**Jak się nie nudzić podczas kwarantanny?**

**Oto kilka pomysłów na zabawy z dziećmi w domu:**

1. **Gry planszowe to doskonały sposób na naukę i zabawę.**  Uczą współpracy, okazywania i panowania nad emocjami a także logicznego myślenia. Dzieci bardzo lubią grę w chińczyka, 5 sekund, Dobble czy Monopol. Mogą to również być warcaby, gra w państwa – miasta czy statki. Doskonałym pomysłem będzie przygotowanie razem z dzieckiem własnej gry planszowej. Stworzenie zasad gry, planszy, historii czy zaprojektowanie pionków do gry. Poniżej link do gier planszowych, które możemy sobie także wydrukować.

<https://www.specjalni.pl/2020/03/gry-planszowe-do-wydrukowania.html>

1. **Puzzle –** układanie puzzli rozwija spostrzegawczość, wyobraźnie przestrzenną, zdolności manualne. Puzzle nie znają ograniczeń wiekowych, wystarczy odpowiednio dobrać wzór i wielkość elementów.



1. **Zabawy twórcze** – oto kilka pomysłów:

[**https://www.youtube.com/watch?v=Nbd6YT7aFos**](https://www.youtube.com/watch?v=Nbd6YT7aFos)

[**https://www.youtube.com/watch?v=x9WDjHAtaXw**](https://www.youtube.com/watch?v=x9WDjHAtaXw)

[**https://www.youtube.com/watch?v=ZzwEPHfnsEM**](https://www.youtube.com/watch?v=ZzwEPHfnsEM)

[**https://www.youtube.com/watch?v=bcq6AhQMqcQ**](https://www.youtube.com/watch?v=bcq6AhQMqcQ)

[**https://www.kolorowankionline.net/**](https://www.kolorowankionline.net/)

1. **Gotowanie** – wspólne gotowanie może być świetną zabawą, wspólnym czasem razem i oczywiście nauką. Oto kilka pomysłów na potrawy, które możemy zrobić wspólnie z dzieckiem:
* Naleśniki
* Sałatka owocowa
* Szaszłyki owocowe
* Muffinki
* Pizza
* Sernik na zimno.
1. **Gimnastyka i ruch** – nie zapominajmy także o potrzebie aktywności fizycznej zarówno u dzieci, jak i osób dorosłych. Możemy samodzielnie w domu stworzyć tor przeszkód, zagrać w kręgle czy twistera. Tutaj macie jeszcze kilka innych propozycji:

<https://www.mamawdomu.pl/2016/03/10-pomyslow-na-zabawy-ruchowe-w-domu.html>

Miłej zabawy!!!