

## **Dla rodziców:**

Serdecznie zapraszamy Rodziców do zapoznania się z poniższymi artykułami oraz filmem. Aktualna sytuacja w Polsce i na świecie może być dla dzieci nieco stresująca. Z pewnością dzieci i młodzież mają wiele obaw i pytań odnośnie koronawirusa. Dlatego zachęcamy do zapoznania się z dwoma poniższymi artykułami na temat: „Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie”:

1. <https://zdrowie.radiozet.pl/Ciaza-i-dziecko/Zdrowie-dziecka/Jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-koronawirusie>
2. <https://zdrowie.wprost.pl/dziecko/10303321/jak-rozmawiac-ze-swoimi-dziecmi-na-temat-koronawirusa.html>

Czas kwarantanny może być w różny sposób spędzany przez dzieci. Przypominamy o zagrożeniach, jakie niesie za sobą zbyt długie i intensywne korzystanie przez dzieci i młodzież z telefonu komórkowego, komputera, PS, itp. Apelujemy do rodziców o kontrolę zarówno czasu spędzonego przed „ekranem” jak i jakościowego wykorzystania technologii przez swoich dzieci.

Poniżej zachęcamy do zapoznania się artykułem pt. „Uzależnienie od komputera” (<https://parenting.pl/uzaleznienie-od-komputera>) oraz do obejrzenia bardzo ciekawego ☺ i krótkiego filmu – reportażu na ten temat (<https://www.youtube.com/watch?v=3CZXHJWsung>).

Jako alternatywę czasu spędzania z dziećmi proponujemy:

1. <https://rodzicowo.pl/artykuly/co-robic-z-dzieckiem-w-domu-100-pomyslow-na-zabawy/>
2. [https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fmojedziecikreatywnie.pl%2F2017%2F11%2Fzabawy-dla-dzieci-w-domu%2F%3Ffbclid%3DIwAR1TrPWc1g7MIpU1GqXCNGHfB4HXWNizSUCJ7mYdAN6VucoaEQFK4xhC5Jk&h=AT13\\_43RM-DUg1uYAnwoWLY6jGCS11BcJgADXMLiRjWYJKa9FZb6kIn-eY3WiRoe-2imHMt0NI3KmuwGeYxUKKgWeuZgFENDJFB050Zq4r941TbrlD2\\_XseT5zP-NBJcCT-vA](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fmojedziecikreatywnie.pl%2F2017%2F11%2Fzabawy-dla-dzieci-w-domu%2F%3Ffbclid%3DIwAR1TrPWc1g7MIpU1GqXCNGHfB4HXWNizSUCJ7mYdAN6VucoaEQFK4xhC5Jk&h=AT13_43RM-DUg1uYAnwoWLY6jGCS11BcJgADXMLiRjWYJKa9FZb6kIn-eY3WiRoe-2imHMt0NI3KmuwGeYxUKKgWeuZgFENDJFB050Zq4r941TbrlD2_XseT5zP-NBJcCT-vA)

Życzymy miłego i zdrowego czasu spędzonego wspólni

Magdalena Spryszyńska, psycholog  
szkolny

Monika Podsiadło, pedagog szkolny

# Co robić z dzieckiem w domu?

## 100 pomysłów na zabawy

1. Upiec i ozdobić ciasteczka
2. Pobawić się w teatrzyk
3. Zrobić pokaz mody
4. Zrobić karmnik dla ptaków
5. Układać puzzle
6. Zrobić sobie sesję fotograficzną z gadżetami
7. Stworzyć własną grę planszową
8. Zbudować namiot z kocy i poduszek
9. Czytać książki
10. Bawić się w kalambury
11. Bawić się w ciepło/zimno
12. Wydrukować kolorowanki z internetu
13. Bawić się w sklep
14. Ugotować razem obiad, wspólnie zaplanować menu
15. Zrobić pyszny, kolorowy deser
16. Zrobić seans filmowo-bajkowy z popcornem
17. Ułożyć zamek z klocków
18. Zrobić samodzielnie piasek kinetyczny
19. Zrobić samodzielnie instrumenty i urządzić koncert
20. Zrobić list - wycinankę ze starych gazet
21. Zrobić figurki z warzyw, a potem je schrupać
22. Zrobić frytki z jabłek i je schrupać
23. Zagrać w zgadywanie smaków
24. Zrobić konkurs na największą wieżę z klocków
25. Zasadzić kielki/fasolę na parapecie i obserwować jej wzrost
26. Nagrywać filmiki w aplikacji Boomerang – mega frajda dla dzieci
27. Bawić się w restaurację
28. Bawić się w „Kto najdłużej wytrzyma...”
29. Zrobić pokaz zabawek
30. Uszyć prostą zabawkę lub poduszkę
31. Bawić się w zamianę ról
32. Bawić się w segregowanie (guzików, fasolek)
33. Bawić się w skojarzenia (np. słońce-gorąco-wakacje-szkoła)
34. Podchody w domu
35. Zabawa w ciuciubabkę
36. Zabawa w „Raz dwa trzy, baba Jaga patrzy”
37. Zgadywanki z zasłoniętymi oczami – „Co to za przedmiot?”
38. Tor przeszkód
39. Wklejać zdjęcia do albumu
40. Scrapbooking
41. Zabawa w szpital
42. Zabawa w fryzjera/kosmetyczkę
43. Zabawa w „Przynies mi...”
44. Stworzyć tablicę manipulacyjną
45. Zagrać w kręgle plastikowymi kubeczkami
46. Odrysowywać cienie
47. Robić proste eksperymenty naukowe
48. Przeskakiwać skakankę, gumę
49. Robić pieczątki z ziemniaka, cytryny
50. Zrobić obrazki z odbić dłoni
51. Zrobić odciski w masie solnej
52. Celować piłeczką do kosza/miseczki
53. Zabawa w piknik w domu
54. Zabawa w obrazki i słówka po angielsku
55. Zrobić prezent dla babci i dziadka
56. Upiec chleb
57. Zrobić pidżama party
58. Napisać list
59. Bawić się w karaoke
60. Urządzić disco
61. Bawić się rurkami termokurczliwymi (do kupienia w markecie budowlanym, kolorowe i tanie)
62. Zrobić pizzę – każdy z wybranymi przez siebie składnikami
63. Bawić się w robienie czynności na czas, np. sprzątnięcie pokoju
64. Robić biżuterię, np. z rzemyka, koralików
65. Wycinać z tektury samochody, ludziki
66. Origami
67. Bawić się w chowanego
68. Robić kukielki ze skarpetek, a potem teatrzyk kukielkowy
69. Urządzić bal przebierańców
70. Zrobić z pudełka poi butach ozdobną skrzynkę z pamiątkami
71. Wycinać z filcu elementy w kształcie jedzenia, zwierzątek
72. Zrobić cotton balls
73. Urządzić talent show
74. Zrobić wspólnie drzewo genealogiczne
75. Bawić się w pocztę
76. Malować obrazki na płaskich kamieniach lub krążkach z drewna
77. Zrobić domek lub samochód z wielkiego kartonowego pudła
78. Pompować i wypuszczać balon
79. Zrobić sałatkę lub szaszłyki owocowe
80. Bawić się w naśladowanie odgłosów zwierząt
81. Zrobić akwarium i rybki z kartonu
82. Zbudować domki z kart
83. Zrobić koronę, kapelusz z tektury i bibuły
84. Zrobić i kolorowo udekorować babeczki
85. Bawić się w kąpielі wszystkim co się da
86. Robić bańki mydlane
87. Malować twarze (specjalnymi farbami)
88. Zrobić pompony z włóczki
89. Namalować wielki plakat
90. Nagrywać się na dyktafon
91. Zagrać w warcaby/szachy
92. Zagrać w minigolfa
93. Urządzić rodzinny teleturniej
94. Zrobić wystawę prac dzieci
95. Zrobić zakładki do książek
96. Bawić się w przykręcanie śrubek
97. Strzelać folią bąbelkową
98. Zrobić ozdoby do pokoju dziecięcego
99. Zrobić obrazki za pomocą gąbki
100. Poznać narzędzia z kuchni lub garażu