#

# 7 domowych zabaw z dziećmi. Jak przeżyć kwarantannę bez nudy

Joanna Szulc i Natalia Małozięć

Kwarantanna w domu z kilkulatkiem to dla wielu rodziców wyzwanie. Oto kilka sprawdzonych sposobów na zabawę z dzieckiem, które pomogą przetrwać trudny czas społecznej izolacji.

## 1. Słoneczniki

**Co potrzebne?** Poduszki, latarka

**Zasady:** Dziecko będzie udawało ziarenko słonecznika. Poproście, żeby się skuliło na podłodze. Przysypcie je ziemią (poduszkami). Teraz może padać deszcz – wsuwajcie palce pomiędzy poduszki i delikatnie łaskoczcie „kropelkami” słonecznikowe ziarenko. Gdy będzie miało dość, zacznie rosnąć. Przebije się przez poduszki i będzie sięgać do góry, coraz wyżej i wyżej, na paluszki! A teraz słonecznik szuka słońca. Zapalcie latarkę i poruszajcie nią – słonecznik musi odwracać się do niej buzią.

## 2. Wyścig ślimaków

**Co potrzebne?** Kartonowe pudła lub miednice, listki sałaty, dość długi kawałek śliskiej podłogi

**Zasady:** W zabawie może brać udział dziecko i dorosły lub kilkoro dzieci. Najpierw szykujemy dla ślimaków muszle. Będą nimi pudełka lub miski. Ślimaki mogą do swoich domków zapakować coś ulubionego, np. przytulankę. Teraz ślimaki kładą się na brzuchach, a muszle wędrują na plecy. Na końcu toru wyścigowego leży na talerzyku listek sałaty, a ślimaki bardzo się starają szybko do niego dopełznąć. Jak? Wszystko jedno, ale tak, żeby nie zgubić muszli.

## 3. Ćwiczenia z pielenia

**Co potrzebne:** Pudło kolorowych klocków

**Zasady:** By warzywa w ogródku dobrze rosły, trzeba pielić grządki, czyli wyrywać chwasty, roślinki, które do grządki zupełnie nie pasują. Siądźcie nad pudłem kolorowych klocków i wyobraźcie sobie, że to grządka. Chwastami zaś są wszystkie klocki w kolorze, np. żółtym. Trzeba je wyrwać z grządki. Potem poszukajcie chwastów czerwonych lub niebieskich. Na końcu zostaną same zielone klocki. Jak myślicie – to ogórki czy groszek?

## 4. Kiełkująca cierpliwość

**Co potrzebne?** Ziarnko fasoli, kawałek gazy, gumka recepturka, nieduży słoik lub ziarna rzeżuchy, płaskie naczynie z niewielkim rantem, wata bawełniana, lupa

**Zasady:** To zabawa na wiele dni. Do słoika nalejcie tyle wody, by pozostał centymetr do rantu. Przykryjcie słoik luźno gazą, zamocujcie gumką, w środek zagłębienia w gazie dziecko niech wrzuci ziarnko fasoli. Postawcie słoik w nasłonecznionym miejscu. Teraz trzeba codziennie obserwować, co się dzieje, i dolewać wody. Rzeżuchę posiejcie na grubej warstwie waty mocno zwilżonej wodą. Już następnego dnia ziarenka zaczną pękać i wypuszczać kiełki. Oglądajcie je codziennie, także używając lupy.

## 5. Zdrowa sztuka

**Co potrzebne?** Różne warzywa (w całości), dwa krzesła, koc

**Zasady:** Poszukajcie w lodówce lub spiżarni różnych warzyw. Porównajcie ich kształty i kolory. Niektóre są okrągłe jak piłka, inne podłużne, jeszcze inne, jak np. pietruszka, mają fikuśne fryzury. Wymyślcie dla nich historyjkę (lub obsadźcie je w rolach bohaterów ulubionej bajki). W teatrzyku (za scenę posłuży koc rozciągnięty między dwoma krzesłami) odegrajcie bajkę. Aktorami może poruszać dorosły lub dziecko albo oboje, jeśli mają widzów. Dobrą zabawą będzie chociażby wymyślenie, jakim głosem może mówić marchewka, a jakim brukselka.

## 6. Niedaleko pada jabłko?

**Co potrzebne?** Miękkie piłki lub dużo kłębuszków ze zwiniętych skarpetek, torebka, mały koszyk

**Zasady:** Dorosły jest jabłonią. W torbie na ramieniu lub szyi ma mnóstwo jabłek (piłek, skarpetkowych kulek). Ale jabłka spadają i to wcale nie tak niedaleko, mogą toczyć się przez cały pokój. Dziecko (a najlepiej więcej dzieci) musi je zebrać do koszyka. Czy udało się zebrać wszystkie? Och, następne jabłka się turlają, znów trzeba je łapać! Jeśli w zabawie bierze udział więcej niż jedno dziecko, można się ścigać – kto zbierze więcej jabłek.

## 7. Kreci domek

**Co potrzebne?** Stół, duży koc, różne warzywa i owoce.

**Zasady:** Dziecko jest krecikiem. Mieszka pod ziemią (czyli chwilowo pod stołem, na którym leży i zwiesza się z boków koc). W krecim domku jest ciemno, kret niewiele w ogóle widzi. Ale może ze swojego domku wystawiać łapki i coś złapać. Dorosły podsuwa różne warzywa i owoce rosnące w ogródku, w którym kret urządził sobie swój kopczyk. Dziecko nie wychodzi z kopca, ale samym dotykiem (bez podglądania!) musi rozpoznać kształty i nazwać to, co dostało się w jego ręce. Za trudne? A może wąchanie pomoże?

# „Mamo, nudzi mi się!”. 15 pomysłów, co robić z dziećmi podczas kwarantanny

**Nie wychodźcie z domów – radzą lekarze i służby. No dobrze, ale co robić z dziećmi w domu przez dwa tygodnie, zwłaszcza kiedy nie można zaprosić gości, pójść do kina ani na basen, ani nawet wyjść na spacer? Mamy dla was 15 podpowiedzi.**

### 1. Odpoczynek

Dzisiaj wiele dzieci jest nadmiernie obciążonych nauką i zajęciami pozalekcyjnymi. Za krótko śpią, za długo siedzą w szkole, oglądają za dużo filmów w internecie. Wykorzystajcie pobyt w domu na porządne wyspanie się i odpoczynek. Dobrze im to zrobi, a poza tym wypoczęty organizm jest mniej podatny na wszelkie infekcje – także na zakażenie koronawirusem.

### 2. Plan

Żeby kwarantanna nie zamieniła się w dwa tygodnie snucia się z kąta w kąt, będziecie jednak potrzebowali odrobiny organizacji. Warto wziąć przykład z prymasa Stefana Wyszyńskiego, który już w drugim dniu po internowaniu przygotował sobie plan zajęć, w którym znalazła się nie tyko modlitwa i prace porządkowe, ale też np. nauka, czytanie i gimnastyka. Wasz grafik pewno nie będzie taki szczegółowy ani tak ściśle przestrzegany, ale z pewnością również jest wart przygotowania. Na przykład: godz. 8-10 – wstawanie, ścielenie łóżek i śniadanie, 10-11 – sprzątanie pokojów i różne prace dla rodziny, 11-13 – czytanie i zabawa, itd.

### 3. Czytanie

Kiedy ogłoszono wiadomość o zamknięciu szkół, na moim Facebooku od razu pojawiło się kilka akcji propagujących czytanie, np. #TerazCzasNaCzytanie. Faktycznie, dwa tygodnie w domu to świetna okazja dla dzieciaków do trenowania tej umiejętności, rozmiłowania się w czytaniu i ewentualnego nadrobienia braków w lekturze. Czytanie małym dzieciom to jedno z najbardziej więziotwórczych i intelektualnie stymulujących zajęć.

### 4. Planszówki

Na rynku jest wiele znakomitych gier planszowych. Pewno macie w domu co najmniej kilka. Granie w gry to w ogóle świetny sposób na spędzanie wolnego czasu razem z całą rodziną – można to robić i z maluchami, i nastolatkami. Jeśli znudzą się wam planszówki, możecie pograć np. w bierki, warcaby, statki albo kółko-krzyżyk.

### 5. Gimnastyka

Przez dwa tygodnie można się nieźle zasiedzieć. Żeby tego uniknąć i żeby spalić nadmiar dziecięcej energii, zaproponujcie dzieciom jakąś formę ruchu w domu. Jeśli macie schody, to kwadrans chodzenia po schodach zastąpi wam solidny energiczny spacer. A może wolicie gimnastykę, fitness, taniec, odbijanie balona albo ćwiczenia z ekspanderem? To wszystko przyda się i małym, i dużym.

**6.** Modlitwa

Nie mieliście nigdy czasu na wspólny różaniec z dziećmi? Teraz, kiedy macie go aż za nadto, może pomodlicie się razem? A może przeczytacie książkę o świętych albo obejrzycie dobry film religijny? Lektura czy film mogą być fajnym punktem wyjścia do rozmowy, zwłaszcza że sytuacja nastraja do myślenia o najważniejszych sprawach.

### 7. Prace plastyczne

Dzieci są urodzonymi artystami, a rysowanie, malowanie i inne zajęcia plastyczne to znakomita zabawa. Możecie zebrać wszystkie materiały plastyczne, jakie macie w domu (kredki, farby, flamastry, kolorowe długopisy, węgiel do rysowania, plastelinę, papier do wycinania itd.) i włożyć je do skrzyneczki albo pudła. Kiedy dzieci się będą nudziły, mogą sobie sięgać po różne przybory i dawać upust swojej kreatywności. A może uda się przeznaczyć jedną ścianę w domu na wystawę prac, które powstały w czasie kwarantanny?

### 8. Dla małych rączek

Spójrzcie szerzej na kwestię ekspresji artystycznej. Rysowanie na kartce papieru to nie jedyne zajęcie, które pozwoli wam puścić wodze fantazji. Możecie również: zrobić lalkę albo piłkę z kawałków materiału, zrobić pompony z włóczki, napisać i zilustrować własną książkę, lepić z gliny i ciastoliny, zrobić biżuterię.

### 9. Prace domowe

Czy wasze dziecko jest w stanie poświęcić 20-30 minut dziennie na odkurzenie mieszkania, sprzątnięcie łazienki albo prasowanie? Wbrew jego protestom, zapewne jest to zasięgu jego możliwości. A jeśli kilka osób w rodzinie poświęci codziennie taki krótki czas na sprzątanie, dom będzie lśnił. Może nawet jest to dobry moment na większe prace, np. rozmrożenie lodówki, generalne porządki w szafkach? Idzie wiosna, więc może teraz schowacie zimowe ubrania i wyjmiecie wiosenne?

### 10. Coś nowego

Przymusowy pobyt w domu to dobra okazja, żeby opanować nowe umiejętności, np. pastowanie butów, szycie na maszynie, szydełkowanie, robienie na drutach, programowanie w Scratchu albo obsługę wiertarki.

### 11. Nauka

Niektóre szkoły zorganizowały podczas kwarantanny naukę przez internet. Jeśli nauczyciele waszych dzieci nie wpadli na ten pomysł, możecie sami zaproponować im rysowanie szlaczków, naukę tabliczki mnożenia albo pisanie rozprawki. TVP zorganizowała codziennie w godzinach 9-13 specjalne pasmo programów edukacyjnych, a szkoła edukacji domowej Montessori Mountain Schools przygotowała znakomity przegląd stron i kanałów edukacyjnych [tutaj](https://www.facebook.com/montessorimountainschools/posts/2777238279060019?__tn__=K-R).

### 12. Zdjęcia

Oglądanie zdjęć to zwyczaj, który niemal zanikł w ostatnich czasach, wraz z pojawieniem się cyfrowych aparatów fotograficznych i telefonów z funkcją robienia zdjęcia. Jednak warto takie pamiątki drukować i wkładać do albumów, bo kiedy trzymamy je na komputerze albo w chmurze, nie mamy z nich żadnego pożytku. Dzieci na pewno będą zachwycone, kiedy będą mogły obejrzeć swoje fotografie z niemowlęctwa albo wybrać na komputerze zdjęcia do wydrukowania.

### 13. Nie scrolluj

Jeśli macie starsze dzieci, to pewnie wiecie, że dwa tygodnie bez szkoły może się łatwo zmienić w dwa tygodnie scrollowania telefonu. Wy jako rodzice nie możecie do tego dopuścić. Trzeba ustalić limity i sprawdzać, co i przez ile czasu progenitura ogląda w internecie. Dobrym pomysłem jest wprowadzenie zasady, że każdy z domowników trzyma telefon na półce w salonie i korzysta z niego tylko w tym pokoju.

### 14. Rodzicu, odpocznij!

Dwa tygodnie zabawy w Indian i organizowania kursu dziewiarstwa mogą wyczerpać rodziców. Trzeba więc zadbać o własny reset. Bycie razem jest wspaniałe, ale dzieci warto wdrażać również do tego, żeby czasem zajęły się same sobą. Znajoma wielodzietna rodzina, mieszkająca w niewielkim mieszkaniu, wprowadziła np. codzienną „godzinę ciszy”, przeznaczoną na spokojną zabawę. Ponoć świetnie im się to sprawdza.

### 15. Przytulaski

Przytulaski, całowanki, łaskotki, żarty i śmiech, i zwykłe bycie razem – to niby takie zwyczajne, ale przecież takie ważne! Dzieci tak krótko są małe! Dwa tygodnie przymusowej kwarantanny mogą być naprawdę pięknym czasem dla waszej rodziny.