



Dům dětí a mládeže Příbram

41.

NÁPADY NA DOMÁČÍ AKTIVITY

Připravili jsme pro vás aktivity na doma, které můžete plnit spolu se svými blízkými. Odměnou ti bude čas strávený s rodinou, zábava a třeba se i dozvíš něco zajímavého.

Můžete začít:



1. Udělej každou celou hodinu 5 dřepů.
2. Máš v mobilním telefonu všechna důležitá čísla?
(maminka, tatínek, hasiči, zdravotnická záchranná služba, policie)
3. Udělej si papírovou čepici.
4. Hod' na kostce 3x po sobě stejné číslo.
5. přečti večer před spaním rodičům nebo sourozencům pohádku.
6. Jazykolam – vyber si jeden jazykolam, nauč se ho z paměti a 5x za sebou ho řekni někomu srozumitelně a správně.
 - Strč prst skrz krk.
 - Královna Klára na klavír hrála.
 - Šel za mnou jeden Řek, a ten mi řek, abych mu řek, kolik je v Řecku řeckých řek. A já mu řek, že nejsem řek, abych mu řek, kolik je v Řecku řeckých řek.
 - Pštros s pštrosicí a pštrosáčaty šli do pštrosačárny.
 - Pudl prdl pudr.
 - Instituce institucionalizovaly institucionalismus.
 - Zvíře zařve, zvíře zavře.
 - Máma má málo máku.
 - Náš pan kaplan v kapli plakal.
 - Kotě v bytě hbitě motá nitě.
7. KIMOVKA - Co je KIMOVKA ? Hra na procvičení paměti.
Někdo připraví 10 různých věcí (tužka, mobil, hrnek...) a zakryje je šátkem. Po odkrytí je 1 minuta na zapamatování, a 5 minut na vyjmenování předmětů.
8. Pomáhej 1 den v kuchyni – zametání, mytí nádobí apod.
9. Uvař teplé jídlo pro více osob. Nepoužívej polotovary, ale jen základní a čerstvé suroviny.
10. Vydrž 2 dny bez sladkostí.
11. Otůžuj se! Vydrž se sprchovat alespoň 10 sekund pět dní po sobě.
12. Vydrž alespoň 6 hodin nemluvit, zkusíš si BOBŘÍKA MLČENÍ.
13. Zahraj si stolní hru s rodinou.
14. Zacvič si.
15. Uklid' si pokojíček.

