

## Drogie Dzieci, Drodzy Rodzice!

Z uwagi konieczność pozostania w domach jako zespół wychowawców świetlicy przygotowaliśmy propozycje różnych zabaw, ćwiczeń i twórczych domowych aktywności, by chociaż w ten sposób móc Was wspierać i inspirować w tym trudnym czasie. Mamy nadzieję, że nasze propozycje pomogą Wam ciekawie i radośnie spędzić pozostały po nauce czas.

### Urządzamy zaciszny kącik - tipi

Zatem, na początek proponujemy wyzwanie dla całej rodziny, którego efekt końcowy posłuży do odpoczynku i relaksu w domowym zaciszu. Zdalne zajęcia edukacyjne wiążą się ze spędzaniem kilku godzin przed komputerem. Zachęcamy więc do stworzenia kącika, w którym dzieci odetchną od komputera i będą mogły w spokoju poczytać, pograć w gry planszowe lub po prostu poleżeć i posłuchać muzyki. Z pomocą rodziców lub starszego rodzeństwa, zrobienie tipi zajmie niewiele czasu, a radość będzie ogromna – gwarantujemy! Jak się za to zabrać? Spójrzcie, jakie to proste:

Do zrobienia tipi potrzebne będą:

- 4 kije lub listewki drewniane min. 150 cm



- prześcieradło, duży obrus lub inny duży kawałek materiału



- sznurek



**Krok 1:** Przygotowanie stelaża z kijów:

Kije ułóżcie w stożek tak, aby krzyżowały się około 20-30cm od góry. Najlepiej zrobić to z pomocą osoby dorosłej, wtedy konstrukcja będzie mocna, a tipi posłuży nam dłużej niż tylko do jednej zabawy. W miejscu skrzyżowania owińcie kije sznurkiem i zwiążcie je ze sobą. Jedna osoba trzyma konstrukcję, a druga związuje – wtedy na pewno się uda. Jeśli chcecie, aby konstrukcja tipi była mocniejsza, poproście kogoś dorosłego o wywiercenie dziurek w kijach na wysokości wiązania, wtedy sznurek można przewlec przez dziurki i stelaż będzie bardziej stabilny.



**Krok 2:** Przykrywanie konstrukcji materiałem:

Przy pomocy osoby dorosłej nałóżcie materiał na konstrukcję tipi, możecie go przymocować za pomocą klamerek lub przywiązać w miejscu wiązania konstrukcji.



### Krok 3: Dekoracja



Tak naprawdę możecie udekorować swoje tipi czym tylko chcecie. Do środka namiotu na podłogę włóżcie dywanik lub miękki kocyk oraz poduszki, żebyście mogli wygodnie odpoczywać. Powieście lampki – mogą to być nawet lampki choinkowe. Możecie zrobić papierową girlandę. I Wasze tipi do odpoczynku i relaksu gotowe.




Jeśli natomiast zechcecie wyjść ze swojego namiotu, by się trochę rozprostować, polecamy [wykonanie ciekawego eksperymentu](#). Zapewniamy, że wszelkie potrzebne elementy każdy z Was znajdzie bez problemu w domu. Czy dacie się namówić i spróbowacie odkryć w sobie małych naukowców?

WARSZTATY EKSPERYMENTALNE  
UCIEKAJĄCY PIEPRZ

DO WYKONANIA EKSPERYMENTU POTRZEBNE BĘDĄ:  
- GŁĘBOKI TALERZ  
- WODA  
- PIEPRZ  
- PŁYN DO NACZYŃ

SPOSÓB WYKONANIA:  
TALERZ WYPEŁNIAMY PO BRZEGI WODĄ, NASTĘPNIE NA JEGO POWIERZCHNI SYPIEMY DELIKATNIE PIEPRZ. MACZAMY PAŁECY W PŁYNIE DO MYCIA NACZYŃ BĄDŹ MYDLE I PRZYKŁADAMY GO NA ŚRODEK TALERZA. OBSERWUJEMY, CO SIĘ DZIEJE, GDY PIEPRZ MA KONTAKT Z PŁYNEM.  
JEST TO DOSKONAŁY SPOSÓB NA WYJAŚNIENIE DZIECIOM DLACZEGO TAK WAŻNE JEST MYCIE RĄK.




Z kolei świetnym sposobem na odrobinę ruchu będzie [ćwiczenie w formie gry planszowej](#), w której udział może wziąć dowolna ilość graczy jednocześnie. Jest to więc ciekawy sposób na aktywny wypoczynek dla całej rodziny. Potrzebne Wam będą: kostka do gry, pionki i pileczki (mogą być też kulki zrobione z papieru lub gazet). Jeśli nie macie możliwości wydrukowania planszy, możecie ją przerysować na kartkę. Należy rzucić kostką i przesunąć pionkiem o tyle miejsc, ile oczek wypadło. Każdemu polu na planszy odpowiada zadanie, które należy wykonać. Wygrywa osoba, która jako pierwsza dotrze do mety.

**START**  
1 minuta biegu w miejscu i 15 pajacyków na rozgrzewkę

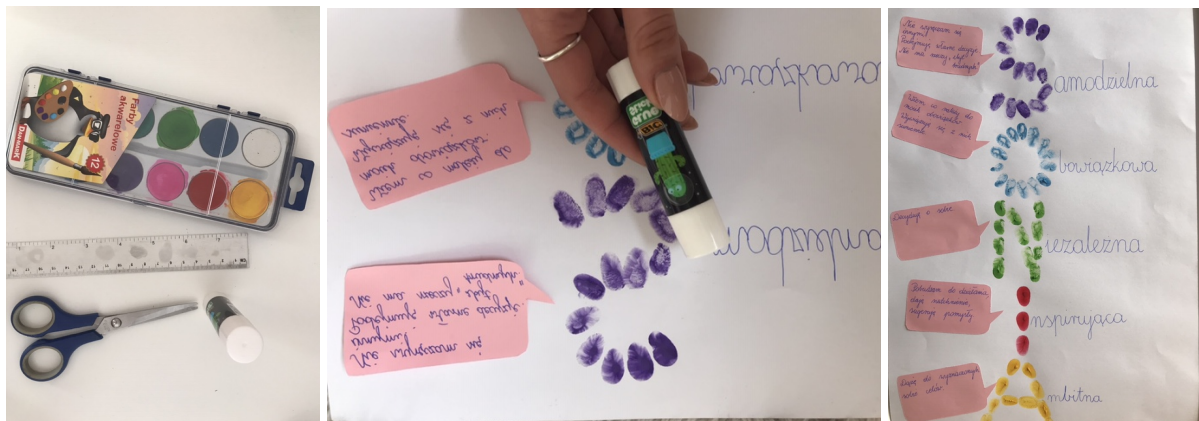
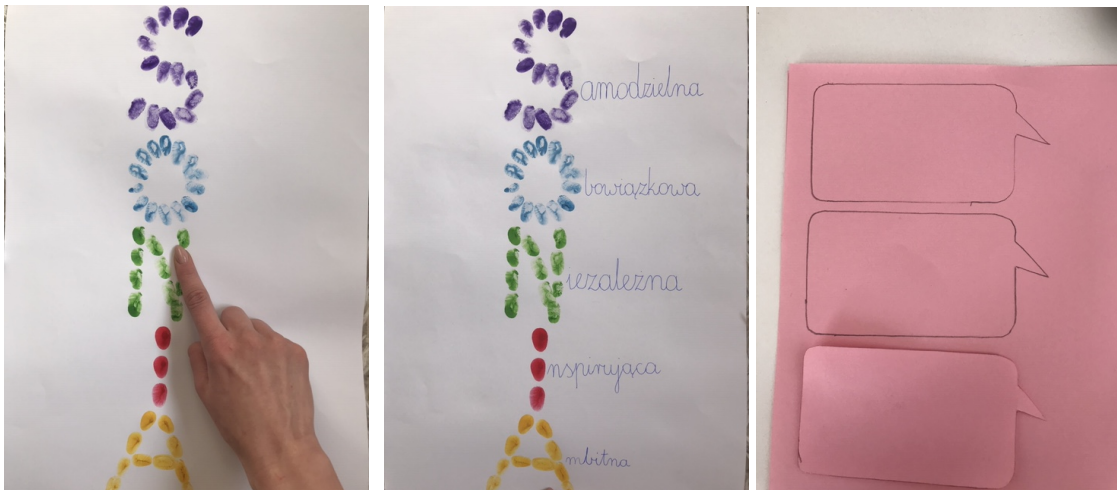
- przejdź jak rak z kuchni do pokoju
- 20 przysiadów
- 5 x połóż się na plecach i wstań
- zrób mostek
- 20 podskoków obunóż
- przejdź jak wąż 5 metrów
- zatańcz do ulubionej piosenki
- zatańcz makarę
- bieg z wysokim unoszeniem kolan przez 1 minutę
- 10 pompek
- 1 POLE DO PRZODU
10. podskokami, jednońóż wejdź do każdego pomieszczenia
- 15 brzuszków
13. 8x padnij-powstań
14. 20 skłonów
18. stań nieruchomo na jednej nodze przez 2 minuty
17. plank przez 1 minutę
16. przebiegnij 3 razy z łazienki do kuchni
15. żongluj 3 pileczkami (kulkami z papieru)
19. przez 1 minutę usiadź na podłodze tylko na lewym pośladku (reszta ciała w powietrzu)
20. 20 przeskoków przez przeszkodę
21. żabie skoki wzdłuż pokoju
22. 1 minuta skip C

**COFNIJ SIĘ O 2 POLA**

**META**  
na koniec wykonaj jaskółkę przez 2 minuty

Starszym dzieciom proponujemy ćwiczenie pobudzające pozytywną samoocenę, które jednocześnie rozwija zasób słownictwa. Jak należy wykonać „Odcisk Palca”? Oto instrukcja dla Was:

1. Na kartce papieru odcisnij swoje palce tak, aby utworzyły zapis Twojego imienia. Możesz użyć farb bądź tuszu.
2. Do każdej litery imienia dobierz słowo lub wyrażenie (zaczynające się od litery znajdującej się w Twoim imieniu), które pozytywnie Cię opisuje.
3. Do każdej Twojej cechy zapisz w dymkach, dlaczego przypisałaś/eś sobie taką cechę.
4. Dobrze, jeżeli wykonasz to ćwiczenie wspólnie z rodzicem/opiekunem.



Na koniec chcemy się podzielić propozycją dla dzieci z klas 5-8: Stwórzmy razem [Trójkowy Poradnik Na Czas Kwarantanny!](#)

Wszyscy spędzamy teraz dużo czasu przed komputerem, tabletem, telefonem. Nasze oczy „dostają ostro w kość”, a siedzący tryb życia osłabia nasze ciało. Wiemy, że dorośli podsuwają Wam propozycje, co moglibyście robić poza siecią. Ale wiadomo - to są pomysły dorosłych :)

Więc może podzielicie się własnymi sposobami - jak przeżyć ten czas siedząc w domu? Co robicie offline - poza Internetem, grami i czatem? Jak spędzacie czas z rodziną, sami, z psem czy kotem - chodzi nam o konkretne pomysły. Co możecie doradzić rówieśnikom, którzy wpadli jedynie na zestaw: lekcje, Netflix, strzelanki?

**Stwórzmy Poradnik - Wy bądźcie jego autorami!** Przyślijcie nam pomysły, które u Was, albo znajomych, sprawdziły się. Zbierzemy wszystko i opublikujemy [Trójkowy Poradnik Na Czas Kwarantanny](#). Gwarantujemy dyskrecję i anonimowość (na Wasze pomysły, przesłane przez Librus, czeka pani Hanna Janus i pani Iwona Olichwier).

---

\*\*\*

Poza tym wszystkim, drogie Świetliki, pamiętajcie, że jesteśmy dla Was i tęsknimy za Wami! Jeśli macie ochotę skontaktować się z nami, opowiedzieć nam o czymś, podzielić się refleksją, czy po prostu odezwać się do swojego wychowawcy świetlicy - w każdej chwili możecie do nas napisać wiadomość. Z chęcią odpowiemy choćby na przesłany uśmiech czy pozdrowienia, bo bardzo nam Was brakuje!

*Wychowawcy Świetlicy SP nr 3*