

JAK SPĘDZIĆ AKTYWNIERIE FERIE BEZ NADUŻYWANIA MULTIMEDIÓW

Zbliżają się **Ferie zimowe**, czyli czas który dla wielu dzieci staje się okresem beztróskiego lenistwa przed komputerem, smartfonem czy telewizorem. Niestety brak aktywności w połączeniu z kalorycznymi przekąskami to prosty przepis na problemy zdrowotne dzieci. Niech te ferie zimowe staną się dla odmiany okazją do aktywności i zastosowania zdrowej diety zamiast **siedzenia przed komputerem i smartfonem!**

Brzmi dobrze, ale jak wdrożyć to w życie?

Ferie na sportowo to okazja do wypróbowania swoich sił w wielu dyscyplinach i doskonały moment, by zapoczątkować treningi na stałe. A może taneczne ferie w mieście? Zimą, gdy brakuje słońca, taniec może dostarczyć wiele endorfin poprawiających nastrój. Zapraszamy nas również parki trampolin, ścianki wspinaczkowe i wrotkarnie.

Przy tych wszystkich możliwościach pamiętajmy, że dzieciaki zużywają mnóstwo energii podczas takich aktywności. By szybko uzupełnić siły, nie uciekajmy się do niezdrowych batonów czy chipsów. Zaopatrzmy naszego przedszkolaka w zdrowe bakaliowe batony, musy owocowe lub mieszankę orzechów. Dzięki temu nie zabraknie mu energii do zabawy.

Ferie na świeżym powietrzu

Jeśli dzieć mają to szczęście, że podczas ferii spadł śnieg i chwycił lekki mróz, powinny cieszyć się pogodą. Pod opieką osób dorosłych mogą korzystać z wielu miejskich atrakcji na świeżym powietrzu.

Ferie ze śniegiem

Co można robić w mieście podczas ferii, korzystając z terenów zewnętrznych? Wybierzcie się na miejskie lodowisko, rezygnując jednocześnie z niebezpiecznych, zamrzniętych tafli okolicznych jezior. W miastach zimą pojawiają się modne atrakcje — jak parki świateł, tematycznie dostosowane do dziecięcych zainteresowań i prezentujące motywy z ulubionych baśni. Warto wybrać się również na sanki, korzystając z okolicznych górtek. Można urządzać zawody w tworzeniu największego śniegowego bałwana lub bitwę na śnieżki.

Ferie w mieście, gdy nie ma śniegu

Zimowa aura bywa kapryśna, dlatego warto przygotować plan B na wypadek, gdyby śnieg nie spadł i mróz nie chwycił. W mieście jest wiele terenów zielonych, które umożliwiają aktywność niezależnie od pory roku. Gdy temperatura utrzymuje się powyżej zera, warto pozwolić dziecku zahartować się na świeżym powietrzu podczas biegania lub gry w piłkę. Wspólne spacerunki, wizyty w Mini zoo, Geoparku czy w lesie będą wyjątkowym czasem wypoczynku połączonym z aktywnością na zewnątrz.

Zdrowe ferie w domu bez komputera i smartfona

Ferie można częściowo spędzić w domu, gdzie na dzieci też czekają atrakcje. Nie tylko smartfony, tablety i komputery. Dziecko w domu może rozwijać pasję i talent. Jakże są nasze propozycje?

- wspólne gotowanie,
- zajęcia ruchowe lub taneczne według własnego pomysłu,
- zabawy stolikowe: domino, puzzle
- samodzielne układanie torów przeszkód i pokonywanie ich,
- rysowanie, malowanie, wyklejanki z plasteliny, tworzenie z modeliny,
- tworzenie origami,
- wieczorki czytelnicze.

Dla dziecka podczas **ferii w domu** bezcenna jest nasza obecność i wspólnie spędzany czas. Pokażmy mu, że w domu nie trzeba się nudzić, spędzać czas przed ekranem i zajadać się niezdrowymi, wysokokalorycznymi przekąskami.

- Ferie to wyśmienity czas, by odkrywać wspólnie nowe smaki w kuchni. Najważniejsze, by w dniach wolnych nie zapominać o regularnych posiłkach i uzupełnianiu płynów — nie róbmy sobie przerwy od zdrowych nawyków żywieniowych!

Ekoedukacja w ferii, czyli przyjemne z pożytecznym

Ugotujcie razem coś zdrowego, zamiast podjadać chipsy, wybierzcie suszone owoce i orzechy, a gdy pojawi się nuda po wspólnych zabawach, zajmijcie się porządkami w szafie. Niech to będzie doskonała okazja do żartów i śmiechu. Przymierzanie ubrań, komponowanie z nich zabawnych stylizacji może być szansą na budowanie rodzinnej bliskości.

Chcecie być bardziej eko? Wystawcie nienoszone już ubrania w serwisie sprzedażowym. Niech ktoś skorzysta z wyprodukowanej już odzieży, zamiast kupować nową! Ludzie chętnie wystawiają ubrania i kupują w sieci.

To dobra okazja, by pozbyć się innych niepotrzebnych przedmiotów — książek, zabawek czy nieużywanego sprzętu. Istnieje wiele grup w mediach społecznościowych, gdzie można wymieniać się takimi przedmiotami bez żadnych opłat.

To jak? Gotowi na ferie?

Opracowała : Marta Swat-Sawczuk