

## Aktywne spędzanie czasu wolnego z dzieckiem

Dziecko potrzebuje czasu wolnego, podczas którego bawi się, wypoczywa i rozwija swoją osobowość. Według socjologa francuskiego Joffre'a Dumazediera *czas wolny to zajęcie, którym jednostka może się oddawać z własnej chęci; bądź dla odpoczynku, rozrywki, rozwoju swych wiadomości lub swego kształcenia (bezinteresownego), swego dobrowolnego udziału w życiu społecznym, po uwolnieniu się z obowiązków zawodowych, rodzinnych, społecznych.*

Bardzo ważne dla budowania prawidłowych i silnych relacji z dzieckiem jest wspólne spędzanie czasu. Dzięki wspólnym zajęciom, rozmową i byciu ze sobą poznajemy się, uczymy się być ze sobą, i co najważniejsze, uczymy się cieszyć wspólnymi chwilami. Kiedy spędzamy czas razem z dzieckiem tworzymy wspólne doświadczenia i wspomnienia, do których możemy powracać podczas rozmowy, które są niezwykle cennymi pamiątkami naszego czasu razem.

W tym artykule znajdziecie Państwo propozycje aktywnych, ciekawych i rozwijających zajęć. Zabawy można modyfikować do swoich potrzeb w taki sposób, aby dały radość Państwu i dzieciom. Serdecznie zachęcam do wypróbowania !

### 10 pomysłów na aktywne spędzanie czasu razem z dzieckiem

- Wybierzmy się na wspólny spacer, podczas którego porozmawiamy, pokażemy dziecku okolicę, rośliny, zwierzęta itp., pobawimy się na świeżym powietrzu.
- Możemy organizować dla całej rodziny bliższe i dalsze wypady turystyczne w ciekawe zakątki miast lub zabytki ukryte pośród pól i łąk, gdzie będziemy mogli opowiedzieć maluchowi ciekawe historie, pokazać niezwykle miejsca. Pomysłów na wycieczki jest cała masa, możemy z powodzeniem co weekend gdzieś się wybrać. Oczywiście plan zwiedzania i jego intensywność muszą być dopasowane do wieku i możliwości dziecka. Zadbajmy też o atrakcje typowo dla dzieci.
- Bardzo zdrowe są wycieczki do lasu, gdzie dziecko może wdychać świeże, nasycone licznymi olejkami eterycznymi powietrze, które oczyści i odkazi jego drogi oddechowe. Podczas wycieczki możemy pobawić się w traperów podążających śladem zwierzęcych tropów i odgadujących jakie zwierze je zostawiło. Możemy obserwować dzikie zwierzęta, np. ptaki czy wiewiórki. Możemy także zbierać ciekawe kawałki roślin, gałązek, szyszek z których wykonamy ciekawe prace plastyczne.
- Latem możemy całą rodziną wybrać się nad jezioro. Dla każdego coś miłego. Pamiętajmy o odpowiednim zabezpieczeniu malucha w koła i rękawki do pływania. Nie możemy też wpuszczać dziecka samego do wody. Dla mniejszych dzieci alternatywą może być zabranie dmuchanego basenu i wypełnienie go wodą z jeziora. Dziecko będzie bezpiecznie pluskać się w wodzie pod naszym okiem. Nie zapomnijmy o akcesoriach do piasku.
- Aktywnie możemy spędzać czas na basenie. Tu też każdy członek rodziny znajdzie coś dla siebie. Pływanie doskonale kształtuje sylwetkę i zapobiega wadą postawy. Poza tym pływanie pobudza każdy mięsień do pracy, poprawia odporność i wydolność organizmu.
- Razem z dzieckiem możemy wybrać się na wspólne rowerowe wycieczki, możemy jeździć na rolkach. Gdy mamy w domu maluszka, możemy zabrać ze sobą specjalny

wózek biegowy, z którym bardzo wygodnie można uprawiać jogging. Trochę starsze dziecko możemy usadowić na rowerku biegowym czy hulajnodze.

- Zima także sprzyja aktywnemu życiu. Razem możemy jeździć na nartach, na desce, na łyżwach. Poza tym dzieciaki uwielbiają sanki i lepienie bałwana.
- Na świeżym powietrzu możemy bawić się w zabawy, na które nie mamy miejsca w domu, np. berka, chowanego czy podchody.
- Możemy organizować sobie wspólne spacery po mieście, swojej najbliższej okolicy, pięknych wiejskich plenerach by pobawić się w fotografów, by zrobić sobie pamiątkową, śmieszłą rodzinną sesję zdjęciową.
- Aktywnie możemy spędzać czas poprzez uczęszczanie z dzieckiem na spektakle do teatru, do kina połączone ze spacerem lub ciekawą wycieczką.

Pomysłowość rodziców ma tu ogromne pole do popisu. Mam nadzieję że ten artykuł zainspiruje Państwa do działań twórczych z dzieckiem i zachęci do poszukiwań nowych pomysłów na spędzanie czasu wolnego.

mgr Arleta Pawlicka