

## 10 SUGESTII

### #GetIntoSummer

A fost un an greu, dar acum că a sosit vara, este important ca dv. și familia dv. să aveți șansa de a socializa, de a vă juca și de a vă reconecta unii cu alții și cu prietenii dv.

O mulțime de activități au loc în Scoția în această vară pentru a spori sănătatea fizică și psihică a familiilor. Puteți accesa **site-ul web Parent Club** pentru a afla ce se întâmplă în zona dv.!

Puteți **#GetIntoSummer** cu sugestii și idei pentru a petrece timpul cu familia în aer liber, pentru a contribui la sănătatea fizică și psihică a tuturor. În ultimul an a fost dificil

să găsiți activități pentru copiii dv., dar am văzut familii care au inventat jocuri distractive și modalități creative de a se juca, indiferent de vreme!

**Am adunat mai jos câteva dintre preferatele noastre – așa că distrați-vă și nu uitați să adăugați un tag la @ParentClubScotland pe Instagram și Facebook și @ParentClubScot pe Twitter**

### Sugestia nr. 1: Hrăniți rațele

Nu uitați să luați niște mazăre, orez sau ovăz când vă duceți în parcul local. Aceasta este o modalitate excelentă de a vă distra bebelușul cât faceți o plimbare în aer liber.



### Sugestia nr. 2: Mergi, mergi, stop!

Faceți ca o plimbare lentă în aer liber să fie mai iute cu ajutorul acestui joc rapid și ușor. Spuneți „mergi” pentru a-i face pe cei mici să meargă mai repede, apoi surprindeți-i brusc strigând „STOP!”

Ce-ar fi să faceți cu rândul - celor mici le va plăcea să dea ordine unui adult!

### Sugestia nr. 3: Vânătorii de umbre

Dacă iese soarele (se mai întâmplă!), o activitate foarte distractivă în aer liber poate fi să-i faceți pe cei mici să alerge după o umbră. Pot sări pe ea sau își pot face umbra să danseze?

Pentru a se amuza și mai mult, pot face forme din umbre cu mâinile și cu degetele - este un câine, o pasăre sau o girafă?



### Sugestia nr. 4: Numărați lucruri pe drum

1 2 3

Când vă duceți undeva, țineți-i ocupați punându-i să numere lucrurile pe care le vedeți împreună - cum ar fi mașini, autobuze sau camioane roșii. De asemenea, puteți verifica pe care parte a străzii sunt numerele impare și pe care sunt numerele pare.

### Sugestia nr. 5: Vopsiți fără pensulă

Nu aveți nevoie de pensule pentru a picta! Ce-ar fi să încercați să pictați cu obiecte din casă, cum ar fi o periuță de dinți veche, o furculiță, roțile unei mașini de jucărie. Ce-ar fi să încercați să folosiți lucruri pe care le găsiți afară, cum ar fi pene și bețe?

### Sugestia nr. 6: Faceți o căsuță

Dacă aveți cutii de carton prin casă, ce-ar fi să le transformați în ceva distractiv - o căsuță, un avion, un castel sau orice altceva! Dacă aveți curte, ce-ar fi să vă murdăriți puțin și să-i aplicați și un strat de vopsea?

### Sugestia nr. 7: Săriți la vară

Săritul pe trambulină este distractiv pentru toate vârstele (inclusiv pentru adulți), iar acum există centre cu trambuline în toată Scoția. Se pot redeschide în zonele de la nivelurile 0-3, cu respectarea unor precauții suplimentare de igienă, oferindu-i o zi distractivă în aer liber adolescentului dv., care se va simți la înălțime.

## Sugestia nr. 8: Încercați puțină cultură

Dacă aveți adolescenți, le-ați putea reaminti că muzeele și galeriile se află în spații închise, deseori sunt gratuite și se pot întâlni acolo cu un prieten. Deși s-ar putea ca adolescentul dv. să nu fie foarte entuziasmat gândindu-se la atâta cultură, cu siguranță va profita de șansa de a-și întâlni prietenii undeva unde să nu plouă!

## Sugestia nr. 9: Bowling pe iarbă

Montați o pistă de bowling folosind sticle (reciclabile, nu din sticlă!). Dacă nu aveți o minge, copiii dv. ar putea arunca o pernuță sau o jucărie în locul acesteia. Arătați-le cum să o monteze, astfel încât să o poată face singuri, iar dv. să vă puteți ocupa de alte lucruri în acest timp. Îi puteți implica chiar și pe frații și pe surorile mai mari, pentru a le arăta celor mai mici cum se face.

## Sugestia nr. 10: Cursa cu obstacole

Ce-ar fi să adunați niște obiecte mici de pe lângă casă pentru a crea propria cursă cu mini-obstacole? Nu trebuie să fie modernă, montați doar câteva obiecte în jurul cărora să poată alerga, pe care să le poată sări sau pe care să le poată arunca. Ați putea chiar să vă folosiți creativitatea și să faceți niște medalii pentru câștigători.



**GET  
INTO  
SUMMER**

Orice ați face, #GetIntoSummer cu sugestii și idei de la Parent Club sau aflând ce mai e nou la [parentclub.scot/summer](https://parentclub.scot/summer).