

# RODZICIELSKI ALFABET NA CZAS KWARANTANNY

## ANGAŻUJ

Angażuj dziecko w różne obowiązki domowe. Wieszanie prania, rozpakowanie zmywarki czy nakrywanie do stołu to świetna okazja do nauki samodzielności. Ta z kolei przynosi nam dwie ważne korzyści. Dziecko nabiera poczucia sprawstwa, co wpływa na wzrost poczucia własnej wartości. My zyskujemy czas dla siebie.

## BUDUJ

Buduj domki z kart, miasta, ulice i domki z klocków. To świetna zabawa rozwijająca umiejętności logicznego myślenia. A przede wszystkim buduje relacje rodzica z dzieckiem.

## CIESZCIE SIĘ

mimo wszystko. Cieszcie się ze słońca, ze wspólnego obiadu z czasu spędzonego razem. Wykorzystajcie ten czas na bycie razem.

## DOMOWNIKIEM BYĆ

fajna rzecz, ale 24 h na dobę może być trudna. Ustalcie plan dnia. Grafik zadań dla wszystkich członków rodziny. I nie zapomnijcie o chwili tylko dla siebie!

## EKRAN

Może być dla nas wybawieniem w tym trudnym czasie. Pamiętajmy jednak że dla dzieci w wieku 7-12 lat zaleca się nie przekraczać 1-2 godzin dziennie. Chodzi o wszystkie ekrany nie tylko o TV, ale też o komputer, smartfon.

## F I L M

Dobry film obejrzany z całą rodziną może być świetnym pomysłem na spędzenie czasu. Polecamy szczególnie "W głowie się nie mieści", "Odłot ", "Strażnicy marzeń", "Trolle". Należy pamiętać o sprawdzeniu wieku od którego polecany jest film.

## G R Y

Kto ich nie lubi! Możecie zatem urządzić rodzinny teleturniej, pokaz talentów, stworzyć własną grę np."Nasza rodzina", "Mój dom" lub zagrać w ulubioną grę planszową.

## H U Ś T A W K A

Jak iść na huśtawkę na plac zabaw, gdy szaleje wirus...? Wykorzystajcie swoje ręce do przytulania i huśtania w nich swoich bliskich, a na pewno nie dojdzie do huśtawki nastrojów.

## I G Ł A I N I T K A

to bardzo dobre narzędzia do ćwiczenia swoich rączek. Uszyjcie wspólnie pacynkę lub skarpetkowego potwora, a następnie stwórzcie przedstawienie w teatrze domowym.

## J E D Z E N I E

O, tu dopiero można poszaleć i się popisać. Ale zanim coś zjecie, to pewnie wspólnie przygotujecie. Mogą to być szaszłyki owocowe, warzywne stworki, szalone kanapki, a może coś bardziej wiosennego i koloru zielonego?

## K O L O R O W A N K I

W przerwie od nauki zrelaksuj umysł i poćwicz rękę. Na pewno twój nastrój się poprawi, a koncentracja wzrośnie. Kolorując ulubione motywy wzrośnie twoja wiara we własne siły, złagodzisz stres i wyciszysz swoje nerwy.

## LIZAKI

To co dzieci lubią najbardziej, bo to gimnastyka dla buzi i języka. Pamiętajmy tylko żeby po zjedzeniu lizaka porządnie wyszorować zęby :)

## ŁOPATKA

Grabie i inne narzędzia. Wykorzystać je można do prac porządkowych w ogrodzie - w końcu to najwyższy czas, aby je rozpocząć. Praca na świeżym powietrzu nie tylko wzmacnia odporność, ale też męczy. Może jest szansa na długi wieczór tylko we dwoje :)

## MISIE

i inne pluszaki warto regularnie odświeżać. Na puszystych powierzchniach szybko gromadzi się kurz i alergen. Dobrze jest je zwalczać choćby przez zwykłe pranie. A przy okazji to dobry moment na uporządkowanie innych zabawek, może są takie, którymi nasze pociechy już się nie bawią? Można w ten sposób zyskać całkiem sporo przestrzeni w pokoju dziecinnym.

## NAKLEJAĆ

Naklejać uwielbiają wszystkie dzieci. Wyposażenie malucha w papier kolorowy, klej, nożyczki i inne akcesoria plastyczno-techniczne gwarantuje mu świetną zabawę. Potrzebuje Waszej pomocy? Wybierzcie zatem taką porę dnia, kiedy nie musicie śpieszyć się do swoich obowiązków, usiądź z dzieckiem i puśćcie wodze wyobraźni.

## OBSERWACJA

Obserwacja zwiastunów wiosny w uporządkowanym ogrodzie lub podczas spaceru to żywa lekcja przyrody. Miejcie oczy szeroko otwarte, szukajcie przedstawicieli fauny i flory, spoglądajcie, jak wszystko budzi się do życia i niesie nam wszystkim nową nadzieję.

## PIECZENIE

to prawdziwa sztuka. A ile przy tym radości i zabawy. Tym razem zwróćmy również uwagę na walory edukacyjne tej czynności. Podczas przygotowania produktów dzieci uczą się odmierzać, ważyć, niekiedy utrwalają ułamki. W trakcie ugniatania produktów ćwiczą motorykę małą wzmacniając mięśnie palców. Angażują również zmysł dotyku, smaku i węchu co sprzyja ich rozwojowi i integracji.

## RATUNKU

już nie wytrzymam! Dziecko zadaje za dużo pytań? Za bardzo absorbuje Waszą uwagę? Po prostu się nudzi, a Wy macie już dość? Macie prawo czuć się przemęczeni, zirytowani, rozdrażnieni. Dla wszystkich sytuacja jest trudna i niecodzienna. Ulubiony serial albo plotki z przyjaciółką (niestety, tylko przez telefon) pomogą rozładować napięcie.

## SEN

to podstawa dobrego funkcjonowania. Dzieci w wieku szkolnym powinny spać min. 9 godzin. Aby dziecko dobrze spało, ważne są rytuały: stałe godziny snu, stałe czynności przed położeniem się spać: kąpiel, mycie ząbków, bajka lub opowieść. I pamiętajmy, łóżko nie może być miejscem gdzie maluch czeka na sen, oglądając bajki czy grając

## ŚMIECH

pozwala nam z dystansem spojrzeć na trudne sytuacje. Warto czasem wyjść z roli poważnego rodzica i wraz z dzieckiem wygłupiać się i śmiać. Dla dzieci takie chwile będą niezapomnianymi wspomnieniami. Dobrze też "obśmiać" jakiś niewielki problem wraz z dzieckiem- to pokaże mu, jak można sobie radzić w trudnych sytuacjach.

## TRENING

Ruch, jest niezbędny dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Zachęcamy do korzystania z propozycji ćwiczeń dla dzieci udostępnianych na naszym szkolnym koncie na Facebooku.

## UWAŻNOŚĆ

Czas kwarantanny to świetny moment, aby ćwiczyć uważność. Zaczniście od spokojnego oddechu i skupieniu się tylko na nim. Zróbcie wraz z dzieckiem kilkuminutowy trening spokojnego oddychania, skupienia się na swoim ciele. Uważność to bycie tu i teraz, bez rozpraszaczy, bez myślenia o tym co za chwilę.

## WYCIECZKA

Niestety w najbliższych tygodniach nie będzie możliwa. Zachęcamy jednak do odwiedzania wirtualnych muzeów i wystaw. To świetna okazja by razem z dzieckiem poznać nowe miejsca. Pokażemy także dzieciom, że internet to nie tylko filmiki na youtube, ale także możliwość poznawania świata bez wychodzenia z domu.



**X B O X**

Czas spędzany w domu to często pokusa, aby grać, grać, grać.... Gry mogą być świetną rozrywką, ważne jednak, aby czas grania był z góry określony czasowo. Pilnujmy także by dzieci grały tylko w gry przeznaczone dla ich wieku, pozbawione przemocy.

**M Y**

My dorośli też mamy prawo do wolnego czasu, chwili (a raczej kilku chwil) dla siebie. Zadbajmy o nasze potrzeby. Tylko rodzic wypoczęty i zadowolony będzie dla dziecka prawdziwym wsparciem. Ważne, aby umieć postawić granicę mówiąc na przykład „Teraz odpoczywam a Ty zajmij się sobą. Za godzinę będziemy razem się bawić.”

**Z A B A W A**

W dzisiejszych czasach dzieci zasypane są wręcz zabawkami. Co z tego, jeśli często nie potrafią się nimi bawić a rodzice często słyszą „nudzę się”. Czas spędzony w domu może nauczyć nasze dzieci jak się bawić samodzielnie. Rodzic nie musi, wręcz nie powinien brać udziału w każdej zabawie dziecka. Pozwólmy dzieciom się nudzić- właśnie wtedy przychodzą do głowy najbardziej kreatywne pomysły na...zabawę :)

