



35 sposobów na wakacyjną nudę.

Lato to czas relaksu. Przynajmniej w teorii. Bo właśnie wtedy wyjątkowo często z ust naszych dzieci pada magiczna fraza: „Nudzę się” – średnio co 5 min. Co zrobić, aby zapewnić dzieciom rozrywkę przez całe lato? Jak sprawić, aby wakacje były aktywne a jednocześnie trzymać nasze pociechy z dala od kłopotów?

Sedno tkwi w planowaniu! W tym roku zadziałajcie z wyprzedzeniem i zaplanujcie aktywności dla swoich dzieci. Dzięki temu uda Wam się uniknąć wakacji spędzonych przed telewizorem!

Spora garść pomysłów, które sprawią, że wakacje nie będą nudne!

1. Upieczcie ciastka, które będą stanowiły bazę dla lodowych kanapek!
2. Zachęć dziecko do stworzenia dziennika podróży lub albumu dokumentującego ważne wydarzenia, które odbyły się w ciągu bieżącego roku.
3. Zróbcie fortecę z kartonowych pudeł.
4. Odwieźcie gospodarstwo ekologiczne.
5. Zbierajcie jagody.
6. Zróbcie piknik w parku.
7. Zróbcie lody domowej roboty!
8. Zbudujcie zamek z piasku.
9. Napiszcie i zilustrujcie własną książkę. Możecie ją nawet wydrukować!
10. Zróbcie ognisko na działce. Albo przynajmniej grilla!
11. Przygotujcie wspólnie pizzę domowej roboty.
12. Idźcie na długi spacer a potem zróbcie kolaż z rzeczy znalezionych po drodze.
13. Urządźcie w ogrodzie bitwę z balonami wypełnionymi wodą.
14. Jedźcie na wycieczkę rowerową.
15. Załóżcie przydomowy ogródek z ziołami lub warzywami.

16. Urządźcie wielkie malowanie na podwórku z użyciem płótna lub wielkich kartonów.
17. Zróbcie domową piaskownicę przy pomocy kolorowego ryżu. Ryż wystarczy skropić barwnikiem spożywczym i potrząsnąć a potem zostawić do wyschnięcia.
18. Wybierzcie się do muzeum.
19. Stwórzcie gigantyczną grę Twister lub w klasy na trawniku w ogrodzie (za pomocą farby/sprayu) lub na chodniku za pomocą kredy.
20. Zróbcie biżuterie z koralików.
21. Weźcie mapę Polski/Europy/świata i zaznaczcie punkty, które chcielibyście odwiedzić. Przygotujcie plan podróży.
22. Zaproście dzieci z sąsiedztwa i urządźcie turniej w siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną lub w badmintona.
23. Wybierzcie się do aquaparku.
24. Pozbierajcie kamienie a następnie ozdóbcie je tak, aby stworzyć przyciski do papieru.
25. Nauczcie się jeździć na rolkach.
26. Odwiedźcie ZOO albo safari.
27. Przygotujcie smoothie z sezonowych owoców.
28. Stwórzcie rodzinną książkę kucharską pełną Waszych ulubionych przepisów.
29. Idźcie na plenerowy festiwal lub koncert.
30. Weźcie się za recycling i stwórzcie dzieło sztuki ze starych czasopism, gazet i naklejek.
31. Puszczajcie bańki mydlane.
32. Urządźcie sobie camping na działce lub w ogrodzie.
33. Pozwólcie dzieciom malować się wzajemnie lub wykonać makijaż Wam specjalnymi farbami do malowania po ciele.
34. Grajcie w gry planszowe.
35. Pozwól dzieciom chwilę się ponudzić. Być może w tym czasie same wpadną na jakieś kreatywne rozwiązanie, które Was zaskoczy?

Opracowanie – Aleksandra Hutmańska, psycholog