

## Pět tipů, jak zabavit děti na cestách, nebo tam, kde straší nuda

**30.5. 2024 Praha: Mezinárodní den dětí znamená, že konec školy je na dohled a děti s velkými očekáváními vyhlíží prázdniny. Čeká nás kopec zábavy a odpočinku na dovolené, ale i dlouhé cesty. Ať už vyrazíte k babičce, k moři nebo do hor, nevyhnete se dost možná několika hodinám na cestě, které nejsou vždy zábavné ani pro rodiče, natož pro děti. Naštěstí víme, jak se zabavit.**

### 1. S pohádkou do nekonečna a ještě dál

Kdo by neocenil dobrou pohádku. Odpoutá děti od reality a vezme je do světa fantazie. Pobaví i dospělé a zanechá úsměv na tváři. Ne vždycky je prostor dětem číst energie na vymyšlení svých vlastních pohádek tak někdy chybí, zejména pokud sedíte za volantem auta. Na YouTube kanálu Zdravotního klauna je připravený [playlist pohádek](#) přímo od našich klaunů. A že to jsou nějakí experti na zábavu! Můžete je dětem pustit jako audio, nebo i s videem, kde klauni dělají samé skopičiny.



### 2. S láskou k hudbě

Nechte děti poslouchat písničky nebo vyberte takové, které si můžete společně zaspívat. Připravte si playlist těch nejoblíbenějších. Pokud budete improvizovat, nikdy nešlápnete vedle s písničkami z pohádek. Milovníkům hudby doporučujeme zapojit i hudební nástroje (tedy pokud zrovna neletíte letadlem). Hrajte na tělo, na prázdné plastové lahve nebo si udělejte improvizované bubny.

### 3. Luštíš, luštím, luštíme

Kvízy, bludiště, hledání rozdílů či křížovky jsme všichni v dětství milovali. Zdravotní klaun jich pro děti připravil hned několik. Můžete si je stáhnout na webu v sekci [klaunovinky](#) a mít je po ruce vždycky, když na děti skočí nuda. K zábavě stačí jen tužka. A pokud budete chtít tuhle tichou zábavu vyšperkovat, připravte dětem nějakou drobnost za odměnu.

### 4. Hra nic nezkazí

Slovní hry jsou skvělým způsobem, jak rozvíjet jazykové dovednosti dětí a současně je zabavit. Vsaďte na klasiky jako je Hádej, na co myslím, nebo Slovní fotbal. Děti také baví počítání aut podle barev, nebo si upravte klasickou hru Bingo. Vyhrává ten, kdo první uvidí tři čerpací stanice, tři mosty, tři odpočívadla a podobně.

### 4. Barvy, kam se podíváš

Kreslení je pro děti během cestování skvělá kreativní aktivita. Připravte si skicáky a pastelky a dejte jim volnou ruku, aby mohly vyjádřit svou tvořivost. Můžou kreslit, co vidí z okna, své oblíbené postavičky nebo si tvořit vlastní příběhy. Úspěch mívají i nalepovačky, či modelína.

## 5. A pro dospělé?

Nuda přepadne i dospělé. V takovém případě doporučujeme podcast Sundej nos s herečkou a bývalou Zdravotní Klaunkou Petrou Bučkovou. Rozhovory s klauny vám přiblíží naši práci, nabídnou zajímavosti, fakta a zboří mýty o Zdravotních klaunech. Poslouchat můžete na [Spotify](#) i na [YouTube](#).

ZDRAVOTNÍ KLAUN je dobročinná organizace, která od roku 2001 pomáhá zejména dětským pacientům, ale i seniorům procházet procesem léčby s úsměvem. Posláním Zdravotního klauna je přinášet radost, dobrou náladu, a především naději na místa, kde se jich příliš nedostává. Jedná se především o dětské nemocniční pokoje, specializované ambulance, léčebny, stacionáře i domácnosti pečující o těžce nemocné děti. V České republice působí 94 profesionálních Zdravotních klaunů, kteří pravidelně navštěvují 66 nemocnic, 11 domovů pro seniory a 1 hospic. Kromě programů zaměřených na děti a seniory experti ze Zdravotního klauna také pravidelně školí zdravotnický personál a studenty lékařských fakult.

[www.zdravotniklaun.cz](http://www.zdravotniklaun.cz)

[www.facebook.com/zdravotniklaun/](https://www.facebook.com/zdravotniklaun/)

[www.instagram.com/zdravotniklaun/](https://www.instagram.com/zdravotniklaun/)

[www.youtube.com/user/Zdravotniklaunvideo](https://www.youtube.com/user/Zdravotniklaunvideo)

[www.linkedin.com/company/zdravotniklaun/](https://www.linkedin.com/company/zdravotniklaun/)