

Jak zabavit dítě při delší cestě autem



Otázku, jak zabavit děti v autě, řešíme nejčastěji před cestou na dovolenou. Ať už jedete k moři či na hory, čeká vás a vaše děti pravděpodobně několik hodin v autě. Ať už máte doma předškoláka nebo pubertáka, vyplatí se pořádně se na cestu předem připravit a promyslet, jak děti v autě zabavit. Náš článek proto přináší přehled zásad cestování autem s dětmi a také mnoho tipů, jak různě staré děti v autě nejlépe zabavit.

Podle psychologů jsou **děti předškolního věku** schopné se soustředit na jednu činnost asi 15 minut, **školáci** zhruba od osmi let pak umí udržet pozornost průměrně 45 minut. Když uvážíte, jak dlouhá cesta dělí vás a vaši cílovou destinaci, to opravdu nejsou příznivé vyhlídky. Naštěstí existují **zásady cestování s dětmi v autě**, které vám celou situaci mohou značně ulehčit; budete-li je dodržovat, cesta autem bude pro děti zábavnější a pro vás méně stresující.

Potřebný klid v autě je důležitý také z hlediska bezpečného provozu. Neustálé dotazy na to, **kdy už tam budete**, a celkový neklid v autě k bezpečné jízdě moc nepřispívá. Při delších cestách obecně stoupá únava a podrážděnost řidiče, pokud se k tomu přidají ještě křičící a **znuděné děti**, riziko nehody zbytečně stoupá.

Zásady delšího cestování s dětmi

Klíčem k co nejpříjemnější cestě autem pro všechny zúčastněné je **pečlivá příprava**.

Dodržujte pravidelné přestávky

Nejmenší děti (do 3 let věku) potřebují **přestávku minimálně každou hodinu** či 90 minut, aby se osvěžily a protáhly. Starším dětem budou stačit přestávky po 2 hodinách, což je ideální interval i pro vás. Dělejte proto zastávky na **kojení** a přebalování či na **svačinky**, protažení a na záchod. Klidně s sebou dětem vezměte švihadlo nebo míč, aby se při pauze mohly co nejvíc vyřádit. Přestávky nejen dodržujte, ale naplánujte si na ně **dost času** už před jízdou a předem s nimi počítejte, ušetří vám to mnoho stresu.

Dbejte na pitný režim a nepodceňte svačinky

Rovnoměrným přísunem **jídla a pití** zabráníte únavě a podrážděnosti dětí. Mezi vhodné svačinky patří celozrnné potraviny, ovoce nebo zelenina, na pití je ideální čaj nebo voda, kterou můžete trochu dosladit sirupem. Vyhněte se cukrům a sladkostem, děti z nich načerpají mnoho energie, kterou nebudou mít kde vybit. Nevhodné při cestování jsou také **těžké a mastné potraviny**.

Nechť dítě, ať si do auta vezme svou oblíbenou věc

Když si vaše dítě přibalí do auta svou oblíbenou věc (plyšovou hračku, deku, knížku či telefon), bude se cítit bezpečněji a uvolněněji. Pokud chcete děti v autě zabavit na co nejdelší dobu, pořídte kapsář, který umístíte na zadní stranu předního sedadla. Tam vložte oblíbené hračky, knížky či lahvičku s pitím. Nebude tak nutné, abyste se dozadu stále otáčeli a dítěti něco podávali. (To je důležité, pokud jste řidič a zároveň jediný dospělý v autě.)

Jak zabavit v autě malé děti (zhruba do 5 let)

Písničky a pohádky

Společný poslech pohádek a zpívání veselých dětských písniček patří mezi jednu z nejoblíbenějších aktivit, které zabaví v autě nejmenší děti. Přibalte do auta CD s písněmi či **audioknihy pohádek**. Máte-li rádi kreativní zábavu, zkuste s dětmi nějaké pohádky společně vymýšlet.

Oblíbené hračky

Lze vybrat cokoli na hraní, co je pro cestování bezpečné – dítě se hračkou nemůže za jízdy zranit nebo věc polknout při zabrzdění. Pokud dítěti dáte **zvukové hračky**, je potřeba se obrnit trpělivostí a počítat s hlukem.

Hádej, kdo jsem?

Slovní hra, kde si jeden z hráčů myslí **pohádkovou bytost** nebo zvíře (pro starší děti lze použít historické osobnosti či filmové postavy), ostatní hádají pomocí otázek ANO/NE.

Jak zabavit v autě starší děti (zhruba od 5 do 10 let)

Oblíbené knížky nebo komiksy

Přibalte něco, co si děti budou moci **prohlížet** nebo číst.

Slovní fotbal

Každý hráč musí vymyslet slovo začínající na poslední písmeno (dvě písmena či slabiku) slova předcházejícího hráče. Hra procvičuje slovní zásobu.

Rýmování

Řekněte slovo a chtějte od dítěte, aby našlo nějaké, které se s ním bude rýmovat.

Abeceda

První hráč řekne slovo od A, druhý od B, ale zopakovat musí i to od A. Zkuste projet celou abecedu a procvičte svou paměť.

Hledání zvířátek, aut, barev, atp.

Děti mají za úkol pozorovat své okolí a v případě, že uvidí nějaké zvířátko / auto dané barvy či značky / cokoliv, na čem se dohodnete, připočte si bod nebo jej zapíše do seznamu. Děti si tím procvičují pozorovací schopnosti a počítání.

Hra na postřeh / Postřehové bingo

Je obdobou hledání a počítání objektů, ale pro děti často zábavnější. Nevýhodou je, že vyžaduje trochu přípravy předem. Vymyslete seznam všeho možného, co můžete po cestě vidět (např. hrad, zvíře, nádraží, kruhový objezd, značka auta, atd.), seznam napište, nakreslete či připravte z vystříhaných obrázků z časopisů nebo z obrázků z počítače. Kdo pak daný objekt uvidí první, získává bod a slovo ze seznamu vyškrtne.

Speciální hry a aplikace do auta

Existují různé speciální karetní, vědomostní a deskové hry (s magnetem), které mohou Vaše děti hrát v autě. Navíc je také množství aplikací na telefon či tablet. I když jindy své dítě neradi vidíte před počítačem nebo tabletem, při cestování můžete udělat výjimku. Tyto hry navíc jistě zabaví i starší děti.



Jak zabavit v autě nejstarší děti (zhruba nad 10 let)

Kudy to jedeme?

Dětem vytiskněte nebo nakreslete přesnou trasu vaší cesty a zaznačíte tam města, památky i běžné věci z provozu. Děti pak věci budou odškrtnávat a doplňovat do trasy, jak jim cesta ubíhá. Dá se připravit i verze celá v tabletu, využívající **online mapy** apod. Je jen na vás, co vy a vaše děti preferujete.

MP3 přehrávač a sluchátka

Starší děti už mohou poslouchat hudbu, která by vás při řízení mohla po čase otravovat. Nezapomeňte proto přehrávač se sluchátky. Sluchátka pro starší děti vytvoří také dojem soukromí, když se např. nebudou chtít zapojovat do her s mladšími dětmi.

Tablet, přenosný DVD přehrávač, LCD monitor nebo Váš smartphone

Tyto vymoženosti vaše starší (ale i mladší) děti spolehlivě zabaví na delší dobu - podobně jako televize či počítač. I když běžně preferujete jiný typ zábavy, vezte, že pohádka puštěná na tabletu či přehrávači nebo hra u vás v telefonu mohou být výbornými pomocníky v situacích, kdy si i vy chcete na dlouhé cestě od dětí poněkud odpočinout.