LEPIEJ DZIECIOM POZA SIECIĄ

CO ZAMIAST TELEFONU?

30 POMYSŁÓW NA NUDĘ

Wytnijcie karteczki, wrzućcie do słoika i losujcie, gdy pojawi się: „Nudzi mi się!”.

RUSZAJMY SIĘ • GOTUJMY RAZEM • ROZMAWIAJMY • BAWMY SIĘ

1. Spacer z misją
Znajdźcie po drodze 5 zielonych rzeczy albo 3 różne liście.
RUCH • AWF

2. Rodzinny tor przeszkód
Poduszki, krzesła, taśma na podłodze - ułóżcie bezpieczną trasę.
RUCH • AWF

3. Kalambury
Pokazujcie zwierzęta, zawody albo ulubione bajkowe czynności.

4. Wspólne gotowanie
Wybierzcie prosty posiłek i podzielcie zadania odpowiednio do wieku.
ZDROWE ŻYWIENIE • SGGW

5. Talerz pełen kolorów
Przygotujcie przekąskę z warzyw i owoców w kilku kolorach.
ZDROWE ŻYWIENIE • SGGW

6. Zbuduj bazę
Koce, poduszki i krzesła wystarczą do stworzenia rodzinnej kryjówki.

7. Rodzinny trening
10-15 minut: przysiady, pajacyki, równowaga i rozciąganie.
RUCH • AWF

8. Puzzle na czas
Ułóżcie puzzle razem - każdy odpowiada za inny fragment.

9. Domowy taniec
Włączcie muzykę i przez 3 piosenki tańczcie bez oceniania kroków.
RUCH • AWF

10. Sałatka według dziecka
Niech dziecko wybierze składniki i pomoże je połączyć.
ZDROWE ŻYWIENIE • SGGW

11. Poszukiwanie skarbów
Przygotujcie 5 wskazówek prowadzących do małego skarbu.

12. Rzut do celu
Piłeczki lub zwinięte skarpetki rzucajcie do kosza z różnych odległości.
RUCH • AWF

13. Rodzinne memory
Zagrajcie w gotową grę albo zróbcie własne pary z papieru.

14. Kanapki-artystki
Ułóżcie na pieczywie śmieszne buzie z warzyw i innych składników.
ZDROWE ŻYWIENIE • SGGW

15. Spacer po nowej trasie
Skręćcie dziś w uliczkę lub alejkę, którą zwykle omijacie.
RUCH • AWF

16. Teatrzyk domowy
Wymyślcie krótką historię i odegrajcie ją zabawkami albo sami.

17. Skakanie przez wyspy
Rozłóżcie kartki lub poduszki i przechodźcie tylko po „wyspach”.
RUCH • AWF

18. Degustacja z zamkniętymi oczami
Rozpoznawajcie bezpieczne, znane produkty po smaku lub zapachu.
ZDROWE ŻYWIENIE • SGGW

19. Narysuj naszą rodzinę
Każdy rysuje rodzinę lub wspólne najlepsze wspomnienie.

20. Wyścig zwierząt
Poruszajcie się jak żaba, krab, pingwin albo niedźwiedź.
RUCH • AWF

ORGANIZATOR KAMPANII SPOŁECZNEJ

TV puls · puls 2 · PULS KIDS

21. Domowa restauracja

Ułóżcie proste menu, przygotujcie stół i zamieńcie się rolami.

ZDROWE ŻYWIENIE • SGGW

22. Papierowe samoloty

Zróbcie kilka modeli i sprawdźcie, który poleci najdalej.

23. Rodzinne rozciąganie

Każdy wybiera jedno proste ćwiczenie, które wykonują wszyscy.

RUCH • AWF

24. Co mamy w kuchni?

Wybierzcie 3 składniki i wymyślcie, co można z nich przygotować.

ZDROWE ŻYWIENIE • SGGW

25. Gra w „ciepło-zimno”

Jedna osoba chowa przedmiot, reszta szuka go po podpowiedziach.

26. Miniolimpiada rodzinna

3 konkurencje: równowaga, celność i krótki slalom.

RUCH • AWF

27. Własna książeczka

Złóżcie kartki, wymyślcie tytuł i narysujcie wspólną historię.

28. Kuchenny pomocnik

Dziecko myje warzywa, miesza lub nakrywa do stołu - zależnie od wieku.

ZDROWE ŻYWIENIE • SGGW

29. Spacer i rozmowa

Każdy odpowiada: co dziś było najlepsze i czego chciałby jutro?

30. Słoik pomysłów offline

Zapiszcie ulubione aktywności na karteczkach i losujcie następnym razem.

ORGANIZATOR KAMPANII SPOŁECZNEJ