

Montessori vzdělávání a příklady domácích úkolů podporujících učení

Někteří rodiče mají obavy, že Montessori škola neočekává od školáků každodenní domácí přípravu v podobě domácích úkolů a může být pak překvapením, že domácí přípravu očekáváme, a to intenzivní! Nejedná se nutně o pracovní listy či domácí úkoly z učebnic, které má školák zapsané v sešitě. Nicméně aby se dítě zdravě vyvíjelo, je potřeba, aby prostředí školy a rodiny bylo v souladu a podporovalo smysluplné činnosti dětí. Za všech okolností se snažíme pěstovat lásku, spolupráci a podporu.

Následující seznam aktivit, řazen do kategorií pro lepší orientaci, považujeme za relevantní a zmíněné činnosti vhodné pro podporu učení dětí.

Rozvoj akademických dovedností – děti si mohou vybrat z následujících aktivit:

1. Každý večer číst půl hodiny. Doporučujeme číst každý den každému dítěti.
2. Rodič čte dětem nahlas pohádky nebo básničky.
3. Psát si deník
4. Procvičovat krasopis (písanka)
5. Napsat dopis kamarádům, příbuzným.
6. Psát příběhy, básně nebo zápisky/poznámky o tom, co se učí.
7. Učit se zpaměti matematické výpočty ($2 \times 3 = 6$) – pamětné počítání (sčítání, odčítání, násobilka)
8. Pracovat na rychlosti výpočtů
9. Procvičovat tvrdé/měkké souhlásky, vyjmenovaná slova
10. Mít vlastní anglický slovníček s novými slovy
11. Pracovní listy k procvičování pravopisu
12. Pravidelná návštěva místní knihovny a prohlížení knih z různých oblastí života – příroda, historie, biografie významných osobností

Dům a zahrada – děti mohou:

1. Pečovat o své osobní věci, co se týká ustýlání a ranní a večerní hygieny.
2. Připravit si vlastní svačinu do školy
3. Pomáhat s přípravou večeře/oběda a denního úklidu
4. Pomáhat s úklidem a péčí o domov na týdenní bázi
5. Pomáhat s praním
6. Starat se o malou část zahrady
7. Pomáhat s plánováním rodinných aktivit
8. Chodit s rodiči nakupovat

Umění – děti mohou:

1. Ponořit se do denního snění
2. Kreslit, čmárat, malovat; znázornit, jaký dojem měli z různých událostí.
3. Recitovat básničky
4. Chodit do dramatického kroužku; připravit si scénky nebo divadelní představení
5. Chodit do hudební školy; hrát doma s rodinou a přáteli.
6. Chodit na taneční lekce a tančovat s rodinou a přáteli
7. Chodit do pěveckého sboru, zpívat s rodinou a přáteli
8. Navštěvovat galerie
9. Navštěvovat koncerty a operu
10. Navštěvovat taneční představení
11. Chodit do divadla na činoherní představení
12. Napsat recenzi či vlastní dojem z dané události

Příroda a pobyt venku – děti mohou:

1. Pečovat a jezdit na koni
2. Chodit na túry
3. Jezdit na kole
4. Jít do jeskyně, slaňovat, šnorchlovat
5. Kempovat
6. Pozorovat a studovat ptactvo
7. Navštěvovat botanickou zahradu
8. Hledat a poznávat horniny, minerály a zkameněliny
9. Mít na zahradě přírodní akvárium a sbírat pro něj věci z potoků a rybníků
10. Psát si deník o přírodě
11. Navštěvovat přírodní rezervace, přírodovědná centra a muzea přírodní historie
12. Hrát si venku
13. Sbírat mušle, kameny, ptačí pírka, šišky a jiné přírodní vzorky.

Rodinné večery – děti mohou:

1. Hrát deskové hry
2. Hrát společenské hry
3. Zabývat se křížovkami a skládačkami (puzzle)
4. Účastnit se diskuzí během rodinných porad
5. Sbírat známky, mince, pohlednice...

Ruční práce – děti mohou:

1. Šít, háčkovat, vyšívát, tkát
2. Vyrábět ze dřeva
3. Stavět dřevěné/papírové modely

Sociální aktivismus – děti mohou:

1. Udělat si deník z novinových článků na oblíbené téma
2. Napsat dopis editorovi nebo nějakému zvolenému zástupci.
3. Účastnit se akcí zaměřených na úklid znečištěného prostředí
4. Zorganizovat recyklování v sousedství
5. Shromážďovat se a pochodovat

Dobrovolnická činnost – děti mohou:

1. Navštívit seniory
2. Pomáhat nemohoucím
3. Chodit venčit psy
4. Hlídat mladší děti
5. Pomoci mladším dětem naučit se nějakou novou dovednost

Sporty - děti mohou:

1. Hrát týmový sport
2. Dělat gymnastiku nebo plavání
3. Jezdit na skateboardu

Kluby a skupiny – děti mohou:

1. Chodit do skautského oddílu
2. Být aktivními členy ekologické skupiny

Pamatujte: děti se učí činností. Chtějí a potřebují se aktivně účastnit ve všech oblastech rodinného života. Jsou fyzicky silné a odolné; společenské a velmi schopné vzít na sebe zodpovědnost.

Jak jim dospělí mohou pomoci s domácími úkoly?

Digitální technologie

I pro nás dospělé je v současné době těžké nastavit hranice, aby tato zařízení byla kvalitním nástrojem a ne pánem našeho světa. Je nereálné chtít po dítěti, aby na sebe převzalo tuto zodpovědnost. Zodpovědnost za používání technologií je na nás rodičích. Jakákoliv činnost bude pro dítě užitečnější než doba strávená na telefonu, dokonce i pouhá nuda.

TV, tablet – rodiče by měli:

1. **Televizi, tablet či telefon vypnout.** Nejlépe ani TV nezapínat a nedávat dětem tablety a telefony k dispozici. Nejhorší na sledování těchto zařízení je promarněný vzácný čas, který mohl být využit k rozvíjení daleko užitečnějších aktivit.
2. Mějme na paměti, že když se dítě věnuje zdánlivě nejméně významné činnosti z našeho výčtu aktivit, má to pro něj/ní opodstatněný a daleko více obohacující vliv než nejkvalitnější televizní pořad nebo aplikace.
3. Uvědomme si, že i půl hodina strávená sledováním televize nebo tabletu narušuje kvalitně strávený čas v rodině; zkracuje se rozpětí pozornosti; snižuje se míra motivace; zvyšuje se míra podrážděnosti; rozvíjí se hyperaktivita nebo pasivita; bez ohledu na kvalitu programu. U dětí, které mají problémy se soustředěním a učením buďte v této oblasti obzvláště pevní a důslední.

Rádio a CD přehrávač, Spotify, Apple Music... – rodiče by měli:

1. Vytvořte rodinnou kulturu, která si pečlivě vybírá druh hudby ke společnému poslechu.
2. Pamatujme si, že děti jsou členové rodiny a nejméně do 13 let věku by neměly mít přístup k libovolné hudbě, ani možnost navštívit rockový koncert nebo festival.

Videohry, herní konzole, hry na tabletu – rodiče by měli:

1. Zbavte se jich (např: je prodejte na Bazoš.cz.)
2. Skladujte je na půdě a doneste dolů tak jednou měsíčně na jednu hodinu hraní .

I v tomto případě buďte pozorní, sledujte ,jaké hry dítě preferuje a jakým způsobem na ně reaguje ve svém chování (soutěživost, agrese).

Video a filmy – rodiče by měli:

1. Nejprve společně s dětmi přečíst knihu než se podívají na film. Film jednou měsíčně je dostačující!
2. Přečíst originální, nezkrácené verze klasických dětských příběhů a pohádek.
3. Děti do 13 let věku jsou příliš mladé na to, aby měly přístup k libovolnému filmovému žánru.

Komiksové knížky – rodiče by měli:

1. Koupit raději něco jiného.
2. „Tin Tin“ od Herge, nebo „Asterix“ od Goscinny Uderzo, Čtyřlístek, Rychlé šípy , když už nelze jinak.

Montessori vzdělávání je nepřetržitý proces. Je tedy důležité, aby děti měly i doma příležitost mít za něco zodpovědnost, přirozeně zažívat důsledky svého chování; zorganizovat si čas a moudře si vybírat činnosti z pečlivě vybraných aktivit. Dítě potřebuje „připravené prostředí“ doma stejně ne-li více jako ve škole.

Seznam domácích úkolů pro školáky v Upper Elementary (9-12 let)

Tento článek je převzat s dovolením Montessori základní školy ve městě Beaverton, ve státě Oregon, USA.

Co může dělat rodina:

- Udělejte si čas na čtení. Každý si čte svou knihu a jste spolu ve stejné místnosti. Začněte pomalu: 15 minut po večeři. Postupně navyšujte čas strávený čtením.
- Vyšetřete si čas na čtení nahlas. Jeden člen rodiny čte, zatímco zbytek uklízí po večeři nebo se věnuje jinému úkolu u toho poslouchá. Pro neochotné čtenáře je někdy motivující, když jim předčítá rodič nahlas, mohou pak sami chtít dočíst kapitolu či pokračovat v dalším čtení.
- Vařte společně. I když je pro vás jednodušší a čistší uvařit sami, čas strávený společným vařením představuje nejlépe strávený čas pohromadě.
- Místo rozdělení domácích prací mezi členy rodiny, zkuste děti motivovat k tomu, aby se zapojili do vašich projektů- prací v rámci domácnosti. Úklid, skládání vypraného prádla, umývání nádobí, či hrabání listí je vždy příjemnější ve společnosti druhých. Vaše dítě nebude chtít uklízet samo, ale může si tu samou aktivitu užívat ve Vaší společnosti. Nezapomeňte, že dítě je v tomto věku velmi společenské.
- Nadiktujte seznam potravin, které je potřeba nakoupit, když kontrolujete stav ledničky a spižírny. Potom jděte společně nakoupit. Vezměte s sebou malou kalkulačku a nechte vaše dítě vypočítat celkovou sumu nákupu, nebo kolik stojí jeden kilogram drůbežního masa. Sdílejte s dětmi důvod, proč nakupujete potraviny od Vámi vybraných značek či dodavatelů.
- Hrajte společně deskové hry: najděte si doma místo, kde můžete nechat rozehranou partii a hrejte po troškách, řešte společně křížovky či puzzle . Doporučujeme hry od Albi, Mindok, Granna, inspirativní (pro rodiče) je facebooková skupina Deskovky pro tři bratry.
- Kupte mapu svého města a okolí. Děti tuto mapu ve škole využívají k tomu, aby si zjistili, kudy jít, když jdou na výlet nebo vyřídít něco do města. Požádejte své dítě, aby na mapě našlo tu nejlepší (nejkratší) cestu k jejich kamarádovi nebo na hodinu klavíru.
- Začněte psát rodinný deník. Nemusí to být literární dílo. Náš rodinný deník obsahuje seznam domácích prací, co jsme zasadili na zahradě, drobné vzkazy návštěv, které u nás

byly. Cílem je, aby dítě vnímalo psaní jako běžnou a zároveň cennou záležitost. Pokud hledáte další inspiraci: tak doporučená literatura v tomto ohledu je od Peter Stillman: “Psaní v rodinách.”

- Vypněte televizi na jeden měsíc. Ano, opravdu to jde.

Pro žáky/žákyně v Lower Elementary (6-9 let)

- Poslouchej audio knihy v autě cestou do školy nebo během úklidu domácnosti např. audioteka.cz, tympanum.cz
- Naplánuj jídelníček na rodinné večeře na další týden s ohledem na to, co jsi se naučil/a o zdravé výživě. Popovídej si o svých plánech s rodiči.
- Celý týden si zapisuj do deníku všechno, co jsi jedl/a. Máš svou stravu vyváženou dle doporučení potravinové pyramidy?
- Zapamatuj si báseň, kterou bys rád/ráda sdílel/a se třídou. Využij rekvizity, pokud chceš.
- Vyber si příběh, který bys rád/a nahlas přečetl/a spolužákům ve třídě. Nacvič si výslovnost všech slov. Jak můžeš pracovat se svým hlasem, aby Tvé čtení bylo pro posluchače co nejzajímavější?
- Procvičuj si psané písmo ve své písance. Pusť si uklidňující hudbu a nespěchej. Soustřeď se na to, aby tvé písmo bylo co nejkrásnější.
- Vyper si své prádlo nebo prádlo celé rodiny. Rozděl oblečení podle barev. Zjisti si, jaký druh textilie se pere na jakou teplotu. Zjisti si, jaké prací prostředky Tvá rodina používá a nauč se ovládat pračku. Pověš vyprané prádlo. Až bude suché, poskládej ho a uklid' do skříně.
- Udělej si vlastní svačinu s využitím zásad zdravé a vyvážené stravy.
- Napiš dopisy. To je nejlepší cesta, jak sám/sama dostat vlastní dopis. Napiš svým prarodičům, bratrancům, sestřenicím, přátelům zblízka, z dálky, nebo třeba zvoleným politickým zástupcům. Je spousta lidí, kterým můžeš napsat dopis. Začni v rodině nebo mezi přáteli kolotoč psaní dopisů, kde si každý s každým napíše dopis.
- Napiš třeba dopis společnosti, jejichž výrobky máš moc rád/a a pochval je. Nebo naopak zdvořile, ale konkrétně napiš stížnost společnosti, jejichž výrobek nefungoval nebo nebyl příliš kvalitní. Ukaž, že si sám/sama sebe vážíš tím, že si dáš na dopise záležet a Tvůj dopis bude upravený.
- Připrav si experiment s využitím vědecké metody, kterou jste se naučili ve škole. Vyzkoušej svou hypotézu. Zapiš výsledky a poděl se o ně se svou rodinou a spolužáky.
- Přečti si literaturu faktu o něčem, co Tě zajímá.
- Procvičuj hru na hudební nástroj. Nebo se nauč novou píseň (z CD). Nauč tu píseň ostatní ve třídě, nebo si pro nás ve třídě připrav malý concert hrou na svůj hudební nástroj.
- Napiš recenzi na knihu, hudební album nebo film, který se Ti líbil (nebo nelíbil). Poděl se o svůj názor se třídou, nebo jej napiš v dopise kamarádovi/kamarádce.
- Pokud máš počítač, procvičuj psaní na klávesnici. Sleduj svou rychlost a přesnost.
- Nakupuj pomocí srovnávání cen: zjisti ceny různých obchodů apod.
- Udělej chemický pokus podle návodu v knize experimentů pro děti. Přečti si článek v novinách a přines jej do třídy, abychom se o tématu mohli pobavit.
- Postav plot, psí boudu, zahradní záhon, rampu na kolo. Nauč se, jak používat nástroje. Přihlas se do sportovního klubu nebo sám/sama se věnuj nějaké fyzické činnosti.

- Přihlas se do nějaké literární nebo básnické soutěže
- Nauč se jazyk počítačového programování.
- Hraj si s Legem, Merkurem, kostkami nebo jinými stavebnicemi.
- Veď si statistiky: udělej si graf, v kolik hodin chodíš spát, jak často jsou u Tebe kamarádi/kamarádky na návštěvě atd.. Změř si obsah a objem věcí doma.
- Pracuj s kilometry za hodinu. Jak rychle a daleko dojdeš nebo dojedeš na kole?
- Napiš popis kamaráda/kamarádky nebo jejich domu, domácího mazlíčka, Tvého nejoblíbenějšího místa.
- Pusť se do pletení, háčkování, předení, tkaní, šití, prošívání, vyšívání, batikování, korálkování.
- Pusť se do výtvarného projektu a pak jej představ a nauč spolužáky/spolužačky ve třídě.
- Vezmi celou třídu do parku nebo Domova dětí a mládeže. Přečtěte si, jak něco vyrobit v knize a pak to vyzkoušejte.
- Maluj, vyřezávej, lyžuj, brusli, plav, kempuj (třeba i u sebe na zahradě). Pusť se na objevnou cestu tvé mysli.
- Navštiv mořské akvárium, muzeum, zoo, pláž, hory, park, nějakou továrnu, obchodní společnost, či jiné školy. Jdi nakouknout “za oponu,” jak věci fungují.
- Udělej rozhovory se členy rodiny a průzkum ve své rodině. Začni psát rodinný časopis.
- Pomoz s plánováním rodinné dovolené. Zjisti si nejvýznamnější památky, geografii, kulturní památky a jiné zvláštnosti dané oblasti. Pomoz s plánováním cesty.
- Pomoz s rodinným rozpočtem. Zapisuj si rodinné výdaje po celý týden.

Nápady, jak se pokračovat v učení přes prázdniny

Nejdůležitější věci, které můžeš dělat, aby ses stal/stala chytřejším a silnějším

Kdykoliv budeš mít chuť pustit si televizi nebo začít hrát počítačové hry, zkus se první podívat na tento seznam a vybrat si nějakou činnost z něj, než strávíš jakýkoliv čas před obrazovkou. Pokud i potom máš chuť se chvíli dívat na televizi nebo hrát PC hry, nastav si časovač na 30 minut a sám/sama vypni počítač/tablet/Tv, když časovač zazvoní. Dej si limit maximálně 1 hodiny času před obrazovkou za den.

Jestli se chceš stát chytřejší a silnější, zkus si na měsíc vypnout TV a počítač. Ano, Ty to jistě zvládneš. A neumřeš, neboj. Po počátečním šoku si většina lidí uvědomí, že se jim život bez televize líbí.

Pokud používáš počítač, udělej si z něj nástroj, díky kterému se budeš rozvíjet a staneš se chytřejším a silnějším.: piš na počítači, počítej, kresli na něm, s mámou a tátou prozkoumej webové stránky www.enchantedlearning.com

Dosud se nikdo nestal chytřejším a silnějším díky hraní počítačových her a herních konzolí a u tebe to pravděpodobně nebude jiné.

Tvořivé umění/ Stavění

- Pusť se do pletení, háčkování, předení, tkaní, šití, prošívání, vyšívání, batikování, korálkování, malování, vyřezávání.
- Přihlas se do keramiky, do výtvarné výchovy; nebo se nauč nové výtvarné techniky z výtvarných knih. Připrav si nějakou techniku a nauč ji ostatní ve třídě.
- Pracuj se zkušeným dospělým a postav plot, psí boudu, rampu na kolo, knihovnu či lavičku, atd. Nauč se všechny názvy nástrojů, které dospělý používá. Nauč se, jak se názvy nástrojů píší a na co se každý nástroj používá.
- Nauč se fotit – jak vyfotit opravdu dobrou fotografii.
- Nauč se natáčet videokamerou. Vytvoř si své vlastní video. Zdokumentuj týden ve své rodině. Napiš odstavec o tom, co bude každý člen rodiny dělat přes léto. Pošli balíček poštou prarodičům nebo jiným příbuzným, kteří by rádi takový balíček dostali.
- Hraj na hudební nástroj nebo se nauč zpívat novou píseň. Pokud možno, docházej na soukromé hodiny hraní na hudební nástroj.
- Nauč se novou píseň, a pak si vytiskni slova a dones kopie textu do třídy a nauč celou třídu tuto píseň.
- Nauč se tancovat.
- Navštiv muzeum umění ve svém městě. Po prohlídce muzea navštiv obchod se suvenýry a nakup si pohlednice svých nejoblíbenějších výtvarných děl a doma je zkus podle vzoru namalovat pastelkami nebo vodovými barvami.

Jazyk/ Slovní zásoba/ Literatura

- Naplánuj si návštěvu veřejné (městské) knihovny. Zkus tam strávit alespoň jednu hodinu procházením různých knih, časopisů, katalogů, apod.
- Navštěvuj pravidelně knihkupectví. Udělej si seznam těch nejlepších knihkupectví a navštiv každé alespoň jednou, abys zjistil/a, jaké druhy knih nabízejí.
- Vezmi si seznam doporučené literatury pro žáky ZŠ a piš si deník, kde si zaznamenáš, jaké knihy jsi přečetl/a.
- Zkus se zapsat do nějakého čtenářského klubu, který nabízí místní knihovna.
- Napiš popis svého nejlepšího kamaráda/kamarádky, nebo jejich domu, tvého nejoblíbenějšího místa, nejlepší dovolené, co jsi zažil/a. Začni psát rodinný deník.
- Přihlas se do literární soutěže se svou povídkou, příběhem či básní. Zašli svou práci do časopisů, které vydávají studentské práce.
- Procvičuj si vyprávění příběhů. V knihovně si přečti knihy s pohádkami či pohádkovými příběhy z celého světa. Pár si jich vyber a zkus se je naučit nazpaměť. Můžeš se pak o ten příběh podělit se spolužáky během nějakého školního výletu či ve škole v přírodě.
- Najdi si novinový článek, který tě zaujal a rád/a by sis o daném tématu pohovořil/a se svou rodinou. Vyšetřete si společný čas a místo, kde si o tom můžete společně promluvit.
- Nastavte si společné rodinné čtení. Každý si čte knihu, která ho/ji zajímá. Začněte krátce: třeba 15 minut po večeři. Postupně zvyšujte čas.
- Vyšetřete si čas na čtení nahlas. Jeden člověk čte, zatímco druzí poslouchají a u toho třeba uklízejí ze stolu po večeři nebo dělají jiné práce. Členové rodiny se ve čtení střídají.

- V knihkupectví se zkus podívat po knihách s křížovkami, anagramy, nebo jinými slovními hrami. Měj knížku se slovními hříčkami vždy u sebe, když jedeš v autě na delší cestu.
- Zahraj si Scrabble, Boggle, Zloděje slov, nebo Krycí jména.
- Začni psát rodinný deník, společně s celou rodinou. V deníku si zapisuj seznam věcí, které můžete společně dělat, popis výjimečných událostí jako je třeba návštěva přátel, vzkazy ohledně volání mezi rodinnými členy a příbuznými, cokoliv, co budeš chtít zaznamenat ohledně Tvého každodenního života. Pro inspiraci se můžeš kouknout do knihy Petera Stillmana, „Family Writing“ (Psaní v rodině).
- Poslouchej audio knihy během dlouhých cest autem.
- Čti si poezii, nebo piš básně. Zkus se naučit jednu báseň týdně nazpaměť.
- Vyber si povídku, kterou se budeš učit číst nahlas. Procvič si výslovnost. Během čtení zkus propůjčit každé postavě jiný hlas. Zkus pracovat se svým hlasem tak, aby byla povídka pro posluchače co nejzajímavější.
- Pusť si uklidňující vážnou hudbu (Bach, Mozart, Satie, nebo gregoriánský chorál – příjemný poslech) a procvičuj psané písmo.
- Místo telefonování zkus napsat dopis kamarádům a příbuzným. Začni kolotoč dopisů, ve kterém každý napíše dopis každému v rámci širší rodiny, nebo mezi přáteli. Nejdříve připrav seznam 3- 5 lidí a jejich adres; své jméno a adresu napiš jako poslední v seznamu. Napiš dopis první osobě v seznamu a vlož seznam adres dovnitř. Osoba, které jsi napsal/a napíše dopis a pošle ho, společně s Tvým dopisem a seznamem adres dalšímu (prvnímu) v seznamu, atd... Na závěr by všechny dopisy měly dorazit k Tobě.
- Napiš recenzi (hodnocení) na knihu, kterou jsi četl/a, nebo film, který jsi viděl/a. Popiš základní dějovou linku příběhu v knize či filmu a co se ti na tom líbilo či nelíbilo. Co autor/ka udělal/a dobře? A co autor/ka tak dobře nezvládl/a?
- Nauč se psát na klávesnici z paměti bez koukání na tlačítka či prsty.

Matematika/ čísla/ geometrie

- Nákup srovnáváním: vypočítej si cenu nějaké potraviny za jeden kilogram, obvolej různé obchody, za jakou cenu danou potravinu nabízejí. Když nakupuješ v potravinách, vezmi si s sebou notýsek a tužku a průběžně zapisuj ceny všech položek z nákupu. Poté zkontroluj výslednou cenu u pokladny s tvým výpočtem.
- Přečti si knihu: „The Number Devil“ od H.M. Enzensbergera. Tato kniha je dobrá obzvláště pro ty, co moc matematiku nemají rádi. Ti, co matematiku rádi mají, si tuto knihu také užijí. Každý žák by si měl tuto knihu přečíst.
- Zaznamenávej si statistiky. Graficky si zaznamenávej, v kolik hodin chodíš spát; kolik stránek si za den přečetl/a; jak často míváš kamarády/dky na návštěvě doma; jak dlouho jíš snídani; kolik metrů za den ujdeš; jak rychle jsi schopný/á oběhnout svůj dům; Kolik příkladů násobení jsi schopen/ schopna vypočítat za jednu minutu, atd...
- Změř si věci kolem domu či v parku a vypočítej jejich objem a obsah.
- Pomoz s domácím rozpočtem. Zapisuj si rodinné výdaje jeden celý týden. Udělej si seznam složenek, které musí rodiče každý měsíc zaplatit a spočítej celkové měsíční náklady na provoz domu či bytu.

- Nauč se hrát šachy, zkus se zúčastnit šachových turnajů nebo hrej šachy se svým kamarádem dopisováním si šachových tahů posíláním pohledů či dopisů.
- Věnuj se vlastním matematickým úkolům. Řekni si, že jednou týdně budeš mít takový „matematický trénink“. Takový trénink ti pomůže procvičit matematické úkoly, které už znáš a tím pádem je přes léto nezapomeneš. V novém školním roce se pak budeš moci věnovat novým zajímavým matematickým úkolům, namísto učení se znovu starým věcem, které jsi mohl/a přes léto zapomenout.
- Procvičuj zpaměti násobilku, dělení, sčítání a odčítání. Jakmile tyto základní operace budeš mít zvládnuté, pracuj na své rychlosti.

Příroda/ Rostliny/ Zvířata

- Zúčastni se letních táborů zaměřených na ochranu přírody; nebo poznávání, jak všechno v přírodě funguje.
- Když navštívíš nové město, jdi do zoologické zahrady nebo mořského akvária nebo muzea přírodních věd.
- Než odjedeš na dovolenou do jiné země nebo jiného koutu své země, přečti si o jejich podnebí, fauně a flóře a jak tam budeš, zkus vyhledat ty věci, o kterých jsi se dočetl/a.
- Jeď kempovat se svou rodinou nebo kamarády/kamarádkami.
- Zjisti si informace o zdravé výživě, výživové pyramidě, atd. Jeden celý týden si zapisuj, co jsi přesně jedl/a. Podívej se na to, jestli Tvá strava byla v souladu s doporučeními potravinové pyramidy.
- Vytvoř si botanickou mapu své zahrady. Zasad' každou rostlinku na stejném místě, jako máš vyznačené na své mapě a přidej její běžný název a latinský název. (budeš možná potřebovat pomoc od nějakého zkušeného zahradníka/nice a nebo encyklopedie rostlin).
- Zajed' si na samosběr jahod na místní farmu (př. Skrbeň).

Dějepis/ Zeměpis

- Pomoz naplánovat rodinnou dovolenou. Vyhledej si známá místa, hlavní kulturní a přírodní památky a jiné zvláštnosti místa, kam míříte na dovolenou. Vyznač si na mapě cestu, kudy tam pojedete.
- Vytvoř mapu svého domu/bytu a zahrady. Udělej si detailní mapu svého pokoje.
- Nastuduj si informace o světových náboženstvích. Vyber si náboženství, o kterém moc nevíš. Přečti si informace z knih, které sis vypůjčil/a v knihovně. Zkus si najít místní organizaci, která tohle náboženství praktikuje.
- Naplánuj si s rodiči návštěvu jejich kostela, chrámu, synagogy, mešity nebo jiných míst určených k uctívání. Příklady zajímavých náboženství, o kterých se můžeš dozvědět jsou: Budhismus, Křesťanství (katolické, pravoslavné, protestantské), Hinduismus, Judaismus, Islám, Sikhské náboženství, Unitarianismus.
- Podívej se na místní festivaly či akce propagující asijské či jiné národnosti.

- Webová stránka: <http://killeenroos.com/link/anchist.htm> spojuje stovky dalších webových stránek s tématem starověkých civilizací.
- Vyber si kontinent, o kterém se chceš dozvědět více (pokud se nemůžeš rozhodnout, začni s Evropou).
- S využitím atlasu si připrav karty všech (zemí) států daného kontinentu. Na jedné straně karty bude název státu, na straně druhé hlavní město. Nauč se nazpaměť všechny státy a jejich hlavní města na daném kontinentu. Takto pokračuj s dalšími kontinenty.
- Udělej rozhovor s osobou, která pochází z jiného kontinentu. Zeptej se jí na historii její/jeho země, hlavní památky, města, zemědělství, průmysl, náboženství, festivaly, politický systém, významné vědce, umělce, spisovatele, apod. Požádej je o povolení si rozhovor nahrát. Udělej si s nahrávky poznámky a na jejich základě napiš souhrn všech informací o zemi, které ses dozvěděl/a od této osoby.

Věda

- Sleduj průběžně programy pro rodiny či školy nabízené v Pevnosti poznání, Olomouc. <https://www.pevnostpoznani.cz/> Přihlas se do vědeckých proužků, letních táborů nebo se staň členem dětské university.
- V knihovně si prohlížej dětské knihy zaměřené na vědecké experimenty. Vyber si knihu, která nabízí návody na experimenty, které můžeš provádět i doma a vyzkoušej si nějaké experimenty doma s rodiči.
- Možná si vyzkoušej knihy a sady na experimenty od společnosti Terrific science (www.tsbkm.com/), nebo KiwiCo na: <https://www.kiwico.com/>
- Zkus nějaké experimenty zmíněné na webových stránkách San Francisco Exploratorium: www.exploratorium.edu/explore/handson.html
- Prozkoumej Life on Earth_University of California – Berkeley. www.ucmp.berkeley.edu/alllife/threedomains. Jedná se o pokročilou vědu, ale je to velmi zajímavé!!!

Sport/ Cvičení

- Vyzkoušej si nějaký sport/cvičení nebo týmový sport.
- Turistika, jízda na kole, plavání, procházky, horolezectví, veslování, šnorchlování, běhání, gymnastika, basketball.
- Zkus trávit co nejvíce času venku.
- Pij dostatečné množství vody a vytvoř si dobrý návyk pravidelně pít (čistou) vodu.
- Stáhni si knihu týmových her zdarma na: <http://freechild.org/gamesguide.pdf> a vyzkoušej tyto hry s kamarády/kamarádkami.
- Zajdi se podívat na horolezeckou stěnu, například www.flaswall.cz v Olomouci.
- Jdi si zajezdit na raftech.
- Zjisti si nabídky sportovních kroužků v Domě dětí a mládeže (DDM), v AC Baluo při FKT UP na <https://www.acbaluo.cz/> nebo v dalších sportovních oddílech.

Komunitní služba/ Občanský aktivismus

- Udělej si scrapbookovou knihu -deník, kde si budeš lepit novinové články na téma, které Tě zajímá a které se týká tvé komunity či celého světa. Napiš dopis zvoleným úředníkům a zástupcům (senátorům, poslancům, městským zastupitelům, prezidentovi ČR, apod), ve kterém vyjádříš svůj názor na témata, o kterých jsi četl/a.
- Zúčastni se dobrovolných komunitních akcí/událostí, které podporují zdravé životní prostředí (výsadba nových stromů, úklid odpadků ve městě, ve tvé čtvrti, apod.) Můžeš se také sám/sama domluvit s rodinou a přáteli a jít uklidit místní park, s cílem naplnit alespoň jeden velký odpadkový pytel odpadky. Recykluj plastové láhve i jiné materiály, které pak můžeš recyklovat.
- Pomoz mladším dětem naučit se novou věc/dovednost, o kterou projeví zájem.
- Navštiv starší lidi/seniory a zkus s nimi strávit nějaký čas povídáním a nasloucháním. Některé děti chodí každý týden vyhlašovat čísla během bingo večerů pro seniory.
- Staň se dobrovolníkem v místním psím (zvířecím) útulku, v zoo, či v charitě a pomoz se servírováním jídla pro bezdomovce.
- Nabídní pomoc sousedům s venčením jejich pejsků, nebo postaráním se o jejich poštu v době, kdy jsou na dovolené, atd..

Pomoc v domácnosti

- Pomáhej doma více s domácími pracemi, jelikož přes léto trávíš teď více času doma. Nauč se nové věci, jako praní oblečení, skládání prádla, žehlení, leštění nábytku, vysávání, sekání trávy (pokud s tím tví rodiče budou souhlasit). Kdykoliv je to možné, nabídni asistenci při práci druhému členu rodiny.
- Vařte společně. Je to větší zábava, než vařit sám/sama. Vezmi si na starost uvařit alespoň dvě jídla týdně. Naplánujte si jídelníček společně s rodiči. Připravte si nákupní seznam. Jdi nakoupit. Uvař jídlo s rodiči. Zkus při vaření nepoužívat mikrovlnou troubu.
- Pokud si neumíš připravit svačinu do školy, zkus se to přes léto naučit. Požádej svou mámu nebo tátu, aby tě to naučili. Nauč se, jak si připravit zdravou a nutričně vyváženou svačinu.
- Potom zkus nějaké potraviny vyměnit za jiné. Žádný žák/žákyně I Upper Elementary (9-12) by už neměl spoléhat na své rodiče s přípravou svačiny.

Přejeme ti, aby léta strávená ve škole byla plná objevování a poznávání radostí života!