WAKACYJNA APTECZKA RATUNKOWA

Jak "przetrwać" wakacje z dziećmi?

Lista aktywności i obowiązków dla dzieci w każdym wieku



Oto Lista aktywności i zadań na wakacje dla dzieci z podziałem na kategorie wiekowe.
Pamiętaj, że dziecko powinno mieć w domu obowiązki, dostosowane do wieku, a przy okazji może nam pomóc, abyśmy mieli więcej czasu dla siebie lub na zabawę z nim.
Mam nadzieję, że Wakacyjna Apteczka Ratunkowa przyniesie Wam mnóstwo radości i spokoju podczas wakacji.
Pamiętaj, że jestem tutaj, aby wspierać Cię na każdym kroku tej podróży.







Z serdecznymi pozdrowieniami
Ania Ptak
Mama, psycholog i edukator
Pozytywnej Dyscypliny

Bawcie się dobrze ❤

www.psychologannaptak.pl, psycholog.annaptak@gmail.com, tel. 570-390-173

Dzieci w wieku 3-5 lat:

1. Sortowanie Prania
   - Opis: Dzieci mogą pomagać w sortowaniu prania, oddzielając ciemne od jasnych ubrań.
   - Korzyści: Uczy odpowiedzialności, rozwija zdolności rozróżniania kolorów.
2. Klocki i Puzzle
   - Opis: Układanie klocków LEGO lub puzzli może zająć dziecko na dłużej.
   - Korzyści: Rozwija zdolności manualne i logiczne myślenie.
3. Rysowanie i Malowanie
   - Opis: Dzieci mogą spędzać czas na rysowaniu i malowaniu przy użyciu kredek, farb lub flamastrów.
   - Korzyści: Rozwija kreatywność i wyobraźnię.
4. Zabawy z Plasteliną
   - Opis: Modelowanie różnych kształtów i figur z plasteliny.
   - Korzyści: Wzmacnia zdolności manualne i kreatywność.
5. Samodzielne Ubieranie
   - Opis: Zachęcajcie dzieci do samodzielnego ubierania się.
   - Korzyści: Rozwija samodzielność i koordynację ruchową.
6. Malowanie na Trawie
   - Opis: Rozłóżcie duży papier na trawie lub chodniku i pozwól dzieciom malować farbami lub kredą po chodniku.
   - Korzyści: Rozwija kreatywność, koordynację ruchową, daje mnóstwo radości z tworzenia.
7. Zabawy w Piaskownicy
   - Opis: Budowanie zamków, kopanie tuneli, tworzenie piaskowych rzeźb.
   - Korzyści: Wspomaga rozwój motoryki małej, zachęca do kreatywnej zabawy.
8. Łowienie Skarbów w Basenie
   - Opis: Wypełnijcie mały basen plastikowymi kulkami lub wodą i ukryjcie różne skarby do znalezienia.
   - Korzyści: Poprawia koordynację i precyzję ruchów, angażuje dziecko w zabawę sensoryczną.
9. Mini Ogród
   - Opis: Zasadźcie razem łatwe w uprawie rośliny, np. rzeżuchę, fasolę, kwiaty.
   - Korzyści: Uczy cierpliwości i odpowiedzialności, rozwija zainteresowanie naturą.

Dzieci w wieku 6-9 lat:

1.Odkładanie swoich czystych ubrań do szafy
- Opis: Dzieci mogą codziennie odkładać swoje ubrania w wyznaczone miejsce.
- Korzyści: Uczy porządku i odpowiedzialności.

2. Podlewanie Roślin
- Opis: Dzieci mogą codziennie podlewać rośliny w domu lub w ogrodzie.
- Korzyści: Uczy odpowiedzialności i troski o przyrodę.

3. Czytanie Książek
- Opis: Dzieci mogą samodzielnie czytać książki lub przeglądać ilustracje.
- Korzyści: Rozwija umiejętności czytania i wyobraźnię.

4. Zabawy Konstrukcyjne
- Opis: Budowanie różnych konstrukcji z klocków lub innych materiałów.
- Korzyści: Rozwija zdolności inżynierskie i kreatywność.

5. Organizowanie i Sortowanie
- Opis: Dzieci mogą sortować swoje książki, ubrania lub inne przedmioty w pokoju.
- Korzyści: Uczy porządku i organizacji.

6. Podchody
- Opis: Gra terenowa z ukrytymi zadaniami i wskazówkami.
- Korzyści: Wzmacnia współpracę, rozwija umiejętność myślenia strategicznego, zapewnia ruch na świeżym powietrzu.

7. Kreatywne Warsztaty
- Opis: Tworzenie biżuterii, malowanie na płótnie, robienie kolaży.
- Korzyści: Rozwija zdolności manualne, kreatywność, daje satysfakcję z tworzenia.

8. Eksperymenty Naukowe
- Opis: Proste eksperymenty, takie jak wulkan z sody i octu, hodowla kryształów.
- Korzyści: Rozwija ciekawość świata, zrozumienie podstaw nauki, wspólne odkrywanie.

9. Gry Planszowe i Logiczne
- Opis: Organizowanie turniejów gier planszowych, układanie puzzli.
- Korzyści: Uczy zdrowej rywalizacji, rozwija zdolności logicznego myślenia.

10. Dzień Kulinarny
- Opis: Wspólne przygotowywanie posiłków, np. mini pizzę, muffinki, sałatki owocowe.
- Korzyści: Uczy podstaw gotowania, współpracy, rozwija zdolności kulinarne.

Dzieci w wieku 10-12 lat:

1. Przygotowywanie prostych posiłków
   - Opis: Dzieci mogą przygotować proste posiłki, takie jak kanapki, sałatki owocowe.
   - Korzyści: Uczy samodzielności i podstaw gotowania.
2. Sprzątanie Swojego Pokoju lub innych pomieszczeń
   - Opis: Regularne sprzątanie, w tym ścieranie kurzu, odkurzanie.
   - Korzyści: Uczy odpowiedzialności i dbałości o porządek.
3. Pielęgnacja Zwierząt Domowych
   - Opis: Opieka nad zwierzętami domowymi, np. karmienie, czyszczenie misek.
   - Korzyści: Uczy odpowiedzialności i empatii.
4. Tworzenie Projektów DIY
   - Opis: Dzieci mogą tworzyć własne projekty DIY, np. ozdoby, biżuterię, budowanie z kartonu, tworzenie lampionów.
   - Korzyści: Rozwija kreatywność i zdolności manualne.
5. Pisanie Dziennika Wakacyjnego
   - Opis: Prowadzenie dziennika, gdzie dzieci zapisują swoje codzienne przygody i myśli, uczucia, emocje.
   - Korzyści: Rozwija umiejętności pisarskie i refleksyjne oraz pomaga w radzeniu sobie z emocjami. Zachowuje wspomnienia.
6. Kino Pod Gwiazdami
   - Opis: Organizowanie wieczornych seansów filmowych na świeżym powietrzu.
   - Korzyści: Tworzy wyjątkowe wspomnienia, wspólne spędzanie czasu
5. Warsztaty Fotograficzne
   - Opis: Nauka podstaw fotografii, robienie zdjęć przyrodzie, ludziom, przedmiotom.
   - Korzyści: Rozwija zdolności artystyczne, uczy cierpliwości i obserwacji świata.

Nastolatkowie:

1. Planowanie i Przygotowanie Posiłków, kursy kulinarne
   - Opis: Nastolatkowie mogą planować i przygotowywać posiłki dla rodziny. Wybierzcie przepisy z różnych kuchni świata i wspólnie je przygotowujcie.
   - Korzyści: Uczy odpowiedzialności, planowania i umiejętności kulinarnych.
2. Prace Ogrodowe
   - Opis: Nastolatkowie mogą pomagać w ogrodzie, np. koszenie trawy, sadzenie roślin.
   - Korzyści: Uczy odpowiedzialności i pracy fizycznej.
3. Tworzenie i Realizacja Własnych Projektów, kursy online, zgodne z zainteresowaniami nastolatka.
   - Opis: Zachęcanie nastolatków do realizowania własnych projektów, np. blogowanie, tworzenie filmów, rękodzieło, fotografia.
   - Korzyści: Rozwija umiejętności w danych dziedzinach, kreatywność, zdolności techniczne i samodzielność.
4. Warsztaty DIY (Do It Yourself)
   - Opis: Realizacja różnych projektów DIY, takich jak tworzenie biżuterii, odnawianie mebli, budowanie domków dla ptaków.
   - Korzyści: Rozwija zdolności manualne, kreatywność, zapewnia satysfakcję z własnoręcznie wykonanej pracy.
5. Klub Książki
   - Opis: Wybierzcie książkę, którą wszyscy będą czytać, a następnie organizujcie dyskusje na temat jej treści.
   - Korzyści: Rozwija umiejętności krytycznego myślenia, wspiera rozwój intelektualny, zachęca do czytania.
6. Klub Filmowy
   - Opis: Raz w tygodniu organizujcie wieczory filmowe, gdzie wspólnie oglądacie i analizujecie filmy różnych gatunków.
   - Korzyści: Rozwija zainteresowanie kinematografią, uczy analizy i interpretacji, tworzy okazje do wspólnych rozmów.
7. Gry Planszowe i Strategiczne
   - Opis: Regularnie grajcie w gry planszowe i strategiczne, które wymagają logicznego myślenia i współpracy.
   - Korzyści: Rozwija zdolności strategiczne, uczy planowania i zdrowej rywalizacji, zapewnia wspólną zabawę.
8. Dziennik Wakacyjny
   - Opis: Zachęćcie nastolatków do prowadzenia dziennika wakacyjnego, gdzie mogą zapisywać swoje myśli, rysować, wklejać zdjęcia i pamiątki.
   - Korzyści: Rozwija umiejętności pisarskie i refleksyjne, zachowuje wspomnienia, pomaga w wyrażaniu emocji.