



JÓGA

pro děti s hrouvou angličtinou

PRO ROZVOJ
POHYBU, MLUVENÉ
ANGLIČTINY, FANTAZIE
A KREATIVITY

Tereza Dědková
ilustrovala Karolina Shipstead

FRAGMENT

Jóga pro děti s hrou angličtinou – Vesmírné dobrodružství

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.fragment.cz
www.albatrosmedia.cz

FRAGMENT

Tereza Dědková
Jóga pro děti s hrou angličtinou –
Vesmírné dobrodružství – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

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


ALBATROS MEDIA

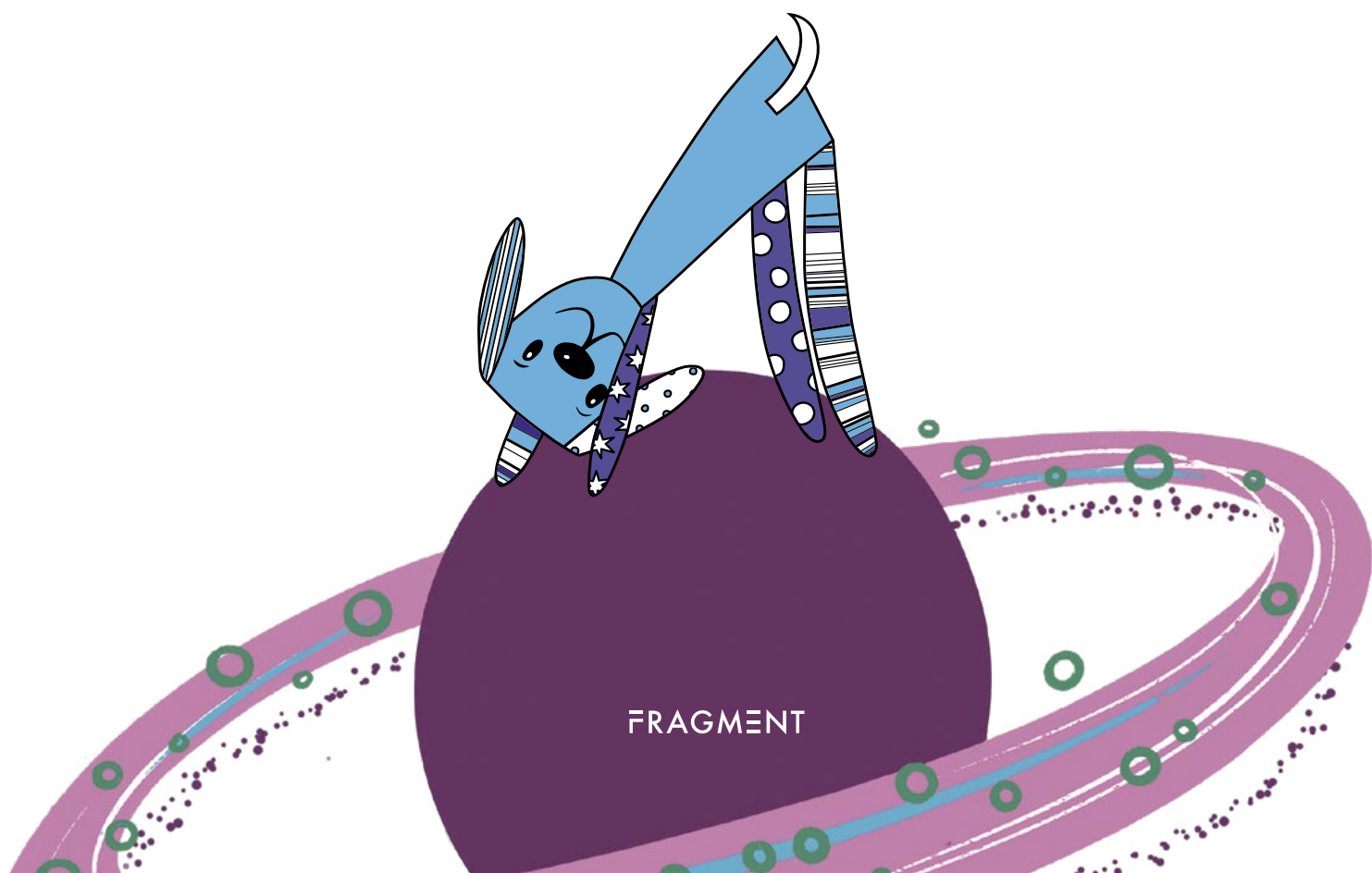


JÓGA

pro děti s hravou angličtinou

Napsala Tereza Dědková

Ilustrovala Karolina Shipstead





Poděkování

Děkuji všem malým i velkým Bublínkám, které mi byly, jsou a já doufám, že ještě dlouho budou, neuvěřitelnou inspirací. Bez nich bych tuto knížku nikdy nenapsala. Děkuji svému muži Vaškovi, dceři Aničce, mamce Míše a tátovi Jirkovi, také Magdě a Petrovi za jejich lásku a podporu. Děkuji Káje, že vtiskla svými nádhernými ilustracemi této knížce život. Děkuji Monice, Evě, Aličce, paní doktorce Škodové a paní Tolarové za korektury. Děkuji Vojtovi, Kátě, Terce, Anetce, Nikče, Aničce a všem, kteří s Bublínkami a se mnou spolupracují. Za jejich podněty, nápady, konstruktivní kritiku i důvěru. Děkuji všem dětem, které mi kdy přišly do života. Pro vás všechny je tahle knížka.



Milí průvodci dětskými světy,

před několika lety jsem si uvědomila, že v životě chci dělat pouze to, co mi dává smysl a co mě baví. A tak jsem spojila své tři velké vášně – práci s dětmi, angličtinu a jógu – a vytvořila projekt Little Bubbles.

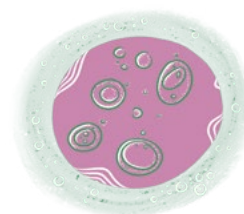
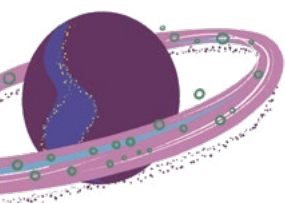
Děti jsem se obklopovala odjakživa. Jejich bezprostřednost mi připomíná, jaké hodnoty jsou v životě důležité. Anglicky mluvím denně s přáteli a jóga mi zachránila tělo i mysl po kariéře házenkářky, kde byl nejdůležitější výkon. Tuto cestu žiji naplno a mám radost, že do ní prostřednictvím této knížky můžete nahlédnout.

Stovky hodin, mnoho dnů i týdnů vznikaly krásné a hravé příběhy plné pohybu, uvědomění si sama sebe, ponaučení, sdílení nových kamarádství, radosti a zábavy. Obohacují každého, kdo se přidá „do hry“; a přinášejí tolik inspirace, že jsem pocítila obrovskou touhu to vše zaznamenat.

A tak začala vznikat tato knížka. Od počátku bylo jasné, že téma VESMÍR bude základní příběhovou linií. Vesmírné dobrodružství je v Bublínkách jedno z nejoblíbenějších. Poskytuje možnost odpoutat se od reality, prožít vzrušení při objevování nepoznaného, popustit uzdu fantazii. Na cestě nás nemůže provázet nikdo jiný než dětmi milovaná zvířátka, s nimiž se uvolní emoce, napětí a předsudky. Zvířátka nám dávají možnost zbavit se lidských neduhů a bloků. Ona je přece nemají!

V této knížce najdete všechno: kus mého života a příběhu, kus mého srdce, kousek z každého, kdo s námi to dobrodružství tvořil – ať už jsou to děti, jejich rodiče, nebo naši lektoři.

A my chceme toto naše bohatství pustit do světa, aby nebylo jen záležitostí několika členů týmu lektorů a dětí navštěvujících naše kurzy. Nemůžeme být všude – zatím 😊. Ale přejeme si, aby každé dítě, každý rodič, každý, kdo zkrátka sdílí naše hodnoty, měl možnost cvičit a dovádět s námi.



Chceme inspirovat ke zdravému cvičení, hraní a učení s radostí. Nepřinášíme učebnici, které je třeba se pevně držet. Klidně otevřete knížku na kterékoli stránce a třeba si vlastní melodií zazpívejte naši básničku – ať již v anglické verzi, či ve volném českém překladu. Zkoušejte různé pozice, ale upravujte si je podle svých možností a nálady. Hrajte si. Užijte si čas spolu. Nechte děti, aby si v knížce i samy listovaly a prohlížely obrázky či opakovaly, co si zapamatovaly. Navazujte na vesmírné dobrodružství novými příběhy, namalujte si nové planety či zvířátka a „zacvičte“ si je.

Možná si říkáte, že „to je všechno sice hezké, ale co ta angličtina? Jak dětem básničky číst, mám-li sám problém mluvit?“ Nevadí, podívejte se na naše webové stránky www.littlebubbles.cz/vesmirnedobrodruzstvi. Najdete tam nahrané audioverze všech básniček. S překladem si hlavu nezatěžujte. Volně jsou všechny přeloženy v knize. Podle mého názoru nemá doslovný překlad v efektivním a hravém způsobu učení co dělat. A když budete zvědaví na nápady a varianty, jak jógovou sestavu společně s angličtinou provést, opět se podívejte na naše webovky. Děti si mohou zacvičit přímo se mnou, a to buď celé vesmírné dobrodružství, nebo jen jednotlivé básničky. Jak se jim bude chtít.

Víte, v čem se znovu a znovu během své práce s dětmi utvrzuji? V tom, že pár minut plné pozornosti, kdy odložíme práci, mobily a další pro nás nezbytné věci, je pro ně víc než ta nejlepší hračka. Ponořte se do světa dětí tím, že s nimi sdílíte pohyb a radost z něj. Hýbejte se stejně jako ony, napodobujte je a smějte se s nimi. Je to nejlepší způsob, jak proniknout do jejich pocitů a přijmout prožitek přítomného okamžiku.

Přeji vám spoustu legrace a radosti, a to nejen během cvičení s vašimi dětmi a hrátek s touto knížkou.



Tereza

