



MOSTÍK JE S VÁMI



NÁPADY PRO ČINNOSTI DOMA od 25. 5. do 5. 6. 2020

Milé děti,

**předáváme vám nápady, jak se i doma zabavit
po dopoledním on-line vyučování.**

**Odpočiňte si na chvíli od počítače, telefonu a představte
si, že jste přišly po vyučování do vašeho oblíbeného**

klubu Mostík 😊

**...a protože všude kolem nás je krásná příroda, můžete
tvořit a vyrábět na téma PŘÍRODA KOLEM NÁS,
a při tom nezapomenout i na pohyb.**



Tak HURÁ DO TOHO!!!

Výtvarničení, tvoření

Jak vypěstovat řeřichu

Vypěstovat doma zdravou řeřichu není těžké a určitě to výborně zvládneš. Nať řeřichy obsahuje velké množství vitamínu C, podporuje trávení, léčí infekce, posiluje imunitu.

Co budeš potřebovat?

- ☀ Semínka řeřichy - prodávají je pod názvem řeřicha setá nebo řeřicha dánská
- ☀ Misku
- ☀ Vatu nebo buničinu nebo papírovou utěrku

Misku vylož vatou a navlhči vodou. Voda nesmí v misce stát, všechna se musí vsáknout do vaty (buničiny, papírového ubrousku).

Na vlhkou vatu hustě nasyp semínka řeřichy a postav k oknu. Do týdne můžeš sklídit zelené rostlinky tak, že je odstříhneš nůžkami těsně nad vatou.

Určitě se to podaří a maminka bude mít velkou radost.



Řeřicha je zdravá bylinka s drobnými lístky a výborně chutná v sýrových pomazánkách, vaječných pokrmech nebo zeleninových salátech. Rostlinkou můžeš posypat i brambory nebo bramborovou kaši.

Veselé kamínky

Nyní můžeš konečně chodit více ven. Podívej se pozorně na zem kolem sebe a určitě objevíš zaoblené kamínky, které si můžeš doma různě vymalovat. Jak si kamínky vymaluješ a vyzdobíš, záleží jen na Tobě.

Co budeš potřebovat?



- ☀ Kamínky
- ☀ Barvy (temperové, akrylové, anilinové)
- ☀ Štětce

- ☀ Klovatinu
- ☀ Kelímek na vodu

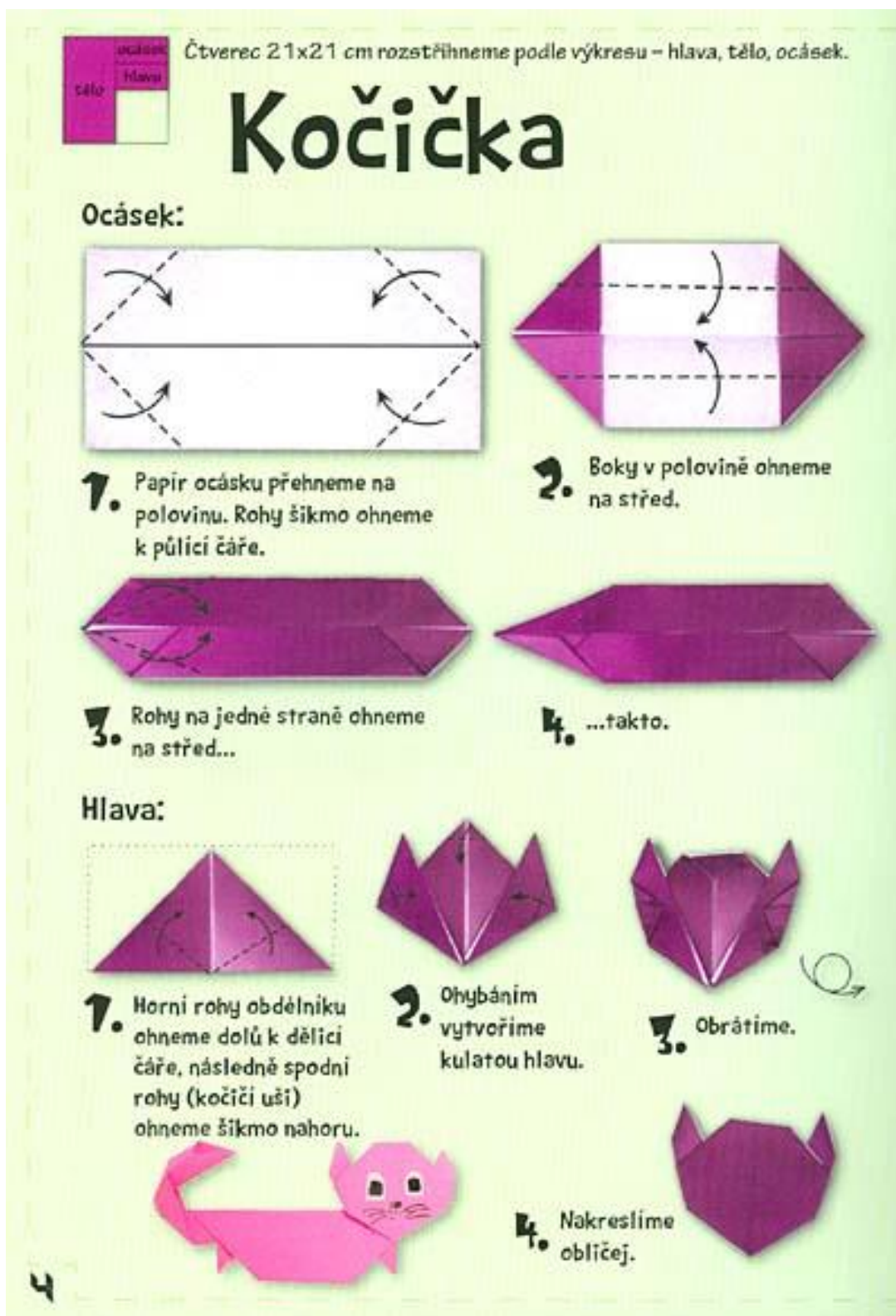
Kamínky si můžeš dozdobit (dolepit) třeba přírodninou, vlnou, provázkem, prostě vším, co doma najdeš.

Do klovatiny můžeš malovat nebo namalovaný kamínek klovatinou přetřít. Kámen se bude lesknout a barva bude trvalejší.

Skládáme z papíru

Podle návodu si zkus **udělat KOČIČKU**.

Když změníš rozměry - zmenšíš nebo zvětšíš, můžeš si udělat třeba celou kočičí rodinu 😊



A teď zase trochu pohybu



Skákací panák



Už se může více ven, tak toho využijeme.

Co budeš ke hře potřebovat:

Jakoukoli křidu + kamínek

Podle obrázku nakresli pomocí křidy panáka a očísľuj. Skákacího panáka může hrát libovolný počet hráčů.

Pravidla hry:

První hráč hodí kamínkem na pole s číslem 1, poté skáče po jedné noze postupně podle čísel, přičemž vždy přeskočí pole s kamínkem. V místě, kde má panák dvě pole vedle sebe, skočí hráč současně oběma nohama roznožmo. Dále pokračuje po jedné noze. V hlavě panáka opět skočí roznožmo. Následuje výskok s rotací o 180 stupňů a hráč se musí panákem proskákat nazpět. Úkolem je vzít kamínek z daného políčka a toto pole zároveň přeskočit.

Hra dále pokračuje stejným způsobem, mění se pouze políčko, kam se kamínek hází (od č. 1 směrem nahoru)

Při hře se nesmí šlápnout na čáru, nesmí se udělat špatný skok nebo chybný hod kamínkem. Pokud hráč takovou chybu udělá, nechá hozený kamínek v poli a pokračuje další hráč. Jakmile se vystřídají ostatní hráči, dokončí první hráč svou a začne u toho pole, kde jeho kamínek zůstal.

Po ukončení hry mohou hráči zkusit skákání pozpátku – tedy začít skákat od pole s nejvyšším číslem nebo skákat jen po jedné noze.

Zapojte do zábavy i své rodiče a sourozence

Zahrajte si společně HÁDEJ KDO JSEM

Celá rodina se posadí do kruhu. Každý hráč si vybere někoho z ostatních hráčů a napíše na kousek papíru, kdo je: třeba slavný herec, herečka, zvíře, politik, malíř, kamarád, spisovatel, učitel atd. a papírek přilepí vybranému hráči na čelo nebo na záda (tento hráč nesmí vědět, co je na papírku napsáno)...a hra může začít.

Každý hráč s papírkem na čele si potom povídá s ostatními a klade otázky, aby uhodl, co je na papírku napsáno.

Například: Jsem žena? Chodí se na mě lidé dívat do kina? Žiju ještě? Potkal jsi mě už?...a další.



Hra končí, až každý přijde na to, co bylo na papírku napsáno = kým byl. Vyhrává ten, kdo to poznal jako první.

A zase něco dobrého a hlavně zdravého

Jestlipak už Ti vyrostla řeřicha? Jestli ano, tak potom můžeš pro celou rodinu, třeba i s pomocí rodičů, udělat **ŘEŘICHOVOU POMAZÁNKU S CELEREM**

Recept je velice jednoduchý a budeš k tomu potřebovat:

- ☀ Lučinu
- ☀ Řeřichu
- ☀ Celer
- ☀ Smetanu
- ☀ Sůl, pepř

Lučinu smícháme se smetanou, vmícháme nadrobno nasekané lístky řeřichy a poté přidáme nastrohaný celer (kdo nemá rád celer, může ho nahradit mrkví).



Ochutíme solí a pepřem, ozdobíme třeba ředkvičkou, a podáváme s čerstvým pečivem, nejlépe s celozrnným.

Povedla se Ti pomazánka? Určitě ano, a všichni jste si zdravě pochutnali 😊

Nakonec omalovánka





Hodně zábavy přeje Dětský klub MOSTÍK