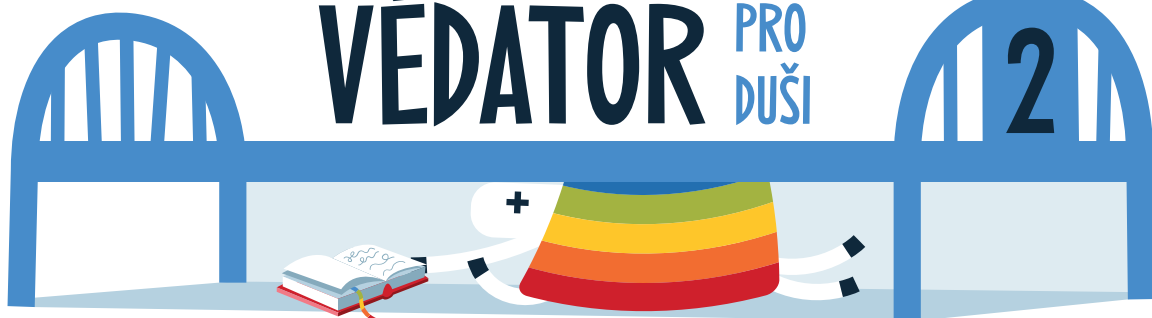




♥ TVOŘ

Vyrob si svou pokladnici radosti – každý den si zapiš jednu věc, která tě potěšila, na malý papírek. Ten si ulož do truhličky nebo prázdné sklenice. Za měsíc se k tomu vrať a všechny lístečky si přečti.



INFO

Proč je důležité smát se?

Smích uvolňuje napětí v těle, prodlužuje život, pomáhá lépe dýchat, tlumí bolest a zlepšuje náladu. Funguje to obousměrně. Když ti do smíchu zrovna není, protáhni puslu do úsměvu a tvůj mozek bude o trochu šťastnější. Co tě naposledy rozesmálo?



★ ZAŽIJ

Lapání myšlenek

Myšlení je moc potřeba a fajn. Ale někdy můžou myšlenky i docela otravovat. Zkus se jich na chvíli zbavit: někde si v klidu sedni a zkus nemyslet vůbec na nic. Řekni si v duchu: co mě asi první napadne? A čekej na první myšlenku. Kolik vteřin vydržíš úplně bez myšlenek?

Zvukové hádanky

Zaposlouchej se do přírody – nastraž ušiska jako skřítek Racochejl. Slyšíš ptáky? Vítr? Tekoucí vodu? Zkus zavřít oči a rozpoznat zvuky jen podle sluchu. Kolik různých druhů zvuků slyšíš?

! VÝZVA

Zkus nakreslit tenhle obrázek špunta oběma rukama najednou! Jak to dopadlo?



L

P



NAJDI TVARY V OBLACÍCH

Vymysli a nakresli komiks o nějaké obyčejné věci, kterou máš kolem sebe. Co kdyby třeba tvoje lžička od čaje měla tajný život?



! VÝZVA

Žofčina kouzelná hudební lékárnička



KRESLÍČÍ ŠTAFETA



INFO

Proč sny někdy nedávají smysl?



Vymysli si s kamarádem vlastní písmo – zkus si vytvořit tajnou abecedu. Jak budou vypadat písmena? Dokážeš napsat své jméno?

[illegible]

Vědátorské listy jsou určeny pro vaši zábavu. Jejich vyplnění je dobrovolné a není třeba je nikde odevzdávat. Připravilo je pro vás Děčko.cz: Tadeáš Haager, Jakub Novotný, Daniel Špaček, Ondřej Špaček, Eliška Tunklová a Kristina Volná. © Česká televize 2025, © Radek Pilař, #radekpilar_archiv

