

# MOMENTE SPECIALE DE VACANȚĂ



Psiholog BOJIN EMESE ROBERTA

# PLANIFICĂ VACANȚA COPILULUI TĂU

**Este posibil ca în vacanța intersemestrială tu ca părinte să nu îți poți lua concediu sau poate bugetul familiei după sărbătorile de iarnă să nu permită o vacanță la munte.**

## **Ce faci în acest caz?**

- Poți lăsa copilul să își petreacă vacanța după propriul plac sau
- Poți planifica o săptămână bogată în activități recreativ-educative

## **Cum va arăta vacanța în fiecare caz?**

- Dacă lași totul pe seama copilului, probabil își va petrece vacanța în casă, pe tabletă.
- Dacă îi propui diferite activități și planificați împreună fiecare zi, va fi un timp minunat, plin de diversitate, profitând de timpul liber în care nu există presiunea temelor de efectuat și a orei de trezire și culcare. Poate va fi nevoie de puțin timp în plus din partea ta pentru planificare și disponibilitate pentru distracție dar va merita deoarece veți petrece timp de calitate împreună.





# Petreceți timp de calitate împreună

Vacanța este momentul potrivit pentru restabilirea conexiunii și relației cu cei mici. Dacă în timpul cursurilor programul este mai rigid iar temele ocupă locul întâi, în vacanță e momentul să te revanșezi. Fii atent la activitățile care îi plac, cele pentru care are o pasiune. Odată descoperite, organizează activități care au legătură cu acestea. De exemplu, dacă cel mic este pasionat de dans, pune la cale o petrecere pentru copii și adulți la care fiecare va învăța pe ceilalți un stil de dans sau câțiva pași proprii inventați chiar pe loc. Astfel îi poți demonstra cât de mult contează pentru tine lucrurile care lui îi plac.

Dacă e pasionat de sport, ai grijă să incluzi în programul de vacanță o seară de sport în familie. Poate deveni un obicei sănătos!

Orice pasiune poate fi încurajată cu ajutorul unor mici activități. Nu ezita să te pui la mintea copiilor și să te distrezi alături de ei.



## Oferă-le posibilitatea celor mici să propună activități pe care ar dori să le realizați în vacanță

Ai grijă ca atunci când alegi tematica săptămânii de vacanță, copilul sau copiii tăi să nu fie excluși de la luarea deciziilor cu privire la activitățile pe care le veți desfășura. Chiar dacă activitățile alese de tine sunt interesante și captivante pentru tine, cel mai probabil pentru copii unele vor fi plictisitoare.

Astfel, puteți organiza o ședință de familie în care fiecare va veni cu idei. Cele votate de toți membrii familiei vor fi ideile de pus în practică. Dacă sunt prea multe și nu știți pe care să le alegeți, având în vedere că vacanța este doar de o săptămână, scrieți ideile agreeate pe bilețele, puneți-le într-un bol și trageți la sorti fiecare pe rând activități pentru toate zilele săptămânii.

În continuare găsești câteva exemple de activități ce pot fi realizate pentru o vacanță distractiv-educativă!

# LUNI – ZIUA SPORTULUI ÎN FAMILIE

Sportul nu ajută doar la dezvoltarea fizică, ci și la cea psihică și socială. Problema copiilor sedentari este una de actualitate în țara noastră. Știați că mișcarea în familie este mult mai distractivă decât cea făcută individual? Iată câteva secrete prin care să faceți din sportul în familie o activitate distractivă și, de ce nu, poate chiar un obicei constant.

Alegeți exercițiile preferate ale copiilor, rugându-i să propună ei câteva pe care le scrieți pe bilețele. Trageți la sorți pe rând sau dați cu zarul pentru a le face, dar nu oricum ci organizând un concurs cu premii pentru cel care le execută cel mai bine. Nu uitați de stretching la final.

Alte idei ar fi antrenamentele de tip zumba pe care să le realizați după video-uri de pe youtube.

Dacă vreți să profitați de natură și de aer curat, plimbările de seară în familie sau alergările ușoare sunt soluția perfectă.

Un ultim pont de sezon: dacă aveți un patinoar pe aproape, o seară de patinaj în familie este o modalitate bună de a începe săptămâna de vacanță!



# MARȚI – ZIUA JOCURILOR DE MASĂ

Iată câteva motive pentru a juca jocuri de masă în familie:

1. Apropie membrii familiei și întăresc relațiile
2. Aduc o stare de fericire și voie bună, relaxare și destindere
3. Dezvoltă abilități de gândire, ajută la funcționarea mai bună a creierului pentru copii și la reducerea riscului apariției demenței și a bolii Alzheimer pentru adulți
4. Ne ajută în dezvoltarea inteligenței emoționale, gestionarea emoțiilor (copiii învață să piardă fără să se supere)
5. Ne ajută să uităm de tablete, de telefoanele mobile și calculatoare
6. Sporesc creativitatea, îndemânarea, răbdarea
7. Ne învață să planificăm înainte de a acționa
8. Învață copilul să respecte anumite reguli
9. Ne învață spiritul de echipă
10. Jocurile de societate pot învăța copilul concepte și informații noi, valoarea banilor și cum să-i gestioneze corect



# MIERCURI – ZIUA ECO

## Atelier de jucării din materiale reciclabile

Multe obiecte pe care le aveți prin casă sunt, practic, inutile, cum ar fi sticle de plastic, haine vechi care i-au rămas mici copilului, cutii de carton etc. Însă, dacă vă folosiți de acestea, puteți crea un atelier de jucării într-o după-amiază petrecută cu sens împreună. Creativitatea copiilor este debordantă și ei au nevoie de asemenea activități. În trecut, când nu erau atât de multe jucării disponibile gata de cumpărat, copiii aveau ocazia să își pună creativitatea la treabă pentru a inventa fel de fel de jucării din ce aveau la îndemână.

E o idee minunată ca împreună să adunați tot felul de lucruri pentru a confecționa niște jucării unice, personalizate în funcție de preferințele copilului/copiilor, cu zero costuri, investind doar puțin timp și creativitate. Bineînțeles găsiți o mulțime de surse de inspirație și pe internet. Astfel, aveți ocazia de a-i învăța și despre conceptul de reciclare. Creativ și educativ, nu?



# JOI – ZIUA EXPERIMENTELOR

**Realizați chiar în sufrageria voastră un laborator de experimente științifice care le pot stârni copiilor curiozitatea și dorința de cunoaștere.**

Copiii adoră experimentele deoarece ele sunt mereu distractive și educative pentru ei. Experimentele dezvoltă spiritul de observare, investigare, capacitatea de a înțelege esența obiectelor și fenomenelor și stimulează interesul față de cunoaștere.

Copiii sunt astfel puși în fața învățării experiențiale, să studieze pe viu, să fie în contact direct cu realitatea, fiind determinați, în acest mod, să învețe prin descoperire.

Există experimente ușor de realizat acasă, care sunt de asemenea distractive și interesante atât pentru copii, cât și pentru adulți.

Puteți face proiecte de știință minunate, iar copiii vor fi bucuroși să arate familiei și prietenilor noile descoperiri. Copiii obișnuiesc să rețină mai multe informații atunci când efectuează aceste experimente științifice într-un mediu relaxat. După ce căutați pe internet cele mai haioase și educative experimente care necesită materiale pe care deja le aveți acasă și le puteți utiliza fără să fiți expuși vreunui pericol, selectați locația "laboratorului de experimente" și... Să înceapă distracția!





# VINERI – ATELIER DE GĂTIT

## Delicii culinare pregătite cu copiii în bucătărie.

De ce este bine să îi implicați pe cei mici în bucătărie:

1. Majoritatea operațiunilor contribuie la dezvoltarea motricității și la coordonarea mână-ochi
2. Învăță despre alimente și despre nutriția corectă
3. Le dezvoltă atenția și concentrarea, atunci când urmăresc rețetele pas cu pas
4. Le dezvoltă creativitatea și imaginația, când inventează preparate noi
5. Le exersează răbdarea, când așteaptă bunătățile puse în cuptor
6. Sunt un prilej excelent pentru joacă senzorială și dezvoltarea simțurilor: pipăit, miros, gust.
7. Îi ajută să înțeleagă "pe nesimțite" fenomene fizice sau chimice, văzând cum alimentele se combină și se transformă în timpul gătitului
8. Îi ajută să fie mai încrezători, odată ce obțin preparatul final la care au lucrat
9. Este mult mai probabil să și mănânce ceea ce au preparat ei singuri
10. Nu în ultimul rând, petreceți timp de calitate împreună!

Dacă aveți copii mai mari, o idee minunată e să îi lăsați să gătească ei o cină completă pentru întreaga familie și să vă jucați de-a restaurantul.



# Material realizat de psiholog **Bojin Emese**, având ca surse de inspirație următoarele site-uri:

<https://www.bestkids.ro/blog/index.php/beneficiile-jocurilor-de-societate-in-era-tehnologiei-moderne/>

<https://howto.olx.ro/cum-faci-jucarii-cu-materiale-pe-care-le-ai-in-casa/>

<https://www.la-doi-pasi.ro/sfaturi/experimente-stiintifice-pentru-copii-pe-care-le-poti-face-acasa.html>

<https://totuldespremame.ro/retete/sfaturi-de-nutritie/sa-gatesti-impreuna-cu-copilul-iata-de-ce-trebuie-sa-faci-asta>

<https://www.atlassport.ro/sporturile-de-familie-o-investitie-in-intarirea-relatiilor/>