

JUTRANJE VARSTVO IN OPB II

Topli dnevi se vrstijo drug za drugim in verjamem, da starši razmišljate, kaj bi lahko zunaj počeli s svojimi najmlajšimi. Seznam aktivnosti je skorajda neskončen. In verjamem, da ste tudi vi polni idej.

Za dobro počutje in srečo pravzaprav potrebujemo veliko manj, kot morda mislimo. Predlagam vam nekaj aktivnosti, ki so zelo preproste, kratke, pa vseeno bodo vaši otroci v njih izjemno uživali v njih. Prepustite se jim še vi.

1. Zazri se v oblake

Čisto preprosto – na tla pognite piknik odejico, se z otrokom uležite nanjo, se dobro namestite in zazrite v nebo. Kaj se dogaja z oblaki? Kakšni so? Na kaj te spominja tisti velik oblak tamle? Na dinosavra? Kaj pa ta? Na kokoško?



Vir: <https://www.village-counseling.org>

2. Pihni regratovo lučko

Pojdite na travnik, poiščite regratove lučke, pihnite vanje in si kaj lepega zaželite. Zaželimo si zdravja, ljubezni in medsebojnega razumevanja – verjemite, otrokom to sčasoma zleze pod kožo.

3. Objemi drevo

Ste vedeli, da je znanstveno dokazano, da so drevesa naravni zdravilci? Na spletu lahko najdete kar precej člankov, ki govorijo o tem, kako lahko objemanje drevesa blagodejno vpliva na človekovo dušo. Ja, verjamem, da se komu to zdi smešno. Pa vseeno, poskusite kdaj – če ne zase, zaradi svojih otrok. Odpeljite jih v gozd, naj si izberejo svoje drevo, naj ga objamejo, naj se umirijo z njim. To jim bo zagotovo všeč.



Vir: <https://communitytable.parade.org>

4. Preberi knjigo

Vzemite piknik odejico in slikanico ter se odpravite na bližnji travnik ali v gozd. Za spremembo slikanico preberite tam.

5. Pojdi v gozd

Pojdite v gozd, zlijte se z naravo, zazrite se v krošnje dreves, poslušajte njihov šepet. Otrokom pustite, da se prosto igrajo v gozdu. Tam bodo uživali, predvsem pa pridobili veliko novih izkušenj in znanj. Skozi prosto igro bodo razvijali svojo domišljijo in ustvarjalnost na popolnoma drugem nivoju.



Vir: Pinterest

6. Poberi odpadke

Naučimo otroke skrbeti za okolje. Pojdimo na sprehod in poberimo nekaj odpadkov ter jih odnesimo v koš za smeti. Pogovorite se o onesnaževanju in skrbi za okolje. Otroke na to navajajmo že od malega. Seveda je potrebno poskrbeti za lastno zaščito, predvsem higieno rok.

7. Opazuj ptice

Poiščite si miren kotic za opazovanje ptic. Poslušajte, kako se oglašajo. Otrokom povejte, kako se posamezni ptici reče. V njih boste zasadili zanimanje in naslednjič vas bodo že sami vprašali, ko bodo zagledali kakšno novo ptico.

8. Vrzi kamenčke v reko

Pojdite do reke, jezera, mlake ali morja. Otroci bodo neizmerno uživali, ko bodo v vodo metali kamenčke.



Vir: <https://www.dadthing.com>

9. Kotalite se po hribu

Spomnim se, kako smo kot otroci to neprestano počeli. Poiskali smo hrib, šli na vrh, se ulegli na tla in se zakotalili v dolino. Kakšen neverjeten občutek!

10. Riši s prsti

Poiščite prašno pot in otroku pustite, da s prstom riše po tleh. Kako preprosto, pa vendar tako zanimivo. Lahko rišejo tudi po makadamski poti.

11. Pobarvaj kamenčke

Kamenčke lahko pobarvate s temperami ali samo z vodo.



Vir: <https://babyccinokids.com>

12. Ujemi žužke

Ujemite kobilico, hrošča ali mravljo in jo dajte v prozoren steklen kozarec. Otroci pa naj jih opazujejo. Pa ne pozabite potem živali osvoboditi.

13. Opazuj naravo

Poiščite primeren kotichek. Usedite se, umirite se, nato pa otroku postavite vprašanje. Kaj vidiš? Ko boste to naredili prvič, ga boste verjetno morali malo spodbujati in nekajkrat zastaviti vprašanje: Kaj še? Ko boste dejavnost nekajkrat ponovili, boste presenečeni nad tem, kako dober opazovalec je postal vaš otrok.



Vir: <https://www.google.com>

14. Poj v dežju

Kadar dežuje, se bi odrasli najraje zaprli v hišo, a pozabljamo na to, da je za otroke ravno sprehod o dežju največji užitek. Omogočite jim to izkušnjo. Primerno se oblecite in obujte in se skupaj odpravite ven. Zapijte.



Vir: <https://gettingcarriedaway.com>

16. Pihaj mehurčke



Vir: Google

17. Posadi rastlino

Čas je ravno pravi za to, da si izberete seme, ga posadite v lonček in pridno skrbite zanj. Otrokom razložite, da bo iz semena zrasla rastlina. Pogovorite se o tem, kaj rastlina potrebuje za življenje. Poskrbite, da ima vse, kar potrebuje, čakajte, opazujte. Z otrokom se veselite dneva, ko bo mlada rastlinica pokukala iz zemlje. Opazujte jo, kako bo rasla in se razvijala.



Vir: <https://fpgh.rg>

18. Naberite šopek

Pojdite na travnik, opazujte cvetlice, poimenujte jih, naberite šopek.

19. Vrtnari

Če le imate možnost, vključite otroka v opravila na vrtu. Otroci imajo na splošno radi vrtnarjenje in vseč jim bo, če jim boste namenili čisto svoj košček na vrtu. Ob vsem tem jim lahko priučite pomen vrtnarjenja in pridelovanja hrane v povezavi z zdravim načinom življenja.

20. Naberite plodove narave

Vzemite košarico in pojdite na sprehod. Nabirajte plodove, ki jih je dala narava. Prinesite jih domov, oglejte si jih, poimenujte jih, igrajte se, ustvarjajte.



Vir: <https://natureupnorth.org>

Vir: [<https://touche.si/2017/04/15/4550/>], 19. 3. 2020

NE POZABITE PA TUDI NA BRANJE, PISANJE. PIŠITE DNEVNIK- VSAK DAN 5 POVEDI TER URITE POŠTEVANKO.



PRIDNO UMIVAJTE ROKE IN OSTANITE ZDRAVI.