

Drogi Rodzicu!

Czas kształcenia na odległość można wykorzystać wspólnie z dzieckiem na różnego rodzaju aktywności fizyczne. Internetowe ćwiczenia pozwolą zadbać o formę, dobrze się bawić i spożytkować energię. W tym celu można skorzystać z niezwykle szerokiej oferty zajęć online, gdzie do wyboru jest m.in. fitness, joga, pilates, domowy WF, a także zumba czy salsa.

Poświęcenie chociażby 20 minut dziennie na aktywność fizyczną poprawi nie tylko kondycję, ale też samopoczucie. Podczas wysiłku w organizmie wydzielają się endorfiny, czyli hormony szczęścia jakże potrzebne w tym trudnym czasie. Poza tym ruch pozytywnie wpływa na obniżenie napięcia.

Zabawy kreatywne

Nuda to przestrzeń, w której rodzą się najciekawsze pomysły! Rodzicu! Zachęć dziecko do stworzenia czegoś ciekawego i podzielenia się swoją twórczością z innymi. W sieci znajduje się wiele propozycji na ciekawe i kreatywne zabawy dla dzieci w różnym wieku.

Śmiało: napiszcie, wyciągnijcie, namalujcie wszystko, co przyjdzie wam do głów. Czasami wystarczą flamastry, klej, gazety, kartka i nożyczki.

Czas spędzany w domu warto wykorzystać na rodzinną integrację. Kiedy nie mamy na to pomysłu z pomocą przychodzą nam gry planszowe, których jest teraz ogromny wybór i każdy może znaleźć coś dla siebie. Dla tych najbardziej wymagających, pomysłem może być skorzystanie z punktu wyżej – kreatywności i stworzenie własnej gry samodzielnie bądź wspólnie z domownikami.

Czytanie obniża poziom stresu, rozwija zdolności językowe i zainteresowania, pozwala spojrzeć na świat oczami innych osób. Może być świetną okazją na odpoczynek i oderwania się od codziennych trosk związanych z izolacją. Pokaż dziecku, że czytanie książek jest

atrakcyjną alternatywą do smartfona, tabletu czy komputera. Żywo interesuj się tym, co dziecko czyta, proś o streszczenie najciekawszych wydarzeń czy opisanie ulubionego bohatera. W ten sposób nie tylko znajdziecie wspólny temat do rozmowy, ale też stworzycie okazję do bycia ze sobą i do wspólnie spędzonego czasu.

Dla młodszych dzieci świetną propozycją mogą być spektakle teatralne <https://iteatr.tvp.pl/36866129/spektakle>. Znajduje się tutaj dużo bajek, które wywołają uśmiech na twarzach dzieci i pomogą przyjemnie spędzić nudne popołudnie. Starszaki też mogą tam śmiało zaglądać!

Maluchy

Pomysły na aktywności domowe dla uczniów młodszych klas podstawówki.

- Rysowanie, malowanie: kredkami, pastelami, kredą, węglem, farbami plakatowymi, farbami akwarelowymi, farbami do szkła, palcami. Rysowanie/malowanie z wyobraźni, z natury lub inspirowane pomysłami z książek/Internetu. Można nawiązać do ważnych dla rodziny wydarzeń. Można rysować ilustracje do czytanych opowiadań. Także praca o koronawirusie może pozwolić oswoić dziecięce lęki na ten temat.
- Wycinanie z kolorowego papieru, kartonu, folii: figurek do lalkowego teatryku, kurpiowskich serwetek (bądź dowolnych innych wzorów), szablonów, które można potem wykorzystać do malowania.
- Lepienie z: plasteliny, ciastoliny, modeliny, gliny, masy solnej, masy plastycznej, masy sensorycznej, masy porcelanowej, masy piaskowej, masy balonowej, masy papierowej, piankoliny, piasku kinetycznego, slime'a, cieczy newtonowskiej, masy jadalnej. Większość z nich możecie zrobić sami w domu z dostępnych składników, takich jak mąka, olej, krem do opalania, pianka do golenia czy żel do prania. Samo robienie jest doskonałą zabawą!

- Origami, czyli tworzenie papierowych zwierzątek i kształtów.
- Wkręcanie śrubek. Takich prawdziwych. Można je wkręcać w gruby karton lub styropian, można zrobić z nakrętek od butelek nakrętki na śrubki.
- Zabawy z żywnością, czyli korale z makaronu lub wyklejanka z kaszy zamiast kolorowego papieru. Można też użyć kamieni, piasku lub wszelkich innych dóbr, które macie pod ręką.
- Taniec do ulubionej muzyki. Można zmieniać tempo i rodzaj muzyki – dzieci muszą uważnie słuchać, żeby nadążyć za zmianami.
- Budowanie bazy z dostępnych elementów: kartonów, krzeseł, stołów, parasoli, poduszek, kołder, koców, mat.
 - Zabawa w chowanego.
- Ćwiczenie razem z rodzicem, np. jogi czy pilatesu. Nie obiecujemy, że uda Ci się zrobić pełny zestaw ćwiczeń, ale zapewniamy, że będziesz się ruszać nawet bardziej niż zazwyczaj.
- Ćwiczenia oddechowe – doskonale pomagają także radzić sobie ze stresem, co może być dodatkowym plusem tej zabawy.
- Zapasy/przytulanie – ciężko stwierdzić czy to zapasy czy przytulanie, ale wywołują zazwyczaj mnóstwo chichotów i radości.
- Wspólne sprzątanie. Z którego można zrobić niezłą zabawę. Bo kto lepiej celuje klockami do koszyka?

- Interaktywne bajki: z cieni na ścianie, z odgłosami, z pacynkami, tworzone przez dzieci.
- Granie na instrumentach razem z dziećmi: na gitarze, ukulele, pianinie, cymbałkach, flecie, bębnie, trójkącie, grzechotkach.
- Wspólne robienie instrumentów, np. z prostokątnej foremki do ciasta i gumek recepturek powstaje prosty instrument strunowy, a z opakowań po kremach i ryżu/fasoli – grzechotki.
- Układanie piosenek. Także o tym, co właśnie w tej chwili robicie. Można do nich tworzyć choreografię, a później nagrywać teledyski.
- Leżenie. Patrzenie w sufit. Wymyślanie sufitowych historii. Wymyślanie co jeszcze można zrobić za 5 minut.
- Relaks na podłodze. Przy przyjemnej muzyce, dźwiękach lasu lub szumie morza. Można zamknąć oczy i poczuć się jak na wakacjach.
 - Warto się trochę ponudzić. Wtedy przychodzą do głowy najlepsze pomysły!
- Rozmowy – na wszystkie tematy, na które macie ochotę. Także o emocjach, o tym jak to jest nie chodzić do szkoły czy przedszkola, po co jest nuda i jak sobie z nią radzić.
- Budowanie miasta na podłodze – wykorzystując wszelkie możliwe elementy, takie jak klocki LEGO, klocki drewniane, kartony, pudełka, kartki z narysowanymi budynkami, lalki, misie, samochody i pociągi.
- Czytanie książek. Także tych tylko obrazkowych – przy których dziecko może wymyślać treść na zmianę z opiekunem.

- Spacer do wirtualnego lasu. Lasy Państwowe już od jakiegoś czasu udostępniają transmisję na żywo z żubrzej polany (tutaj możecie ją znaleźć: <https://www.lasy.gov.pl/pl/informacje/transmisje-online>), ale w czasach pandemii wiele instytucji zdecydowało się na podobne akcje. Możecie znaleźć sporo ciekawych materiałów o zwierzętach i przyrodzie online.
- Wspólne gotowanie. A potem wspólna konsumpcja! Piknik przyrządzony przez małe rączki smakuje jeszcze lepiej.
 - Wszelkie zabawy w których musicie wcielać się w role.
- Dla nieco starszych dzieci: granie w planszówki. W grybobranie, pędzące żółwie, chińczyk czy warcaby. Można też narysować własną planszę, zrobić pionki i kostkę z modeliny i grać we własną grę.