Cum putem fi creativi în acest sezon?

Activități outdoor pentru copii mici și mari

Bucuriile iernii

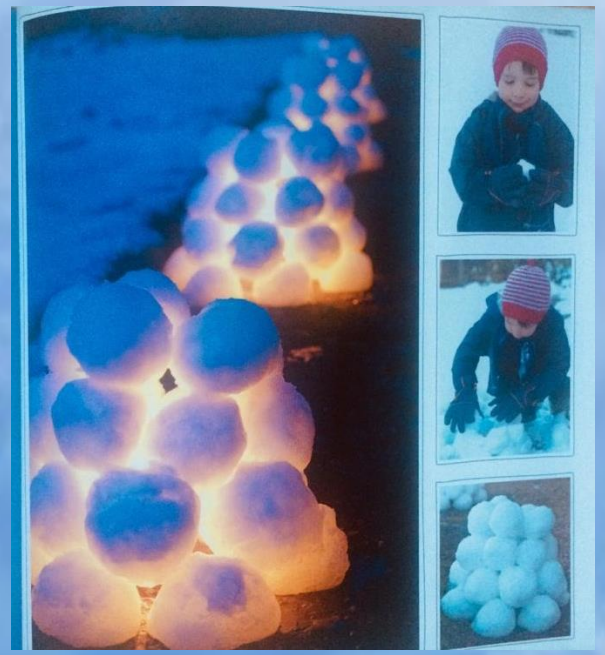
Doar pentru că e frig nu înseamnă că nu ar trebui să lăsăm copiii să iasă afară și să se joace în aer liber! Mai ales atunci când avem parte și de cea mai mare bucurie a iernii, zăpada!

Cu toții ne amintim cu drag de iernile copilăriei iar unele dintre cele mai frumoase amintiri sunt cele despre zilele de iarnă petrecute afară jucându-ne în zăpadă!

Zăpada ne oferă opțiuni infinite de construit și creat, pline de distracție. Mai jos veți găsi o colecție de jocuri de iarnă în aer liber și activități pentru copii. Aceste idei sunt excelente pentru toată familia!
Aceste activități îi vor face pe copii să se distreze în aer liber ore întregi. Asigurați-vă că se îmbracă în haine corespunzătoare pentru temperatura de afară și lăsați-i să se deconecteze de tehnologie în fiecare zi.

Lampioane de zăpadă

- Acest proiect este minunat pentru a lumina curtea pe timp de noapte iarna!
- Realizați aceste lampioane din bulgări de zăpadă cu ajutorul unor felinare, lămpi de grădină sau în lipsa acestora, puteți folosi chiar și lumânări mai groase puse în borcane.
- În țările nordice aceste lampioane sunt o tradiție populară.



Castel de zăpadă

- Această activitate poate fi integrată într-un concurs cu premii dacă sunt mai mulți copii care participă la joacă.
- Fiecare participant va face un castel de zăpadă așa cum consideră că este cel mai bine. Dacă zăpada este pufoasă și se lipește bine, luați setul de jucării de plajă și în loc de nisip, folosiți zăpada. Creativ, nu?

Concurs de oameni de zăpadă

- Fiecare participant va face un om de zăpadă cât mai nonconformist. Imaginația vă va spune ce accesorii inedite să folosiți. Iată câteva exemple.

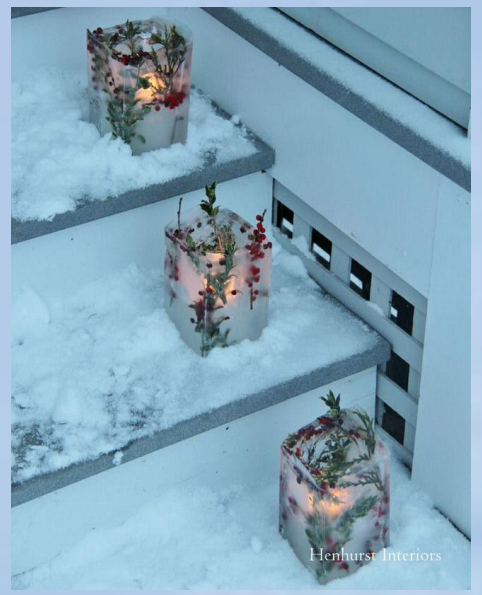
Pictură pe zăpadă

- Fiți creativi în aer liber în această iarnă, făcând niște vopsea pentru zăpadă pentru copii. Combinați colorant alimentar sau vopselele de acuarelă cu apă și puneți fiecare culoare într-o sticlă goală cu pulverizator (puteți recicla sticlele de soluție pentru geamuri). Lăsați copiii să coloreze zăpada în mod creativ! Veți fi surprinși de o priveliște în culorile curcubeului prin toată curtea și pe stradă!

Decorațiuni de gheață

Chiar dacă nu aveți zăpadă, puteți adăuga magie și distracție curții, realizând decorațiuni de gheață colorate.

Puteți pune apă în farfurii adânci de unică folosință și adăugați frunze, crenguțe, fructe sau orice aveți la îndemână pentru a crea decorațiuni ingenioase. Agățați-le pe terasă, în copaci sau puneți-le în diferite locuri prin curte și bucurați-vă de priveliște.



Atelierul de ”murano de gheață”

- Umpleți câteva baloane cu apă în care ați dizolvat vopsea alimentară sau ați clătit pensulele de acuarele colorate, legați-le bine la capăt și lăsați-le peste noapte la înghețat. Tăiați cu o foarfecă baloanele și dezveliți sculpturi colorate de gheață. Puteți decora pervazele, balconul, sau le puteți ascunde afară, în zăpadă. Pentru a adăuga puțină creativitate la această activitate, folosiți mănuși de gumă în loc de baloane.

Beneficiile jocului în aer liber iarna

Jocul în aer liber iarna promovează dezvoltarea fizică și starea de bine. Acest lucru se datorează faptului că jocul în aer liber încurajează utilizarea întregului corp oferind spațiu pentru a alerga, a sări și a antrena întreaga musculatură.

Este important pentru copii să rămână activi în lunile mai reci, astfel încât să continue să-și dezvolte abilitățile fizice și să își întărească imunitatea.

Jocul în aer liber este minunat și pentru sănătatea creierului. În plus față de beneficiile pentru sănătatea fizică. Activitatea fizică în aer curat și proaspăt îmbunătățește și funcțiile creierului și sănătatea mintală. Timpul în natură poate reduce, de asemenea, nivelul de stres și deficitul de atenție.

Webografie

Material realizat și adaptat de psiholog **Bojin Emese Roberta**, având ca inspirație următoarele surse:
Pinterest.com
https://artfulparent.com/winter-activities-for-kids/
https://runwildmychild.com/outdoor-winter-activities-for-kids/
https://academiadecreativitate.files.wordpress.com/
https://kidactivities.net/games-play-snow/