

10 PRZYDATNYCH WSKAZÓWEK

GET INTO SUMMER

#GetIntoSummer

Za nami ciężki rok, ale teraz, gdy nadeszło już lato, warto wraz z rodziną wykorzystać ten czas na spotkania towarzyskie, zabawę i odbudowanie kontaktów z najbliższymi i przyjaciółmi.

Tego lata w Szkocji odbywa się wiele imprez, które mają pomóc rodzinom w poprawie samopoczucia i zdrowia psychicznego. Aby dowiedzieć się, co dzieje się w twojej okolicy, odwiedź stronę internetową **Parent Club!**

Przygotuj się na lato – **#GetIntoSummer** – dzięki wskazówkom i pomysłom na wyjścia z rodziną, które pomogą wszystkim zadbać o zdrowie psychiczne i dobre

samopoczucie. Zapewnienie dzieciom zajęcia przez ostatni rok bywało czasem ciężkie, ale wiele rodzin wymyśliło w tym czasie gry i zabawy na każdą pogodę!

Poniżej zebraliśmy nasze ulubione pomysły – życzymy wam dobrej zabawy i nie zapomnijcie oznaczyć @ParentClubScotland na Instagramie i Facebooku oraz @ParentClubScot na Twitterze

Wskazówka nr 1: Karmienie kaczek

Pamiętaj, aby zabrać ze sobą do parku garść grochu, ryżu lub owsa. To doskonały sposób na zapewnienie dziecku rozrywki podczas spaceru na świeżym powietrzu.



Wskazówka nr 2: Szybko, szybko, stop!

Przyspiesz każdy powolny spacer na świeżym powietrzu za pomocą prostej i szybkiej zabawy. Powiedz maluchom po prostu „Szybko!”, aby zaczęły szybko iść, a potem zaskocz je, wołając „**STOP!**”.

Spróbujcie zamienić się rolami – maluchom spodoba się rozkazywanie dorosłemu!

Wskazówka nr 3: Pogoń za cieniem

Gdy na zewnątrz świeci słońce (a tak się zdarza!), gonienie z maluszkiem własnego cienia może być fantastyczną rozrywką. Czy będzie potrafił skoczyć na niego lub sprawić, aby zatańczył?

A żeby było śmieszniej – niech spróbuje tworzyć rączkami i paluszkami cienie o różnych kształtach. Czy to pies, ptak, czy może żyrafa?



Wskazówka nr 4: Liczenie przedmiotów po drodze

1 2 3

Gdy dokądś idziecie, zajmij maluszka liczeniem tego, co widzicie – mogą to być czerwone samochody, autobusy albo ciężarówki. Możecie również sprawdzić, po której stronie ulicy znajdują się numery nieparzyste, a po której parzyste.

Wskazówka nr 5: Malowanie bez pędzla

Po co wam zresztą pędzle?! Spróbujcie malować przedmiotami, które macie w domu, np. starą szczoteczką do zębów, widelcem, kółkami samochodzików. A może wypróbować też to, co znajdziecie na zewnątrz – patyki albo piórka?

Wskazówka nr 6: Budowa fortu

Jeśli masz pod ręką kartonowe pudełka, możesz z nich wyczarować coś magicznego – fort, samolot, zamek, co tylko chcesz! A jeżeli masz nieco miejsca w ogródku, możecie trochę nabałaganić i pomalować swoją konstrukcję.

Wskazówka nr 7: Skocz wprost do lata

Trampolina to zabawa dla dzieci w każdym wieku (nawet tych dorosłych!). W całej Szkocji można obecnie korzystać z parków trampolinowych. Parki są znów otwarte w okręgach, w których obowiązują poziomy zabezpieczeń 0–3. Przy zachowaniu dodatkowych środków higienicznych twój nastolatek może spędzić cały dzień w podskokach.

Wskazówka nr 8: Łyk kultury

Jeśli masz w domu nastolatków, możesz im powiedzieć, że dobrymi miejscami na spotkanie z przyjaciółmi są muzea i galerie, do których wstęp jest często bezpłatny. Choć twój nastolatek może niekoniecznie będzie się ekscytować wizją kontaktu z kulturą, na pewno skorzysta z okazji, by spotkać się z przyjaciółmi z dala od deszczu!

Wskazówka nr 9: Kręgle na trawie

Ustaw kręgielnię z butelek (wielokrotnego użytku, nie szklanych!). Jeśli nie macie pod ręką piłki, dzieci mogą zawsze rzucać małą poduszką lub pluszakiem. Pokaż im, jak ustawić kręgle, aby mogły to robić same, a ty tymczasem będziesz mógł/mogła zająć się innymi rzeczami. Możesz także zaangażować starsze rodzeństwo do pokazania młodszym zasad gry.

Wskazówka nr 10: Tor przeszkód

A może by tak poukładać różne domowe sprzęty w mały tor przeszkód? Nie musi to być nic wymyślnego – wystarczy ustawić kilka przedmiotów, wokół których dzieci będą mogły biegać, skakać lub którymi będą mogły rzucać. Możesz nawet wykazać się kreatywnością i własnoręcznie przygotować medale dla zwycięzców.



**GET
INTO
SUMMER**

Cokolwiek zdecydujesz, przygotuj się na lato #GetIntoSummer dzięki wskazówkom i pomysłom Parent Club. Dowiedz się, co nowego, na stronie: parentclub.scot/summer.

#GetIntoSummer