[**Nápadník aktivit na doma**](https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/deti-karantena-nuda-tipy-co-delat-skola-aktivity-hry-nouzovy-stav-koronavirus_2003211056_oro)

[Jak se](https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/deti-karantena-nuda-tipy-co-delat-skola-aktivity-hry-nouzovy-stav-koronavirus_2003211056_oro) zabavit[, když nemůžu ven](https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/deti-karantena-nuda-tipy-co-delat-skola-aktivity-hry-nouzovy-stav-koronavirus_2003211056_oro)…

[… a jak zůstat v](https://docs.google.com/document/d/13QugJnHRoFAqTHo7vg7QjmdplktXIUuzYceq6kFLwE8/edit?usp=sharing) pohodě

[*irozhlas.cz - odkaz na článek*](https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/deti-karantena-nuda-tipy-co-delat-skola-aktivity-hry-nouzovy-stav-koronavirus_2003211056_oro)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aktivita** |  | **Tipy** | **Weby** |
| **Hry**  [**Více**](https://docs.google.com/document/d/1z27s4NG-1XVr6SpLDh-yLAOQFUGdHQbu7ZSEkdWOlH8/edit?usp=sharing) |  | Deskovky, karty  Skládačky, stavebnice  Slovní hry  Pohybové hry  Logické hry | [hranostaj.cz](https://www.hranostaj.cz/katalog.html)  [zabav-deti.cz](https://zabav-deti.cz/kategorie/hry-do-mistnosti)  [hrysdetmi.euweb.cz](http://hrysdetmi.euweb.cz/) [agatinsvet.cz](https://www.agatinsvet.cz/spolecenske-hry/)  [rexo.cz/hry](https://www.rexo.cz/) |
| **Tvoření**  [**Více**](https://docs.google.com/document/d/1K2e7CN7e8jTW5QxOoDgnkm5NkkP-N0GAVT60Ja722Ug/edit?usp=sharing) |  | Kreslení  Omalovánky  Vyrábění  Modelování  Pěstování rostlin  Ruční práce | [napadyproanicku.cz](http://www.napadyproanicku.cz/tvoreni-s-detmi/celorocne)  [tvorivedeti.cz](https://www.tvorivedeti.cz/)  [promaminky.cz](https://www.promaminky.cz/kreativni-dilna/tvorime-s-detmi-3)  [icajove-more.cz](https://www.icajove-more.cz/category/tvorba-a-vyroba/)  [youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=0mX7Ns9NHGg) |
| **Cvičení**  [**Více**](https://docs.google.com/document/d/1SIWIsEC-UdxOi9tTqb2lQ4VQU0tsfngsXZLwD0OBPms/edit?usp=sharing) |  | Tanec  Jóga  Protahování  Relaxace  Posilování  Kolektivní cviky | [kondice.cz](https://www.kondice.cz/cviceni-pro-kazdeho?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=subscription&utm_content=search&utm_term=novyrok&gclid=Cj0KCQjw9tbzBRDVARIsAMBplx_0_U0KJ_PDddOBCVHN0bVK0vRjnFlYyVa3_8hgR7hs6gGo0sHfO2oaAt28EALw_wcB)  [zena.aktualne.cz](https://zena.aktualne.cz/zdravi/jogu-mohou-cvicit-i-deti-8-cviku-ktere-je-budou-bavit/r~3268c47c51cc11e6a3e5002590604f2e/)  [relaxace.psychoweb.cz](http://www.relaxace.psychoweb.cz/relaxace-uvod/detske-relaxacni-hry)  [fitfab.cz](https://fitfab.cz/cviceni/cviceni-doma-nejlepsi-youtube-videa/)  [szu.cz/relaxace.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/edice/plne_znani/brozury/pohyb_20a_20relaxace.pdf)  [youtube/StilOnTheWay](https://www.youtube.com/channel/UCt7v7pd89jvSU7dGROIsM9A) |
| **Učení**  [**Více**](https://docs.google.com/document/d/1qT2fUOeJzo6aHEIi7Khlt27jKVyLGZd-lZzR5RD8qEA/edit?usp=sharing) |  | Pracovní listy  Naučná videa  Křížovky  Encyklopedie  Dokumenty  Výukové programy | [napadyproanicku.cz](http://www.napadyproanicku.cz/pracovni-listy-a-sablony/pracovni-listy)  [predskolaci.cz](http://www.predskolaci.cz/ke-stazeni)  [umimefakta.cz](https://www.umimefakta.cz/)  [youtube.com/](https://www.youtube.com/watch?v=6SzXdSdiiog&list=PLqmy0o96fQtAbiTgAJjUDNQNw056PeaEI&index=1)nezkreslena-veda  [ceskatelevize.cz](https://www.ceskatelevize.cz/porady/tema/deti/) |
| **Čtení**  [**Více**](https://docs.google.com/document/d/1dY73XRqF_yj-I0-nP1JnfQXDcN3iuroeQBLUp88lGeY/edit?usp=sharing) |  | Knihy  Časopisy, komiksy  Noviny (školní)  Webovky, blogy  Online články | [Pohadkozem.cz](http://pohadkozem.cz)  [Animacek\_casopis](http://www.sylvafrancova.com/Animacek_casopis_rozdelovac.php?jzk=0)  [databazeknih.cz](https://www.databazeknih.cz/)  [nejlepsiknihydetem](https://www.nejlepsiknihydetem.cz/).cz  [cist.cz/Pohadky](http://cist.cz/Pohadky/pohadky.htm)  [mamtalent.cz](https://www.mamtalent.cz/) |
| **Hudba**  [**Více**](https://docs.google.com/document/d/1ZsnmyjEr1IY5BCYdSdwWKnzeyA8G8Wb0nGY0qFUC8ns/edit?usp=sharing) |  | Poslech  Zpívání (karaoke)  Hudební nástroje  Skládání písní  Natáčení hudebních videí | [pisnicky-pro-deti.eu](https://pisnicky-pro-deti.eu/)  [spisnickou.cz](https://spisnickou.cz/)  [yousongs.cz](https://yousongs.cz/)  [decko/hodina-zpevu](https://decko.ceskatelevize.cz/hodina-zpevu)  [youtube.com/detske](https://www.youtube.com/watch?v=n_o3i5H-fLc&list=PL16E10CCF8192FB13) [pohadkove/film](https://www.youtube.com/watch?v=eYTncMu2HR0&list=PLaVt8yzwBSCNxEVNvHv38cyQdk4TxgDPE)ove |
| **Filmy** |  | Rodinné filmy  Komedie  Dobrodružné  Dětské seriály, pořady (Déčko)  Dokumenty (Zoom) | [ceskatelevize.cz](https://www.ceskatelevize.cz/porady/tema/deti/)  [kinobox.cz/nejlepsi/filmy/rodinne](https://www.kinobox.cz/zebricky/nejlepsi/filmy/rodinne)  [m.youtube.com/](https://www.youtube.com/watch?v=Pqwj_b1fb5Q&list=PLzh8xD21YeL98Z1FPbFvqJHbbLWURhwaR)  [prima.iprima.cz](https://www.iprima.cz/zanr/pohadka)  [promitejity.cz](https://promitejity.cz/) |
| **Domácnost** |  | Úklid pokojíku  Pomoc rodičům  Jarní úklid  Vaření, pečení  Výzdoba domu  Péče o mazlíčka | [ireceptar.cz/vareni](https://www.ireceptar.cz/vareni-a-recepty/deti-v-roli-sefkuchare-vareni-je-hra.html)  [blog.mall.cz](https://blog.mall.cz/rodina/udelejte-z-jarniho-uklidu-zabavu-pro-deti-713.html)/jarni-uklid  [wikihow.cz/uklid-pokoj](https://www.wikihow.cz/Jak-si-rychle-uklidit-v-pokoji)e  [icajove-more.cz](https://www.icajove-more.cz/category/tvorba-a-vyroba/) |
| **Další**  [**Více**](https://docs.google.com/document/d/13QugJnHRoFAqTHo7vg7QjmdplktXIUuzYceq6kFLwE8/edit) |  | Menší procházky  Psaní deníku, příběhů  Natáčení videí  Sehrání divadla  Kouzelnická show | [irozhlas.cz](https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/deti-karantena-nuda-tipy-co-delat-skola-aktivity-hry-nouzovy-stav-koronavirus_2003211056_oro)  [alik.cz](http://www.alik.cz)  [detsky-web.cz](https://www.detsky-web.cz/)  [ceskatelevize.cz/porady/neni-nutno-nezpivat](https://www.ceskatelevize.cz/porady/13412019696-neni-nutno-nezpivat/22056222109/)  [travelandleisure.com](https://www.travelandleisure.com/attractions/museums-galleries/museums-with-virtual-tours) |
| **Podpora**  [**Více**](https://docs.google.com/document/d/13QugJnHRoFAqTHo7vg7QjmdplktXIUuzYceq6kFLwE8/edit) |  | Pozitivní zprávy  Informační materiály  Podpůrné materiály | p[ozitivni-zpravy.cz](https://pozitivni-zpravy.cz/)  [google.com/koronavirus](https://docs.google.com/document/d/1xkYykE6TxOUQaQ4J7L8AL_V0Ct11__fy/edit)  [google.com/psychohygiena](https://docs.google.com/document/d/1ogcUnilwBIymi54gRQowefTKyK0dOrN0/edit)  [google.com/ps.zdraví](https://docs.google.com/document/d/1nxPcgwTmfu-49ke_b4SkApqygAa5Owp96LEpo8s3rI4/edit)  [google.com/karantena](https://docs.google.com/document/d/1F-hYSQ6TEA1UGKroaMH9pCXutFyl67vO/edit)  [google.com/mindfullness](https://docs.google.com/document/d/1bUNi0KfPvY7tSfAVlZlNyhUyLehnPOct3mOlFb-V0uE/edit) |