO - S písničkou čas utíká SOLASIDO - Zpívat můžem v každém věku Pohádky k dočmárání Čtené pohádky pro děti</p>	15.4.21
<p>Novinky.cz</p>	<p>Novinky.CZ Výlety z karantény.</p>	15.4.21
	<p>Tipy na aktivity v době korona virových prázdnin Talentpoint Intellectus na Nedvěďově náměstí v Praze a od školního roku 2018/19 také v Talentpointu Budějovická – ZŠ Poláčkova.</p> <p>Jednorázové workshopy na Talentpointech 2019/2020 Turnusové workshopy Aktivity pro širokou veřejnost Letní příměstské tábory 2020</p>	15.4.21
	<p>Kiddum : https://www.kiddum.cz/clanky/pujcte-si-lego-education-stavebnici/ Placená nabídka LEGO Education stavebnic k zapůjčení</p>	15.4.21