

PRACOVNÍ LISTY

11. TÝDEN

Dobrodružství jménem nuda

(Vnitřní kino • Fantazie • Tvořivost • Radost z obyčejných věcí)

♥ Tentokrát společně zjistíme, že nuda není prázdkno.

Je to tiché místo,
ve kterém se probouzí naše představivost.
Společně objevíme kouzelnou formuli

CO KDYBY...

a zjistíme,
že největší dobrodružství někdy vznikají z obyčejného klacíku,
kamínku nebo kapky deště.



CO SE TENTO TÝDEN UČÍME

- ♥ poznám, že nuda není nepřítel
- ♥ umím chvíli počkat místo hledání obrazovky
- ♥ objevuji své vnitřní kino
- ♥ používám kouzelnou větu CO KDYBY...
- ♥ tvořím vlastní hry
- ♥ věřím své fantazii

“Největší dobrodružství nezačínají novou hračkou.
Začínají jedním nápadem.”



PRACOVNÍ LIST 1

Zapni své vnitřní kino

Pro děti 3–6 let



Úkol: Spoj čarou obrázky, které může tvoje hlavička proměnit.



Povídání s rodičem:

Která proměna tě bavila nejvíc?





PRACOVNÍ LIST 1



Moje vnitřní kino Varianta pro děti 7–10 let

Doplň:

Když se nudím, nejčastěji myslím na:



Když chvíli vydržím nic nedělat, napadá mě:



Nakresli nebo napiš tři věci, ve které by se mohl proměnit:

Kamínek →

Klacík →

Krabice →



 PRACOVNÍ LIST 2
Kouzelná formule CO KDYBY...

Varianta pro děti 3–6 let



Úkol: Nakresli, čím vším by skořápka mohla být.



Tvoje fantazie
je to nejkouzelnější kino
na světě.





PRACOVNÍ LIST 2

Kouzelná laboratoř fantazie

Varianata pro děti 7–10 let



Vyber si jeden obyčejný předmět.

- ☐ klacík
- ☐ pírko
- ☐ skořápka
- ☐ kamínek
- ☐ šiška

Doplň:

Co kdyby byl...

1.  _____

2.  _____

3.  _____

4.  _____

5.  _____

Potom napiš, který nápad se ti líbí nejvíc?

 _____



★ PRACOVNÍ LIST 3

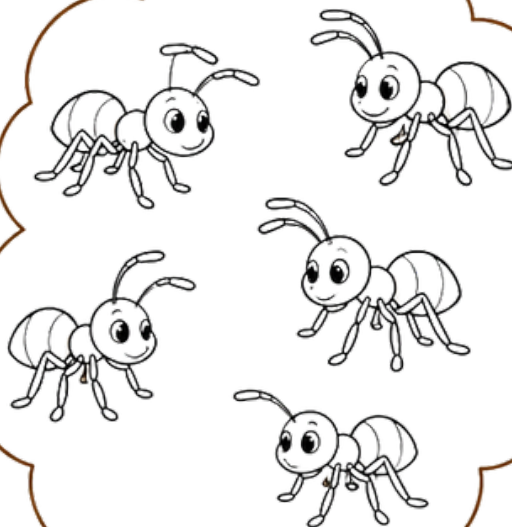
Mravenci v bříšku

Varianta pro děti 3–6 let



Úkol: Vybarvi mravence v bříšku. Potom nakresli, co všechno mohou přinést.

★ nápad



★ hru

★ příběh

★ stavbu

★ pohádku



Když mě lechtají mravenci nudy,
zkusím chvíli počkat a zjistit, co mi přináší.



PRACOVNÍ LIST 3



Co mi chtějí mravenci říct?

Variantha pro děti 7–10 let

Když se nudím:

☐ chci mobil

☐ chodím sem a tam

☐ nevím co dělat

☐ jsem naštvaný

☐ něco jiného:  _____

Možná mi ale mravenci nudy říkají:

☐ vytvoř něco

☐ zkus nový nápad

☐ rozhlédni se

☐ zapni fantazii

Moje vlastní věta:

"Když přijde nuda..."  _____

 _____



☆ PRACOVNÍ LIST 4 ☆

Badatel

Varianta pro děti 3–6 let



Najdi poklad.

Úkol: Zakroužkuj, co všechno může objevit opravdový badatel.

Poté obrázek vybarvi.



domeček



brouček



víla



rytíř



houba



šnek



trpaslík

★ PRACOVNÍ LIST 4

Obyčejné × kouzelné

Varianata pro děti 7–10 let



Rozděl stránku na dvě části.

Na levou napiš nebo namaluj: Co opravdu vidím.

Na pravou: Co vidí moje fantazie.

Například:

šiška → dračí vejce

klacík → kouzelná hůlka

kámen → vstup do jeskyně



Moje nejlepší proměna:  _____



★ PRACOVNÍ LIST 5

Můj nápadový poklad

Varianta pro děti 3–6 let



Vybarvi truhlu.

Nakresli do ní tři věci, které si schováš pro své další dobrodružství.



Například:



šiška



kamínek



peříčko



klacík



list



PRACOVNÍ LIST 5



Jsem pán svého času

Variantha pro děti 7–10 let

Dnes jsem:

- ☐ chvíli vydržel/a nudu
- ☐ vymyslel/a vlastní hru
- ☐ nepotřeboval/a mobil
- ☐ použil/a větu CO KDYBY
- ☐ objevil/a něco obyčejného

Nejlepší dnešní nápad:



Moje věta týdne:

"Nuda není prázdno. Je to místo, kde se rodí moje nejlepší nápady."

☀️ PRACOVNÍ LIST 6

Dopis od veverky Zvídalky



Milý kamaráde, milá kamarádko,

víš, že jsem si dřív myslela, že nuda je něco hrozně nepříjemného? Jen jsem popocházela sem a tam a přála si, aby se něco dělo.

Pak mi Vítek ukázal jedno tajemství. Řekl mi, že když je kolem nás chvíli ticho, probouzí se naše vnitřní kino.

Zavřela jsem na chvíli oči a najednou jsem uviděla, že obyčejný pařez je obrovský hrad, šiška dračí vejce a klacík kouzelná hůlka.

Od té doby už se nudy tolik nebojím. Když přijde, zkusím si říct kouzelnou větu:
CO KDYBY...

A víš co? Skoro pokaždé začne nové dobrodružství.

Přeji ti, aby tvoje hlavička byla plná krásných nápadů a aby ses nebál/a objevovat svět, který umí vytvořit jen tvoje fantazie.

Tvoje veverka Zvídalka ❤️



BONUS PRO RODIČE

Když se z nudy stává začátek dobrodružství

Mnoho rodičů dnes zažívá stejnou situaci. Dítě přijde a po pár minutách řekne: „Já se nudím.“

Naší první reakcí bývá nabídnout řešení.

Vymyslet program. Pustit pohádku. Navrhnout novou hru.
Nebo dát dítěti tablet či telefon.

Děláme to z lásky. Chceme, aby bylo dítě spokojené.
Jenže právě tady se skrývá jedno malé tajemství dětského mozku.
Nuda není chyba. Je to přechod.

Když dítě zažije nudu, jeho mozek se na chvíli ocitne bez vnějších podnětů. Právě v této chvíli začíná pracovat výchozí mozková síť (Default Mode Network) – systém, který podporuje představivost, tvořivost, plánování a hledání nových nápadů.

Jinými slovy... **Mozek se nezačne vypínat. Naopak. Začne tvořit.**
Pokud tuto chvíli nepřerušíme okamžitou zábavou, dítě si často samo najde cestu ke hře, stejně jako Vítek v příběhu objevil své vnitřní kino.

Proč děti často říkají „Já se nudím“

Ve skutečnosti tím většinou neříkají: „Nemám co dělat.“ Ale spíš:

- „Ještě jsem nenašel svůj nápad.“
- „Můj mozek teprve hledá, čím se zabaví.“
- „Potřebuji chvíli času, aby se rozběhla fantazie.“

To může trvat dvě minuty. Někdy pět. Někdy deset.
A právě tuto dobu bývá nejtěžší vydržet.

Jak můžete dítě podpořit

Místo hledání okamžité zábavy zkuste být průvodcem.

Můžete se zeptat:



Co kdyby tahle šiška byla něčím úplně jiným?



Co kdyby ten klacík uměl kouzlit?



Co kdyby ten kámen byl vstupem do tajné jeskyně?

Nebo neříkejte vůbec nic. Někdy stačí jen být poblíž. Fantazie totiž nepotřebuje návody. Potřebuje prostor.

Kdy je dobré zasáhnout

Ne každá nuda je tvořivá.

Pokud je dítě dlouhodobě smutné, bez energie nebo se o nic nezajímá, nejde o běžnou nudu, ale o situaci, která si zaslouží větší pozornost.

Krátkodobá nuda během dne je ale zcela přirozenou součástí zdravého vývoje. A právě díky ní se děti učí být samostatnými tvůrci své hry.



Malá výzva pro tento týden

Zkuste každý den vytvořit alespoň 10 minut bez připravené zábavy.

Bez obrazovek. Bez organizovaných aktivit. Jen s několika obyčejnými věcmi z přírody nebo z domova.

Možná budete překvapeni, jak rychle dítě samo objeví své první „Co kdyby...“



Myšlenka na závěr

Dítě, které se naučí chvíli vydržet nudu, nezískává jen novou hru. Získává důvěru ve vlastní představivost. A právě ta mu bude pomáhat celý život.

ZÁVĚR PRO DÍTĚ:

CO UŽ ZNÁM A UMÍM

Varianta pro děti 3–6 let



Vím, že nuda není hnusná věc,
ale **vzácný host**, který mi nese dárek.



Umím v hlavičce zapnout
svoje vlastní „**vnitřní kino**“.



Znam kouzelnou formuli
„**CO KDYBY...?**“, která promění
cokoliv v dobrodružství.

CO KDYBY...?



Vím, že obyčejná skořápka
nebo klacík je často zábavnější
než hračka z obchodu.



Rozumím tomu, že nejlepší nápad
přichází právě tehdy,
když je **chvíli ticho**.



PAMATUJI SI:

„Nejlepší hračky na světě nepotřebují baterky.

Pohání je moje vlastní fantazie a radost.

Nuda je jenom tiché pozvání

k dalšímu skvělému filmu v mém vnitřním kině.“



Jsem
v bezpečí.



Můj vnitřní svět
je plný **kouzel**
a **nápadů**.



Jsem
pánem svého
času.

