

## Aktywnie spędzany czas wolny

W myśl naszego hasła „Ruch jest zdrowy i dla ciała i dla głowy” promującego nasz plakat na Dzień Sportu przygotowaliśmy dla Państwa kilka propozycji na aktywnie spędzony czas razem. Bardzo ważne jest aby nasz wspólny czas był rodzinny, pełen ciepłych emocji i przeżyć. Zachęcamy do tego, gdyż wtedy budujemy silne więzi między członkami rodziny. Dzięki wspólnym zajęciom, rozmowom i byciu ze sobą poznajemy się, uczymy się być ze sobą i uczymy się wspólnie cieszyć z chwil spędzanych razem. Zbudujemy wspomnienia, które powrócą w rozmowach lub zostaną uwiecznione na zdjęciach.

Poniżej przedstawimy kilka propozycji na popołudnie oraz weekend:

- Wybierzcie się na wspólny spacer, podczas którego porozmawiamy, pokażemy dziecku okolicę, rośliny, zwierzęta itp.
- Pobawcie się na świeżym powietrzu np. w berka, w chowanego, w podchody - chowajcie się z dzieckiem razem lub bawcie się w miejscu, które dobrze zna.
- Zorganizujcie dla całej rodziny bliższe i dalsze wypady turystyczne w ciekawe zakątki miasta lub zabytki ukryte pośród pól i łąk, gdzie będziecie mogli opowiedzieć maluchowi ciekawe historie, pokazać niezwykle miejsca. Oczywiście plan zwiedzania i jego intensywność muszą być dopasowane do wieku i możliwości dziecka. Zadbajcie o atrakcje typowo dla dzieci. Wspólnie ustalcie co i gdzie chcecie zobaczyć.
- Wybierzcie się na wycieczkę do lasu, gdzie dziecko może wdychać świeże, nasycone licznymi olejkami eterycznymi powietrze, które przy okazji oczyści i odkazi jego drogi oddechowe. Podczas wycieczki możecie pobawić się detektywów, poszukiwaczy np. podążających śladem zwierzęcych tropów i odgadujących jakie zwierzę je zostawiło. Możecie obserwować dzikie zwierzęta, np. ptaki czy wiewiórki, zbierać ciekawe kawałki roślin, gałązek, szyszek z których po powrocie do domu wykonacie ciekawą pracę plastyczną albo przyniesiecie skarby z wyprawy.
- A może spędzicie czas na basenie. Tu też każdy członek rodziny znajdzie coś dla siebie. Pływanie doskonale kształtuje sylwetkę i zapobiega wadom postawy. Poza tym pływanie pobudza każdy mięsień do pracy, poprawia odporność i wydolność organizmu.
- Zaplanujcie wspólną wycieczkę rowerową lub jazdę na rolkach. Gdy mamy w domu maluszka, możemy zabrać ze sobą specjalny wózek biegowy, z którym bardzo wygodnie można uprawiać jogging. Trochę starsze dziecko możemy usadowić na rowerku biegowym czy hulajnodze.
- Zorganizujcie sobie wspólne spacerowanie po mieście, swojej najbliższej okolicy czy w pięknych wiejskich plenerach, by pobawić się w fotografów, by zrobić sobie pamiątkową, śmieszna rodzinną sesję zdjęciową.
- A może wyprawa z maluchem na spektakl do teatru lalek, do kina połączone ze spacerem lub ciekawą wyprawą np. do fabryki czekolady. Połączenie przyjemnego z pożytecznym.
- Świetnym pomysłem na spędzanie czasu z dzieckiem jest gotowanie. Wspólne gotowanie sprawia, że dzieci uczą się łączenia składników, tworzenia prostych potraw i wykorzystywania przyborów kuchennych. Dzieci uwielbiają być zaangażowane w obowiązki dorosłego i zawsze z chęcią pomagają, naśladując ruchy swoich opiekunów. Pamiętajmy o bezpieczeństwie i miejmy oczy dookoła głowy, a zabawa będzie przednia.

Niezwykle cenne będą tutaj pomysły dzieci i rodziców. Zachęcamy Wszystkich do wspólnego planowania, zabawy i aktywnego spędzania czasu wolnego całą rodziną.

Pozdrawiamy serdecznie  
Wychowawczynie Storczyków : Justyna  
Bajko i Edyta Milczarska