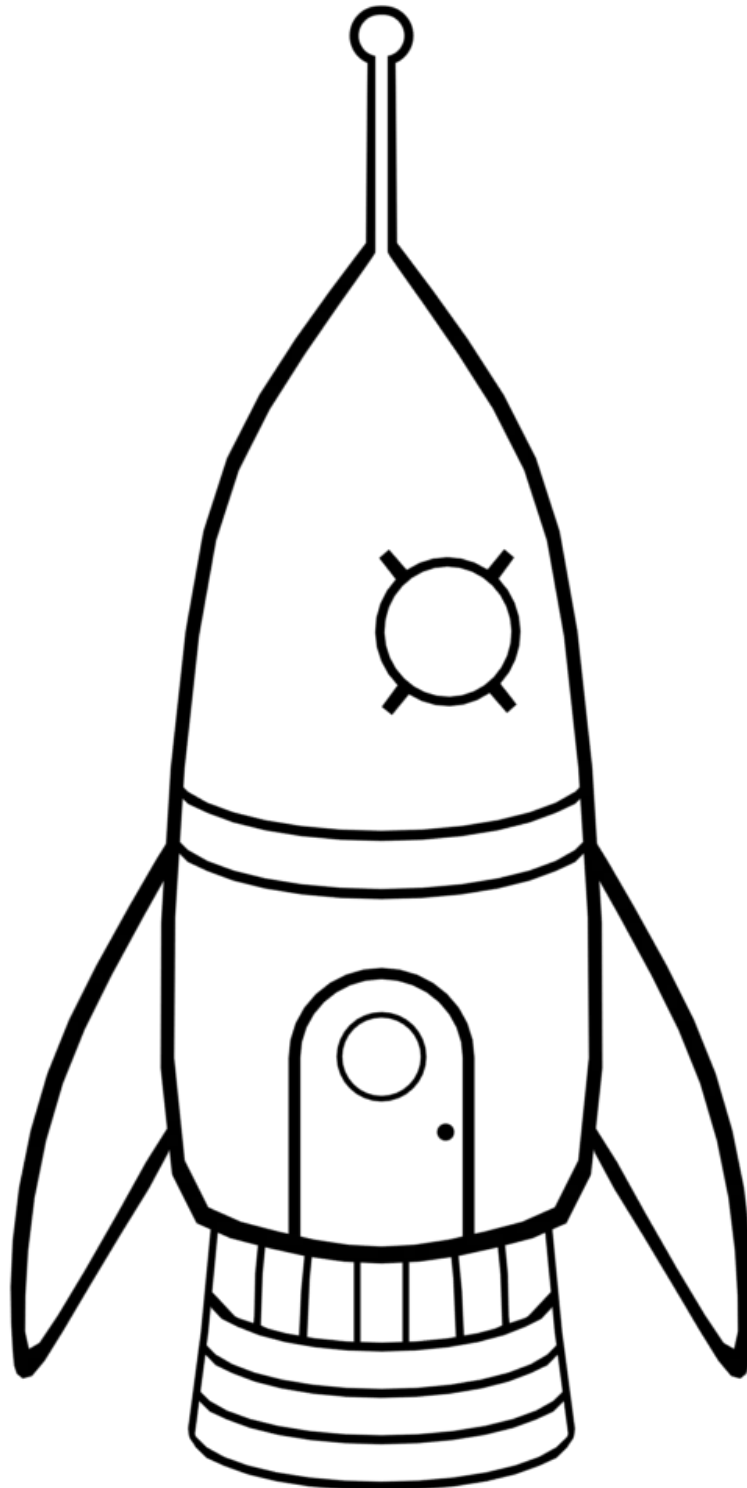


VÍTEJ NA EXPEDICI KORONA 2020!

I ty se můžeš stát výzkumníkem nebo výzkumnicí a do svého deníku zaznamenat různé zážitky a objevy ze své dobrodružné cesty na planetu Korona.

Nastup se svojí rodinou do rakety - můžeš si ji pojmenovat a vybarvit.



3 - 2 - 1 - START!

JE ČAS PRO PRVNÍ ZÁPIS DO TVÉHO KAPITÁNSKÉHO DENÍKU!

Jméno: _____ Věk: _____

Dnešní datum: _____ Třída: _____

Nejlepší kamarád nebo kamarádka: _____

Přezdívka: _____

Oblíbený film: _____

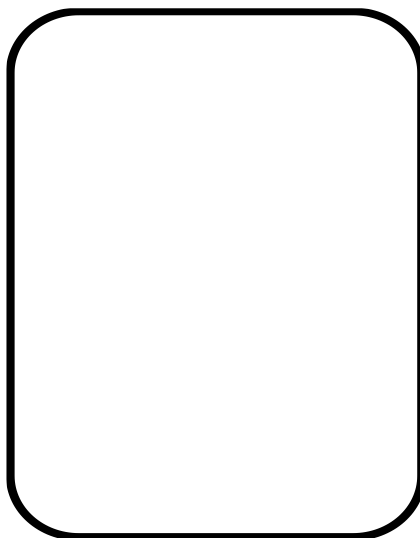
Oblíbená kniha: _____

Oblíbené jídlo: _____

Oblíbená aktivita: _____

Můj hrdina nebo hrdinka: _____

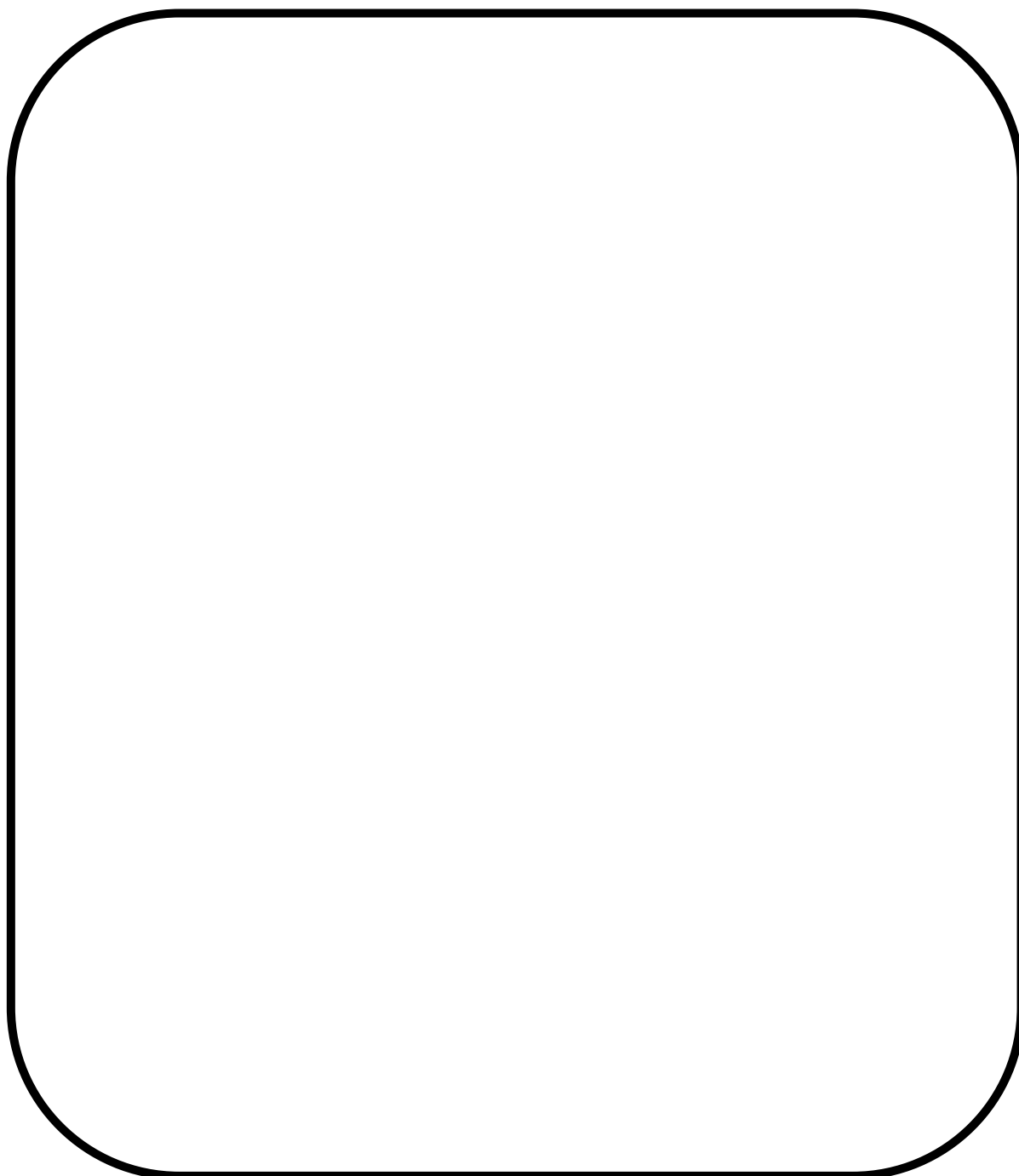
Profilový obrázek:



TO JE MOJE RODINA, SE KTEROU JSME TEĎ NA JEDNÉ PALUBĚ:

Jsou tady se mnou (nezapomeň na domácí mazlíčky):

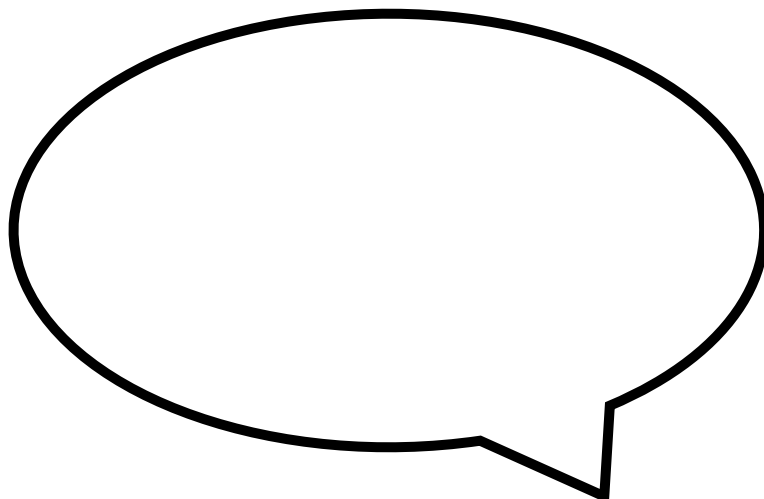
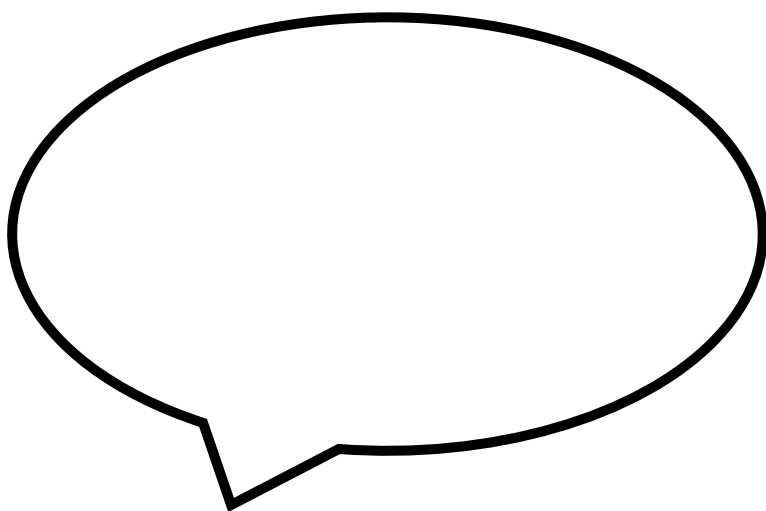
Můžeš svou rodinu nakreslit nebo sem nalepit vaši společnou fotku (třeba v rouškách ;)).



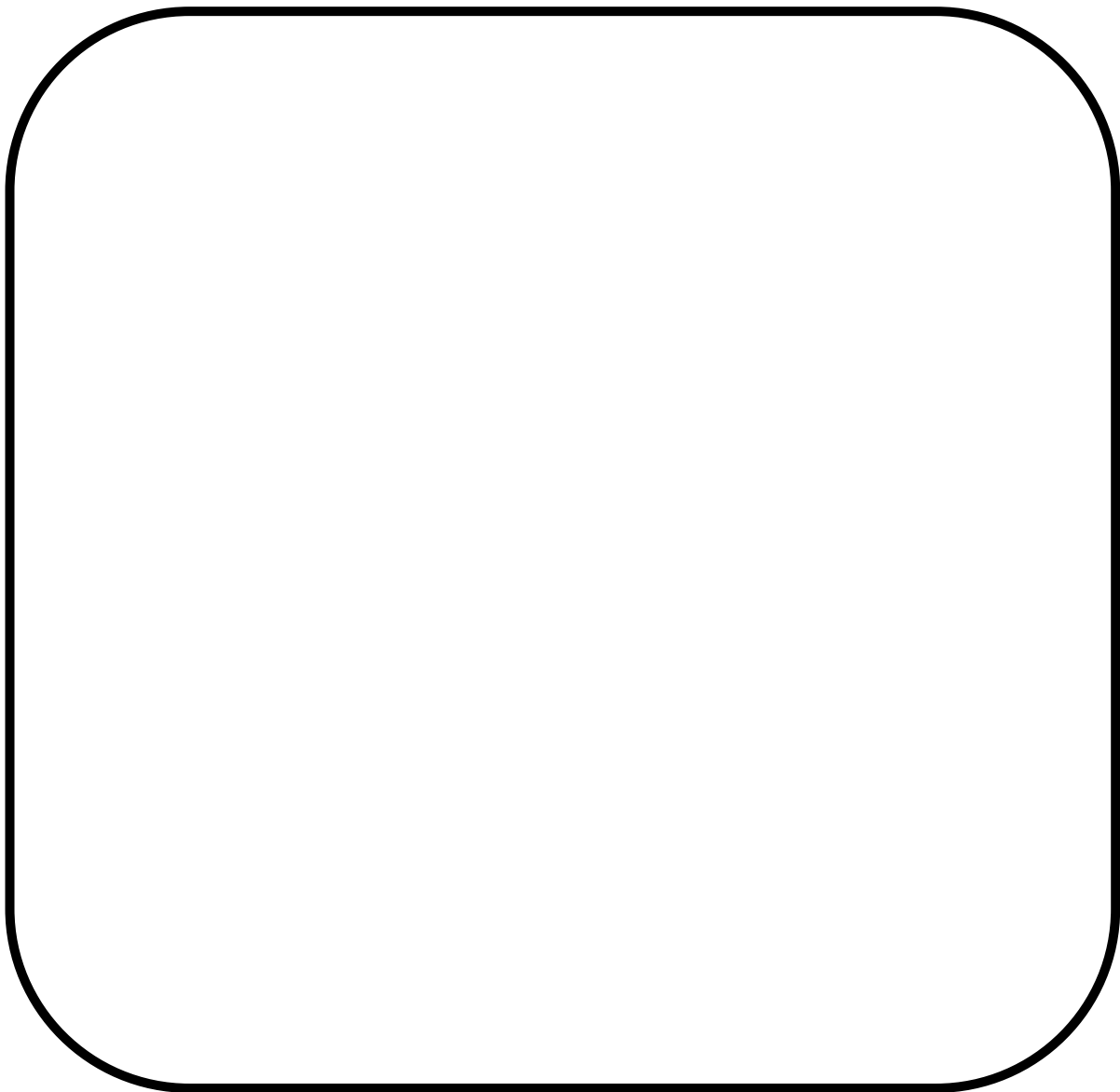
Kdo všechno ještě k vaší rodině patří, ale není teď s vámi?



Po kom se ti stýská? Můžeš jim napsat vzkaz!



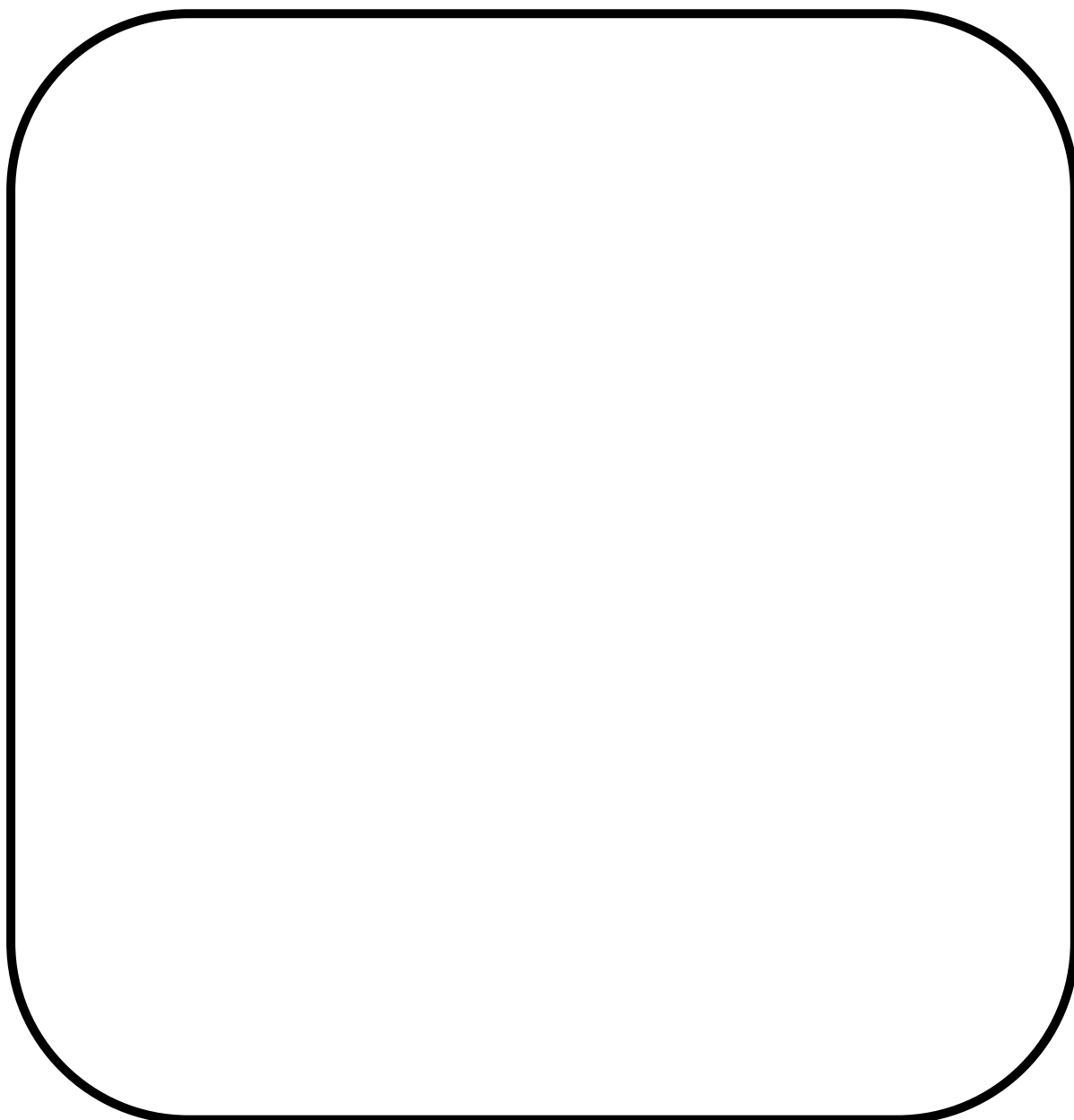
Máš teď ve své raketě nějaké oblíbené místo? Nějaký svůj koutek, kde se cítíš příjemně a můžeš si tam odpočinout? Můžeš ho nakreslit, vyfotit nebo o něm napsat:



Možná nevíš, kde takové oblíbené místo máš. Zkus hned teď propátrat svoji raketu místnost po místnosti a vyzkoušej, kde se cítíš dobře. Kde se ti dobře sedí, leží... Možná je to někde, kde jsi úplně sám/sama nebo naopak někde, kde je celá rodina pohromadě.



Někdy máme oblíbené místo („bezpečné místo“) i někde jinde, kam teď třeba nemůžeme. Zkus se pohodlně posadit nebo si lehnout, můžeš zavřít oči a vzpomenout si na toto místo nebo si nějaké vymyslet. Jestli chceš, můžeš si představit, že jsi na takovém místě právě teď... Jaké to tam je? Co tam vidíš? Co slyšíš, cítíš? Až budeš chtít, můžeš oči otevřít a dobrý pocit si uchovat. Na své místo se můžeš kdykoliv vrátit. Své místo můžeš nakreslit nebo o něm vyprávět rodičům:



CO VŠECHNO PROŽÍVÁM NA EXPEDICI?

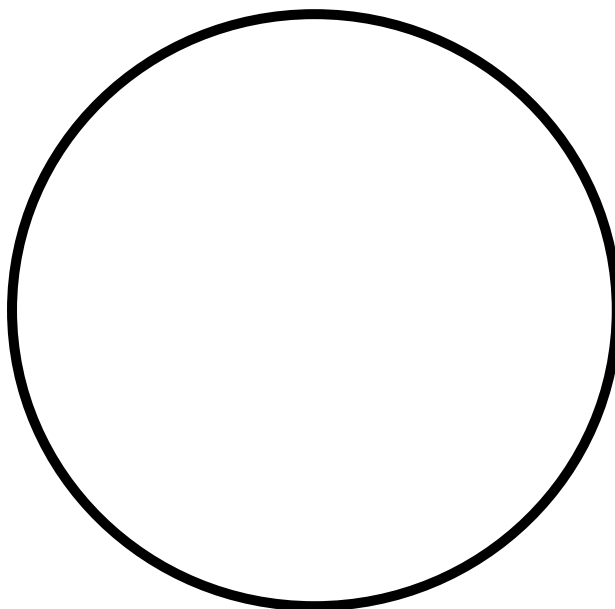


Všichni prožíváme různé pocity, někdy jsme veselí, smutní, naštvaní, máme strach...

Co cítíš právě teď? Vyjádři to jakkoliv chceš.



Nebo si můžeš představit, že je tento kruh koláč a vyznačit do něj různými barvami, kolik které emoce cítíš - jak velký díl radosti, smutku, vzteku, strachu je v tobě právě teď.





Co ti v poslední době udělalo radost? _____

Co tě rozesmutnělo? _____

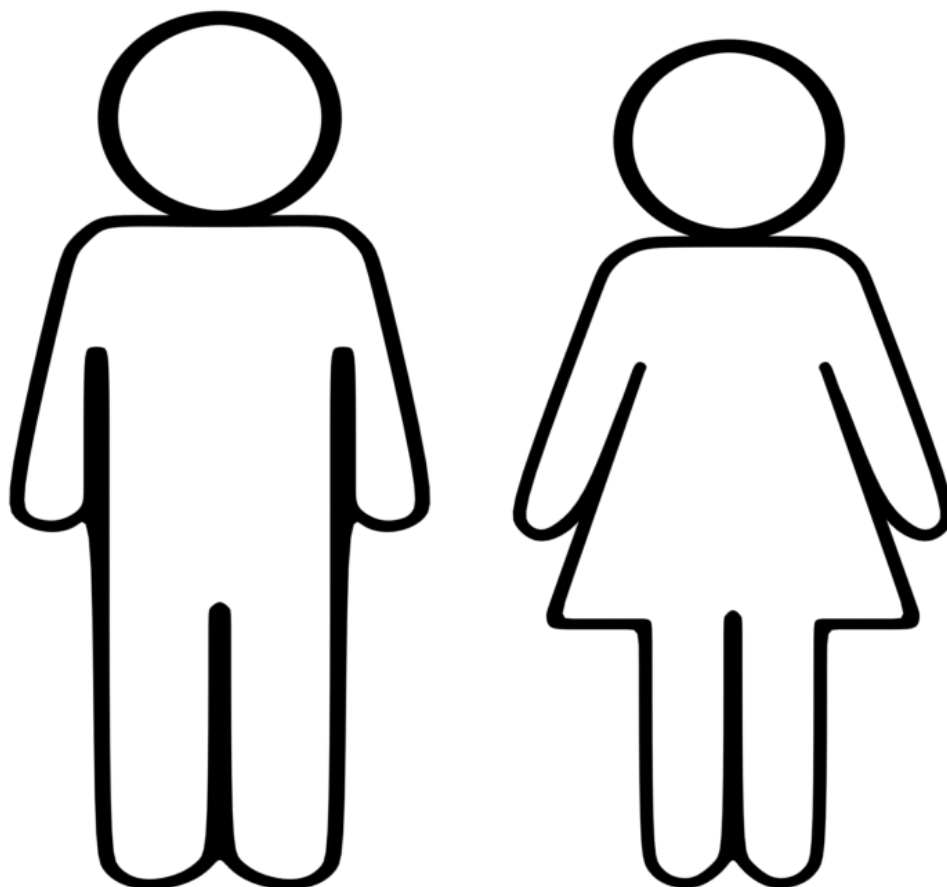
Co tě naštvalo? _____

Co tě vystrašilo? _____

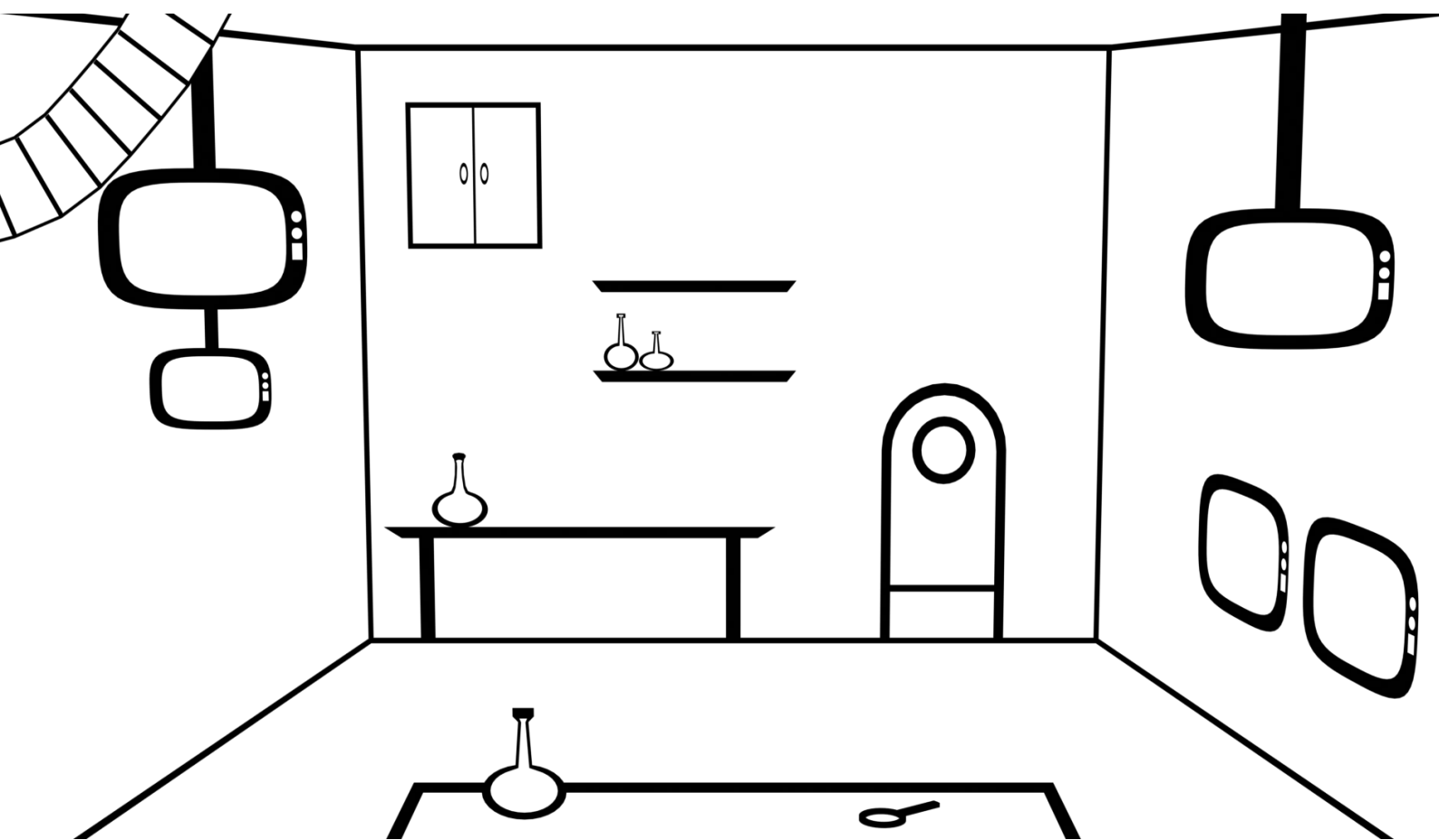
Můžeš to zapsat nebo vyprávět někomu doma.



Víš, že všechny naše pocity „bydlí“ v našem těle? Můžeš si vybrat barevné pastelky - pro každý pocit jednu, a můžeš nakreslit, kde v těle ten pocit cítíš.



TOTO JE TVOJE LABORATOŘ. MŮŽEŠ SI JI ZAŘÍDIT PODLE SVÉHO:

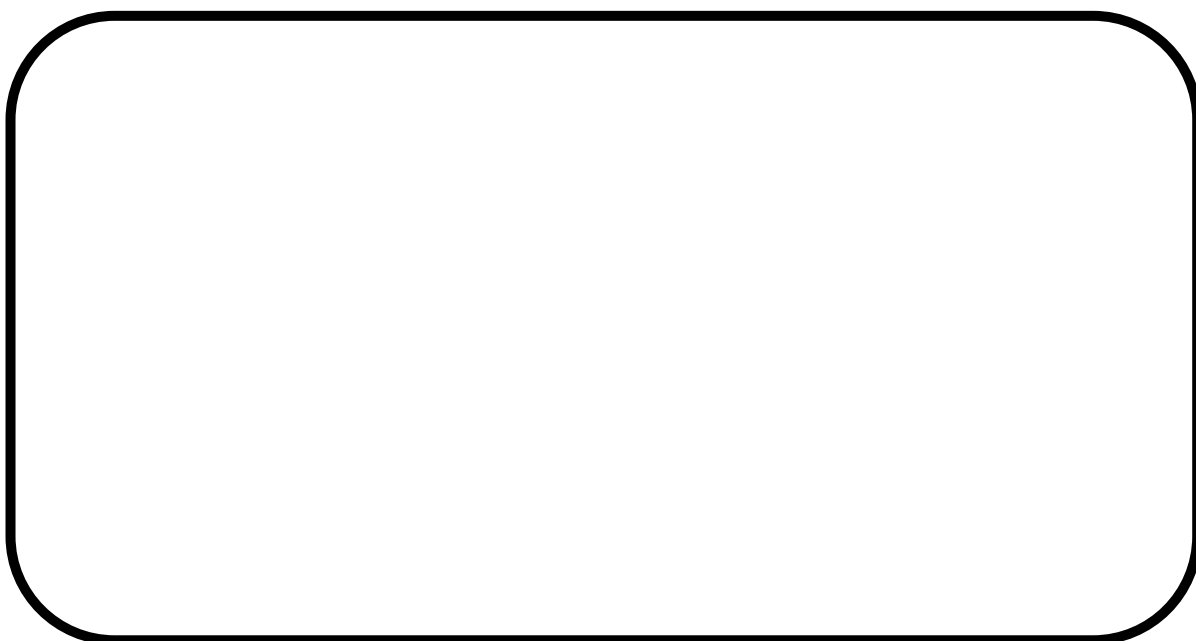


Napiš nebo nakresli, co tě napadne jako první, když se řekne koronavirus:

A large empty rounded rectangle with a thick black border, intended for drawing or writing a response to the prompt above.

Co všechno o něm víš? _____

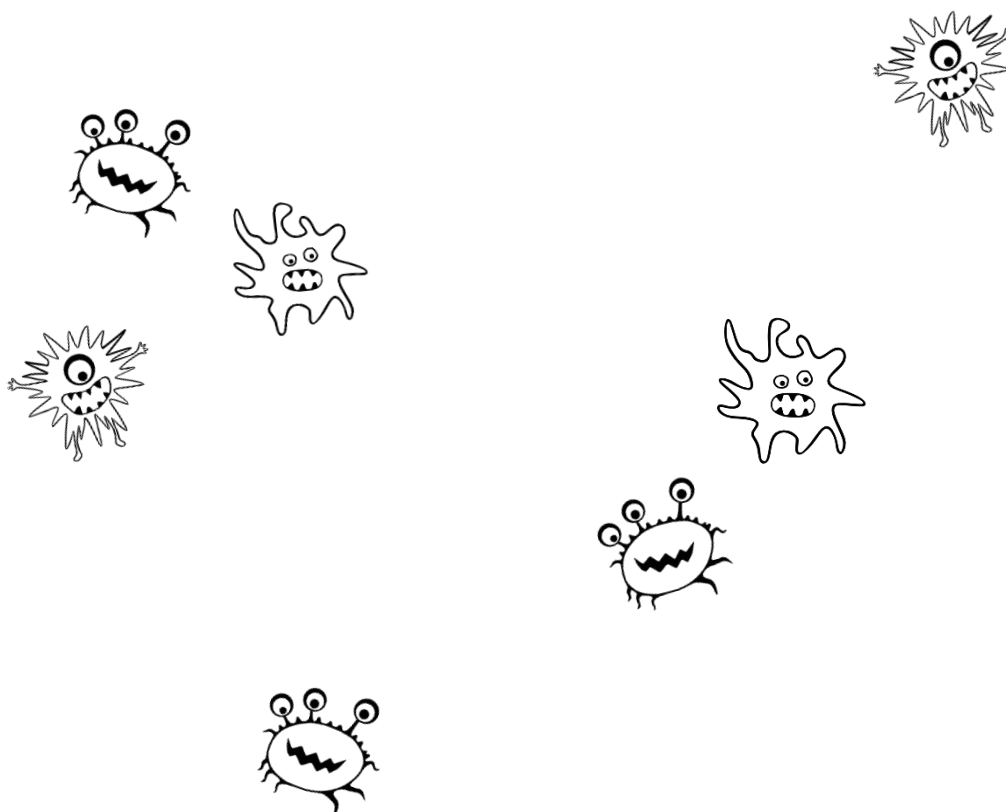
Nakresli nebo nalep meme (vtipný obrázek) o koronaviru.



Vzpomeneš si, kdy jsi o něm slyšel(a) poprvé? Vzpomínáš na den, kdy začala karanténa? Na co si pamatuješ? Můžeš nakreslit nebo napsat, jaké to bylo poslední den ve škole.



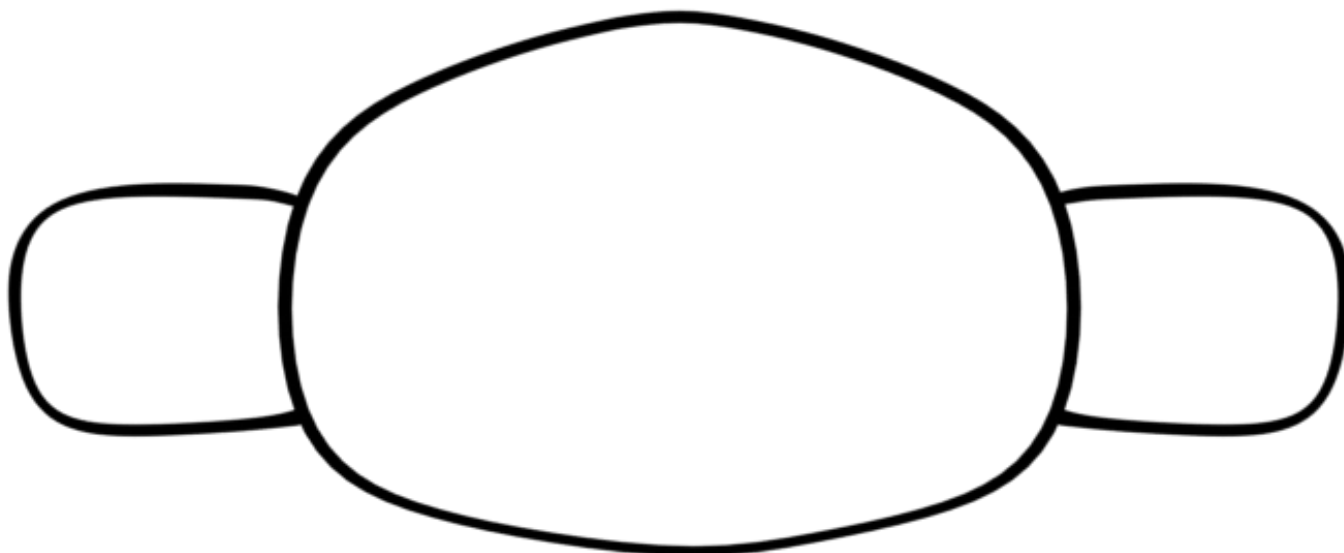
**POZOR! PO LABORATOŘI TI POLETUJE NĚKOLIK VIRUSÁKŮ!
POCHYTEJ JE DO BANĚK A NEZAPOMEŇ NAKRESLIT ZÁTKY!**



**JAKO KAŽDÝ SPRÁVNÝ VÝZKUMNÍK A VÝZKUMNICE VÍŠ, ŽE PROTI
KORONAVIRU POMÁHÁ:**

ROUŠKA

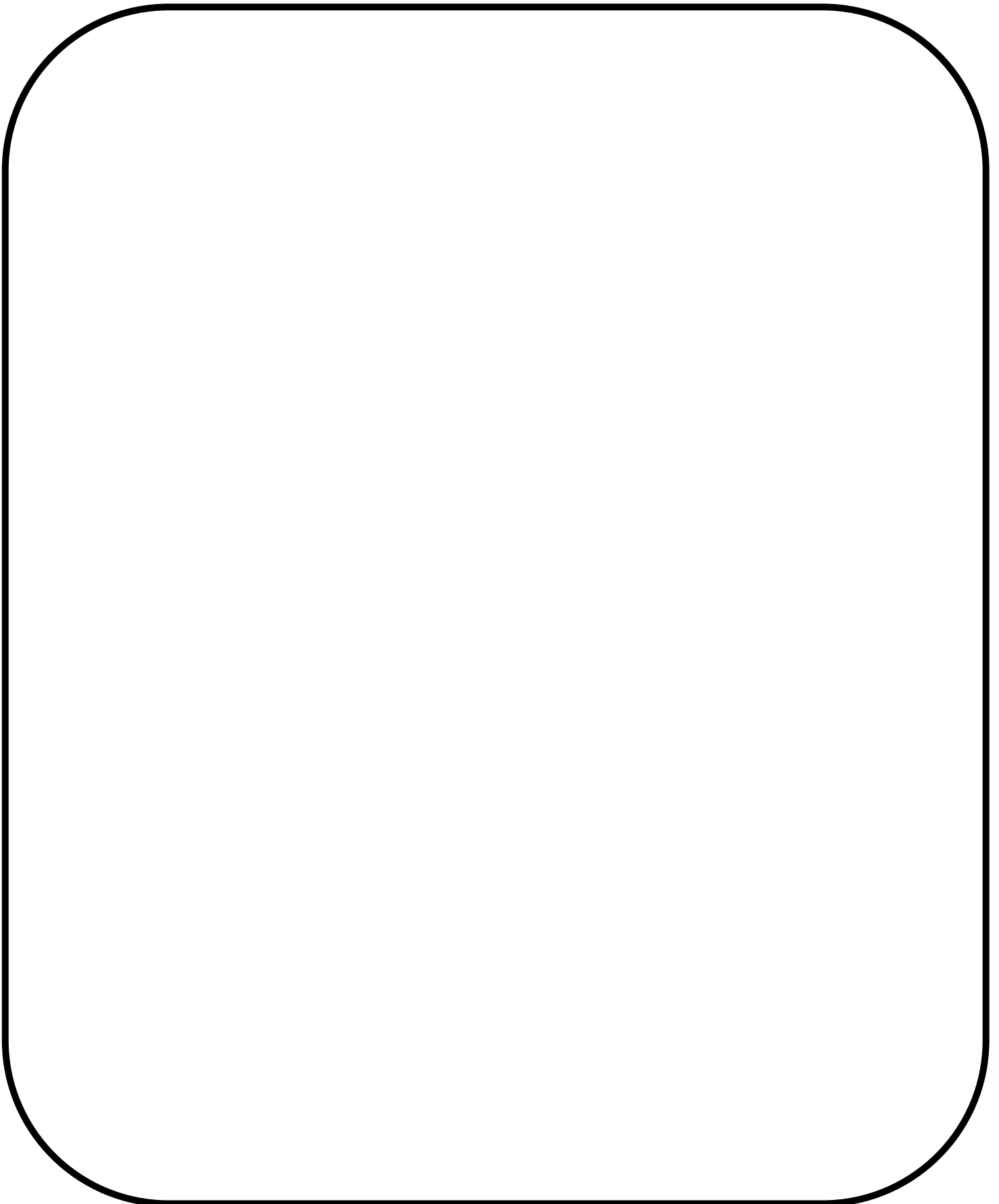
Navrhni a nakresli si vlastní design roušky.



MYTÍ RUKOU

Sem obkresli svou ruku, můžeš si jí vybarvit.

Pokud rád(a) kreslíš obrysy rukou, máš tady prostor, abys nakreslil(a) obrys rukou celé vaší rodiny!



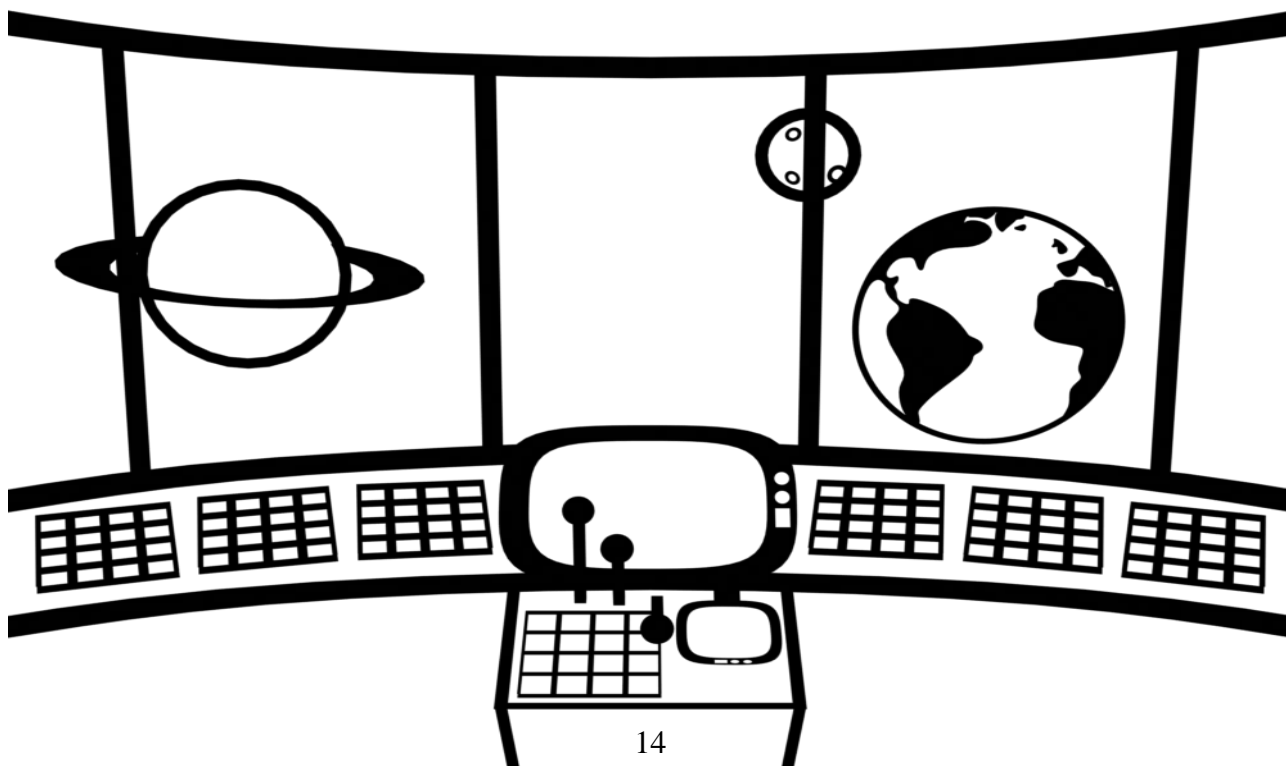
DEZINFEKCE

Postříkej Virusáky duhovou dezinfekcí!



FYZICKÝ ODSTUP

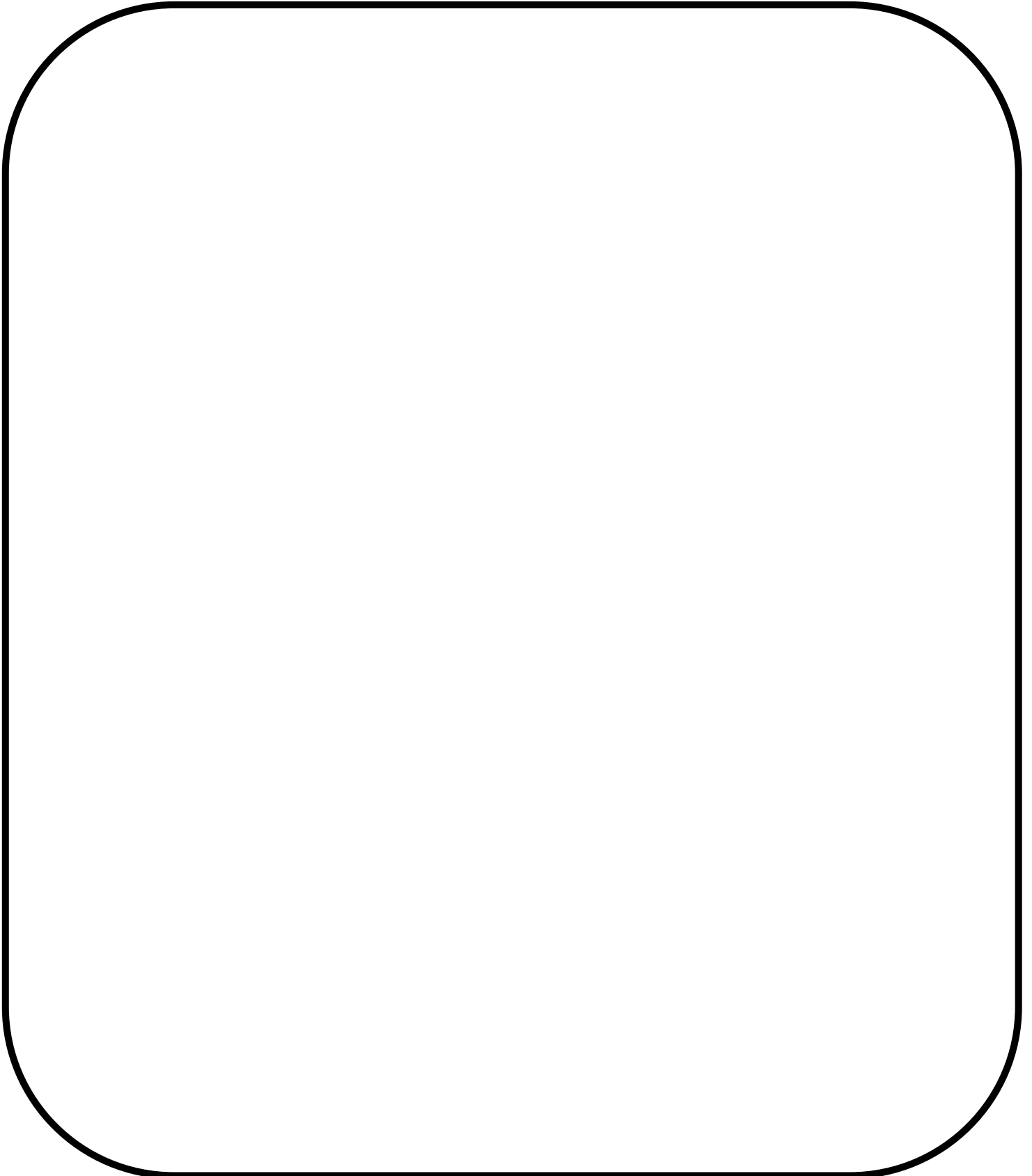
S kým bys chtěl(a) být víc v kontaktu? A jak? (videohovor, zahrát si hry online, psát si ve třídní skupině, napsat dopis, zavolat si...)



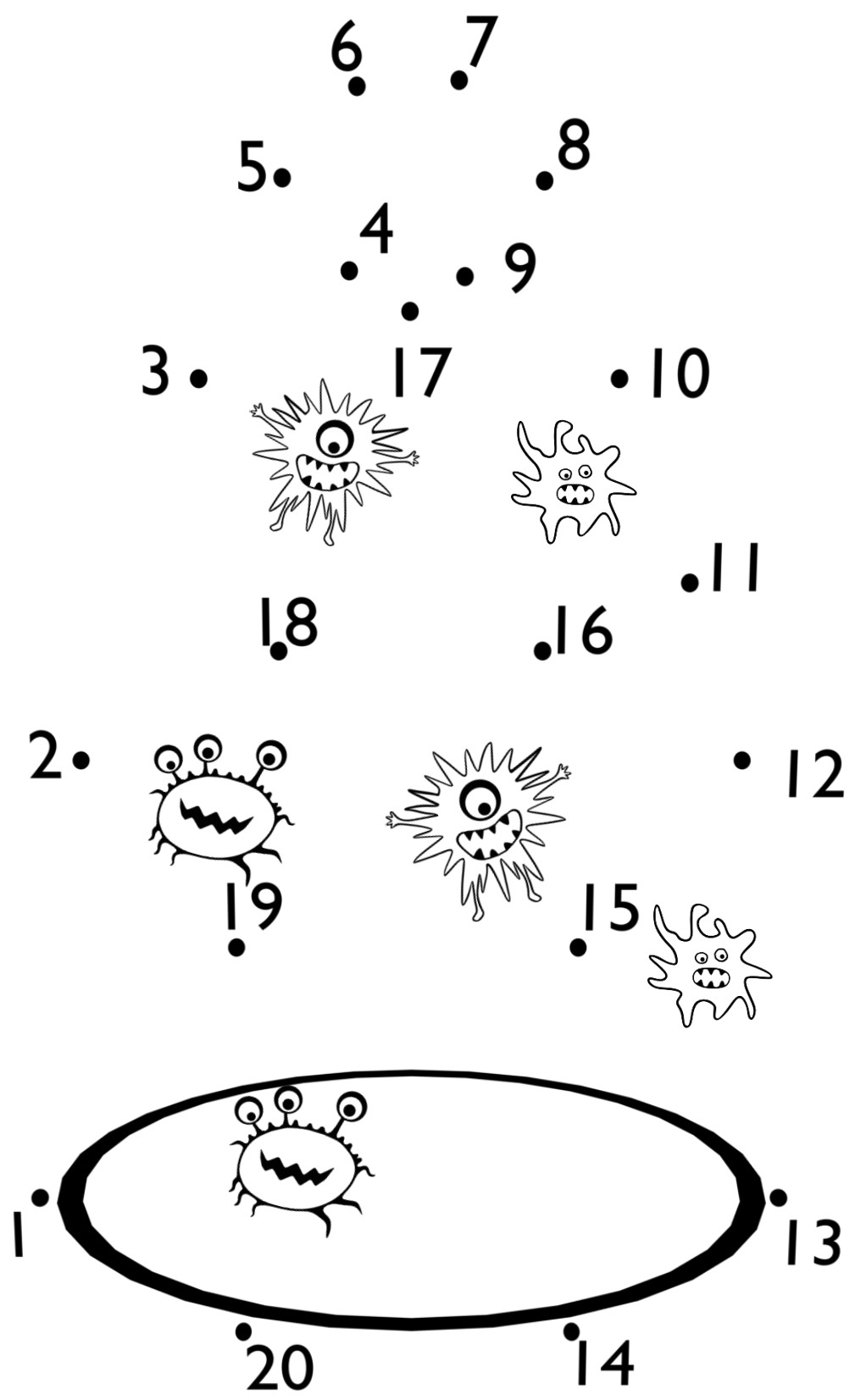
CO DALŠÍHO POMÁHÁ?

Dobrá nálada, dobrý spánek, zdravé jídlo, odpočinek, být aktivní, nebýt sám, když si lidé pomáhají, přečíst si pěknou knížku, zatančit si a spousta dalších věcí.

Nakresli nebo napiš, co nejvíc pomáhá tobě.



POZOR, HLÁŠENÍ! DALŠÍ VIRUSÁCI PRCHLI Z LABORATOŘE!
RYCHLE JE POCHYTEJ DO KLECE!



UF, TAK TO BYLO NAPÍNAVÉ! MUSÍME SE UKLIDNIT!



DÝCHÁNÍ

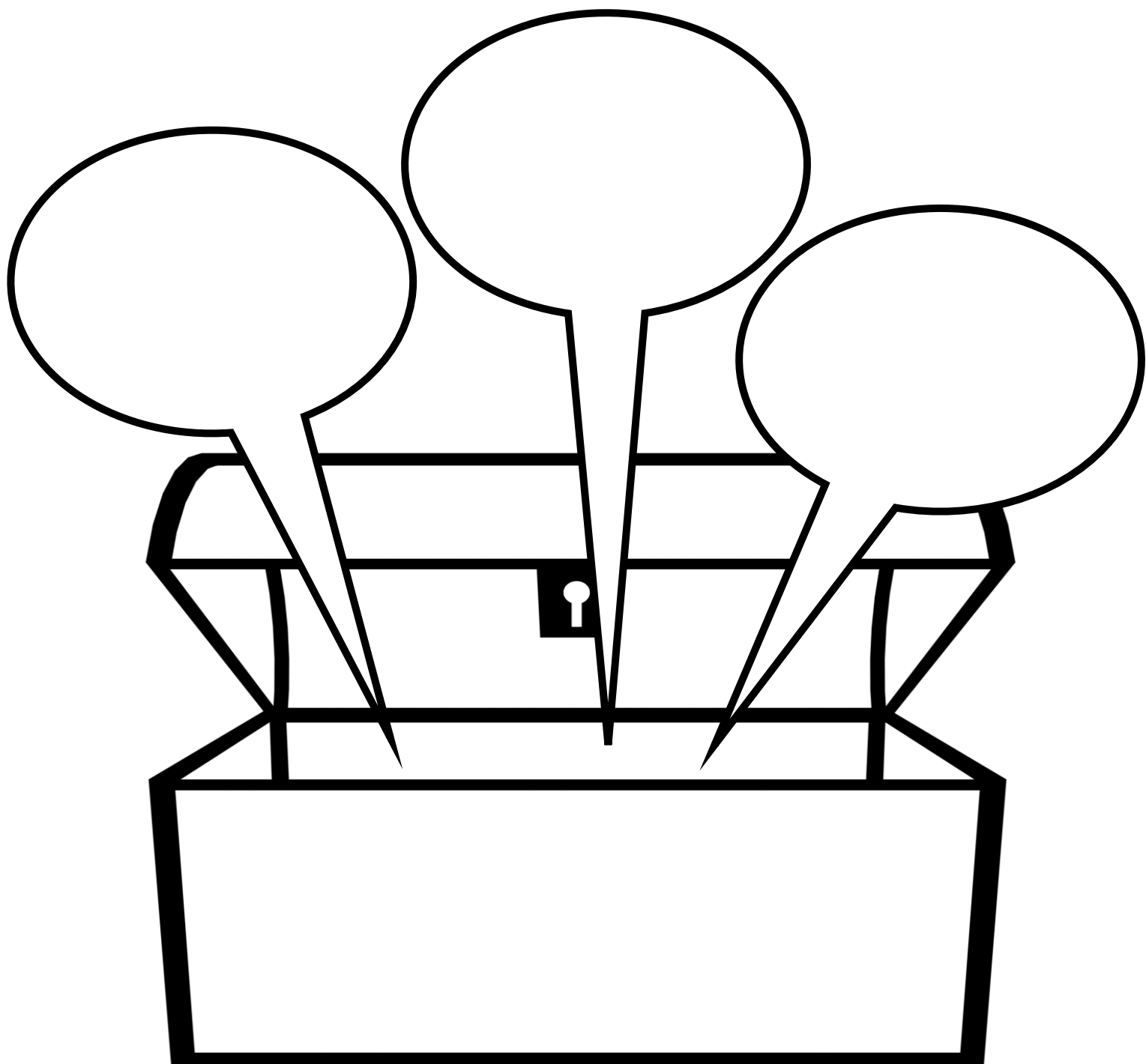
Když hezky pomalu a soustředěně dýcháme, uklidní se i naše myšlenky, zklidní se pocity. Můžete vyzkoušet s mámou nebo tátou jednoduché cvičení: lehneš si a na břicho si posadíš svého oblíbeného plyšáka. Dospělý počítá do tří a ty se zhluboka nadechuješ, pak počítá znova do tří a ty vydechuješ. Sleduj přitom jak plyšák cestuje nahoru a zase dolů. Nebo si na břicho polož svou dlaň a vnímej, jak se s nádechem zvedá a s výdechem zase klesá.

SVOLEJ VŠECHNY NA KAPITÁNSKÝ MŮSTEK. JE ČAS PRO RODINNOU PORADU, PROTOŽE SE POMALU BLÍŽÍME K PLANETĚ KORONA.

Zeptej se rodičů, prarodičů nebo jiných příbuzných, jestli by ti vyprávěli o tom, jaké to bylo, když byli v tvém věku. Co měli rádi, jaké měli kamarády, jaké hráli hry... Mají fotku ze stejného/podobného věku? Sem ji můžeš nalepit nebo nakreslit, jak si je představuješ.

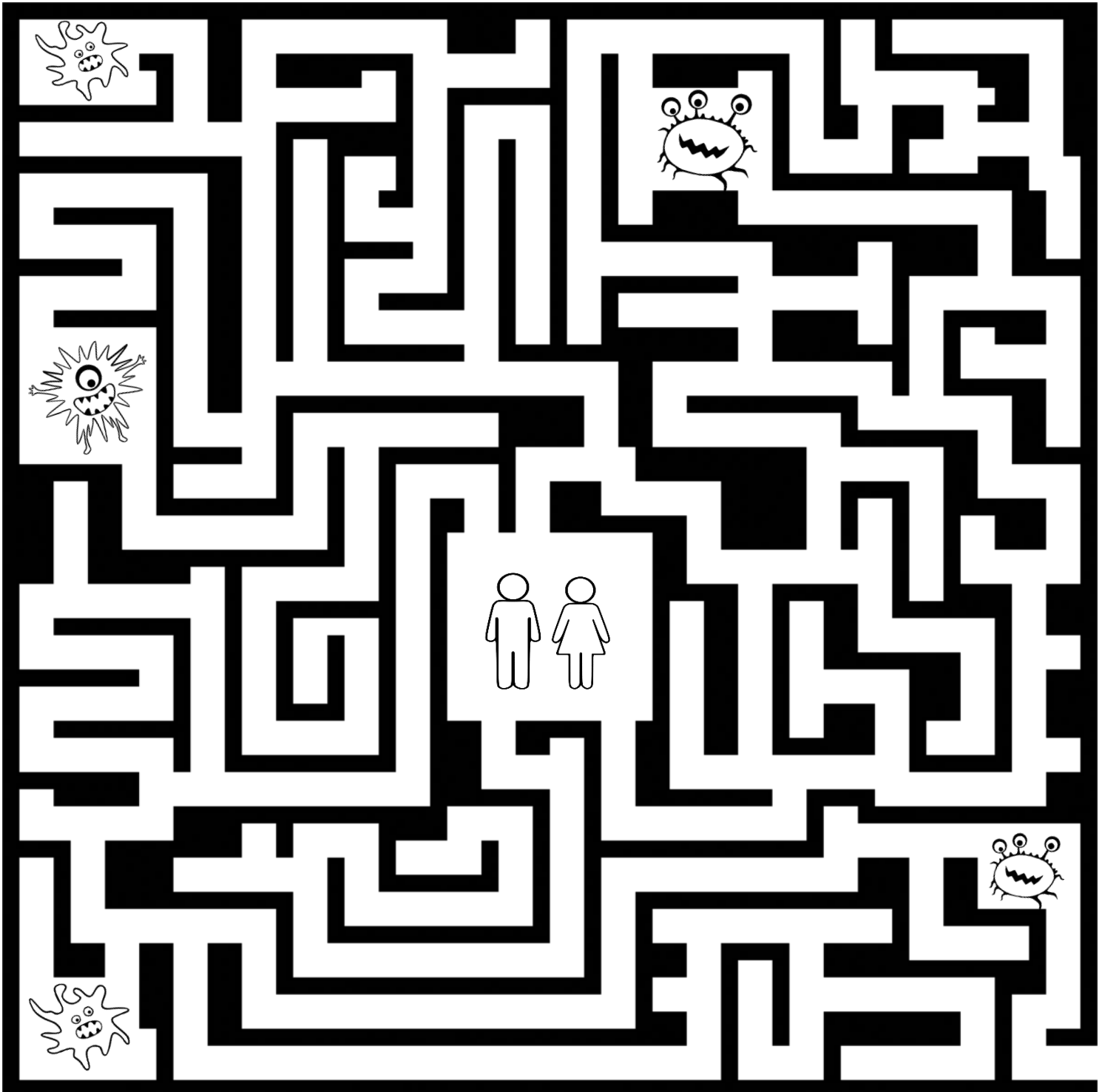


Můžeš se jich zeptat, co obtížného oni museli překonat a co jim pomohlo. Zkuste jako rodina spolu najít co nejvíc způsobů, které vám pomáhají zvládnout obtížné věci v životě a můžeš je napsat/nakreslit do téhle truhlice, protože to je doopravdy jako rodinný poklad...



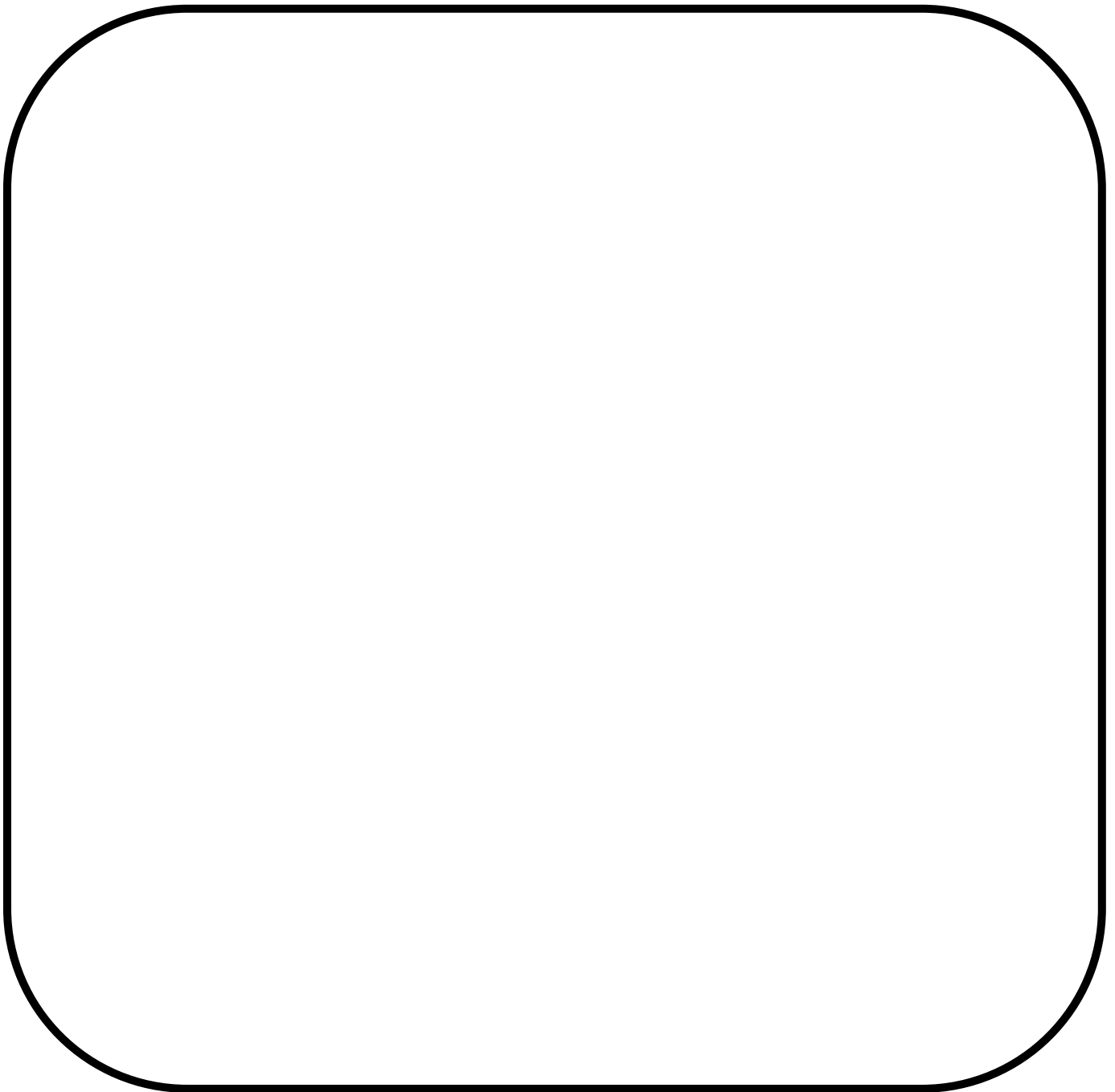
AŤ TI POMŮŽOU NAJÍT CESTU Z LABYRINTU. POZOR, ČÍHÁ TAM JEŠTĚ PÁR VIRUSÁKŮ!

Zkuste vymyslet různé způsoby, jak se jich zbavit (zalepit, zabělit, začmárat, vystříhnout...).



A UŽ JSME TADY! PŘISTÁVÁME NA PLANETĚ KORONA!

Můžeš si ji nakreslit a vysadit na ni všechny Virusáky z vaší rakety. Na žádného nezapomeň!



DOBRÁ PRÁCE!

NA CESTĚ DOMŮ SI ZASLOUŽÍTE JEDNU ZÁBAVNOU RODINNOU HRU.

HRA SE SMYSLY

Připrav si obyčejnou hrací kostku. Číslo představují jednotlivé smysly:
1 ZRAK, 2 SLUCH, 3 ČICH, 4 HMAT, 5 CHUŤ a 6 je DIVOKÁ KARTA.



DIVOKÁ KARTA

Hod' kostkou, padne číslo - jeden ze smyslů. Zkus se rozhlédnout po místnosti a najít něco, co ti je příjemné na pohled (1), co ti je příjemné slyšet, poslouchat (2), k čemu ti je příjemné přivonět (3), čeho je příjemné se dotýkat, co pohladit (4) nebo co ti je příjemné ochutnat (5). Když padne 6, můžeš si vymyslet cokoliv dalšího, co ti je příjemné. Zahraj si tuto hru se svojí rodinou.

PRO KAŽDÉHO VÝZKUMNÍKA A VÝZKUMNICI JE DŮLEŽITÉ VZDĚLÁNÍ.

Můžeš nakreslit obrázek svojí školy.

Jaké je to pro tebe mít školu na dálku? _____

Jaké to má výhody a nevýhody? _____

Na koho nebo na co se do školy nejvíc těšíš? _____

POBYT V RAKETĚ JE DOBRODRUŽNÝ, ALE MÁ I SVÁ OMEZENÍ.

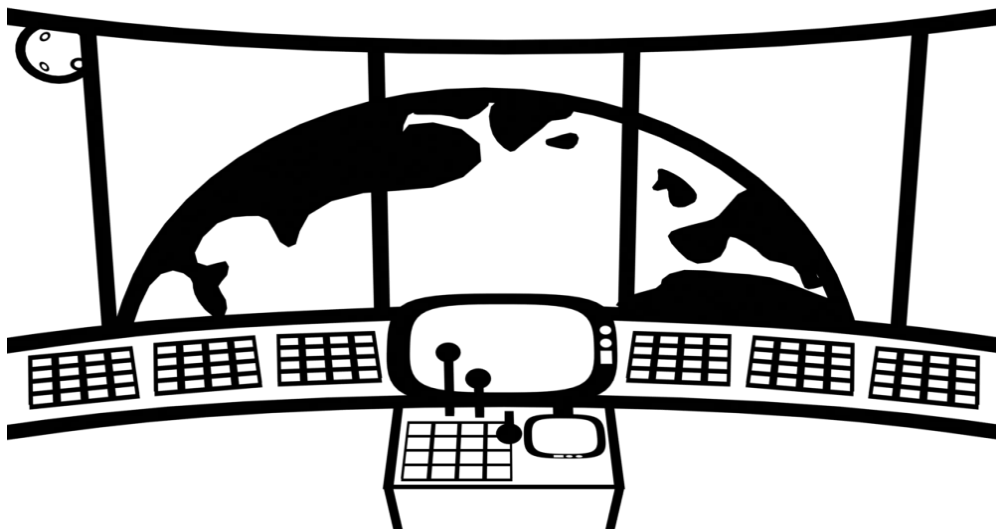
Co teď nemůžu? _____

A co všechno MŮŽU? _____

Co mi teď chybí? _____

A co MÁM? _____

BLÍŽÍME SE K CÍLI! BRZY ZASE PŘISTANEME NA ZEMI! HURÁ!



V raketě jste s rodinou strávili dlouhý čas.

Co z toho, co jste spolu dělali a prožili bys rád(a), aby tak zůstalo napořád?

Zkusil(a) jsi něco nového? (péct palačinky, žonglovat...) _____

A UŽ JSI VYZKOUŠEL(A) EXPERIMENT S VYDĚŠENÝM PEPŘEM?

Budeš potřebovat:

- misku naplněnou vodou
- pepř
- párátka nebo špejli
- prostředek na mytí nádobí



Hladinu vody celou popeří. Vezmi do ruky párátko nebo špejli a pomalu kolmo ponoř doprostřed misky. A co se stalo? Nic!

Teď špičku párátko nebo špejle jemně namoč v prostředku na mytí nádobí a znovu ji kolmo ponoř doprostřed misky. Co se stalo teď?

PRÁVĚ JSI VIDĚL(A) VĚDECKÝ DŮKAZ TOHO, JAK TO VYPADÁ, KDYŽ SE VIRUSÁCI LEKNOU MÝDLA!

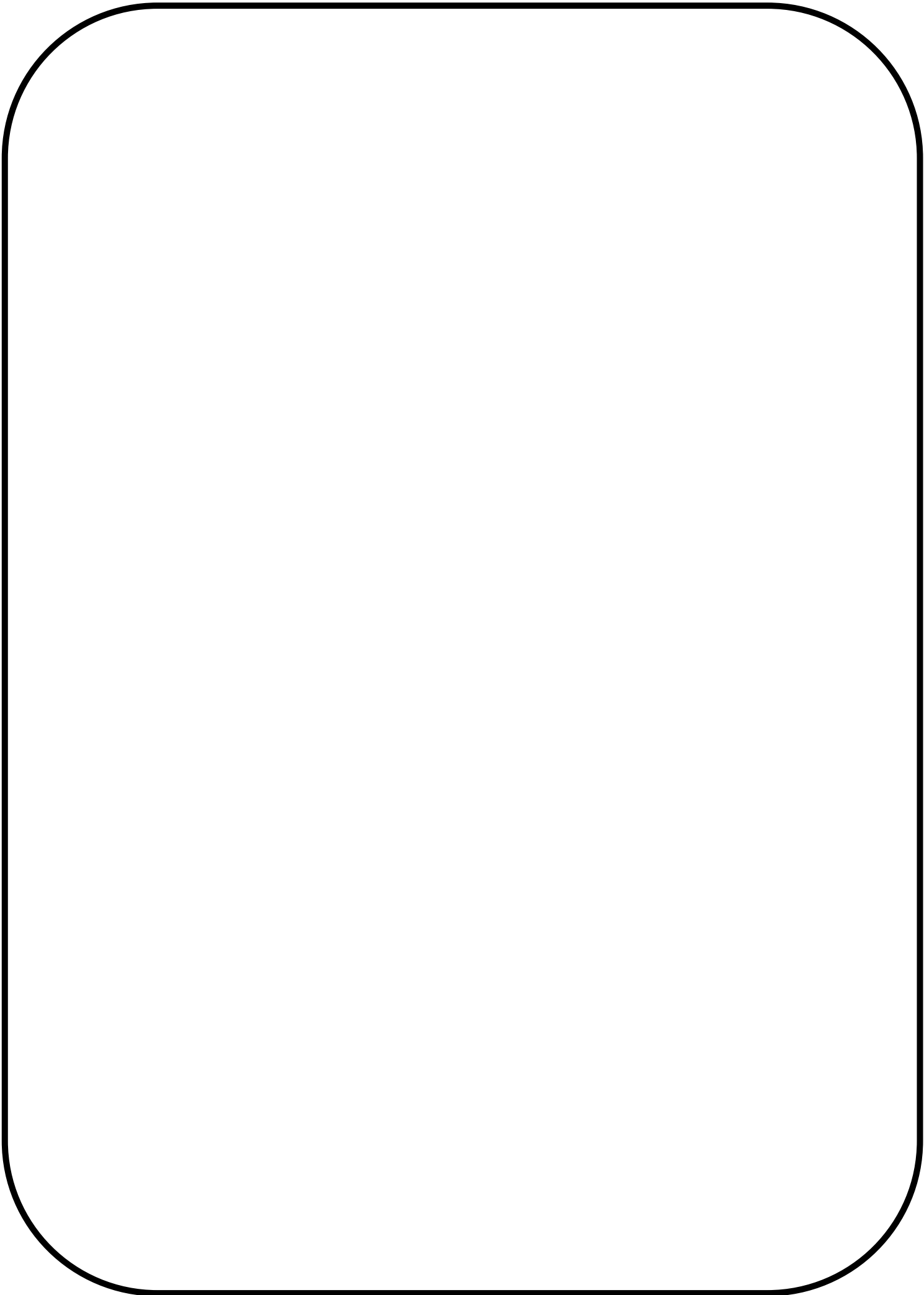
SEM MŮŽEŠ LEPIT FOTKY, KRESLIT OBRÁZKY A ZAPISOVAT VZPOMÍNKY NA TO, CO ZAJÍMAVÉHO A HEZKÉHO JSI BĚHEM SVOJÍ EXPEDICE ZAŽIL(A):

KONEČNĚ MŮŽETE VYSTOUPIT Z RAKETY. JSTE ZPÁTKY NA PLANETĚ ZEMI.



Tento list papíru je výstupní plošina. Postav se na ni a pokud chceš, zavři oči. Vnímej, jak pevně stojíš, jak se tvé nohy dotýkají podlahy. Můžeš si představit, že jsi strom a z tvých chodidel vyrůstají kořeny a zapouštějí se do podlahy. Stojíš opravdu pevně. Můžeš vyzkoušet, jak pevně jako strom stojíš i ve větru... nebo dokonce ve vichru, tornádu! Kořeny jsou pevně a hluboce v zemi.

TEĎ MŮŽEŠ NĚKOHO POPROSIT, ABY TVÁ CHODIDLA OBKRESLIL.

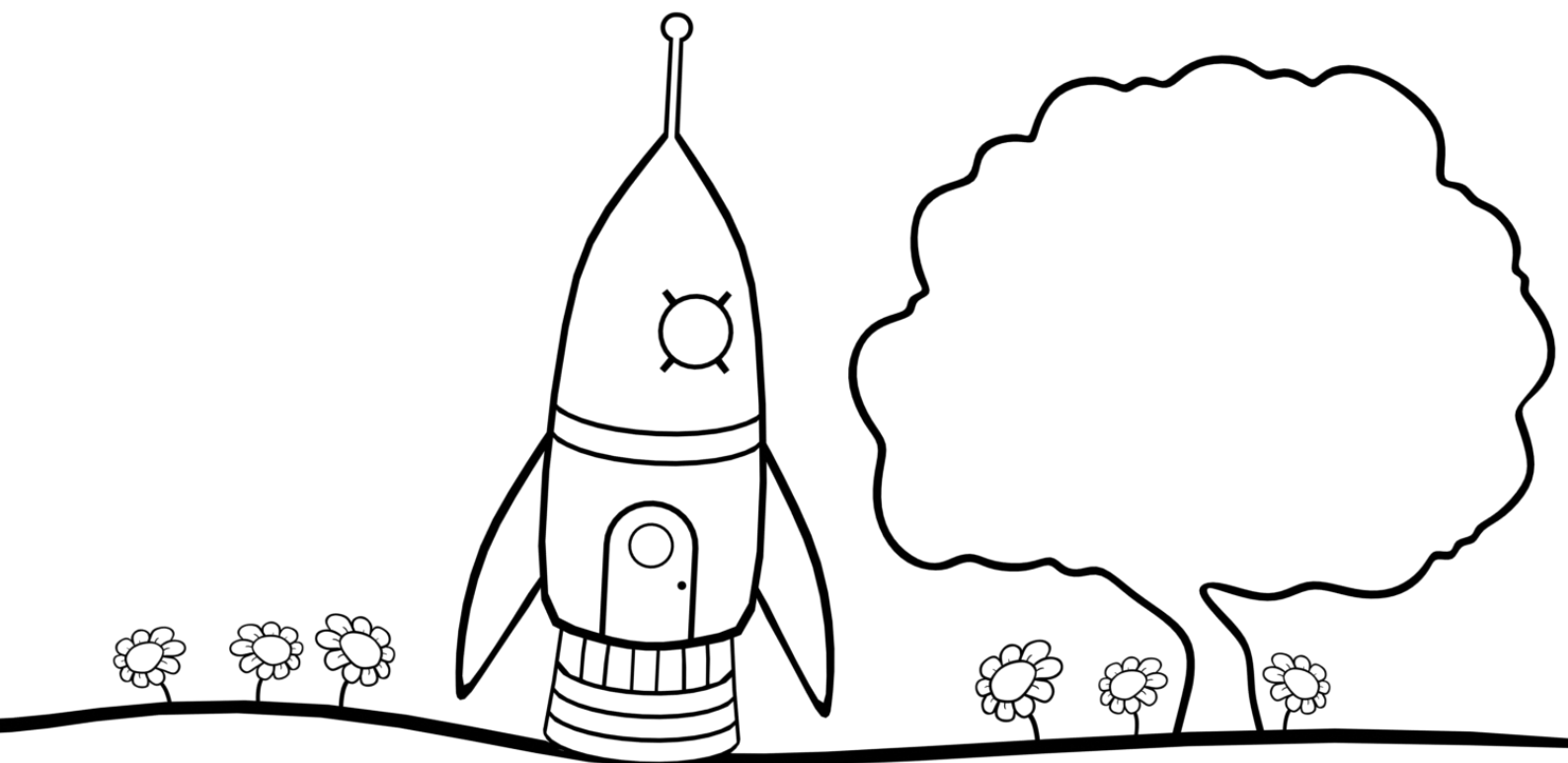


Kdykoliv budeš chtít, můžeš se do toho obrysu znova postavit a připomenout si, jak pevně dokážeš stát...

Stojíš? Je obrys hotový? A teď můžeš vymyslet svůj způsob, kterým se znovu rozpohybuješ!

MŮŽEŠ UDĚLAT KOTOUL, ODTANČIT NEBO VYSKOČIT ŽABÍM SKOKEM!

EXPEDICE UKONČENA!



Milí rodiče!

Do rukou se vám dostává pracovní sešit pro děti zaměřený na jejich prožívání v tomto zvláštním čase. Cílem je nejen zaznamenat, jak toto období prožívaly, ale také nabídnout nápady, jak vše co nejlépe zvládnout.

Každé dítě je jiné, některé si bude chtít vyplňovat samo, pro jiné bude příjemnější, když s deníkem budete pracovat společně jako rodina. Někdo rád píše, někdo raději kreslí... Cílem není nutně vyplnit vše, u všech témat nabízíme více možností, jak se jimi zabývat. Pořadí má svůj význam, zároveň ne všechna témata osloví všechny děti stejně, klidně přeskakujte.

Práce s listy by měla děti bavit, neměla by se stát další „školní povinností“. Využijte znalosti svého dítěte a pracujte s listy kreativně, berte je jako pomůcku, která může pomoci mluvit o různých tématech.

S některými listy budou děti možná potřebovat vaši pomoc, například vyhledat nebo vytisknout fotky.

U některých témat najdete symbol:



Označuje naše doporučení, abyste byli přítomní.

Příjemnou zábavu!

Pracovní sešit pro vás vytvořili:

Alivio centrum - Mgr. Klára Veselská a Mgr. Dominika Kociánová.

MgA. Alice Čop.

Za grafické zpracování moc děkujeme Žigu Amanovi (Slovinsko).

Zvláštní poděkování patří Danovi Horskému za spontánní dětské nápady!