



# WAKACYJNA LISTA AKTYWNOŚCI

Bardzo ważne jest wspólne spędzanie czasu w poczuciu relaksu i zabawy.

- nie komentujemy wtedy sposobu wykonania, nie uczymy jak zrobić lepiej;
- jeśli coś się nie uda, to można obrócić to w żart;
- nie komentujemy, nie zniechęcamy się;
- dla aktywności ruchowych wybieramy miejsce bezpieczne, (np podczas jazdy na rowerze miejsce, gdzie nie trzeba dziecka upominać jak ma jechać, na co ma zwracać uwagę);
- przeznaczamy tyle czasu, na ile pozwala nam ochota; jeśli już nam się nie chce, to przerywamy.

Grafiki można wydrukować i po wykonaniu aktywności, wspólnie z dzieckiem zamalować chmurkę. Udanej zabawy! :)

# WZROK

pooglądaj z rodzicami  
zachód słońca

znajdź coś większego od  
siebie

policz chmury na niebie

znajdź dwa różne kwiaty i  
nazwij ich kolor

znajdź jak najwięcej  
czerwonych rzeczy

zrób zdjęcie w pięknym  
miejscu

znajdź i obserwuj przez  
chwilę motyla



# SŁUCH

pójdź z rodzicami do lasu i spróbuj usłyszeć ptaki (np dzięcioła)

minuta ciszy - posłuchaj przez minutę dźwięków z otoczenia i nazwij je

odnajdź dźwięk szczekania psa

muzyczne stop - tańcz do muzyki, a kiedy ucichnie zatrzymaj się

posłuchaj uważnie odgłosów burzy lub deszczu

zagraj koncert za pomocą rzeczy codziennego użytku (łyżka, szczoteczka, pudełko z ryżem itp.)

przelewaj wodę, przesypuj piasek, kamienie, posłuchaj jak zmieniają się odgłosy



# WĘCH

znajdź kwiatek i przez chwilę go powachaj

powąchaj owoc bez patrzenia i odgadnij, co to jest

poznaj zapachy różnych ziół, np bazylii, mięty, oregano

zastanów się jakie zapachy kojarzą Ci się z wakacjami

wyberz się na spacer do lasu i zastanów się jakie zapachy tam czujesz

powąchaj jak pachnie świeżo skoszona trawa

z jakim zapachem kojarzy Ci się radość?

# DOTYK

weź do ręki kamień,  
który leżał w słońcu

weź do ręki kamień,  
który leżał w cieniu

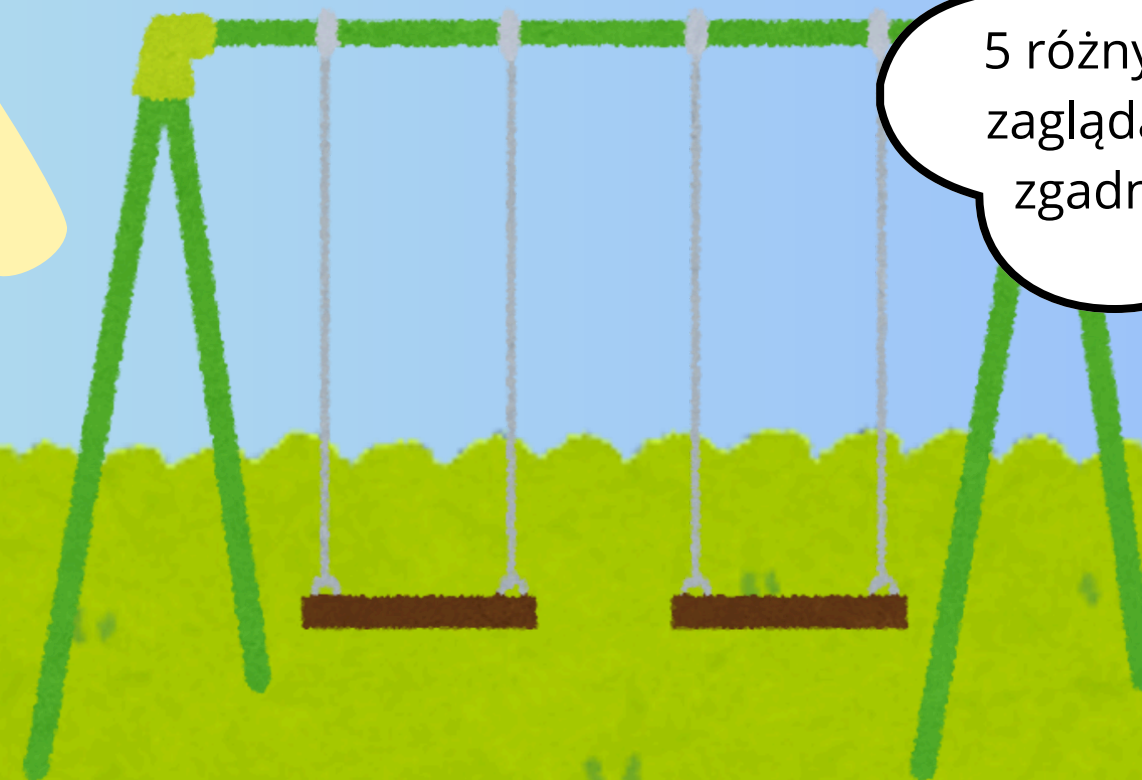
znajdź coś chropowatego

zrób swoją własną ścieżkę  
sensoryczną i przejdź po  
niej

spaceruj bosą po trawie  
lub piasku

pobaw się kostką lodu

włóż do woreczka  
5 różnych rzeczy i nie  
zaglądając do środka  
zgadnij co złapałeś



# RUCH

spróbuj trafić piłką do koszyczka zrobionego z ramion rodzica

pojedź z rodzicami na wycieczkę rowerową

poskacz na skakance

przez moment poruszaj się jak żaba

zagraj w piłkę

zagraj z rodzicami w klasy

poskacz po kałużach

