 **Tukan
relaxuje**

Relaxace a péče o duši

Martina Riegerová, Gabriela Klimešová, Markéta Salazarová

Moje místo

Najdi si nebo vytvoř někde ve svém okolí místo, kde se ti bude dobře odpočívat. Může to být třeba uklizený kout v tvém pokojíčku nebo klidné místo v přírodě na chatě, v parku apod. Asi bude třeba místo i nějak upravit nebo uklidit. Úklid často dělá pořádek i v hlavě. Na tom „svém místě“ pak můžeš zkusit nějakou relaxační techniku.

Výstup: fotografie místa „před a po“, krátký dotazník

► Dobrý anděl

Staň se po dobu projektu „dobrým andělem“ někoho ve svém okolí (člen rodiny, kamarád, soused). Jde o to dotyčnému nějak nenápadně pomáhat, dělat mu radost, ale v žádném případě mu o výzvě neříkat.

Výstup: krátký dotazník



► Energie Slunce

Vyfoť v průběhu projektu alespoň 2 východy a 2 západy slunce. Všímej si při tom i svého okolí, vnímej všemi smysly.

Výstup: fotografie, krátký dotazník

► Domácí lázně

Vymysli, jak v domácích podmínkách v rámci odpočinku realizovat nějaké wellness procedury. Může to být Kleopatřina lázeň, vlastnoručně vyrobená koupelová sůl, šumivá bomba, koupel nohou, pleťová maska ...

Výstup: recept, krátký dotazník

► Bramborácci

Z brambor a jiných přírodních materiálů vytvoř relaxující figurku.

Výstup: figurka umístěná u Domečku

Výtvarka

Jolana Smetanová, Jan Bartoš

A) Výzvy "venkovní"

LAND-ART

Vyjdí si do parku, k řece, do lesa..... , natrhej si nebo nasbírej přírodniny (listy, větvičky, kamínky, rostliny, šišky...) a pokus se na zemi (nebo klidně mezi kmeny nebo větvemi stromů) vytvořit zajímavé a originální výtvarné dílo. Pokus se z nasbíraného přírodního materiálu vyskládat obrázek - portrét, postavu, zvíře, nebo třeba své jméno.

STREET-ART

Pokud máš možnost obstarat si barevné křídly, vyjdí ven na ulici a zkrášli chodník před svým domem. Nakresli něco veselého a hodně barevného, abys zpříjemnil den všem kolemjdoucím. Nakresli barevné symboly jara (květiny, motýly, duhu) nebo třeba mandalu. Tvé fantazii se meze nekladou.

B) Výzvy "domácí"

PLAKÁT - citáty

Vyrob si plakát - nástěnku sestavenou z pozitivních citátů, které tě inspirují. Jednotlivá písmena nebo i celá slova vystříhej z novin nebo barevných časopisů. Plakát si pověs na zeď do blízkosti místa, kde často pracuješ.

KOLÁŽ - "Co se mi často honí hlavou?"

Je několik možností, jak postupovat - nakresli obrys své hlavy z profilu / nakresli za pomoci zrcadla svůj portrét / použij fotografii / a do prostoru nad hlavou nebo přímo do obrysu hlavy nalep nebo nakresli obrázky, které tě charakterizují. Z obrázků by mělo být patrné co rád jíš, nebo piješ, jaký druh hudby nejraději posloucháš, jakému sportu se ve volném čase rád věnuješ, co čteš, o co se zajímáš, jaké máš rád barvy, květiny, zvířata...

Bramborák - volná tvorba z brambor

Pomocí postaviček vytvořených z brambor zkus ztvárnit (zparodovat) aktuální událost/i ze společenského života.



“Když nemůžeš, přidej víc ...”

aneb „Co by dnes řekl Emil Zátpek“

Dagmar Janečková, Eva Vejnarová

Hříčky s textem a tanec s písničkou od skupiny

Mirai

Téma: my + dnešek + naše škola

Seznam se s textem a videoklipem písně a pusť se do připravených výzev se stejným zaujetím.

- Namaluj si “placku”, vyfoť se s ní (zatancuj si s Mirai, můžeš vytvořit i choreografii a poslat video)
- Vymysli vtipnou ironickou hlášku na téma životní výzvy
- Sestav plakát z citátů nebo textů písní od Mirai
- Vytvoř pozvánku na letní snídani pro známou osobnost z hudebního světa
- Vyrob Bramboráka – tanečníka, muzikanta nebo hned celou kapelu



Mazlíčci a jiní přátelé

Lenka Kučerová, Petra Dvořáková

► Vyprávění (slohová práce)

Představ nám svého mazlíčka - co to je za zvířátko (druh, rasa), jak se jmenuje, proč má právě tohle jméno, kdo mu ho vybral, jak se o mazlíčka staráš atd. Popiš také nějaký společný zážitek.

► Foto s mazlíčkem

Vyfoť svého mazlíčka - nejprve jako obyčejnou fotografii, potom jako „foto fór“, nejlépe i s popisky

► Co umí můj mazlíček, co umím já - video

Natoč zábavné video s tím, co zvláštního umíš ty nebo tvůj mazlíček, co jsi ho naučil nebo co dokážete spolu

► Výtvarné dílko - výběr

Podle návodu v odkazech se pokus složit pejska z papíru nebo vytvoř „zvířecí“ obrázek z otisku ruky či nohy. Výsledek nám pošli.

<https://mitkamjit.cz/?org=145&clanek=2041>

<https://mitkamjit.cz/?org=145&clanek=2037>

► Bramboráčci

Z brambor a jiných přírodních materiálů vytvoř figurky sebe a tvého mazlíčka.



Sport a zdravý životní styl

Ondřej Šustek, Martin Říha

Zacvič se mnou - pokus se přemluvit někoho z rodiny nebo známých, aby si s tebou zacvičil na nějakém zajímavém místě venku a natoč o tom video

- **Jíme zdravě** - najdi si recept na nějaké zdravé jídlo. Připrav ho a udělej si foodselfie. Zdravým jídlem se myslí oběd nebo večeře, chleba s okurkou se nepočítá 😊

(Upozornění: pro splnění výzvy potřebuješ peníze na nákup surovin.)

- **Desetiboj** – vytvoř sérii deseti fotek, na kterých budeš vyfocen při všech disciplínách desetiboje
- **Orientační závod** – obdržíte pět souřadnic míst, které postupně navštívíte a vyfotíte se tam. Cestou budete mít několik úkolů. Budete například měřit vzdálenost, počítat schody a podobně

(Upozornění: tato výzva je fyzicky náročnější, při plnění aktivit se budete pohybovat po Holešovicích a Tróji.)

- **Vyrob pana Bramboráčka** – olympionika či sportovního fanouška a umísti ho do Domečku na výstavku



Turistika nanečisto

Marie Hudcová, Jana Kočařová

PĚŠKY VYSNĚNOU KRAJINOU

Zavři oči a představ si krajinu, kterou v duchu procházíš. Plánek svého „pěšího“ výletu do přírody pak zakresli na papír formátu A4.

Plánek bude obsahovat místa, která jsi v duchu navštívil. Místa mohou být vymyšlená nebo skutečná, na plánu vyznač trasu pochodu. Procházet bude místy jako louka, les, potok, kopec atd. Dále vyznačíš i místa v okolí: hrad, kostel, hájovna, rybník ... Turistické značky uved' v legendě mapy. Na plánek napiš, kolik kilometrů trasa měří, vyznač světové strany a dole měřítko mapy: 1 cm = ? km

► BÝT TURISTOU

Zamysli se, co všechno potřebuješ k tomu, abys mohl vyrazit na pěší výlet do přírody. Vyber si doma místo a shromáždí na něm vše nezbytné, co si na turistický pochod zabalíš. Všechny věci potom spočítej a napiš jejich počet velkou číslicí na papír, který umístíš k nashromážděným věcem. Vše nafoť a pošli.

► KOLIK SCHODŮ?

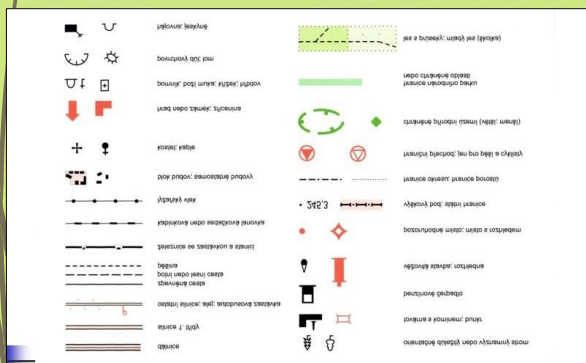
Zavři oči a představ si kolik schodů je od vchodových dveří k tvým dveřím od bytu? Počítal jsi správně? Jdi a přesvědč se. Výsledek zakomponuj do tajenky „turistické“ křížovky, kterou nám nafotíš a pošleš.

► VYHLÍDKA KYVADLO NA LETNÉ

Tento úkol splň o víkendu s rodiči nebo v doprovodu osoby starší 18ti let. Pokud rovnou nevyrazíte z Holešovic pěšky, můžete si jet tramvají č. 12 na zastávku Chotkovy sady, odkud se vydáte směrem do Letenských sadů. Vyfoť se u kyvadla a fotku pošli.

► BRAMBORÁČEK - TURISTÁČEK

Z brambory vytvoř figurku turisty s některou nezbytnou turistickou pomůckou.



Příroda

Hana Kadlecová, Zuzana Belháčová,

CATCH ME IF YOU CAN

Lovit se dá i bez zbraně. A město je překvapivě plné života, když se podíváme trochu podrobněji. Zkuste při procházce podél Vltavy nebo v parku "pochytat" co nejvíc známých i neznámých zvířat. Možná budete překvapení, kolik jich s vámi sdílí vaše nejbližší okolí.

TAJEMNÉ KRUHY V PŘÍRODĚ

Dokážeš aktivně odpočívat v přírodě? V přírodě lze často relaxovat i aktivním způsobem. Tato výzva spočívá v tom, že si najdeš tobě milé a příjemné místo v přírodě. Na tomto místě vytvoříš mandalu z přírodnin. Že nevíš, co to je? Nemusíš se bát, vše vysvětlíme. Již cestou na své místo můžeš pracovat na přípravě a sbírat si materiál k vytvoření mandaly z přírodnin.

ENERGIE STROMŮ

Vše kolem nás je složeno z různých druhů energie. Energií jsme ovlivňováni, a jsme na ní přímo závislí. Bez energie by náš život neexistoval. O tom, že jsou lesy důležité pro život člověka, není pochyb, vědcům se však již podařilo prokázat, že stromy a lesy jsou důležité také pro psychiku lidí – objímání stromů, které provádí určité skupiny lidí je tedy dobré pro jejich zdraví. Pro všechny bez rozdílu však platí, že abyste se cítili lépe – stačí se pohybovat v okolí stromů a bude to mít na vaše tělo blahodárné účinky.

SEM TO NEHAŽ, KÁMO...

Naše okolí má výrazný vliv na kvalitu našeho života. Existuje teorie, která říká, že zanedbané prostředí, odpadky, rozbitá okna nebo posprejované zdi mohou podporovat vznik dalšího protispolečenského jednání. V zanedbaném prostředí ztrácí lidé zábrany a mnohem častěji zde dochází k odhazování dalšího odpadu a ničení, protože lidé mají pocit, že si toho už stejně nikdo nevšimne. Cílem této výzvy je podívat se po svém nejbližším okolí a zjistit, jestli se v něm taková místa vyskytují.

KRÁL BRAMBOROVÝCH LIDÍ

Toto je jediná společná výzva pro všechny účastníky a na rozdíl od ostatních ji můžete splnit v klidu domova.

