

Zdravíme všechny družinové děti, které musí mít doma distanční výuku.

Je to pro všechny těžké, sedět u počítače místo sedět v lavicích. Doma jsme buď jen s dospěláky nebo se sourozenci, se kterými už se po tak dlouhé době nedá hrát, ani jen tak povídat. Co dělat? Dopoledne koukáte do monitoru a učíte se. Odpoledne děláte úkoly (nebo večer) a co potom? Mrkni na naše nápady, co je možné dělat.

Zkus se hýbat, něco vyrobit, těšit se na Velikonoce a pozor, zase je tu soutěž!

KARNEVAL

Únor už je pryč a mnozí z vás smutně vzpomínají, jaký loni byl v družině karneval. Jaký kdo z vás měl kostým a jaké plány jste měli na letošní karneval? Nic nevyšlo, jsme doma.... Ale co takhle si ještě udělat online karneval? A rovnou tu máme **soutěž**. Každý z vás, kdo má doma nějakou zábavnou nebo zajímavou masku se může zúčastnit. Namaskujte se, oblékněte se, můžete ke karnevalovému reji přemluvit i rodiče, sourozence a jiné. A pozor, nejdůležitější je: **VYFOŤTE SE A POŠLETE.**



„Malá vrána“

Ideálně na vöap na telefonní číslo: 771159280 s připsaným jménem! Tým vychovatelů opět (jako v prosinci) vyhodnotí nejkrásnější fotku.



Pokud si někdo neví rady, jak si masku vyrobit, tak na internetu je mnoho nápadů a my jeden přidáváme z naší družinové knihy nápadů.



„JJ“

(JARNÍ JÓGA)

Protáhnout si tělo po sezení u počítačů je velmi důležité. Jóga není jen pro dospělé, jóga není těžká! Když to zvládne tahle prvňáčka, zvládne to každý!

Nejprve se posadíme do tureckého sedu a uvolníme se. Aby nám to šlo lépe, řekneme si nahlas „ómmm“ a pěkně tím mmmm rozvibrujeme celé tělo!



VAJÍČKO

*PROMĚNÍM SE MALIČKO,
V MALÉ BÍLÉ VAJÍČKO.*

*A AŽ PŘIJDOU SVÁTKY JARA,
VYZDOBÍM SE BARVIČKAMA.*

*1) Posad' se do sedu a obejmi si kolena.
Narovnej záda, ramena táhni dolů,
podívej se dopředu.*



*2) Vyhrb záda, ještě více přitáhni kolena k hrudníku.
Čelo jemně přitáhni ke kolům.*

3) Zhoupni se jako kolébka zepředu dozadu.
Pohoupej se mírně na jednu i druhou stranu.



ZAJÍČEK

*ZAMÁVÁM SI UŠIMA,
ZAVRTÍM SI OCÁSKEM.*

*HOP A SKOK, SKOK A HOP,
ZAJÍČKEM SI ZKUSÍM BÝT.*

1) Sedni si na paty, kolena mírně od sebe.
Zvedni paže nahoru, zamávej jimi
jako zajíc svými ušima. Ramena nezvedej.

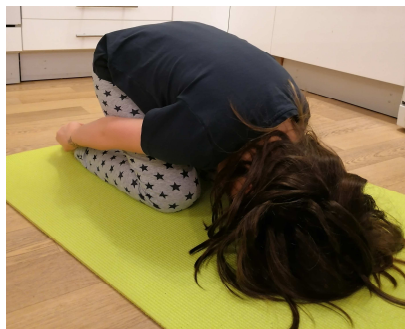


2) Nadechni se a s výdechem se předkloň k zemi.

*Zadeček nechej položený na patách.
S nádechem protáhni paže do dálky,
s výdechem se uvolni.*



3) Ruce nech ležet podél těla
dlaněmi vzhůru
nebo se chytí za paty a
zvedni zadeček.

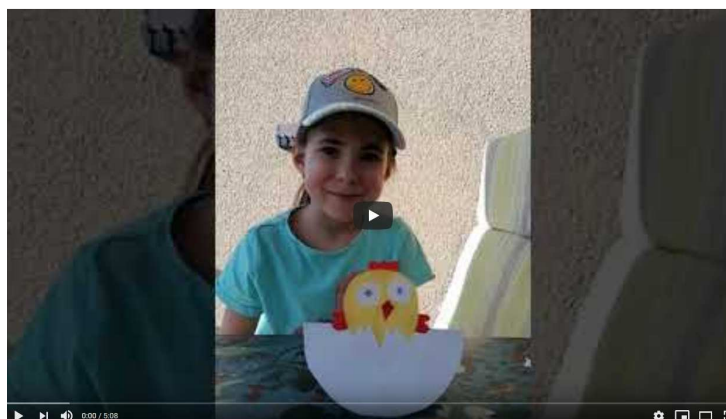


Velikonoce

Velikonoce se kvapem blíží. Výrobky se letos budou dělat hůř, když máme papírnictví zavřená. Takže zkusíme pro vás najít takové výrobky, které snad zvládnete udělat doma, kde najdete různé věci v koutech svých domovů.

Nejprve video, jak si vyrobit roztomilé houpací kuřátko ve skořápce.

https://youtu.be/NN6B114Vw_E



A teď pár nápadů s minimálním počtem potřebných věcí:

1) Stačí papír, fix, mašle a nůžky.



2) Nebo rulička od toaletního papíru, špejle (nebo stará vařečka), papír a nůžky



3) Velikonoční vejíčka a z nich věneček není vůbec těžké vyrobit. Stačí papír a pastelky. Kdo má doma více věcí, může doplnit různými doplňky. Každý bude originál. Můžete ho nalepit na okno pokojíčku nebo na dveře do kuchyně a udělat ostatním členům rodiny radost.



4) Chtělo by to něco netradičního? Proč ne. Z filcu nebo látky, co najdete doma můžete ušít tvar vajíčka. Vycpat ho můžete tradičně vatou, ale kdo nemá, zkuste v koupelně vypátrat třeba odličovací tamponky, rozstříhat je a tím „vycpat“ vajíčko. Pak už stačí našít různé tvary a originální dekorace je tu.



5) A co vyrobit něco bláznivého? Něčím se pořádně „zaplatat“? Dovol se doma, jestli si můžeš vzít brambory nebo korkový špunt od vína. Pak pod dozorem dospěláka vyřezej tvary, nanes barvu a razítkuj. Vytvoř práníčko nebo pohled a pošli všem, které jsi už dlouho neviděl...



Krásný březen přeje tým vychovatelů ŠD Týnec n/S.