

Kwarantanna. Ciekawe aktywności bez wychodzenia z domu

Czas kwarantanny to nie wakacje. Dzieci i młodzież niemal cały czas spędzają w domach, ze względu na panującą pandemię.

Warto zadbać, by ten czas spędzić wartościowo i aby dzieci i młodzież oprócz zajęć on-line związanych z nauką mogły (w czasie wolnym) angażować się w ciekawe i inspirujące aktywności.

W artykule znajdziecie Państwo kilka podpowiedzi.

1/12



Mimo że instytucje kultury i muzea są zamknięte, niektóre z nich proponują **wirtualną wizytę**:

- Zachęta - [kolekcja on-line](#)
- Muzeum Narodowe w Warszawie - [cyfrowe muzeum](#)
- Muzeum Narodowe w Krakowie - [kolekcja cyfrowa](#)
- Muzeum Narodowe we Wrocławiu - [kolekcja cyfrowa](#)
- Muzeum Historii Polski - [zasoby cyfrowe](#)

Co więcej, na przykład Muzeum Powstania Warszawskiego przenosi swoją ofertę edukacyjną i kulturalną do przestrzeni wirtualnej. Uczniowie i studenci będą mogli uczestniczyć w lekcjach historii on-line, a rodzice z dziećmi znajdą propozycję na wartościowe spędzenie czasu podczas pobytu w domach. Szczegółowy harmonogram transmisji będzie zamieszczany na [profilu Muzeum na Facebooku](#).

2/12



Camping czy piknik w domu to nie to samo, ale też może dostarczyć wiele radości. Zbudujcie namiot lub szałas, urządźcie ucztę na dywanie. Możecie również pobawić się w rejs statkiem po oceanie lub przygotować przebrania i "odwiedzić" dalekie kraje.

3/12



Układanie [puzzli](#) rozwija spostrzegawczość, wyobraźnię przestrzenną, zdolności manualne, pamięć oraz umiejętność analizy i syntezy. To zajęcie, które nie ma ograniczeń wiekowych, wystarczy odpowiednio dobrać trudność wzoru i wielkość elementów.

Wiedziecie, że badania wykazały, że dzieci układające puzzle od małego (2-4 lata), lepiej radzą sobie później z zadaniami matematycznymi?

4/12



Dzieci uwielbiają znajdować ukryte przedmioty i rozwiązywać zagadki – zwłaszcza, gdy na końcu jest nagroda. Napisz wskazówki na kartkach papieru, możesz zaszyfrować je w formie rebusów lub innych łamigłówek. Umieść pierwszą wskazówkę w łatwo dostępnym miejscu. Następnie zostaw tyle wskazówek, ile chcesz w całym domu, tworząc szlak do ostatniego punktu. Poszukiwanie skarbów może prowadzić do jednej nagrody lub kilku małych - umieszczonych przy kolejnych wskazówkach.

5/12



Spędzając czas w domu, pamiętajcie o ruchu. Codzienna dawka ćwiczeń poprawi samopoczucie i rozładuje dziecięcą energię. Możecie zainspirować się propozycjami ćwiczeń, które znajdziecie w Internecie lub dedykowanych aplikacjach.

6/12



Z powodzeniem on-line można uczyć się [języków](#). Warto wykorzystać dostępne podcasty, darmowe aplikacje lub wykupić dostęp na platformach oferujących internetowe zajęcia z lektorem (na przykład [tutaj](#)).

Lista przykładowych aplikacji:

- Angielski dla dzieci
- Lingokids - Nauka angielskiego dla dzieci
- Duolingo
- Memrise
- 50 języków - 50 languages

7/12



Kolorowanie/ bazgranie/ malowanie to zajęcie, które uwielbia większość maluchów. Także starsze dzieci rysują z przyjemnością, a dorośli korzystają z kojącego wpływu sztuki sięgając po kolorowanki antystresowe. Zajęcie dla domowników w każdym wieku. :)

Bezpłatne kolorowanki do druku możecie pobrać [tutaj](#).

8/12



Jeśli nie rysowanie, to może inne aktywności plastyczne? Z papieru lub niepotrzebnych materiałów można wyczarować naprawdę dużo. Zainspirujcie się [tutaj](#).

9/12



Może to dobry czas, by dziecko postawiło pierwsze kroki w świecie gotowania? Lub rozwijało dalej swoje kulinarne umiejętności? Przygotuj posiłek razem z dzieckiem lub pozwól mu na samodzielność (oczywiście pod nadzorem). Wspólne gotowanie integruje, a przygotowanie posiłku przez dziecko będzie dla niego powodem do dumy.

Kulinarne inspiracje znajdziesz [tutaj](#).

10/12



Czytanie zawsze jest dobrym pomysłem. Jeśli Twoje dziecko nie przepada za samodzielnym czytaniem, zaproponuj, że poczytacie wspólnie. Jeśli "pożera" książki, poczytaj o [nowościach wydawniczych](#) i zamów jakąś przez internet. Możecie także wspólnie posłuchać [audiobooków](#), a później porozmawiać o książce lub wymyślić zabawę na jej podstawie (na przykład krótkie przedstawienie).

11/12



[Gry planszowe](#) uczą współzawodnictwa, stosowania się do reguł, sztuki przegrywania, rozwijają myślenie logiczne, a przede wszystkim są źródłem świetnej zabawy dla całej rodziny.



Jeśli macie w mieszkaniu wystarczająco dużo miejsca, możecie zorganizować domową grę w kręgle.

Wystarczą plastikowe butelki po napojach i mała piłka.



Antonina Zarzyka

Absolwentka Psychologii na UJ, psycholog

Z wykształcenia psycholog. Zainteresowana psychologią rozwojową, psychologią dzieci i młodzieży.

Z zamiłowania podróżnik i odkrywca. W pracy łączy wiedzę o dzieciach z działalnością redaktorską.