



MOSTÍK JE S VÁMI



NÁPADY PRO ČINNOSTI DOMA od 11. 5. do 22. 5. 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
přišli po vyučování do vašeho oblíbeného klubu Mostík 😊

**...a protože stále ještě máme jaro, můžete na téma
ROZKVELTÉ JARO tvořit a vyrábět, a při tom
nezapomenout i na pohyb.**



Tak HURÁ DO TOHO!!!

Výtvarničení, tvoření

Výroba slizu

Víme, že hrání se slizem je dětmi v klubíku oblíbené, a tak si ho můžeš vyrobit podle tohoto návodu 😊

- ☀ Základní výroba slizu obnáší jen tři ingredience. **Tekuté lepidlo, tekuté mýdlo a jedlou sodu.** Hodit se bude i **vzduchotěsná krabička.**
- ☀ Vezmi si misku a nalej do ní tekuté lepidlo.
- ☀ K lepidlu přilij trochu tekutého mýdla.
- ☀ Směs musíš dobře promíchat.
- ☀ Nyní přichází na řadu jedlá soda. Pomalu ji přidávej do misky a směs stále míchej.
- ☀ Po promíchání sliz rukama vypracuj.
- ☀ Když máš sliz hotový, uschovej jej do krabičky, aby Ti nevyschnul.
- ☀ Pro zabarvení můžeš použít potravinářské barvivo a i třpytky, ale s nimi opatrně, víš, jak špatně se uklízejí.



Motýl z papírové ruličky a tvrdého papíru

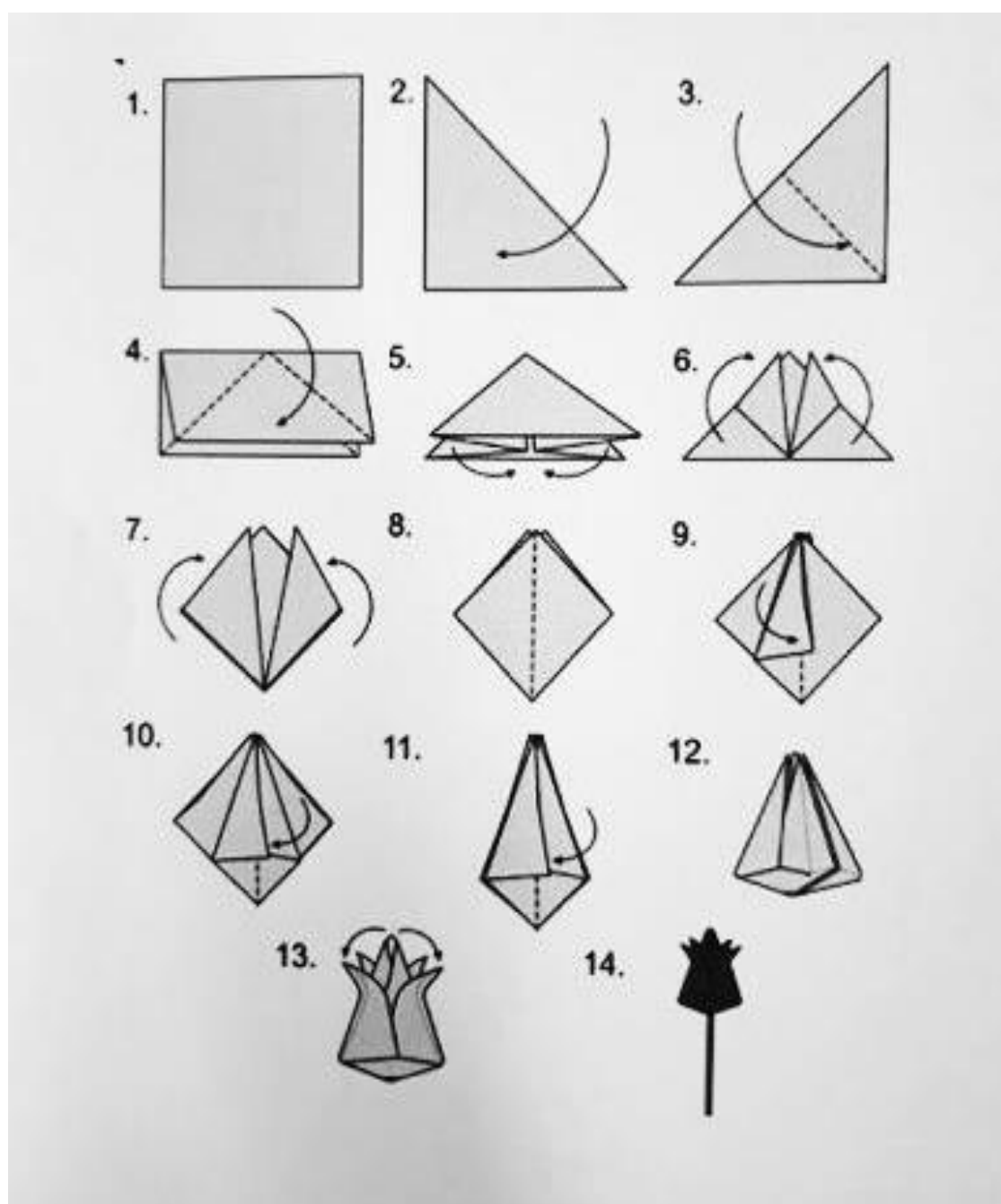


Dobře si obrázek motýla prohlédni a zkus si ho vyrobit podle sebe. Motýlí křídla můžeš namalovat, zapouštět barvu do mokrého podkladu nebo oblíbené klovatiny. Na zdobení můžeš použít cokoliv, co doma najdeš nebo co Ti maminka dá, třeba knoflíky, zrnka čočky, kávy, rýže... až budeme moci být zase všichni společně v klubíku, můžeš vyrobeného motýla přinést všem ukázat.

Skládáme z papíru - Tulipán



Zkus podle návodu poskládat tulipány. Využij barevné papíry (pokud je doma nemáš, vezmi si papír bílý a z obou stran ho vybarvi třeba pastelkami). Když si tulipánů uděláš několik, můžeš si je dát do vázičky a máš tak krásnou výzdobu.



Ted' trochu pohybu



Kruhové cvičení

I doma si můžeš postavit takovou malou tělocvičnu, kde si pořádně protáhneš tělo.

Udělej si 4 cvičební stanoviště, která budeš postupně střídat. Ke cvičení si můžeš pustit hezkou hudbu, to vůbec není na škodu, naopak to bude fajn.

Co budeš potřebovat?

☀️ Vodou naplněné malé PET láhve a podložku

1. stanoviště

Láhev chyt' oběma rukama, zvedni nad hlavu a zkus udělat deset dřepů.



2. stanoviště

Do každé ruky si vezmi jednu láhev, stoupni si rovně, trochu pokrč kolena a střídavě zvedej jednu a druhou ruku. Cvik opakuj 10x na každou ruku.



3. stanoviště

Do každé ruky si vezmi jednu láhev, připaž ruce a zvedej obě najednou do úrovně ramen. Cvik opakuj 10x.



4. stanoviště

Lehni si na podložku na břicho, do každé ruky si vezmi jednu lahev. Měj natažené nohy i ruce. Zkus se napnout a zvednout i nohy a ruce najednou, počítej do tří a povol. Zkus to 5x.



Po cvičení nezapomeň na to nejdůležitější – pořádně se protáhnout, tak jak to děláme v klubíku 😊

Vědomostní hra

Zahraj si s rodiči a sourozenci vědomostní hru, kterou každý zná **JMÉNO, MĚSTO, ZVÍŘE, VĚC**.



Každý hráč dostane tužku, papír, nejlépe čtverečkový nebo linkovaný, a nakreslí si tabulku. Nadepíše si sloupce podle dohodnutých kategorií a jeden pro bodování. Poté se zvolí hráč, který řekne nahlas „A“ a pak potichu si přeřikává abecedu, dokud jiný zvolený hráč neřekne „STOP“. Hráči píšou do jednotlivých kolonek slova patřící do dané kategorie a začínající na písmenko, u kterého hráč skončil přeřikávání abecedy. Jakmile někdo vyplní všechny kolonky, kolo končí a počítají se body.

Bodování:

Hráč, který vyplnil kolonku sám, jako jediný, získává 15 bodů.

Při vyplnění kolonky vícero hráči, každý získá 10 bodů (pouze při jiných slovech).

Shoda ve slově se ohodnocuje 5 body.

Můžete si vybrat libovolné kategorie, v jakých budete hrát, například jméno, město, zvíře, věc, stát, rostlina, řeka, písnička, film, osobnost, herec, sport, sportovec, plemeno psa, hudební nástroj, povolání, jídlo, auto, strom atd., a můžete také hrát v libovolném počtu kategorií.

Přejeme hodně štěstí při hře 😊

A ještě něco dobrého

Tvarohové tyčinky s pomocí maminky



Co budeš potřebovat?

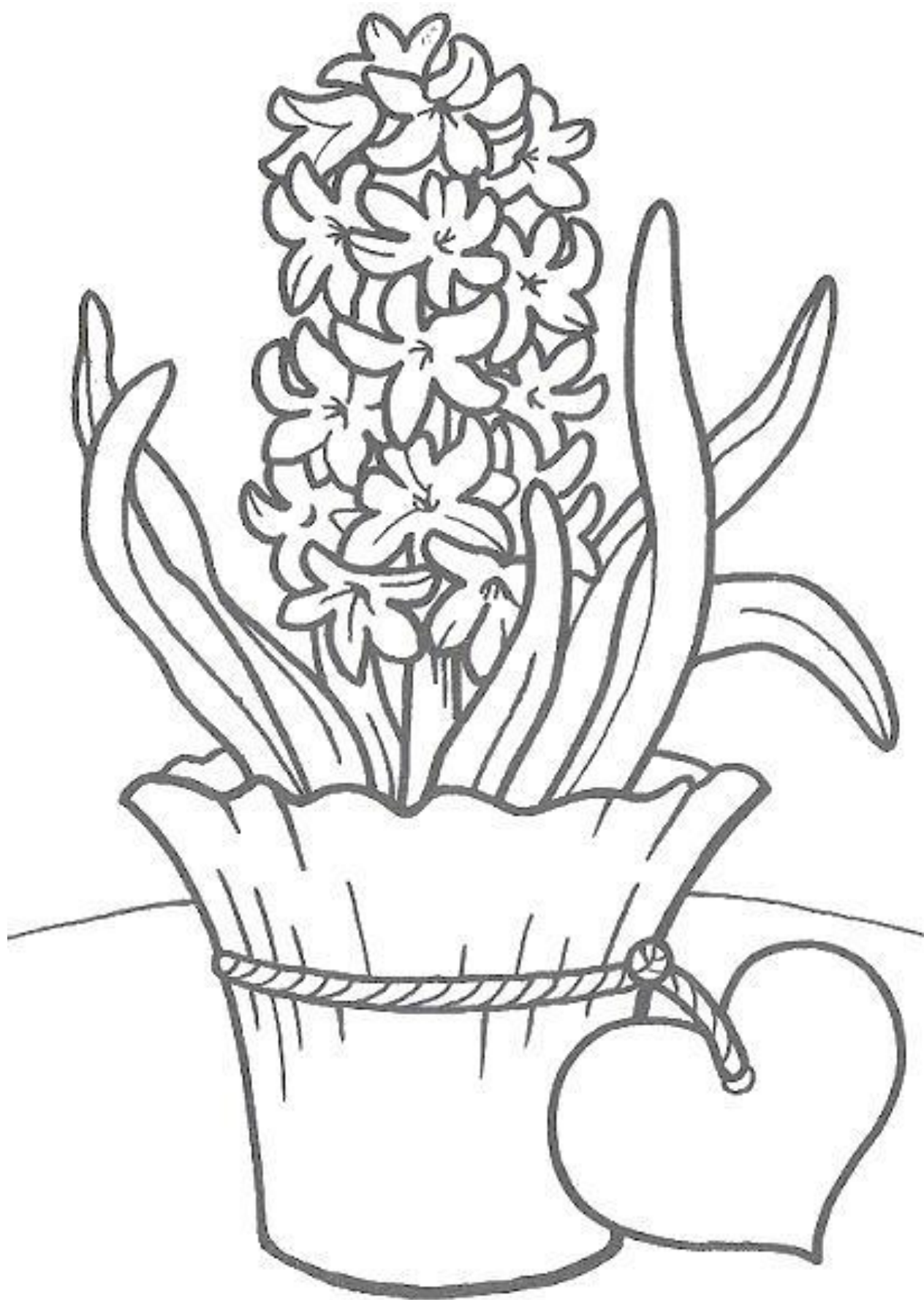
- ☀ 250 g tvarohu
- ☀ 250 g hladké mouky
- ☀ 100 g másla
- ☀ Sůl
- ☀ Na pomazání žloutek, trošku mléka
- ☀ Na posypání kmín, sezamová semínka

Do mísy dej změkklé máslo, tvaroh a mouku a vypracuj hladké těsto. Těsto rozválej na plát a rozkrájej na tyčinky asi 8 cm dlouhé a 2 cm široké. Tyčinky rozlož na plech na pečící papír, rozšlehej žloutek s mlékem a tyčinky pomaž. Pomazané tyčinky posypej kmínem, sezamovými semínky a dej péct.

Přejeme dobrou chuť 😊

Na další stránce ještě najdete ...

... JARNÍ KVĚTINOVÉ OMALOVÁNKY







Můžeš přinést do klubíku ukázat, jak se Ti podařilo omalovánky vybarvit 😊

**Dny plné jarního sluníčka přeje Dětský klub
MOSTÍK**