

Ćwiczenia rozpraszające

Jeśli Twoje dziecko czuje się znudzone, samotne, smutne lub przestraszone w czasie zakazu wychodzenia z domu, aby odwrócić jego uwagę od tych uczuć pomocne może być robienie czegoś zabawnego. Poniżej podajemy kilka pomysłów do wypróbowania. W internecie można znaleźć więcej pomysłów plastycznych i gier. Upewnij się, że wszystkie działania są zgodne z naszymi Złotymi Zasadami: to, co wybieram nie rani mnie ani nikogo innego. Po zakończeniu możesz zapytać: czy to pomogło ci poczuć się lepiej??

Portret rodzinny

Narysuj wszystkich domowników



Zbuduj jaskinię

Stwórz swoją prywatną jaskinię za pomocą kilku krzeseł i starego prześcieradła lub ręcznika.



Moja ulubiona piosenka

Opracuj swój własny układ taneczny do ulubionej piosenki. Jeśli chcesz, zaprezentuj go rodzinie.



Ten sam kolor lub litera

Zrób listę lub rysunki wszystkich rzeczy w domu, których nazwy zaczynają się z tą samą literą lub są tego samego koloru.



Pobij swój własny rekord

Biegaj po mieszkaniu lub w górę i w dół po schodach. Zacząć od 10 razy, a potem coraz więcej razy każdego dnia, aby za każdym razem pokonywać nowy rekord.



Trzy rzeczy

Zatrzymaj się i nie ruszaj się.

Słuchaj - jakie są trzy rzeczy które słyszysz?

Patrz - jakie są trzy rzeczy, które możesz zobaczyć

Czuj - jakie są trzy rzeczy, których możesz dotknąć?



Sztuka zwirowa

Podczas następnego spaceru poszukaj ładnego gładkiego kamyka. Udekoruj go po powrocie do domu za pomocą farb, papieru, kleju i flamastrów.



Kino samochodowe

Weź duże kartonowe pudełko i udekoruj go, aby wyglądało jak samochód. Włóż poduszkę do środka, usiądź przed ekranem i oglądaj ulubiony film, telewizję, program lub grę.

