

aktivity ... pro děti

- plánování společných aktivit, výletu (vlak, místo, jídlo...)
- četba knih (pak vyprávět o čem to bylo)
- zažít jedno odpoledne poslepu
- zasadit či přesadit květinu
- upéct něco dobrého, upéct obrovský rohlík
- pozvat rodiče na večeři, připravit ji, uvařit, připravit stůl
- udělat dobrý skutek (např. napsat sousedům, co by potřebovali)
- něco vyrobit (držák na mobil, ptačí budku...)
- vytvořit rodinný kalendář - narozeniny a svátky
- pomoci rodičům do práce (přepis textu, ukládání složek...)
- naučit se skákat přes švihadlo
- umýt okna
- naučit se skládat rubikovu kostku
- malování (papír, plátno, sklo...)

- zažít jedno odpoledne bez používání jedné ruky
- umýt auto, vyluxovat
- protřídít oblečení, hračky, knížky
- napsat seznam přání a snů (i ta zdánlivě nereálná)
- zkusit zašít ponožky
- namalovat komix
- podívat se na celou sérii Harryho Pottera (filmový maratón)
- začít si psát deník
- překvapit sám sebe
- generální úklid pokoje (uklidím jako nikdy)
- cvičit podle youtube
- začít se učit hrát na hudební nástroj (ukulele, kytara, klávesy)
- učit se meditovat
- naučit se chodit po rukou
- skládat origami
- zabalit sám sebe jako dárek a věnovat ho (sebe) rodičům
- vyrobit náramek (z korálků, gumiček)

pojďme se navzájem
inspirovat

Psychologická poradna pro dorost a Dětská
adiktologická ambulance Ada+ Kladno, Tel: 722 070 220

www.zsi-kladno.cz



Nemůžeme ovlivnit nouzový stav,
ale můžeme změnit to,
jak ho prožijeme.

- nasbírat v lese přírodní materiál, na koláž
- uvařit bylinkový čaj (kopřivy, maliník, máta, pampeliška...)
- vyrobit dle receptu pro každého koktejl a pojmenovat ho
- nakreslit plán domu, bytu
- polepit celý pokojík "lepítkama" s anglickými slovíčky
- vytvořit si playlist oblíbených písniček (do auta, na doma, na sport...)
- zažít den "po staru" - mýt nádobí v ruce, nepoužívat digitální technologie, kuchyňské spotřebiče...)
- naplánujte si svou svatbu, do detailu, schovejte si to, za několik let budete mít radost a pobavíte se