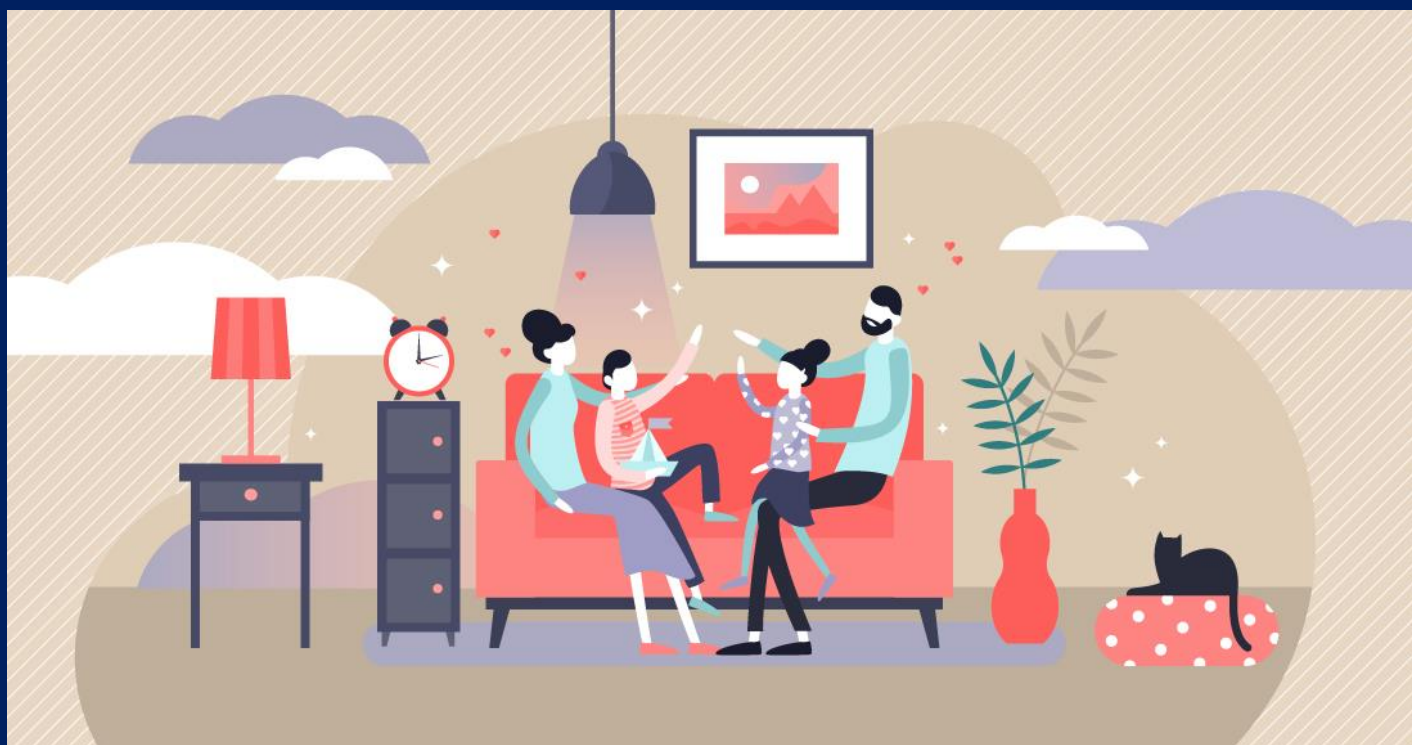


# FERIE

## CZAS WOLNY

To czas na odpoczynek, regenerację fizyczną i psychiczną organizmu, ale także na zabawę oraz rozwój zdolności i zainteresowań. Jest to ważny czas w życiu każdego człowieka, niezależnie od wieku, dlatego tak istotny jest sposób jego spędzania.

Wspólne spędzanie czasu, gry i zabawy w gronie rodziny, wspólne spacery i rozmowy pozwalają nie tylko na wspaniałe spędzenie popołudnia czy wieczoru, ale też pozwalają dziecku wykształcić nawyk przyjemnego spędzania czasu wolnego.



# KILKA POMYSŁÓW NA SPĘDZANIE CZASU WOLNEGO

## Wspólne gotowanie

Zimą szybko robi się ciemno, więc nic dziwnego, że już po piątej po południu ludzie zaszywają się w domach. Zamiast spędzać ten czas przed telewizorem, zajmując dzieci bajkami w telewizji, lepiej całą rodziną zebrać się w kuchni i gotować. Z pewnością są potrawy, na których przygotowanie nie ma się zazwyczaj czasu, chociażby pizza, częściej zamawiana, niż robiona. Cała rodzina może włączyć się w przygotowanie smacznej kolacji, każdy, nawet najmłodsze dziecko może dostać zadanie, np. mieszanie składników na ciasto, ugniatanie ciasta. Podczas gotowania jest czas na rozmowy, bycie ze sobą i bardzo dobrą zabawę. Żeby nie była to jednorazowa sytuacja, każdego dnia warto zdecydować się na inny przepis – czasami na słono, czasami na słodko.

## Zdrowe nawyki, nauka i kreatywność

Wybierając przepisy, decydujemy się na zdrowe dania. W ten sposób podczas wspólnej zabawy w gotowanie zaszczepiamy dzieciom zdrowe nawyki żywieniowe. Ułatwieniem jest duża liczba przepisów na proste dania, których podstawę stanowią warzywa. Wiele kulinarnych blogów służy inspiracją w zasadzie do każdego posiłku. Przy okazji młodsze dzieci możemy nauczyć podstaw matematyki, kiedy będą odmierzać potrzebne porcje składników. Wprowadzenie na stałe rytuału wspólnego gotowania sprzyja także kreatywności, poznawaniu kuchni innych kultur oraz może przynieść pozytywne zmiany w jadłospisie całej rodziny. Wymyślajcie zupowe wieczory, meksykańską sobotę albo zdrowe podwieczorki – wybór jest w zasadzie nieograniczony!

## Terapia wyciszająca

Krojenie owoców w kostkę, zagniatanie ciasta, a dla starszych i zaawansowanych nawet lepienie pierogów – to domowa terapia wyciszająca. Podczas gotowania można porozmawiać o wydarzeniach z ostatnich dni, snuć rodzinne opowieści, kulinarne wspomnienia z dzieciństwa lub poruszyć jakiś ważny dla dziecka problem. Skupienie na powtarzalnej czynności wycisza i pozwala spokojnie spojrzeć na problemy.

Źródło: <https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/rodzina-od-kuchni-czyli-o-pozytkach-wspolnego-gotowania>

*Pomysł na...*

# Pieczone jabłka

### Składniki:

jabłka  
mielone migdały  
świeże lub mrożone maliny lub syrop malinowy  
miód lub syrop z agawy  
cynamon (według uznania)

Piekarnik nagrzać do 180°. Wydrążyć ogryzki z jabłek, do środka wkładać składniki: posypać cynamonem, kłaść owoce i migdały, polać miodem lub syropem. Można też ściąć wierzch jabłek, wydrążyć środek, nadziać jabłka i przykryć ściętą częścią. Położyć w naczyniu żaroodpornym lub na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piec przez ok. 30 minut.

Źródło: [kwestiasmaku.pl](http://kwestiasmaku.pl)



# Wspólne majsterkowanie

Każdy rodzic powinien zdawać sobie sprawę, że dzieci chętnie robią coś wspólnie z nim, nawet jeśli są to drobiazgi. Wspólne majsterkowanie i tworzenie czegoś w czasie ferii, może stać się doskonałą zabawą. Warto rozważyć przygotowanie karmnika dla ptaków, budując go z niewielkich desek – zbijanie ich koniecznie powinno odbywać się pod okiem dorosłej osoby – albo z pustych kartonów lub butelek. Razem z dzieckiem można także naprawiać sprzęty domowe bawiąc się i jednocześnie ucząc.



Zachęcam Rodziców młodszych dzieci do zajrzenia na ciekawy blog, znajdą na nim Państwo dużo ciekawych inspiracji – NAUKA PRZEZ ZABAWĘ, TWÓRCZOŚĆ PLASTYCZNA, WSPIERANIE ROZWOJU DZIECKA.

<https://mojedziecikreatywnie.pl/>

## Najnowsze wpisy

Jak zrobić wieniec świąteczny na drzwi? – 3 sposoby na filmie!

Jak zrobić stroik na stół wigilijny? Film krok po kroku

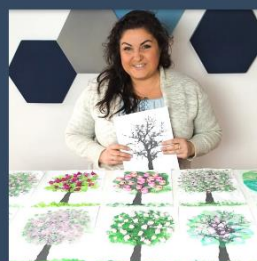
Krystalizacja soli doświadczenie z instrukcją filmową

Jak zrobić świnkę skarbonkę z gliny samoutwardzalnej

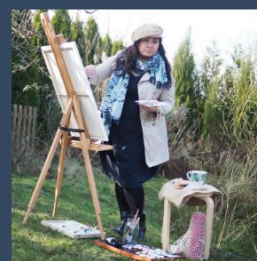
## YouTube



## Facebook



## Instagram



# Rodzinne malowanie

Zabawy artystyczne to także sposób na zajęcie dziecka w czasie wolnych dni. Można zaproponować mu wielkie malowanie, wielkie głównie przez format papieru na jakim będzie malowany obrazek. Zamiast zwykłej kartki A4, warto kupić duży kawałek papieru szarego i na nim stworzyć piękny obraz. Malować można wszystko – kwiaty, góry, zwierzęta albo zdecydować się na namalowanie dużej postaci i ozdobienie jej w dowolny sposób.



# Dzień gier planszowych

Gry planszowe wróciły do łask, więc w czasie ferii dobrze jest zorganizować domowy turniej gier planszowych. Stare gry, nowe gry, mogą być początkiem świetnej zabawy. Dla urozmaicenia można zaproponować podliczenie punktów za wszystkie gry, po zakończeniu rozgrywek i najlepszemu graczowi wręczyć niewielką nagrodę.



## Układanie puzzli



Zabawa puzzlami przygotowuje do nauki czytania i pisania, ponieważ wykorzystuje wspólne dla tych czynności procesy organizacji spostrzegania: zdolności dokonywania operacji analizy i syntezy wzrokowej. Układanie puzzli związane jest bezpośrednio z obszarami odpowiedzialnymi za spostrzegawczość, zdolności różnicowania figur, koordynację analizatorów (oczu i rąk).

# Wspólne pisanie listu

Technologia, Internet, sprawiły że mało które dziecko jest obecnie zaznajomione z pisanem listów. Wiadomości sms albo emaile są im bardziej znane. W związku z tym napisanie listu na papeterii, z typowymi dla niego formami i zwrotami grzecznościowymi może być nie lada atrakcją. Dobrze jest zaproponować dziecku list do kogoś bliskiego – przyjaciela, dziadków, ulubionej cioci, a następnie zaadresowanie go i wysłanie. Jeżeli dodatkowo dziecko doczeka się odpowiedzi, pisanie listów będzie postrzegać jako atrakcyjną rozrywkę.





# DZIEŃ SPRZĄTANIA BIURKA

Wspaniały pretekst do zachęcenia swojego dziecka do posprzątania pokoju. Raz obchodzone, stanie się zapewne jednym z ulubionych świąt każdego rodzica. Skoro jednak jest to dzień świąteczny, zadbajmy o uroczysty i podniosły charakter tego dnia - drobny upominek w nagrodę za piękny porządek będzie z pewnością mile widziany. Niech dzieci również lubią ten dzień!



# Wspólne oglądanie filmów, bajek

Dlaczego warto oglądać z dziećmi filmy?

- **KONTROLA**

Obowiązkiem rodziców jest sprawowanie kontroli. W tym przypadku to kontrola nad tym, co ogląda dziecko i nad jego samopoczuciem. Gdy dzieci są małe i boją się jakiejś sceny, możemy je przytulić, wyjaśnić lub zatrzymać film /wyjść z kina. Możemy też uznać, że jakiś film jest nieodpowiedni i przerwać jego oglądanie. W ten sposób kontrolujemy treści, które chłonie syn lub córka.

- **WSPÓLNE PRZEŻYCIA**

Nic tak nie zbliża do siebie, jak wspólne przeżycia. Wiecie: piosenki, które wspólnie znamy, żarty, które nas kiedyś rozbawiały i bohaterowie, którzy nas wzruszają. Jeśli dzieci oglądają swoje bajki i filmy, a my – rodzice swoje, to nie dziwny się, że nie mamy wspólnych tematów do rozmowy i jedyne, co nas ewentualnie łączy to lekcje, które trzeba odrobić.

- **JAK PIĘKNIE SIĘ (JEDNAK) RÓŻNIMY**

Oglądając wspólnie filmy możemy się dowiedzieć o sobie bardzo ciekawych rzeczy. Jednemu dziecku film się nie podoba, a drugie jest zachwycone. Dlaczego tak jest? Jedni oglądają filmy w milczeniu, inni nie mogą się powstrzymać od komentowania.

- **UCZĘ SIĘ SWOJEGO DZIECKA**

Wspólne doświadczenia, a przecież oglądanie filmów razem z dziećmi jest takim wspólnym doświadczeniem, pomaga nam też zobaczyć dzieci w innym świetle. Co je wzrusza? Co je złości?

Źródło: <https://umiejetnosciprzyszlosci.pl/czy-ogladac-wspolnie-bajki-dla-dzieci/>



# Spacery



## Podsumowanie, czyli – po co nam czas wolny?

**dla zdrowia** - pozwala wypocząć ciału i umysłowi, zregenerować siły, zaczerpnąć energii do pracy, zwiększyć chęć do życia i działania,

**dla rozwijania samodzielności i niezależności** - to czas, który dziecko może samodzielnie (bądź z pomocą) zaplanować, decydując o tym, jak chce go spędzić, czego potrzebuje i na co ma ochotę. Uczy też tego, w jaki sposób zająć się sobą,

**dla nauki i zabawy** - pozwala na zastosowanie tego, czego dziecko nauczyło się w teorii, pomaga też poradzić sobie ze stresem i zmartwieniami, oderwać się od codzienności,

**zapewnia aktywność dzieckun** - ruch podczas zabawy zapewnia sprawność fizyczną, a przez to- poprawia zdrowie. Dziecko może się wybiegać, wyskakać, jeśli ma na to ochotę, a potem, gdy się zmęczy- usiąść na chwilę, po czym wrócić do zabawy. Uczy się kontrolować swoją aktywność oraz dostosowywać ją do swoich możliwości.