



MAGNOLIA

CENTRUM UZALEŻNIEŃ I TERAPII



Propozycje spędzania wolnego czasu
z dziećmi aby ograniczyć czas
korzystania z telefonów:

ZAPRASZAMY

ul. Magnolii 25, RYBNIK

+48 797 173 501 | +48 502 162 365
+48 690 515 224 | +48 503 192 950



WWW.PORADNIAMAGNOLIA.PL

Aktywności i propozycje spędzania wolnego czasu z dziećmi bez korzystania z telefonów:

Gry planszowe i karciane:

Wybierzcie wspólnie gry odpowiednie do wieku dziecka, z którym zamierzacie spędzać czas. Mogą to być klasyki takie jak:

- Monopoly,
- Chińczyk,
- Państwa – Miasta,
- Warcaby
- Memory

lub obecnie inne, znane dzieciom gry planszowe dostępne na rynku. Czas spędzony na grach planszowych zawsze jest miło wspominany przez dzieci.

Gotowanie:

Przygotujcie wspólnie posiłek lub pieczcie ciasteczka. Dzieci mogą uczestniczyć na różnych etapach gotowania, co rozwija ich umiejętności manualne i kreatywność, a czas spędzony – na przykład – na przygotowaniu naleśników czy na dekorowaniu ciasteczek pozostanie w pamięci dzieci.

Rysowanie lub prace plastyczne:

Jeżeli Twoje dziecko lubi rysować, malować, stworzyć własne dzieła artystyczne – zapewnij materiały takie jak: kredki, farby, plastelina, glina, skorzystaj z pory roku, na przykład jesieni i pozbieraj kasztany, żółędzie, szyszki, kolorowe liście.

Po powrocie ze spaceru, umów się z dzieckiem na kolejny wspólny czas, podczas którego będzie wspólnie tworzyć jesienne obrazy, dekoracje, rękodzieła. Kolejny raz można docenić dziecko za kreatywność, ale też zachować na dłużej wspólnie spędzone chwile poprzez ekspozycję rysunku, obrazu, dekoracji na widocznym miejscu, żeby zarówno dziecko jak i rodzic mieli możliwość patrzenia na rezultaty wspólnej zabawy.

Czytanie:

Odkrywanie razem z dzieckiem świata literatury, to niewątpliwie dobry czas dla obu stron. Czytając na głos, być może z podziałem na role lub bohaterów, zmieniając głos, dodając emocje w dialogach bohaterów może być dobrą zabawą. Można też zachęcić dziecko, żeby czytało bajkę lub jakąś historię zwierzęciu, które macie w domu: pies, kot, papuga, żółw, etc. Jeżeli dziecko nie ma żywego przyjaciela w postaci zwierzęcia, to pewnie ma ulubioną zabawkę, można zachęcić do czytania kierowanego do ulubionej zabawki.



Sport:

Aktywność fizyczna niezmiennie pozostaje na szczycie aktywności. Nie trzeba uprawiać sportu wyczynowy, wystarczy zacząć od spacerów, wspólna jazdy na rowerach, rolkach, nartach, pływanie. Grajcie w piłkę, skaczcie na skakance, trampolinie jeżeli ktoś ma i lubi.

Teatrzyk:

- ▲ Dzieci lubią odgrywać różne postacie, wykorzystajcie te zdolności i wyobraźnię
 - ▲ swoich dzieci. Wymyślajcie wspólne historie i scenariusze, według których odrywać
 - ▲ będziecie scenki. Pozwólcie dzieciom na używanie przebrań, wydrukujcie z sieci maski, które wystarczy wyciąć – można też dziecko je pokolorować – następnie wyciąć, dołożyć gumkę i dziecko może założyć maskę kotka, psa, czarodzieja, każdej postaci, którą sobie wymyśli. Na ramionach wystarczy chustka lub szalik, na buzi pokolorowana maska i włączenie wyobraźni.
- Znowu można „występ” dziecka nagrać i podzielić się z rodziną krótkim filmikiem lub zdjęciem – dziecko będzie dumne, że mogło się pochwalić wymyśloną historią i odegraniem roli głównego bohatera, a dziadkowie będą mieli okazję uczestniczenia w życiu wnuka/wnuczki dzięki zobaczeniu nagrania lub zdjęć. Dodatkowa korzyść – dziecko zobaczy, że na telefonie nie trzeba grać, żeby wesoło spędzać czas, można użyć telefonu jako narzędzia do dzielenia się miłymi chwilami z kimś innym – w przypadku z dziadkami lub innymi członkami rodziny.

Ogrodnictwo w wersji mini:

Zacznijcie od wspólnej burzy mózgów, gdzie i jak stworzyć ogród w domu w wersji mini. To może być podstawka pod doniczkę lub talerzyk z watą, na którą nasypimy rzeżuchę, która szybko będzie rosła, można ją wykorzystać na kanapki, do potraw, ale co ważne, nie można zapomnieć o podlewaniu, czyli opiekowaniu się roślinką. Można to samo zrobić ze szczypiorkiem, można cebulę włożyć do doniczki i dziecko będzie obserwować, jak rośnie, będzie obcinać pędy, a te znowu będą rosły. Inną doniczkę można przeznaczyć na posadzenie sałaty, rzodkiewki, marchewki, etc. Wybrać w domu jeden parapet na ogród w wersji mini i dziecko może je uprawiać pamiętając o podlewaniu, obcinaniu. Nagle parapet z domowym ogródkiem może okazać się fascynującym obserwatorium. Dziecko może robić codziennie zdjęcie roślinki, a kiedy już będzie duża, zrobić prezentację lub filmik z połączonych zdjęć. Telefon kolejny raz nie będzie narzędziem do grania, ale do dokumentowania – w tym przypadku – uprawy roślin.



PROPOZYCJE GIER RODZINNYCH:

Gry ruchowe dla całej rodziny - czyli jak spędzać wolny czas bez smartfonów, komputerów i sieci.

Wielofunkcyjna sztafeta:

Potrzebne akcesoria: pałeczki do sztafet, piłki, hulajnogi, skakanki. Ustawienie: Wytycz trasę wokół ogrodu lub parku. Na różnych etapach trasy ustaw różne stacje.

Zasady:

Na pierwszej stacji uczestnicy muszą przekazać pałeczkę.

Na drugiej stacji uczestnik biegnie z piłką w ręku, nie upuszczając jej.

▲ Na trzeciej stacji przemieszcza się na hulajnodze.

▲ Na czwartej stacji skacze przez skakankę.

▲ Wygrywa drużyna, która najszybciej ukończy całą trasę.

Rodzinny Twister:

Potrzebne akcesoria: Mata do gry Twister. Ustawienie: Rozłóż matę na płaskim terenie.

Zasady:

Gracze kręcą strzałką wskazującą kolor i część ciała, które muszą postawić na tym kolorze.

Wygrywa osoba, która nie przewróci się na macie.

Złota piłka:

Potrzebne akcesoria: Piłki różnej wielkości i kolorów, w tym jedna złota piłka.

Ustawienie: Wszystkie piłki są rozrzucone w ogrodzie lub na placu zabaw.

Zasady:

Gracze są podzieleni na drużyny. Muszą zbierać piłki i wrzucać je do swojego kosza.

Złota piłka ma najwięcej punktów.

Wygrywa drużyna z największą liczbą punktów

Rajd plecakowy:

Potrzebne akcesoria: Plecaki, różne przedmioty (książki, zabawki, butelki wody).

Ustawienie: Tor przeszkód z różnymi stacjami.

Zasady:

Każda rodzina otrzymuje plecak wypełniony przedmiotami.

Na każdej stacji muszą wyjąć określony przedmiot i wykonać z nim zadanie (np. przekroczyć linę z książką na głowie).

Wygrywa rodzina, która najszybciej ukończy rajd



Misja niemożliwa:

Potrzebne akcesoria: Sznurki, dzwonki, baloniki.

Ustawienie: Utwórz tor przeszkód z sznurkami zawieszonymi na różnych wysokościach. Na niektórych sznurkach zawieś dzwonki, a w innych miejscach baloniki z wodą.

Zasady:

Gracze muszą przejść przez tor przeszkód, nie dotykając sznurków.

Jeśli dzwonek zabrzmi lub balonik pęknie, gracz musi wrócić do początku.

Wygrywa osoba, która najszybciej ukończy misję

Zabawa w sklep

- ▲ Potrzebne materiały: stół, różne przedmioty (np. zabawki, klocki, stare pudełka),
- ▲ papier, kredki, nożyczki.
- ▲ Instrukcja: Dziecko ustawia przedmioty na stole, tworząc swój własny sklep. Może również stworzyć etykiety cenowe, rysując je na kartkach i przyczepiając do poszczególnych przedmiotów. Dodatkowo, może przygotować „pieniądze” z papieru, które będzie używać do symulacji sprzedaży

Kręgle:

Potrzebne akcesoria: 6 plastikowych butelek po napojach, gumowa piłka

Ustawienie: Butelki ustawiamy w trzech rzędach 3-2-1 w pewnej odległości od linii rzutu

Zasady: Turlamy piłkę w kierunku kręgli, aby przewrócić jak najwięcej z nich

Przeprowadzamy kilka rund i liczymy punkty.

Alternatywą dla plastikowych butelek mogą być plastikowe kubeczki ułożone w piramidę ;)

Poczta:

Potrzebne akcesoria: kilka kopert, naklejki zamiast znaczków, papier do tworzenia listów, kartek, zaproszeń, materiały plastyczne: kredki, mazaki, ewentualnie zabawkowa pieczęć, torebka

Instrukcja: Dziecko odgrywa rolę nadawcy tworząc przesyłki, następnie wciela się w rolę listonosza rozdając przesyłki domownikom.

Bal lalek i Paluszków:

Potrzebne akcesoria: Lalki i pluszaki, plastikowe kubeczki i talerzyki, plastelina, wstążki, skrawki materiałów, bibuła, opcjonalnie balony, nożyczki inne materiały plastyczne, dostęp do muzyki

Instrukcja: Dziecko urządza bal, przyjęcie dla lalek i pluszaków, tworzy im stroje z wstążek skrawków materiału, bibuły. Z plasteliny tworzy „prysmaki” dla gości, z bibuły tworzy serpentyny i łańcuchy, dekoruje pokój zabaw. Następnie organizuje czas dla uczestników przyjęcia, śpiewa im piosenki lub włącza muzykę, może tańczyć, układać zabawki w kole



Tworzenie piniaty:

Potrzebne materiały: Balon, skrawki gazety lub papieru kolorowego, klej do papieru z mąki ziemniaczanej, farby, pędzelek

Instrukcja: Pompujemy i zawiązujemy balonik. Dziecko pędzelkiem smaruje skrawki papieru i przykleja do balonika. Należy obkleić balonik co najmniej trzema warstwami papieru. Po wyschnięciu okleiny przekłuwamy delikatnie balon. Z balonika uchodzi powietrze, a dziecko pozostaje skorupka wykonana z papieru ukształtująca balonika.

Tak powstałą piniatę dziecko ozdabia lub maluje farbami. Na koniec pozostaje wypełnić piniatę łakociami lub konfetti. Piniatę można wykorzystać podczas przyjęcia urodzinowego. Wówczas solenizant oraz jego goście z zawiązanymi oczami, kolejno uderzają patykiem w zawieszoną na sznurku piniatę. Po rozbiciu piniaty dzieci zbierają wysypane z niej łakocie.

