



ZPÁTKY SE MNOU

AKTIVITY

Milí rodiče,

v dnešním světě jsou obrazovky součástí života. Ale každé dítě občas potřebuje pomoci udělat ten krok zpět — **od obrazovky zpátky k sobě, k pohybu, ke hře a k blízkosti s vámi.**

Tyto malé aktivity nejsou o zákazu nebo trestu. Jsou o **jemném přesměrování pozornosti, o radosti, smíchu a hlavně o spojení s vámi.**

Proč je dobré je zařadit?

- ✓ **Přepnou pozornost:** Dítě rychle zapomene na to, že muselo vypnout obrazovku — má novou výzvu a chuť ji zkusit.
- ✓ **Odreagují tělo i mysl:** Místo frustrace nebo nudy přichází pohyb, tvoření nebo úkol.
- ✓ **Pomáhají znovu nastartovat dopamin:** Digitální svět je pro mozek lákavý, ale offline hra umí dodat radost jinak — skrze dotyk, smích, překvapení.
- ✓ **Lepší přechod zpět do reality:** Umožní dítěti „dokončit“ zážitek — navazují na to, co dělalo, nebo ho úplně odvedou jinak.
- ✓ **Posilují vztah:** Společný smích, úkol nebo nápad upevní vaše pouto. Dítě cítí, že ho vidíte a chápete.

Jak fungují dvě sady aktivit

1

Sada 1 – Aktivity, které úplně vybočí z tématu

- Tyto úkoly jsou malý šok pro mozek: dítě najednou dělá něco úplně jiného než před chvílí na obrazovce. To pomůže „vystoupit“ z virtuálního světa.

2

Sada 2 – Aktivity, které plynule navazují na to, co dítě sledovalo nebo hrálo.

- Tyto úkoly naopak využijí moment, co má dítě v hlavě. Příběh, hrdina nebo hra se přenesou do reality – jen jinak. Dítě si dopřeje „pokračování“ příběhu, ale aktivně.

Jak s aktivitami pracovat

- Všechny aktivity můžete vytisknout, rozstříhat a dát do krabíčky nebo pytlíku.
- Před uplynutím času u obrazovky můžete dítěti říct: „Až to vypneme, vytáhneš si úkol!“
- Tahání z balíku je malý moment překvapení — dítě čeká „co přijde“ místo smutku, že končí pohádka.
- Pokud je dítě unavené, zvolte klidnější úkol (nakresli, vymysli, napiš).
- Pokud je plné energie, hodí se úkol na pohyb, smích, výzvu.
- Některé děti mají rády, když si samy vyberou — dejte jim 2–3 kartičky a nechte je zvolit. Cítí, že mají kontrolu.
- Když víte, že se dítě těžko „odpojuje“, zvolte raději tematicky navazující úkol (sada 2) — to pomůže hladce přejít z digitální vlny zpět do reality.
- Vybočující úkol (sada 1) použijte, když potřebujete rychle odtrhnout pozornost (a trochu šokovat mozek v dobrém).

Důležité je, jak to podáte

- **Nesděluje to jako povinnost:** „Musíš něco dělat.“
- Řekněte to jako **dobrodružství**: „Chceš zjistit, co ti padne? Co vymyslíme dneska?“
- **Budte u toho.** I minuta smíchu s vámi má pro dítě větší cenu než tisíc videí.
- **Když se mu nechce, nenutte.** Zkuste úkol udělat sami, děti se často přidají spontánně.

Důvěřujte si

Váš tón, laskavost a respektující přístup jsou klíč. Tyto aktivity nejsou „řešení všeho“, ale malý most zpět k sobě navzájem. A to je někdy úplně nejvíc.

Aktivity doporučuji zařadit od 3 let nebo v závislosti na vývojovou fázi vašeho dítěte.



ZPÁTKY SE MNOU

1

Najdi poklad

Rodič rychle schová malý předmět (klíč, plyšáka, kostku) někde v pokoji. Dítě má 1–2 minuty, aby ho našlo. Pokud ho nenajde, rodič dává nápovědy.



Socha

Dítě se musí okamžitě zastavit a stát nehybně jako socha. Pak ho rodič jemně rozesmívá nebo zkouší „rozpohybovat“, ale dítě musí vydržet.



Kolik vydržíš?

Dítě si stoupne na jednu nohu a zkouší vydržet co nejdéle — kdo první ztratí rovnováhu? Může se opakovat s druhou nohou nebo rukama nahoře.



Dýchací kouzlo

Rodič řekne: „Zavři oči, zhluboka se nadechni, foukni všechno pryč.“ Opakujte 3× – ideální, když je dítě našťavané po vypnutí obrazovky.



Škatulata hejbejte se

Rychlá změna místa, rodič dává pokyny „Sedni si na gauč!“ – „Teď na zem!“ – „Teď do dveří!“ — dítě se pohybuje a rychle plní pokyny,



Tleskej – dupni – plácni

Rodič říká: „Tleskni! Dupni! Plácni se do kolena!“ Dítě to musí udělat ve správném pořadí. Pak dítě vymýšlí vlastní pořadí pro rodiče.



Kouzelné zrcadlo

Dítě stojí proti rodiči a opakuje všechno, co rodič dělá – jako zrcadlo. Oba se můžou tvářit vážně nebo legračně, zkusit grimasy.



Dvě věci, co slyším

Sedněte si spolu a řekněte: „Zavřeme oči. Řekni mi dvě věci, co slyšíš.“ Krátká, klidná soustředěná hra na přesměrování pozornosti.



Kolik se vejde

Rychlá výzva: „Kolik hraček zvládneš přinést za 30 vteřin?“ Nebo: „Kolik polštářů zvládneš naskládat na sebe, než spadnou?“



ZPÁTKY SE MNOU

2

Maluj

Dítě má 5 minut, aby nakreslilo scénu, postavu nebo cokoli, co bylo ve hře, videu, pohádce. Rodič se ptá: „Co to je? Jak se to jmenuje?“



Předved' postavu

Dítě vybere jednu postavu z videa/hry a zkusí ji napodobit pantomimou. Rodič hádá, kdo to je.



Rychlá paměťovka

„Kolik věcí si pamatuješ z pohádky/hry? Jmenuj jich 5.“ Kdo jich vymyslí víc – rodič nebo dítě?



Dohraj příběh

Dítě vymyslí, co se stane s postavami dál. Může to říct, zahrát s plyšáky nebo udělat „živé divadlo“. Rodič se ptá: „A co se stalo potom?“



Offline kino

Dítě si připraví krátký „film“ — třeba 3 obrázky na papíře. Rodiči je postupně ukazují a „promítá“, přitom k tomu vypráví děj.



Detektiv

Dítě dostane úkol: „Najdi 3 věci, které se objevily v pohádce/hře.“ nebo „Najdi něco, co by postava v pohádce potřebovala.“



Papírový obchod

Dítě si z oblíbeného herního nebo videoobsahu vymyslí předměty, které „prodává“ — nakreslí je, vystřihne a pak otevře „obchod“, kde rodič nakupuje.



Puzzle

Pokud má oblíbený obrázek z pohádky, může si ho nakreslit, rozstříhat na dílky a složit jako puzzle. Rozstříhat můžete i vybarvenou omalovánku



Pohádková pošta

Dítě si vyrobí „poštovní schránku“ z krabice nebo krabičky od čaje. Pak píše krátké zprávy (emoji, obrázky) postavám z videoobsahu. Rodič vzkazy tahá a čte, domýšlí si obsah tak, aby dítě pobavil.

