

30 srpnových aktivit pro vědomé doznění léta

Mini e-book pro jednotlivce i rodiny s dětmi

Srpen je zvláštní měsíc. Léto ještě nekončí, ale pomalu cítíme, že se blíží jeho poslední kapitola. Rána jsou o něco chladnější, večery kratší a v přírodě se začínají objevovat první známky podzimu.

Nemusíme léto honit ani se snažit stihnout úplně všechno. Můžeme ho naopak zastavit, všimnout si ho a uložit si jeho krásné okamžiky do vzpomínek.

Tento mini e-book nabízí 30 jednoduchých aktivit, které nevyžadují velké plánování ani mnoho peněz. Některé jsou určeny pro chvíle o samotě, jiné si užijete společně s dětmi.

1. Srpnový seznam radostí

Vezměte papír a napište si 10 věcí, které máte na léto nejraději.

Mohou to být úplně maličkosti:

- vůně posečené trávy,
- ranní káva venku,
- koupání,
- bosé nohy,
- zmrzlina,
- večerní světlo,
- smích dětí.

Pro děti: Nechte je obrázky nakreslit místo psaní.

2. Východ slunce

Jednou v srpnu si přivstaňte a vyrazte ven ještě před východem slunce.

Vezměte si deku, teplý čaj a jen několik minut pozorujte, jak se obloha mění.

Otázka na závěr:

Co jsem dnes ráno viděl/a, čeho bych si během běžného dne nevšiml/a?

3. Ochutnávka léta

Připravte talíř plný letního ovoce.

Meloun, broskve, borůvky, maliny, švestky, hroznové víno...

Každý si vybere jeden kousek a zkusí ho chvíli jíst opravdu pomalu.

Vnímejte barvu, vůni, chuť, šťavnatost i strukturu.

Pro děti: Udělejte z ochutnávky hádací hru se zavázanýma očima.

4. Letní smyslová procházka

Vydejte se ven a zkuste během procházky najít:

- 5 věcí, které vidíte,
- 4 věci, kterých se můžete dotknout,
- 3 zvuky, které slyšíte,
- 2 vůně,
- 1 věc, která vám udělá radost.

Jednoduchá aktivita, která děti přirozeně zpomalí.

5. Jeden den bez focení

Vyberte si jeden letní den, kdy nepořídíte jedinou fotografii.

Telefon nechte doma nebo ho používejte jen nezbytně.

Večer si položte otázku:

„Co si z dneška budu pamatovat, i když nemám žádnou fotografii?“

6. Piknik na neobvyklém místě

Připravte jednoduchou svačinu a vydejte se na místo, kde běžně nejíte.

Louka, les, zahrada, balkon, vyhlídka nebo třeba pokojová deka při deštivém dni.

Nejde o dokonalý piknik. Jde o společný okamžik.

7. Lov na letní poklady

Vytvořte seznam věcí, které děti během procházky hledají:

- něco žlutého,
- hladký kamínek,
- šišku,
- pírko,
- čtyřlístek,
- něco kulatého,
- květinu,
- zajímavý list.

Přírodu ale pouze pozorujte nebo fotografujte – živé rostliny a zvířata necháváme na místě.

8. Dopis budoucímu já

Napište dopis sami sobě.

Co jste letos zažili?

Co vám udělalo radost?

Co jste se naučili?

Čeho se nechcete vzdát ani po létě?

Dopis schovejte a otevřete za rok.

Pro děti: Mohou místo dopisu nakreslit obrázek „Moje léto 2026“.

9. Schválně pomalé odpoledne

Jeden den si naplánujte co nejméně.

Žádné „musíme“.

Čtěte, kreslete, povídejte si, ležte v trávě nebo jen pozorujte déšť.

Úkol: Vydržet alespoň hodinu bez pocitu, že musíte být produktivní.

10. Poslední velký letní táborák

Uspořádejte večer u ohně.

Můžete:

- opékat,
- zpívat,
- vyprávět historky,
- hrát slovní hry,
- pozorovat hvězdy.

Na závěr každý řekne jednu větu:

„Z letošního léta si nejvíc odnáším...“

11. Večer pod hvězdami

Vezměte deku a lehněte si ven.

Zkuste alespoň 15 minut jen pozorovat oblohu.

Bez telefonu.

Rodinná varianta: Každý vymyslí vlastní souhvězdí a pojmenuje ho.

12. Nakresli své léto

Nemusíte umět kreslit.

Vezměte papír a nakreslete jednu scénu, která podle vás nejlépe vystihuje letošní léto.

Děti mohou obrázek doplnit větou:

„Moje léto bylo...”

13. Letní kamínek

Najděte venku zajímavý kamínek.

Doma ho můžete pomalovat motivem, který vám připomíná léto.

Například sluncem, srdcem, mořem, horami nebo květinou.

Pak ho položte na místo, kde ho budete často vídat.

14. Zmrzlinová výprava

Vyrazte na zmrzlinu, ale udělejte z obyčejné návštěvy malý rituál.

Každý si vybere příchuť, kterou ještě nikdy neměl.

Po cestě domů si povídejte o tom, co bylo během letošních prázdnin nejlepší.

15. Strom, který nás přitahuje

Na procházce si každý vybere jeden strom.

Chvíli ho pozorujte.

Jak vypadá kůra?

Jaké má listy?

Co žije v jeho okolí?

Pro děti: Strom mohou obejmout nebo ho nakreslit.

16. Tři věci, za které děkuji

Večer si každý řekne tři věci, za které je vděčný.

Mohou být úplně obyčejné:

„Dnes jsme byli spolu.“

„Smála jsem se.“

„Byla krásná obloha.“

Tuto aktivitu můžete opakovat několik večerů.

17. Výlet bez cíle

Nasedněte na kola nebo vyrazte pěšky.

Tentokrát nemějte přesně naplánovanou trasu.

Na každé křižovatce rozhodněte, kam dál.

Cílem není výkon. Cílem je objevování.

18. Letní playlist

Každý člen rodiny vybere tři písničky, které mu budou připomínat letošní léto.

Vytvořte společný playlist.

Za pár měsíců si ho pusťte a vraťte se na chvíli do srpnových dnů.

19. Snídaně venku

Přesuňte běžnou snídani ven.

Na zahradu, balkon, terasu nebo třeba pod strom.

Žádný spěch.

Jen jídlo, rozhovor a ranní vzduch.

20. Kniha na poslední letní týden

Vyberte si jednu knihu, kterou chcete do konce prázdnin přečíst.

Každý den si vyhradte alespoň 15 minut.

Rodinná varianta: Večer si každý řekne jednu zajímavost z toho, co četl.

21. Večer při svíčkách

Jeden večer vypněte televizi a zbytečné obrazovky.

Rozsviňte svíčky nebo lucerny a vytvořte klidnou atmosféru.

Můžete hrát deskové hry, povídat si nebo si číst.

22. Letní vzpomínková krabice

Vytvořte krabici letošního léta.

Můžete do ní uložit:

- vstupenky,

- pohlednice,
- mušličky,
- kresby,
- malé papírky s citáty,
- fotografie,
- seznam oblíbených míst.

Na krabici napište rok.

23. Mapa letošního léta

Nakreslete mapu míst, která jste během léta navštívili.

Nemusí být geograficky přesná.

Stačí zakreslit:

„tady jsme byli“, „tady jsme se smáli“, „tady jsme měli nejlepší zmrzlinu“.

24. Uvařme léto

Vyberte jeden recept, který vám bude léto připomínat.

Může to být:

- ovocný koláč,
- domácí limonáda,
- ovocná zmrzlina,
- lečo,
- domácí sirup.

Vařte společně a zapojte i děti.

25. Kytice posledních letních květin

Vytvořte malou kytici z květin, které můžete bezpečně a legálně natrhat.

Nebo použijte květiny z vlastní zahrady.

Při aranžování si povídejte o tom, co se vám letos povedlo.

26. Hodina offline

Nastavte si časovač na jednu hodinu.

Telefony, tablety a televize odložte.

Připravte si několik alternativ:

- puzzle,
 - kreslení,
 - karetní hru,
 - procházku,
 - hudbu,
 - společné vaření.
-

27. Poděkování někomu důležitému

Každý si vybere jednoho člověka, kterému chce poděkovat.

Můžete mu napsat zprávu, dopis, zavolat nebo říct poděkování osobně.

Jedna věta někdy dokáže udělat velkou radost.

28. Poslední letní večer

Vyberte jeden večer a udělejte z něj malou oslavu léta.

Připravte:

- oblíbené letní jídlo,
- hudbu,
- svíčky nebo lucerny,
- fotografie z prázdnin.

Každý odpoví na tři otázky:

Co bylo nejlepší?

Co mě překvapilo?

Co si chci přenést do podzimu?

29. Batoh vzpomínek

Představte si, že si můžete do batohu sbalit pět věcí z letošního léta.

Ne skutečných věcí, ale vzpomínek.

Každý si vybere pět okamžiků.

Například:

„Smích u táboráku.“

„Výlet s rodiči.“

„První koupání.“

„Večer pod hvězdami.“

„Den, kdy jsme byli všichni spolu.“

30. Rituál rozloučení s létem

Na úplný závěr si udělejte malý rodinný rituál.

Sedněte si společně venku a každý řekne:

„Děkuji létu za...”

Potom každý řekne:

„Do podzimu si chci vzít...”

Může to být radost, klid, odvaha, více společného času, méně spěchu nebo obyčejná chuť užívat si malé věci.

Nakonec si připijte limonádou, čajem nebo oblíbeným letním nápojem.

Na závěr: Nemusíme stihnout všechno

Třicet aktivit není seznam povinností.

Vyberte si klidně jen pět, které vás nejvíce oslovily.

Protože smyslem posledních letních dnů není vytvořit ještě dokonalejší program. Je to naopak příležitost zpomalit, být spolu a všimnout si toho, co už máme.

Léto nemusí skončit velkou dovolenou nebo poslední akcí.

Někdy stačí večer sedět před domem, poslouchat cvrčky, dívat se na oblohu a uvědomit si:

„Tohle je právě teď. A je to krásné.”

Malá srpnová výzva

Vyberte si během posledních letních dnů:

1 aktivitu pro sebe.

1 aktivitu s rodinou.

1 okamžik, který si chcete zapamatovat.

A dovolte létu pomalu a vědomě doznít.