

Kateřina Bírová

Aktivity a hry s vhoučaty

Kniha pro babičku
a dědečka



Tvoření, pokusy a hry pro
společné chvíle bez obrazovek

nastole

Aktivity a hry s vnoučaty

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Kateřina Bírová

Aktivity a hry s vnoučaty – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Aktivity a hry s vhoučaty

Kniha pro babičku
a dědečka

@aktivita.nejenpro.deti
Kateřina Bírová

Obsah

Úvod	7
Začínáme	13
Tvoření pro všechny věkové kategorie	23
Domácí výroba	45
Pokusy a experimenty	75
Jsme venku	105
Retro hry – společné hraní prarodičů a vnoučat	117
Když venku prší	153
Jak zapojit babičku a dědu	163
Co je důležité	169
Bonusy	173
Závěr knihy	179
Medailonek autorky	182

Úvod

Milá babičko, milý dědečku,

čas s vnoučaty utíká rychleji, než si někdy uvědomujeme. Možná právě držíte v ruce tuto knihu proto, že chcete ten čas prožít naplno. Možná hledáte nápady, co spolu dělat, když jsou u vás vnoučata na návštěvě, na víkendy nebo na prázdninách. A třeba jen cítíte, že společné chvíle jsou to nejcennější, co jim můžete dát.

Tuto knihu jsem napsala právě pro vás. Pro babičky a dědečky, kteří chtějí být dětem nablízku, vytvářet hezké vzpomínky a užít si společný čas bez tlaku. Bez pocitu, že něco musí být „správně“.

Tato kniha není jen o aktivitách. Je především o vztahu, který mezi vámi a vašimi vnoučaty vzniká.

Věřím, že děti si nejvíce pamatují obyčejné chvíle.

Společné vaření.

Vyrábění u stolu.

Hry na zemi.

Smích.

Drobné pokusy.

I momenty, kdy se něco nepovede.

Právě tyto okamžiky vytvářejí vztahy, pocit bezpečí a radost ze společného bytí.

V této knize najdete jednoduché aktivity, které nevyžadují složitou přípravu ani drahé pomůcky. Berte je jako inspiraci, ne jako povinnost. Nemusíte dělat všechno a nemusíte nic stíhat. Každá společná chvíle, kterou dětem věnujete, má svou hodnotu.

**To, co se vám zdá obyčejné, může být pro vnoučata
vzpomínka na celý život.**



Pokud vám kniha připomene něco z vašeho vlastního dětství, budu ráda. Pokud vás inspiruje k tomu, zkusit s vnoučaty něco nového, budu ještě raději. A pokud si díky ní vytvoříte společné zážitky, na které se bude jednou vzpomínat, splnila svůj smysl.

Děkuji vám za čas, který vnoučatům dáváte. Je to ten nejcennější dar.

S úctou
Kateřina Bírová

Proč tato kniha vznikla

Tato kniha vznikla z obyčejných dní, které jsou babičkám a dědečkům blízké. Z dnů, kdy jsou vnučata na návštěvě a zazní známé věty:

„Babi, dědo, co budeme dělat?“

„Já se nudím.“

„Můžu si pustit pohádku?“

„Můžu být na telefonu?“

„Můžu si zahrát na počítači?“

„Nemáme nic na hraní.“

„Už mě to nebaví.“

Vznikla z chvil u kuchyňského stolu, v obýváku, venku i za deště.

Z momentů, kdy jsme spolu něco vyráběli, zkoušeli, někdy pokazili, hodně se nasmáli – a na konci dne cítili, že to stálo za to.

Jsem máma dvou dětí a dříve jsem pracovala ve školce i na základní škole.

Díky tomu i díky rozhovorům s prarodiči vnímám, jak moc dětem chybí obyčejný společný čas.

Čas, kdy jsou s dospělým opravdu spolu.

Kdy sahají na věci vlastníma rukama.

Kdy mají prostor jen být.

Svět je dnes rychlý a digitální.

O to důležitější je mít doma chvíle, kde se zpomalí.

Nejde o dokonalý program. Jde o budování vztahu.



Trochu osobně

Jsem dítě devadesátých let. Vyrůstala jsem v době, kdy telefon nebyl samozřejmostí a hra znamenala pohyb, domlouvání i obyčejné bytí venku.

Pamatuji si hry na klepačích koberců, hřiště převážně ze železa – koule, houpačky, klouzačku a pískoviště, nic víc. A přesto jsme tam dokázali trávit celé hodiny. Hráli jsme pohybové a míčové hry s dospělými, kteří se nebáli zapojit.

Kamarádi chodili zvonit ke dveřím nebo volali do oken, jestli můžeme ven. Domů jsme chodili až s první rozsvícenou lampou.

Byla to doba plná svobody, důvěry a obyčejných radostí.

Právě z těchto vzpomínek tato kniha vychází.

Co je tato kniha

Tato kniha je offline. Bez obrazovek, bez monitorů.

Je o společném čase, tvoření, pokusech, hrách i obyčejné radosti z toho, že jste spolu. Vznikla tak, aby byla praktická a použitelná v běžném dni – doma, na chalupě i na prázdninách.

Můžete ji otevřít kdykoliv.

Stačí jedna společná chvíle, která bude patřit jen vám.

Když prší.

Když jsou děti nemocné.

Když chcete nabídnout něco víc než obrazovku.

Najdete v ní:

- jednoduché a dostupné aktivity;
- nápady, které lze přizpůsobit věku;
- experimenty, které děti baví;
- klidové i pohybové hry;
- tvoření i recepty.



K některým aktivitám najdete také PDF materiály ke stažení zdarma.

Pomocí QR kódu se dostanete na webové stránky **www.aktivitylenejenprodeti.cz**, kde budou materiály přehledně uloženy a připravené k tisku.

Materiály si můžete jednoduše vytisknout a rovnou použít při tvoření nebo hraní.

Slouží jako doplněk k aktivitám v knize a mají vám usnadnit přípravu.

Jak s knihou pracovat

Tato kniha není román. Je to praktická příručka, ke které se můžete kdykoliv vrátit.

Můžete ji otevřít:

- když vnoučata přijdou na návštěvu;
- když je špatné počasí;
- když děti potřebují klid;
- když chcete být spolu bez obrazovek.

Aktivity jsou přehledné a přizpůsobitelné. Nemusíte postup dodržet přesně. Někdy stačí začít – a zbytek děti vezmou do vlastních rukou.

QR kód a videa

Pomocí QR kódu se dostanete na **YouTube kanál „Aktivity nejen pro děti“** přímo do playlistu vytvořeného k této knize.



V playlistu najdete video ukázky k vybraným aktivitám, inspiraci na jejich obměny a další nápady, které budu průběžně doplňovat.

Jak na to:

Otevřete v mobilním telefonu nebo tabletu fotoaparát a namiřte ho na QR kód. Na obrazovce se po chvíli objeví odkaz, na který stačí kliknout.

Všechny aktivity jsou vždy kompletně a srozumitelně popsány přímo v knize nebo u konkrétního videa v popisku. Video slouží pouze jako doplněk, inspirace a pomoc pro lepší představu.

PDF materiály

K některým aktivitám najdete také PDF materiály ke stažení zdarma.



Pomocí QR kódu se dostanete na webové stránky www.aktivitynejenprodeti.cz, kde budou materiály přehledně uloženy a připravené k tisku.

Materiály si můžete jednoduše vytisknout a rovnou použít při tvoření nebo hraní. Slouží jako doplněk k aktivitám v knize a mají vám usnadnit přípravu.

Komu je kniha určena

Především babičkám a dědečkům. Inspirací může být ale i pro rodiče nebo učitele. Každý si v ní může najít to své.

Vzkaz na uklidnění

Milá babičko, milý dědečku,
pokud někdy cítíte, že svět je rychlejší než dřív, věřte, že neděláte nic špatně.

Děti vyrůstají jinak, ale stále potřebují totéž:

- pozornost;
- bezpečí;
- společný čas;
- přijetí.



Nemusíte je neustále zabavovat.
Nemusíte být dokonalí.
Stačí být nablízku.

**Děti si nezapamatují vše, co jste spolu dělali, ale budou vzpomínat,
jak jim s vámi bylo fajn.**



Než začnete tvořit

Dovoľte si jednu věc: **dělat společné chvíle po svém.**

Každá rodina je jiná a každé dítě je jiné. Pokud vás napadne vlastní varianta, je to skvělé. Pokud se aktivita promění v jinou hru, je to ještě lepší.

Protože nejde o to, kolik toho spolu vytvoříte.

Jde o to, že jste spolu.

A jednou, až budou vaše vnučata dospělá, možná si nevzpomenou na všechny hry a pokusy.

Ale vzpomenou si na pocit, že u vás bylo dobře.



Začínáme

Než se pustíte do samotných aktivit, možná vás napadne, jestli to zvládnete. Jestli budete vědět, co dělat, jak děti zaujmout nebo jak si společný čas opravdu užít.

Dobrá zpráva je, že **nepotřebujete dokonalé prostředí ani speciální pomůcky**. Děti nepotřebují perfektní program. Potřebují bezpečí, klid a pocit, že s vámi mohou být sami sebou.

Tato kapitola vám pomůže vytvořit prostor, ve kterém se budou vnoučata cítit uvolněně, svobodně a beze strachu, že se něco ušpiní, rozbije nebo nepovede.

U nás doma se často stává, že během pár minut vznikne nepořádek, který by dříve působil jako chaos. Postupem času jsem ale zjistila, že právě v těchto chvílích se děti nejvíce soustředí, objevují a učí. Chaos je často jen jiná podoba učení.

Pamatuji si chvíle, kdy jsem měla potřebu všechno hned uklidit. Měla jsem pocit, že nepořádek znamená, že něco dělám špatně. Dnes už vím, že právě v těchto momentech děti nejvíce přemýšlejí, zkoušejí a objevují. A často si říkám, že ten nepořádek jednou uklidím – ale ten společný čas už nevrátím.

Další inspiraci najdete také na Instagramu, Facebooku, TikToku a YouTube pod názvem Aktivita nejen pro děti.



Jak si připravit prostředí doma

Většina aktivit v této knize vzniká úplně obyčejně – u kuchyňského stolu, na zemi v obývací místnosti nebo venku. Není potřeba mít hernu ani speciální kout. Stačí místo, kde se děti mohou volně pohybovat a tvořit.

Než začnete

- Zkontrolujte, že v dosahu nejsou nebezpečné předměty;
- připravte ubrousky, misku s vodou a místo na hotové výrobky;
- pokud víte, že se bude pracovat s barvami nebo vodou, zakryjte stůl.

Zapojte děti už do přípravy prostoru.

Mohou chystat pomůcky, misky nebo ubrus. I to je součást hry. Děti pak mají pocit, že jsou důležité.

**Děti nepotřebují dokonalé prostředí,
potřebují hlavně pohodu a pocit bezpečí.**



Co mít doma v zásobě

Nemusíte mít plné skříně pomůcek. Většina aktivit vychází z věcí, které už doma máte.

Hodí se zejména

- papíry, kartony, lepidlo, dětské nůžky;
- barvy a fixy;
- přírodní nebo potravinářská barviva;
- materiály z procházek;
- kuchyňské pomůcky;
- recyklované věci.

Stačí pár základních pomůcek. Zbytek si doplníte postupně.

Když zjistíte, že vám něco chybí, nevadí. Improvizujte.



Jak děti naladit na tvoření a hraní

Děti se zapojují nejlépe, když vědí, co je čeká, a mají možnost volby. Nemusíte dlouze vysvětlovat. Stačí krátká ukázka.

Co pomáhá

- Stručně představit aktivitu;
- nabídnout výběr;
- zapojit děti do přípravy i úklidu.

Moje starší dcera se do aktivit pouští okamžitě. Mladší nejdříve pozoruje. Když má čas a klid, zapojí se sama.

Každé dítě potřebuje jiný začátek, respektujeme tedy jejich potřeby.



Jak motivovat děti bez obrazovek

Děti nepotřebují další podněty. Potřebují zvědavost a společný čas.

Aktivita fungují nejlépe, když:

- nejsou zbytečně dlouhé;
- přinášejí radost a překvapení;
- umožňují vlastní tempo;
- podporují spolupráci.

Někdy krátká aktivita přeroste v dlouhou hru, jindy skončí rychle. Obojí je v pořádku.

Nejlepší aktivity vznikají spontánně.



Jak s aktivitami v knize pracovat

Každá aktivita je napsána tak, aby byla srozumitelná a přizpůsobitelná.

U aktivit najdete:

- doporučený věk;
- seznam pomůcek;
- postup;
- obměny;
- doporučení pro bezpečnost;
- přínos pro dítě;
- jednoduché vysvětlení.

Aktivita nemusíte dodržet přesně. Berte je jako inspiraci. Pokud dítě nemá chuť, vraťte se jindy nebo ji upravte.

Věkové kategorie a jejich potřeby

Každé dítě je jiné. Přesto se některé potřeby opakují. Berte tento přehled jen jako orientační.

Batolata (1,5–3 roky)

Nejdůležitější je prožitek. Děti poznávají svět smysly, pohybem a opakováním.

V tomto období:

- zkoušejí;
- opakují;
- napodobují.

Důležité jsou:

- jednoduchost;
- bezpečí;
- dohled;
- minimum pomůcek.



Předškolní děti (3–6 let)

Děti jsou přirozeně zvědavé a chtějí samostatnost.

Pomáhá:

- možnost volby;
- krátké vysvětlení;
- podpora fantazie;
- ocenění snahy.

Radost z objevování je u tak malých dětí velmi velká.



Mladší školní děti (6–9 let)

Roste samostatnost a potřeba chápat souvislosti.

Pomáhá:

- respekt k řešení;
- prostor pro vlastní nápady;
- otázky místo instrukcí.

Naše otázky děti mnohdy naučí víc než přesné pokyny.



Starší školní děti (10+)

Důležitý je respekt a smysluplnost.

Pomáhá:

- prostor k rozhodování;
- vysvětlení souvislostí;
- otevřený rozhovor.

Společný čas nemusí být dlouhý. Někdy stačí jedna aktivita.

Respekt k dětem nám otevírá prostor pro důvěru.



Tipy pro klidný začátek

- Začněte jednoduše.
- Dopřejte dětem volný čas.
- Chvalte proces.
- Myslete na bezpečí.
- Nebojte se nepořádku.

Domov není muzeum. Je to místo, kde se žije.



Často je domov známkou tvořivosti a radosti. Může se tak stát místem, kde vznikají vzpomínky.



Malé rituály, které tvoří velké vzpomínky

Nejde o velké programy ani dokonalé aktivity. Děti si pamatují drobnosti, které se opakují. Právě ty budují pocit bezpečí, blízkosti a vztahu.

Možná si jednou nevzpomenou na všechny hry, které jste spolu hráli.

Ale budou si pamatovat, že u vás mohly být samy sebou.

Že jste na ně měli čas.

A že jim s vámi bylo dobře.

Minuta pozornosti

Než začnete tvořit, hrát si nebo vařit, posad'te se na chvíli vedle dítěte.

Bez telefonu. Beze spěchu. Stačí jedna minuta.

Pak řekněte jednoduchou větu: „**Jsem tady s tebou.**“

Pro dítě je to silnější než jakákoliv aktivita.

Na konci dne

Po společném čase položte dvě otázky:

„**Co se ti dnes líbilo nejvíc? Co bys chtěl zkusit příště?**“

Pak si dejte high five, objetí nebo pusu.

Tak vzhikají vzpomínky.

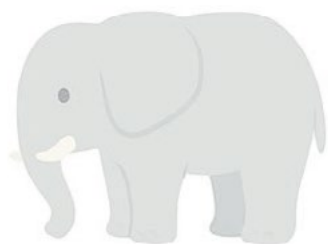
Krabička vzpomínek

Uložte drobnosti z aktivit do jedné krabičky.

Obrázky, lístečky, fotografie, malé poklady.

Jednou začas ji společně otevřete.

Děti milují návraty.





Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy *Aktivita a hry s vnoučaty*.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.