



KDY JINDY ZAČÍT NĚCO DĚLAT NEŽ TEĎ?

Pandemie Covid-19 je tady s námi už rok a pravděpodobně ještě nějakou dobu bude. Dochází ti motivace a chuť dělat pro sebe něco navíc? **Máš plné zuby dlouhého sezení za počítačem a potřebuješ probudit svoji kreativitu?**

Pojď si plnit DofE! Právě teď je skvělý čas na to, aby sis pravidelně plnil/a aktivity, které ses vždy chtěl/a naučit.

S DofE se každé z nich budeš věnovat hodinu týdně, prospěješ tak své psychické i fyzické pohodě a závěrem za to ještě dostaneš mezinárodně uznávaný certifikát! Až pandemie odezní, budeš umět nové věci a navíc ti třeba pomohou k lepšímu uplatnění při hledání budoucího zaměstnání.

Přinášíme ti souhrn aktivit, které můžeš plnit z domova.

- Pomáhání lidem přes stránku: **pomocdodomu.cz**
- Projekt Červeného kříže: **zvladnemeto.cervenkykriz.eu**
- Sběr odpadků a návrh umístění košů místní samosprávě
- Registrace na: **pomuzeme.si** a pomáhání jako dobrovolník
- Vyrábění a prodej předmětů s výtěžkem pro dobročinné účely
- Vytváření titulků: **titulky.com/pozadavek-na-titulky-patri-sem**
- Online doučování či tvorba učebních pomůcek pro mladší ročníky
- Příprava a organizování projektu či akce (např. pečení pro nemocnice)
- Správa webových stránek, FB a IG profilu školy či jiné organizace
- Přispívání články do wikipedie nebo do openstreetmaps
- Během karantény lze pomáhat i v rámci své rodiny
- Boj proti fake news pomocí příspěvků a osvěty
- Pomáhání pohybem přes aplikaci EPP
- Natáčení užitečných videí na YouTube
- Psaní dopisů seniorům či nemocným
- Hlídkání dětí rodičů, kteří musí pracovat



TIPY NA AKTIVITY

- Online fitness program
- Jóga, lekce doma na youtube
- Power jóga, lekce na doma na youtube
- Tanec (různé taneční styly na youtube)
- Balet, lekce na doma z youtube
- Workout lekce na youtube
- Posilování
- Tabata
- Chůze
- Běh



POHYB

- Zábavné učení jazyků v aplikaci Duolingo
- Procvičování angličtiny na webu: **freerice.com**
- Online vzdělávací kurzy zdarma: **redmonster.cz**
- Programování, tvorba webu na webu **czechitas.cz**
- Kurzy v angličtině na: **coursera.org** nebo na **edx.org**
- Rukodělné činnosti: origami, šití, výroba šperků, drhání, DIY
- Postprodukce a sdílení fotek a videí spojených s DofE
- Tvůrčí psaní, blogování, psaní časopisu
- Úlohy z matematiky pro děti: **matika.in**
- Vaření, pečení (lekce na youtube)
- Hra na hudební nástroj
- Hraní šachů či hlavolamů
- Tvorba vlastní deskové hry
- Čtení knih
- Zahradničení
- Meditace

