



Česko v karanténě

Je fantastické jaká vlna pomoci a solidarity se spustila v souvislosti s karanténou kvůli viru Covid-19. Pojďme na jedno místo soustředit rozcestník na všechny zajímavé zdroje...

Přidávejte, upravujte, aktualizujte, komentujte, kopírujte, šiřte... a dejte na sebe pozor!

A je to tady! :-) [Podržíme.se](https://www.facebook.com/podrzime.se) - centrální komunitní rozcestník odkazů na vše, co v současné době může člověk potřebovat. Připojte se, na webu jsme spolupracovali všichni. <https://www.facebook.com/podrzime.se/videos/532284440984518/>

Adresa pro sdílení tohoto dokumentu: ceskovkarantene.cz

 [Základní informace](#)

 [Další \(a často rozsáhlejší\) rozcestníky](#)

 [Vzdělávání](#)

 [Děti](#)

 [Children \(in english\)](#)

 [Pro dospělé](#)

 [Výpomoc a dobrovolnictví](#)

 [Nákupy](#)

 [Seniorům a sousedům](#)

 [Roušky](#)

 [Zaměstnancům](#)

 [Kulturním institucím](#)

 [Firmám](#)

 [Aktivní odborné komunity](#)

 [Zdraví \(fyzické i mentální\)](#)

 [Právo](#)

 [Zábava](#)

 [Filmy a seriály](#)

 [Kultura](#)

 [Audioknihy a mluvené slovo](#)

 [Hudba](#)

 [Přednášky](#)

 [Četba](#)

-  [Děti](#)
-  [Sport](#)
-  [Hry](#)
-  [Videohry](#)
-  [Sex](#)



Základní informace

- [Oficiální informační portál Ministerstva zdravotnictví České republiky](#)
- [Český rozhlas - Koronavirus](#)
- [ČT24 - Nový koronavirus](#)
- [🇬🇧 World Health Organization - Coronavirus disease](#)
- [Loono.cz/koronavirus](#)
- [Simulátor šíření onemocnění](#)
- [O koronaviru.cz](#)
- [Karantena.eu](#)
- [Proč nosit roušku?](#)
- [Jak nosit a sundavat roušku?](#)
- [Jak vyrobit roušku?](#)
- [Návod jak ušít roušku](#)
- [Stavy zásob roušek a dezinfekce](#)
- [Jak vyrobit dezinfekci?](#)
- [COVID-19: jak publikovat informace o situaci, související s koronavirem, v přístupné podobě](#)
- [Koronavirus: Proč musíme jednat hned \(překlad\)](#)
- [🇬🇧 Coronavirus: Why You Must Act Now](#)
- [🇬🇧 Svetova mapa se statistikou](#)
- [🇬🇧 Why outbreaks like coronavirus spread exponentially and how to flatten the curve](#)



Další (a často rozsáhlejší) rozcestníky

- [Dobré koronápady – společně to zvládneme](#)
- [Spojujemecsko.cz](#)
- [Knihovny proti Koronaviru](#)
- <https://www.facebook.com/groups/koronapady/>
- [Covid19cz projekty](#)
- [Milion chviliek – Mapa pomoci](#)
- [Kde hledat informace a pomoc \(Respekt.cz\)](#)
- <https://www.facebook.com/Jazustavamdoma/>
- [Rozcestník Red Button \(po tématech v záložkách\)](#)
- [Marketing za časů Covid-19 \(Holky z marketingu\)](#)
- [Tipy na vzdělávání \(se\) dětí na dálku](#)
- [Impact Hub Praha - Pár tipů k dobru](#)
- [🇬🇧 Coronavirus Tech Handbook](#)

- [Arecenze: Speciál o koronaviru](#)
- [Nadace OSF: Neziskovky a další iniciativy v boji proti koronaviru](#)
- [Zábava v době koroNOVÉ Public Group](#)
- [COVID-19 rozcestník pro firmy](#)
- [Medium - Coronavirus blog](#)



Vzdělávání



Děti

- [1. IT Gymnázium](#)
- [Code club](#) - klub kódování ve Scratch (2.-5.třída)
- [Czechitas](#) - online kurzy i pro děti - Scratch, grafika, základy programování
- [Digitální lektoři - Webináře](#)
- [Diktát na jedničku](#)
- [Faketicky - série VIRtuálně](#), každý den nový úkol a materiály z mediální výchovy
- [Karel Klatovský: Jak na vzdálenou pomoc/připojení ve Windows 10?](#)
- [Khanova škola](#)
- [LearnTube](#) - online příprava na přijímačky a maturitu
- [Matemág: Pavučiny](#) / lze i na iOS (předškoláci/1-3.třída - Hejného metoda)
- [Matemág: Spojovačky](#) / lze i na iOS (předškoláci/1-3.třída - Hejného metoda)
- [Matýskova matematika](#)
- [Návod pro učitele jak vysílat výuku živě pro své žáky z domova](#) (aplikace Discord)
- [🇬🇧 Pracovní sešity, úkoly a materiály, hodí se hlavně pro předškoláky](#) (v angličtině, ale použitelné)
- [STUDENTI SOBĚ](#) - zdarma výukové materiály na přijímačky, maturitu; tipy na samostudium a duševní pohodu nejen pro studenty
- [Scio - bezplatné procvičovací testy z ČJ a M](#)
- [Svoboda učení do každé rodiny \(E-kniha zdarma\)](#)
- [Tichý svět](#) - kurz českého znakového jazyka zdarma (přihlaste se jako "host")
- [Tipy na vzdělávání \(se\) dětí na dálku](#) (rozcestník)
- [Umíme matiku - Zábavné procvičování matematiky online](#) (1.-9. třída)
- [Umíme česky - Online procvičování češtiny](#) (1.-9. třída)
- [Učíme online](#) – pomoc školám se zaváděním online výuky
- [Vzdělávací internetový portál ČT Edu](#)
- [Vzdělávací programy Člověka v tísni zpřístupňují filmy, výukové lekce a další materiály pro online výuku](#)
- [Věda na doma](#) - aktuálne.cz + AVČR přidává každý den příspěvek s tipem na domácí pokusy, časopisy, online výstavy i e-zdroje.
- [Webový portál k výuce na dálku MŠMT](#)
- [Zábavné procvičování nejen pro děti s SPU a cizince](#) (český jazyk 1.-5. třída)
- [Zájem o technickou podporu pro spuštění online vyučování](#)
- <http://bit.ly/virusdetmi> – jak mluvit s dětmi o koronaviru (pěkně graficky zpracované)
- <https://virtualniskola.americanacademy.com/>
- <https://www.ceskatelevize.cz/porady/13394657013-ucitelka/>
- <https://www.uctesnami.cz/online>
- [Škola s nadhledem – zábavné online procvičování od základky po maturitu](#) (všechny stupně včetně matematiky dle Hejného / i standardní matematiky)
- [Živé lekce angličtiny s Kideo](#) - každé všední odpoledne živá lekce s americkými učiteli

Children (in English)

-  [At Home Educational Online Activities For Students and Parents](#)
-  [Giant list of Ideas for Quarantine/Social Distancing](#)
-  [IXL - Math, Language Arts, Science, Social Studies, and Spanish](#) - online math program, can customize by age
-  [KhanAcademy](#)
-  [Online English Classes for Kids with the Best American Teachers](#)
-  [Rivet](#), a reading practice app for kids, all free, available on [Android](#), [iOS](#), [Kindle Fire](#) devices and the [web](#).
-  [The Coronavirus Explained & What You Should Do](#)

Pro dospělé

- [Akademie soběstačnosti](#)
- [Czechitas - některé kurzy mají online](#)
- [Desítky zdrojů pro online vzdělávání od mimoskolu](#)
- [DigiKatalog | MPSV](#) - vzdělávání pro zaměstnavatele a zaměstnance
- [Digisemestr.cz - Prestižní semestrální studium digitálního marketingu](#)
- [Kurzy efektivní práce z domu | Digiskills.cz](#)
- [Frontendisti](#)
- [IT Academy - Akreditované kurzy](#)
- [Online kurzy Filozofické fakulty MUNI zdarma](#)
- [Psaní hravě](#)
- [Seduo.cz - Online kurzy, semináře, odborná školení a firemní vzdělávání](#)
- [Speciální nabídka mini kurzů angličtiny od Blabu+Slevomat](#)
- [Tichý svět](#) - kurz českého znakového jazyka zdarma (přihlaste se jako "host")
- Vysoká škola ekonomická a managementu z Prahy spustila ZDARMA na 30 dní e-learningové kurzy v různých oblastech s možností získat jejich nanodiplom:
https://videolearningvsem.cz/transition/index/2?fbclid=IwAR0CdBgC_OvcB_aZmnoxiHfCkivxFXwITXN4T8XfQi9iKUjGpdxZ9R-Hrt0

- [Jak se začít učit programovat](#)
-  [Coursera - Online Courses from Top Institutions](#)
-  [Elements of AI](#) - online kurz o AI
-  [MIT OCW](#) - online výuková platforma MIT
-  [Udemy Online Courses - Learn Anything. On Your Schedule](#)
-  [edX](#) - online kurzy ze světových univerzit
-  [Top e-learning solutions you can use for free during COVID-19 crisis](#)
-  [Google Skillshop](#)



Výpomoc a dobrovolnictví



Nákupy

- [#kdesenajim](#)
- [Dáme jídlo](#)
- [Eatngo.cz](#)
- [Fany privátní rozvozy](#)
- [jídlov – Pomáhejte s námi bojovat proti plýtvání jídla](#)
- [Kosik.cz](#)
- [Liftago.cz/nakup/](#)
- [Mall.cz](#)
- [Mamacoffee plná taška](#)
- [Nesnezeno.cz](#)
- [Perfect Canteen](#)
- [Qerko.com](#)
- [PINK HORSE - pro koně a jezdce](#)
- [Rohlik.cz](#)
- [Speedlo.cz](#)
- [Titbit](#)
- [vyzvednisi.cz | Pojd'me si pomoci nezavřít](#)
- [Wolt.com](#)
- [Z ruky do huby](#)



Seniorům a sousedům

- [COVID-19: jak publikovat informace o situaci, související s koronavirem, v přístupné podobě](#)
- [Chci \(po\)hlídat!](#)
- [Dobro.cz](#)
- [ŽIVOT 90 otevírá koordinační centrum pomoci pro seniory – Aktuality](#)
- [Koronavirus - šití roušek, hlídání dětí, dobrovolnictví, donáška nákupu, pomoc seniorům...](#)
- [Mironet zajistí 1000 počítačů dětem rodin v nouzi pro jejich domácí studium. Zapojte se i Vy](#)
- [Pomoc do domu](#) pro poptávky i nabídky

- [Pomáháme Praze 2020](#) (nejen dobrovolnictví, ale i **tipy pro dobrovolníky**)
- [Pomůžeme.si](#)
- [Předplatte si Nový Prostor a podpořte prodejce](#)
- [Přístup na Hlídačky.cz pro lékaře a sestřičky zdarma](#)
- [Seniore.org](#) - výpomoc dobrovolníky seniorům
- [Skautská pomoc Lince seniorů](#)
- [SousedskáPomoc.cz](#)
- [Spolu proti koronaviru](#) - nabídky a poptávky pomoci
- [Venčení psů seniorům](#)
- [ČT24 pomáhá](#)

Roušky

- [#DámeRoušky | Mapotic](#)
- [Jak roušku nosit a udržovat](#)
- [Koronavirus - šití roušek, hlídání dětí, dobrovolnictví, donáška nákupu, pomoc seniorům, ...](#)
- [MPO zveřejňuje přehled firem, kde můžete koupit roušky nebo materiál na výrobu](#)
- [Nasaď roušku proti !\[\]\(36f8637baaa56c4be44b454435949289_img.jpg\) koronaviru, zachraň !\[\]\(b556e0ef1e10ccfc32976edb6416074f_img.jpg\) život!](#)
- [Nouzová sterilizace nejen respirátorů od FJFI](#)
- [Pomahame2020.cz](#) - sdružení s cílem zvýšit produkci roušek v ČR 100x
- [Praha Šije Roušky](#)
- [ROUŠKY S FILTREM PRO VŠECHNY! | TU Liberec](#)
- [Rouška ze starého trička](#) - videonávod: Za pár minut hotovo a nemusíte umět šít
- [Seznam se skupinami s výrobcí roušek](#) (naspod dokumentu)
- [Jan Kovařík on Twitter: "If you didn't buy any face mask upfront and need one now \(as I do\), you can create a pretty solid one by yourself with this tutorial"](#) (jak si ušít roušku s filtrem doma, včetně tisknutelné PDF šablony)
- [Česko šije roušky](#)
- [Česká pošta zdarma přepravuje roušky](#)
- [Šijeme roušky v Brně](#) (Brno)

Zaměstnancům

- [Daruju Krev](#) - Pokud můžete doplnit zásoby a darovat
- [Energie lékařům](#)
- [GUG – webináře](#)
- [Home office a vedení týmu na dálku: praktické tipy pro manažery](#)
- [Jobs.cz/brigady](#)
- [Práce při COVID - nabídka/poptávka](#)
- [Přechod na práci z domu](#)
- [Úřad práce online](#)

Kulturním institucím

- [#kulturažije](#)
- [Kreativci v karanténě](#)

- [Intermesos.cz](https://intermesos.cz) – Platforma zajišťující volné pracovníky a prostředky zábavního průmyslu pro vytížení kapacit v ostatních trendujících sektorech (značně komplikované :/)



Firmám

- [AK eLegal poskytuje online konzultace zdarma firmám zasaženým situací](#)
- [Applications welcome from startups and SMEs with innovative solutions to tackle Coronavirus outbreak](#)
- [COVID-19 rozcestník pro firmy](#)
- [Facebooková skupina pro výměnu zkušeností](#)
- [Facebooková skupina s nabídkami pomoci zdarma](#)
- [Freelo háže záchranný kruh: Naučte tým pracovat na dálku co nejrychleji](#)
- [Home office a vedení týmu na dálku: praktické tipy pro manažery](#)
- [Koronavirus a OSVČ: 25 000 Kč příspěvek, ošetřovné pro OSVČ, daňové úlevy, COVID, kurzarbeit, splátky hypoték a půjček](#)
- [Mall.cz – Partnerský prodej](#)
- [Mentedy](#)
- [Přehled živnostníků a firem, kteří pomáhají jiným firmám zdarma](#)
- [Sdílení zaměstnanců během koronakrize](#)
- [Státní finanční pomoc živnostníkům a firmám](#)
- [Čtečka pro eObčanku a ID karty - XTEL](#)



Aktivní odborné komunity

- [#HolkyzMarketingu Public Group](#)
- [Covid19CZ: Home](#)
- [Covid19cz.cz - Data proti Covid Public Group \(popis, aktivní projekty\)](#)
- [EN - Open Source COVID19 Medical Supplies](#)
- [Podnikatelé pomáhají - Home](#)
- [Skrz jedničky a nuly měníme Česko k lepšímu](#)
- [Vietnamci pomáhají - Home](#)



Zdraví (fyzické i mentální)

- [Online rezervace na testování v Bulovce](#)
- <https://www.delamcomuzu.cz/> Nabídka pomoci psychologické krizové intervence z řad dobrovolníků psychologů a psychoterapeutů.
- <https://www.ulekare.cz/poradna/koronavirus-10>
- [Psychologický ústav Akademie věd ČR](#)
- Pokud se budete potřebovat o vašich obavách popovídat, nyní zdarma online: <https://terap.io/> nebo <https://soulmio.com/o-nas/nasi-terapeuti/> nebo <https://nadoslech.cz/>
- Fajn návod, jak se z pobytu doma nezbláznit: <http://bit.ly/tozvladnete>
- [Malý průvodce úzkostí a panikou](#)
- [Kvůli koronaviru teď zažíváme stres podobný válce. Jak mu čelit?](#)
- [Medicína, Nemoci a Studium na 1. LF UK](#)
- ~~<http://terapeutionline.cz>~~
- [První Psychická Pomoc App](#)
- [Don't panic App - Depression and panic help](#)
- [Psychologové nabízející zdarma konzultace #delamcomuzu](#)
- [Radovan Bahboun – Jak zachovat klidnou mysl](#)
- [Psychologie.cz – Nebo nedělejte nic, Šest kroků k duševnímu zdraví](#)
-



Právo

- [Právní poradna Frank Bold k situaci kolem koronaviru](#)
- [Právo v roušce: Vzory smluv a dokumentů pro situace související s koronavirem](#)



Zábava



Filmy a seriály

- [Aerovod - Kvalitní filmy on-line a legálně](#)
- [Dafilms.cz – Vaše online dokumentární kino](#)
- [Filmtoro - jaké filmy a seriály jsou online a jaké si pustit](#)
- [Gary Hutsvit: Free Movie of the Week](#)
- [HBO GO](#)
- [Jeden svět 2020](#)
- [MALL TV](#)
- [Netflix](#)
- [Program \(online\) kin](#)
- [Reportáže Voxpot](#)
- [SledovaniTV.cz: Internetová televize - kdekoliv a kdykoliv](#) (zdarma 17 TV kanálů 7 rádiových stanic)
- [Televize Beey](#) – Nejdůležitější videa a TV pořady s automatickými titulky pro diváky se sluchovým postižením.
- [Televize Seznam](#)
- [ORORO.TV - fun way to learn English](#)
- [Česká filmová klasika – Youtube kanál NFA](#)
- [Česká televize – Výběr z pořadů](#)
- [Česká televize — iVysílání + ČT3](#)



Kultura

- [5-hodinové video z ruské Ermitáže](#)
- [Básně v karanténě](#)
- [Divadlo Kampa](#) (YouTube záznamy)
- [Google Arts](#) - online výstavy, umělecká díla
- [Kultura Žije](#) - živé přenosy koncertů a divadelních představení
- [Národní galerie online](#)
- [Paris Museum online](#)
- [Záznamy z prohlídek pražského DOXu](#)
- [nechodven.cz – hudbou proti viru](#)
- [„HRAJEME I V KARANTÉNĚ!“](#) - vinohradské divadlo
- [🇬🇧 National Gallery v Londýně online](#)
- [🇬🇧 Travel + Leisure](#)



Audioknihy a mluvené slovo

- [MůjRozhlas](#) - rozhlas online, záznamy, mluvené slovo (zdarma)
- [Čtenářský deník](#) (ČRo)
- [Rozhlasové hry a audioknihy](#) (ČRo) - Rozhlasové hry a četba
- [Audible](#) - Audioknihy v angličtině (placené, ale první měsíc zdarma)

- Audioteka.cz - Audioknihy v češtině (placené)
- [České podcasty](#)
- [To nejlepší z knihy Na volné noze: Podnikajte jako profesionálové](#)
- Melvil.cz/eshop/audioknihy/?kupon=COCIST19

Hudba

- [Záznamy Metropolitní opery](#)
- [Záznamy berlínské filharmonie](#)
- [Yousician - Learn Guitar, Piano, Ukulele With The Songs you Love](#)
- <https://www.nechodven.cz/> - koncerty Jazzclubu U staré paní
- [Livestream DJe Frikyho](#)
- [Check all the Tiny desk concerts from NPR](#)

Přednášky

- [Home Office TV](#)
- [Televize Beey](#) – nejdůležitější videa a TV pořady s automatickými titulky pro diváky se sluchovým postižením
- [Radovan Bahboun – Jak zachovat klidnou mysl](#)
- [Přednášky Brain&Breakfast](#)
- [Přímé přenosy z CAMPu](#)
- [Přednášky z pražských Creative Mornings](#)
- [Popularizační vědecké přednášky Science Café](#)
- [České přednášky z TED.com](#)
- [TEDxPrague přednášky](#)
- [Záznamy přednášek Babel Talk](#)
- [Záznamy přednášek z konferencí Kritické myšlení #krimyš](#)

Četba

- [Databazeknih.cz - Eknihy zdarma ke stažení](#)
- [E-kniha Vládneme. nerušit](#) - PDF zdarma
- [Forbes všechna čísla zdarma](#)
- [Harry Potter a metody racionality](#) (zdarma, česky) + [originál \(zdarma. AJ\)](#) + [podcastová verze \(AJ\)](#)
- [Kramerius - Národní knihovna ČR](#) - odborná literatura i beletrie
- [MLP - E-knihy zdarma](#)
- [Městská knihovna v Praze – e-knihy](#)
- [Project Gutenberg](#) - E-knihy zdarma - cizojazyčné
- [Pár anglických knih ke stažení zdarma](#)
- [Seznam vyčerpávajících zdrojů literatury ke stažení. Zdarma a legálně](#)
- [Speciály Respektu zdarma](#)
- [Svoboda učení do každé rodiny \(E-kniha zdarma\)](#)
- [Vysokoškolákům knihy online](#)
- [ČBDB.cz - Elektronické knihy, ebooky zdarma](#)



Děti

- [Divadlo DRAK](#) online představení ([FB](#))



Sport

- Cviky při práci z domu s průvodcem: [Stay at home, stay in motion. Daily exercise for home office.](#)
- [Cvičení s výsadkáři z Chrudimi](#)
- [FITFAB Strong](#)
- [Fitify Apps](#)
- [One Life - Home](#)
- [Paulus YOGA - 821 Photos - 13 Reviews - Yoga Studio - K Hájovně 129/36. 14200 Prague, Czech Republic](#) (livestreamy jógy/meditace)
- [Ring Fit \(Nintendo Switch\)](#)
- [Self Mastery: Solo BJJ Training Drills by John Danaher](#)
- [Yoga with Adriene](#)
- [Zbrojovácká výzva! Pomožme zdravotníkům v boji proti koronaviru!](#)



Hry

- Online [šifrovací hry Cryptomania](#)
- Online Šifrovačka [Lost in Hvozď](#)
- Online hra především pro lidi, kteří se orientují v html kódu – [notpron](#)
- A-Z kvíz - [s přáteli, či sám/a - ČT](#)
- Deskovka [Bang](#) - stáhnete si klienta a hrajete s přáteli
- [Tabletop simulator](#) - platforma pro virtuální verze deskových her tvořených fanoušky zdarma
- Online skupinovka s přáteli - několik společenských her, které si můžete zahrát společně v průběhu skupinového hovoru: [Houseparty](#) app ([iOS](#), [Android](#))
- Online skupinovky [Tabletop Simulator](#) s přáteli: Krycí jména [Horsepaste.com](#)
- [skribbl.io](#) - hra s kreslením a hádáním slov
- <https://gartic.io/> - hra s kreslením a hádáním slov



Videohry

- [Blizzard Entertainment](#)
- [Epic Games Store | Official Site](#)
- [GOG](#)
- [Hry.cz](#)
- [Humble Bundle | game bundles, book bundles, software bundles, and more](#)
- [Lutris - Open Gaming Platform](#)
- [Origin](#)
- [RetroGames.cz - Play Old Games ONLINE](#)
- [Starší videohry](#)
- [Welcome to Steam](#)

Sex

- [Dipsea](#) (audio)
- [Free Video](#)
- [OMG Yes](#)