

PRACOVNÍ LISTY

9. TÝDEN

Zvídalka a loďka do země snů (Klidné usínání bez bojů)

♥ Tyto pracovní listy pomáhají dětem lépe porozumět spánku, večernímu klidu a tomu, jak své tělo a hlavičku připravit na krásný spánek.

CO SE TENTO TÝDEN UČÍME?

- ♥ Poznám, že spánek je důležitý pro moje tělo i hlavu.
- ♥ Vím, jak své tělo uklidnit před spaním.
- ♥ Umím vytvořit svůj večerní přístav – klid a bezpečí.
- ♥ Vím, že ve spánku se mi dobijí síla na další den.
- ♥ Vytvářím si své večerní rituály, které mi pomáhají usnout.

„Každý večer dopluje moje loďka
do bezpečného přístavu.“

🌙 PRACOVNÍ LIST 1

Moje loďka před spaním Pro děti 3–6 let



Zadání pro dítě

Každý večer dopluje tvoje loďka do přístavu stejně jako Zvídalčina.
Nakresli svoji loďku.

Co na ní dnes celý den cestovalo?

Můžeš nakreslit třeba:

- ☀️ sluníčko
- 🌳 les
- 😊 radost
- 😞 smutek
- 🎈 hru
- ❤️ objetí
- ★ něco krásného,
co jsi dnes zažil/a.



Povídání s rodičem

- 👉 Co dnes tvoje loďka zažila?
- 👉 Co se ti dnes nejvíc líbilo?
- 👉 Co si tvoje loďka zaslouží, než usne?

🌙 PRACOVNÍ LIST 1

Co dnes veze moje loďka?

Varianta pro děti 7–10 let



Každý den je jako plavba.

Naše loďka sbírá zážitky, emoce i nové zkušenosti.

Dnes moje loďka vezla:

😊 Radost: 🖋️ _____

😞 Starost: 🖋️ _____

✨ Něco nového: 🖋️ _____

❤️ Za co jsem dnes vděčný/á: 🖋️ _____

🖋️ _____

Dnes chci v přístavu nechat: 🖋️ _____

🖋️ _____

Můžu si říct:

"Moje loďka dnes odvedla velký kus práce.

Ted' si zaslouží odpočinek."

⚓ PRACOVNÍ LIST 2

Kotvy do přístavu

Pro děti 3–6 let

Teta Sova naučila Zvídalku
spustit kotvy.

Nakresli:



zavřená očka



odpočívající ručky



klidné břicho



těžké nožky



Pak každou část vybarvi.
Čím víc bude vybarvená,
tím víc odpočívá.



Povídání s rodičem



Která část těla dnes chtěla
odpočívát nejvíc?



Kde cítíš největší klid?



PRACOVNÍ LIST 2

Jak poznám, že moje loďka potřebuje přístav?

Varianata pro děti 7–10 let



Moje tělo mi večer říká, že je unavené tím, že...

- ☐ zívám
- ☐ bolí mě oči
- ☐ nohy jsou těžké
- ☐ nechce se mi tolik běhat
- ☐ špatně se soustředím
- ☐ jsem protivný/á
- ☐ něco jiného:  _____

Moje hlava ještě chce...



Moje tělo ale potřebuje...



Můžu si říct:

"Když odpočívám, moje tělo sílí."



PRACOVNÍ LIST 3



Vlny dechu

Pro děti 3–6 let

Nakresli velké mořské vlny.

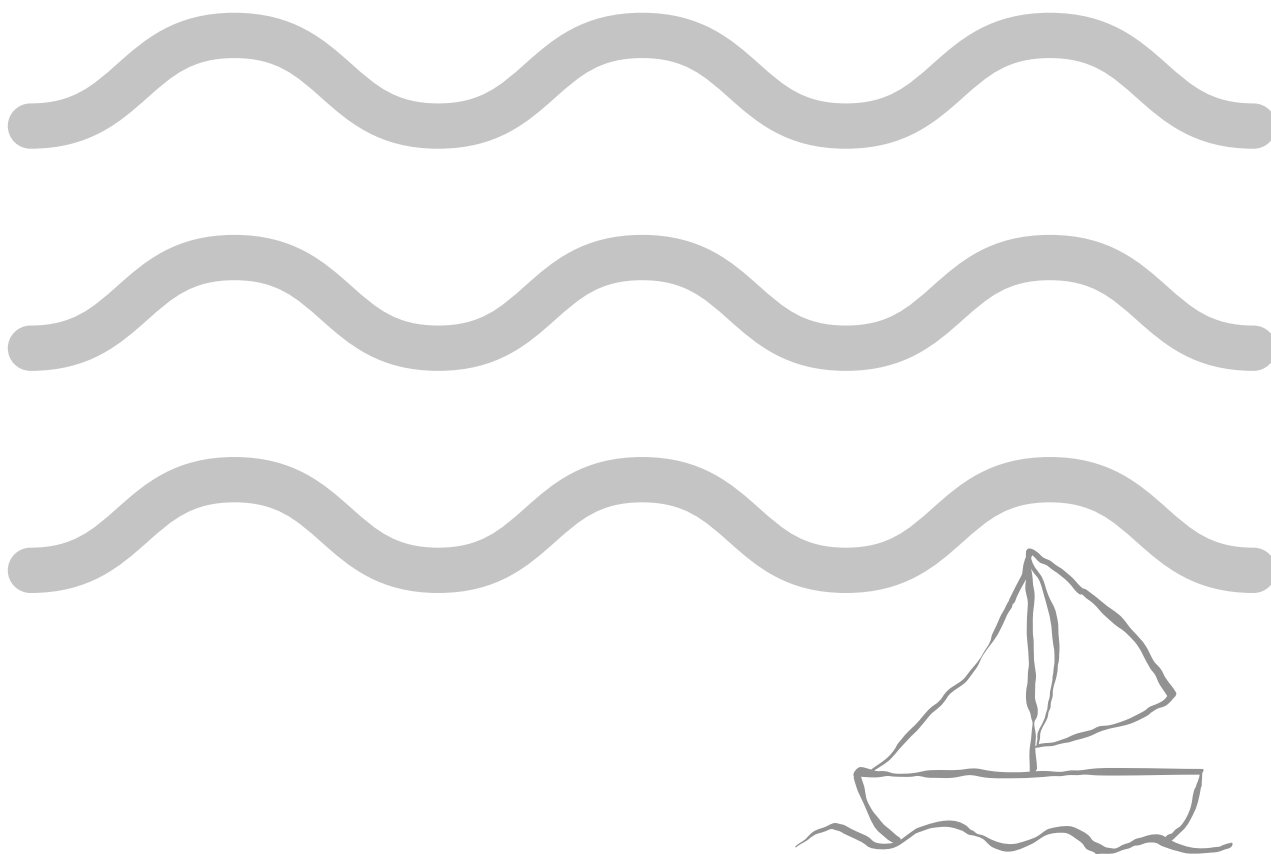
Prstem po nich pomalu jezdí.

Nahoru = nádech.

Dolů = výdech.



Nakonec si dokresli malou loďku.



Povídání s rodičem



Jak se loďka houpá?



Co cítíš při pomalém dýchání?

PRACOVNÍ LIST 3

Moje dechové moře

Varianata pro děti 7–10 let



Když se soustředím na dech...

☐ hlava se uklidní

☐ tělo je těžší

☐ myšlenky zpomalí

☐ usíná se mi lépe

☐ něco jiného:  _____

Nakresli svoje moře.

Jak vypadá, když jsi neklidný?

Jak vypadá, když přijde klid?

★ PRACOVNÍ LIST 4

Spánkoví skřítkové

Pro děti 3–6 let

Ve spánku přijdou Spánkoví skřítkové.

Co dnes opraví?

Spoj obrázky:



tlapky

→ aby mohly
zítra běžat



oči

→ aby dobře
viděly



hlavičku

→ aby měla
nové nápady



srdíčko

→ aby bylo
veselé



Pak každému skřítkovi
domaluj čepičku.



Povídání s rodičem



- ☞ Co myslíš, že dnes opraví jako první?
- ☞ Na co se tvoje tělo těší zítra?



★ PRACOVNÍ LIST 4

Co dnes opraví Spánkoví skřítkové?

Varianata pro děti 7–10 let

Dnes moje tělo potřebuje opravit:

- ☐ unavené nohy
- ☐ oči
- ☐ hlavu plnou myšlenek
- ☐ dobrou náladu
- ☐ energii
- ☐ něco jiného:



Zítra bych chtěl/a, aby moje loďka byla připravená na:



PRACOVNÍ LIST 5

Dobrou noc, lodko

Pro děti 3–6 let



Vybarvi večerní přístav.

Nakresli:



měsíc



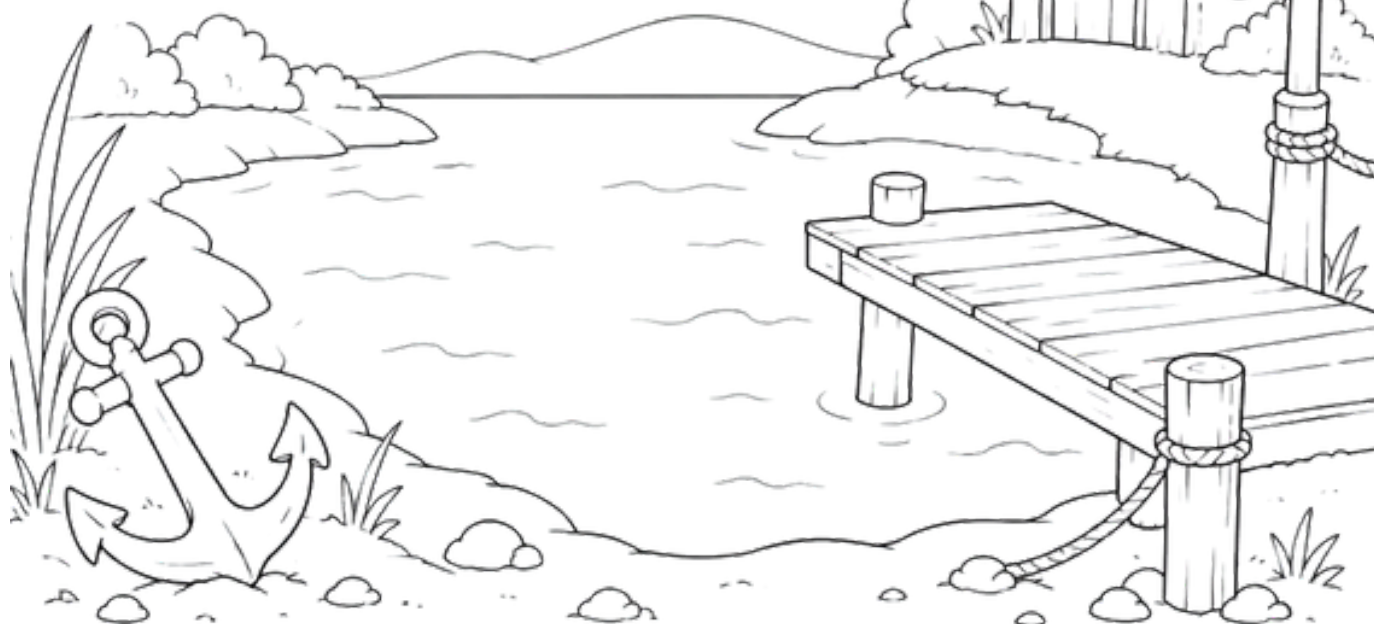
lodku



hvězdičky



sebe, jak už spinkáš.



Povídání s rodičem



Kam dnes tvoje lodka popluje ve snu?



Co jí popřejeme na dobrou noc?

PRACOVNÍ LIST 5

Můj večerní přístav

Variantha pro děti 7–10 let



Než dnes usnu...

Nejhezčí chvíle dne byla:



Tohle dnes pouštím z hlavy:



Na zítřek se těším na:



Moje večerní přání:



Moje kotva

"Spánek není konec dne.

Je to přístav, kde moje loďka nabírá sílu na další dobrodružství."

☀ PRACOVNÍ LIST 6

Dopis od loďky do země snů Pro děti 3–6 let



Milý námořníku,

jsem tvoje malá loďka.
Každý den spolu plujeme světem.
Někdy přes klidnou hladinu.
Jindy přes velké vlny.
Vozím všechny tvoje zážitky.
Smích.
Radost.
Překvapení.
Ale i starosti a únavu.
Když přijde večer, doplujeme spolu do tichého přístavu.
Tam můžeš zavřít oči.
Já spustím kotvu.
Spánkoví skřítkové se pustí do práce.
Opraví moji palubu.
Vyleští kormidlo.
A tvému tělu i hlavičce pomohou nabrat novou sílu.
Ráno budeme zase připraveni vyplout.
Moc děkuji, že o mě každý večer pečuješ.

Tvá loďka ❤️

Moje večerné přání

Dnes bych své loďce chtěl/a říct: 🖋 _____

☀ Nakresli své loďce malou hvězdičku na dobrou noc.

☀️ PRACOVNÍ LIST 6



Dopis od loďky do země snů

Pro děti 7–10 let

Milý kapitáne,

každý den spolu vyrážíme na novou cestu. Někdy je moře úplně klidné. Jindy fouká silný vítr, přijdou vysoké vlny nebo bouřka. Přesto spolu vždycky najdeme cestu.

Možná si někdy myslíš, že spánek tě připravuje o čas. Ale právě tehdy se dějí ty nejdůležitější věci. Když večer zakotvíme v přístavu, přicházejí Spánkoví skřítkové.

Neopravují jen mě.

Pomáhají i tobě.

Tvým nohám, aby mohly zítra běhat.

Tvým očím, aby dobře viděly.

Tvé hlavě, aby dostala nové nápady.

Tvému srdci, aby mělo místo na radost.

Každé ráno proto vyplouváme silnější než den předtím.

Až dnes večer zavřeš oči, vzpomeň si na mě. Neboj se pustit kormidlo. Já bezpečně dopluji do přístavu. A ráno tě budu čekat připravená na další dobrodružství.

S láskou Tvoje loďka do země snů 🚢

Moje odpověď loďce

Dnes bych jí chtěl/a napsat: 🖋️ _____

Moje večerná kotva

★ Dnes pouštím z hlavy: 🖋️ _____

🌙 Zítra se těším na: 🖋️ _____

❤️ Než usnu, řeknu své loďce: "Děkuji za dnešní plavbu. Dobrou noc."

BONUS PRO RODIČE



Když se večer nechce usnout

Milí rodiče,

večery bývají jednou z nejnáročnějších částí dne.

Možná vaše dítě několikrát vstane z postele. Možná říká, že ještě není unavené. Možná potřebuje další objetí, napít nebo ještě jeden příběh. A možná už sami cítíte, že vám docházejí síly.



Dítě nebojuje proti spánku

Ve skutečnosti většina dětí nebojuje proti spánku. Bojuje s tím, že má pustit den. Celý den objevovalo svět. Zažilo spoustu radosti, nových podnětů, možná i starostí. Mozek i tělo potřebují čas, aby všechno zpracovaly. Některým dětem to jde rychleji. Jiným pomaleji. A obě varianty jsou normální.



Přístav je důležitější než usnutí

Nejdůležitější není, za kolik minut dítě usne. Důležitější je, jak se při usínání cítí. Když večer zažívá klid, bezpečí a blízkost, jeho mozek si postupně spojí postel s pocitem bezpečí. To je mnohem cennější než rychlé usnutí.



Vytvořte každý večer stejný přístav

Děti milují předvídatelnost. Nemusíte mít dlouhý večerní program. Stačí několik stejných kroků.

Například:



uklidit hračky



večerní hygiena



příběh



obejmutí



stejná věta na dobrou noc

Právě opakování pomáhá mozku pochopit:

"Ted už přichází čas odpočinku."

★ Kouzelná věta z příběhu

Než dítě zavře oči, můžete mu tiše říct:

„Tvoje loďka už doplula do bezpečného přístavu. Teď ji Spánkoví skřítkové opraví, aby zítra zase mohla vyplout za novým dobrodružstvím.“

Není důležité, jestli dítě usne hned. Důležité je, že usíná s pocitem bezpečí.

♥ Pamatujte

Dítě nepotřebuje dokonalé uspávání. Potřebuje dospělého, který zůstává klidným přístavem. Někdy usne za deset minut. Jindy za hodinu.

Obojí může být úplně v pořádku. **Každý večer, kdy se cítí v bezpečí, pomáhá jeho mozku učit se, že noc není něco, čeho se musí bát.**

A právě to je ten největší dar, který mu můžete dát.

🌙 Malý večerní rituál pro celou rodinu

Než zhasnete světlo, položte dítěti jednu jednoduchou otázku:

„Co dnes vezla tvoje loďka?“

Pak se zeptejte sami sebe na stejnou otázku a krátce odpovězte.

Nakonec si společně řekněte:

„Dobrou noc, loďko. Děkujeme za dnešní plavbu.“

Tento drobný rituál pomáhá dítěti symbolicky uzavřít den, pustit starosti a vstoupit do spánku s pocitem klidu, bezpečí a propojení s rodičem.

ZÁVĚR

PRO DÍTĚ



CO UŽ MOJE LOŽKA VÍ

- ✓ Moje ložka pozná, kdy je čas zakotvit.
- ✓ Moje ložka umí odpočívat.
- ✓ Spánkoví skřítkové pomáhají mému tělu.
- ✓ Ráno moje ložka zase vypluje plná síly.
- ✓ Spánek je můj bezpečný přístav.

MOJE NEJVĚTŠÍ OBJEVY TOHOTO TÝDNE

PAMATUJ SI

"Každý večer moje ložka dopluje
do bezpečného přístavu.
Tam si odpočine moje tělo.
Tam si odpočine moje hlava.
A ráno společně vyplujeme
za novým dobrodružstvím."

Jsem v bezpečí.

Moje tělo ví, jak odpočívat.

- Každý spánek mi přináší novou sílu na další den. •