

Czas bez telewizora i tabletu — w co można się bawić z dziećmi?

Korzystanie z urządzeń ekranowych wpływa na inne aktywności, w tym na realizację obowiązków dnia codziennego. Dlatego ważne jest określenie ram czasowych używania ich przez członków rodziny. W przypadku dzieci warto ustalić odpowiednie dla wieku limity czasowe.

Udostępniając urządzenia ekranowe **dzieciom w wieku od 2. do 5. roku życia**, ograniczmy czas korzystania z nich **do jednej godziny dziennie**. Aktywność online małego dziecka wymaga obecności rodzica, który będzie czuwał nad tym, co dzieje się na ekranie. Warto zadbać o to, aby miało ono dostęp do treści, które są dostosowane do jego wieku i mają wartość edukacyjną. Dobrze jest również wyznaczyć dni bez ekranów (np. weekendy lub wybrany dzień w tygodniu).

Dzieciństwo to czas, w którym najważniejszą rolę odgrywają relacje z rodzicami czy opiekunami. Bliska relacja z rodzicami jest w dodatku czynnikiem chroniącym przed różnymi zagrożeniami. Zaplanujmy wspólne aktywności, które będą wzmacniały i pogłębiały nasze więzi oraz stwarzały okazję do rozmów. Bądźmy uważni na to, co chce nam przekazać dziecko.

Warto zastanowić się nad ciekawym zajęciem i fajnymi zabawami dla Waszych maluchów. Jeśli nie przychodzi Wam do głowy żaden pomysł, skorzystacie z naszych podpowiedzi.

Oto konkretne 100 pomysłów na zabawy z dzieckiem w domu. Możemy:

1. Wspólnie malować
2. Śpiewać razem piosenki
3. Lepić figurki z plasteliny
4. Robić bukiety z kwiatów
5. Zrobić sałatkę
6. Posadzić roślinkę
7. Zagrać w państwa - miasta
8. Zagrać w kalambury
9. Zrobić maskę na bal



10. Ozdobić stary wazon
 11. Przeczytać dziecku bajkę
 12. Nauczyć się wierszyka
 13. Zrobić wspólną gimnastykę
 14. Ulepić coś z masy solnej
 15. Zrobić kogel - mogel
 16. Zagrać w grę planszową
 17. Pobawić się skakanką
 18. Ozdobić kartkę - prezent
 19. Udekorować album ze zdjęciami
 20. Przeprowadzić doświadczenie z nicią i odparowywaniem słonej wody
 21. Pobawić się piłeczką
 22. Pooglądać rodzinne zdjęcia
 23. Układać klocki
 24. Zagrać w grę planszową
 25. Robić ptaki z papieru
 26. Robić czapki z papieru
 27. Zrobić papierowy kwiat
 28. Udawać zwierzęta
 29. Zrobić karmnik dla ptaków
 30. Upiec ciasto
 31. Zrobić wykwintne kanapki
 32. Upiec rogaliki
 33. Pobawić się lalkami
 34. Pobawić się samochodzikami
 35. Nauczyć się tańczyć
 36. Odrysowywać kształt dłoni.
-
37. Rysować wzajemnie portrety
 38. Uczyć słówek w obcym języku
 39. Zaplatać warkocze
 40. Zrobić domowy piknik
 41. Bawić się w sklep
 42. Grać w kolory
 43. Bawić się w chowanego
 44. Bawić się w ciuciubabkę
 45. Skakać na jednej nodze

46. Turlać piłkę
47. Grać w łapki
48. Bawić się w zgadywanki
49. Robić deser
50. Napisać list do dobrej wróżki
51. Zrobić wyklejankę z kawałków gazet i materiału
52. Zrobić prezent dla babci
53. Narysować swój dom
54. Pobawić się w radio
55. Zadzwonić do dziadków
56. Zaplanować wymarzone wakacje
57. Zrobić domek z tektury
58. Zrobić ludzika z żołądzi lub orzechów
59. Zrobić obrazek z wyklejonych nasion
60. Tworzyć kwiatki z bibuły
61. Wykonać ozdobną ramkę na zdjęcia
62. Zagrać w Piotrusia
63. Ozdobić lukrem babeczki
64. Zagrać w warcaby
65. Zrobić szaszłyki owocowe
66. Wykonać pieczętkę z ziemniaka
67. Zabawić się w skojarzenia
68. Przebrać się za kibica i obejrzeć zawody sportowe
69. Nauczyć się wyliczanki
70. Zrobić sobie tematyczną sesję zdjęciową
71. Przebrać się za postacie z bajki
72. Ułożyć wspólnie bajkę
73. Ułożyć puzzle
74. Zagrać w domino
75. Zagrać w scrabble
76. Rzucać piłeczką do celu
77. Namalować ulubione zwierzę
78. Ułożyć rymowanekę
79. Skakać na skakance
80. Bawić się hula hop



81. Grać na bębnie
82. Zgadywać smaki
83. Robić bańki mydlane
84. Zrobić pizzę
85. Zrobić domek z zabawek i plasteliny
86. Pomalować twarze specjalnymi farbami
87. Pobawić się w ciepło - zimno
88. Pobawić się w restaurację
89. Zrobić makaron
90. Pobawić się w domek
91. Zrobić tor przeszkód
92. Pobawić się w słowo na ostatnią literę
93. Pompować i malować balony
94. Wycinać z papieru
95. Zrobić mumię z papieru toaletowego
96. Udawać odgłosy zwierząt

