

READLY

CARTEA 1

Biblioteca 365

365 de activități fără ecrane pentru copii de 3–8 ani

Redacția

READLY · 2026

Zona ta de client
Toate cărțile din pachet le găsești oricând la această adresă:
https://checkout.readlyhub.shop/ro-ro/pages/zona-clienti-activitati-k7p3w8

Biblioteca 365 – 365 de activități fără ecrane pentru copii de 3–8 ani
Redacția

© 2026 Readly. Toate drepturile rezervate. Această publicație este destinată exclusiv uzului personal al cumpărătorului. Copierea, distribuirea și revânzarea fără acordul editorului sunt interzise.

Atenție: această publicație conține idei de jocuri și activități pentru copii de 3–8 ani și are doar rol de inspirație generală. Copiii fac aceste activități întotdeauna sub supravegherea unui adult, mai ales când lucrează cu cuțitul, foarfeca, apa fierbinte, aragazul, cuptorul, lumânările, obiectele mici, baloanele, pungile și apa. Verifică dinainte dacă materialele sunt potrivite pentru vârsta copilului tău și ai grijă în mod special la frații mai mici (obiectele mici pot provoca sufocarea). Ține cont de alergii, nu mânca niciodată materiale create sau găsite care nu sunt destinate consumului și nu gusta experimentele. Dacă nu ești sigur că o activitate este sigură, sari peste ea. Această publicație nu oferă sfaturi medicale sau pedagogice, nu promite rezultate în

dezvoltarea copilului și nu înlocuiește niciodată sfatul medicului sau al altui specialist. În caz de urgență, sună la 112.

Cuprins

1. Cum foloseşti Biblioteca 365
2. Ianuarie
3. Februarie
4. Martie
5. Aprilie
6. Mai
7. Iunie
8. Iulie
9. August
10. Septembrie
11. Octombrie
12. Noiembrie
13. Decembrie
14. Şi acum?
15. Videoclipuri care te ajută

Cum folosești Biblioteca 365

Bine ai venit! În această bibliotecă găseşti câte o activitate pentru fiecare zi a anului, pentru copii între 3 şi 8 ani. Totul este simplu, cere puţină pregătire şi se poate face cu ce ai de obicei prin casă. Nu trebuie să parcurgi zilele în ordine: numerele te ajută mai ales să găseşti mai uşor o activitate. Poţi sări peste o zi, poţi repeta o activitate preferată sau poţi alege azi una din săptămâna viitoare.

Alege ce se potrivește azi

La începutul fiecărei activităţi găseşti un rând scurt cu vârsta, timpul, locul şi dacă este nevoie de supraveghere. Aşa alegi repede:

- **După dispoziţie:** dacă cel mic este agitat şi plin de energie, alege un joc de mişcare sau ceva în aer liber. Dacă este obosit sau nervos, alege o activitate liniştită: desen, o poveste sau un joc de ascultat.
- **După timp:** dacă ai doar 10 minute până la masă, alege o activitate scurtă. Într-o după-amiază liberă poţi face o lucrare manuală sau o activitate de gătit de 45 de minute.
- **După loc:** dacă plouă, alege ceva pentru în casă. Dacă e uscat, ieşiţi afară: în curte, pe balcon, la locul de joacă, în

parc sau în pădure.

- **După vârstă:** cele mai multe activităţi merg de la 3 la 8 ani. În nota de la sfârşit găseşti o variantă mai uşoară pentru cei mici şi o provocare pentru cei mai mari.

Cutia de bază

Pregăteşte o cutie solidă cu lucrurile de care ai nevoie cel mai des. Aşa poţi începe imediat când copilului i se face plictiseală.

Hârtie și carton	Culori și lipit	Casă și bucătărie
Hârtie albă și colorată (A4)	Creioane cerate și creioane colorate	Cleme de rufe
Ziare și reviste vechi	Carioci lavabile	Tuburi goale de hârtie igienică
Cutii de carton și cartoane de ouă	Bandă adezivă și bandă de mascare	Capace și borcănașe goale
Farfurii de carton	Lipici baton și lipici pentru lucrări manuale	Sfoară sau lână
Plicuri vechi	Foarfecă pentru copii (vârf rotunjit)	Plastilină sau aluat de modelaj făcut în casă

Completează cutia din când în când cu ce mai rămâne prin casă: ambalaje, şosete vechi, nasturi (doar pentru cei mai mari) sau pietricele frumoase din curte.

Siguranță în fiecare zi

- Rămâi mereu în apropiere. La activităţile cu **Supraveghere: da**, participi activ sau urmăreşti tot timpul.
- Aragazul, cuptorul, apa fierbinte, cuţitele şi lumânările sunt doar pentru adulţi. Copiii folosesc foarfeca pentru copii şi, dacă e nevoie, un cuţit de plastic cu vârf rotunjit.
- Piesele mici, cum sunt nasturii, mărgelele, monedele şi bateriile, sunt periculoase pentru copiii sub 3 ani. Fii mai atent dacă în preajmă sunt fraţi sau surori mai mici.
- Baloanele şi pungile de plastic: niciodată în gură sau pe cap, iar baloanele sparte se strâng imediat.
- Apa: nu lăsa niciodată un copil singur lângă o găleată, o cadă sau un iaz, nici măcar pentru o clipă.
- Afară: nu mânca niciodată fructe de pădure, ciuperci sau plante pe care le găseşti. La mersul cu bicicleta se poartă cască.
- La reţete, verifică întotdeauna alergiile (nuci, ouă, lapte, gluten).
- Sarea, praful de copt, bicarbonatul de sodiu şi produsele de curăţenie nu sunt bomboane: nu se gustă, iar după ele se spală mâinile.

Sfat: Nu contează să iasă perfect. Un desen strâmb sau un turn prăbuşit fac parte din joc. Partea cea mai frumoasă este timpul petrecut împreună.

Ianuarie

Luna aceasta

Ianuarie este rece, întunecos şi adesea umed. Sărbătorile au trecut şi toată lumea trebuie să se obişnuiască din nou cu ritmul obişnuit. În luna aceasta găseşti multe activităţi plăcute pentru în casă, câteva plimbări proaspete de iarnă şi mici ritualuri ca să începeţi anul nou împreună.

Ziua 1 · Borcanul cu dorințe al anului nou

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Fiecare din familie desenează sau scrie o dorință pentru anul nou. Bilețelele merg într-un borcan pe care îl deschideți împreună pe 31 decembrie. Un ritual frumos, care face ușor să vorbiți despre planuri și vise.

AI NEVOIE DE

- Un borcan gol și curat, de sticlă, sau o cutie de plastic cu capac
- Hârtii mici (de aproximativ 8 × 8 cm)
- Creioane colorate sau carioci
- O panglică sau un bucățel de lână

CUM FACI

1. Întreabă fiecare membru al familiei: „Ce ți-ai dori să înveți, să faci sau să trăiești anul acesta?”
2. Cei mici își desenează dorința; copiii mai mari mai adaugă o propoziție. Tu scrii numele și data pe spate.
3. Pliază bilețelele de două ori și pune-le în borcan.
4. Decorează borcanul cu o panglică și o etichetă „Dorințele noastre” și așază-l pe un raft de sus.

Variantă: la 3–4 ani, dorința poate fi foarte mică („să mergem mai des la rățuște”). La 7–8 ani: scrie și un lucru pe care îl pot face singuri ca să se apropie de dorință.

Ziua 2 · Bătaie cu bulgări de hârtie

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 15 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

N-ai zăpadă? Faci singur bulgări moi din hârtie. Copiii aleargă, ţintesc şi râd, iar nimeni nu îngheaţă la mâini. Ideal ca să-şi consume energia într-o zi cenuşie.

AI NEVOIE DE

- 20–30 de foi de hârtie albă veche sau de hârtie de ziar
- O canapea, o masă sau un şir de perne ca „zid”
- Un coş de rufe în care să strângi bulgării

CUM FACI

1. Mototoliţi împreună toate foile până devin bile tari. Mototolitul este deja un bun exerciţiu pentru mâini.
2. Construiţi două „fortăreţe” de o parte şi de alta a camerei, la aproximativ 3 metri una de alta.
3. Stabiliţi regulile: se aruncă doar sub nivelul umerilor, niciodată spre faţă.
4. Strigă „start” şi aruncaţi 2 minute. La „stop”, toţi strâng bulgării în coş şi începe o nouă rundă.

Variantă: la 3–4 ani, copilul aruncă într-o ţintă, de exemplu o cutie mare. La 7–8 ani: pune o găleată şi număraţi cine reuşeşte să arunce cei mai mulţi bulgări în ea, de la 2 metri.

Ziua 3 · Comori în gheață

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 15 min + o noapte la congelat · Loc: în casă sau afară · Supraveghere: da

Obiecte mici sunt înghețate într-un bloc de gheață. Copiii încearcă să le elibereze cu apă caldă și sare. Așa descoperă ce face gheața să se topească.

AI NEVOIE DE

- Un vas de plastic de aproximativ 500 ml
- Obiecte mari, care rezistă la apă: o figurină de animal din plastic, un capac mare, un cub de lemn
- O ceașcă de apă călduță, o linguriță de sare, o pipetă sau o lingură
- O tavă sau un prosop vechi

CUM FACI

1. Seara, pune obiectele în vas, umple-l cu apă și lasă-l o noapte la congelator (sau afară, dacă e ger).
2. Scoate blocul de gheață din vas și așază-l pe tavă.
3. Lasă copilul să picure apă călduță peste el și să presare puțină sare. Priviți împreună unde se topește gheața cel mai repede.
4. Discutați: „Ce funcționează cel mai bine: apa, sarea sau mâinile tale calde?”

Variantă: la 3–4 ani, folosește doar apă și o lingură. La 7–8 ani: faceți două blocuri de gheață și comparați cine termină primul cu ce metodă. **Atenție:** fără obiecte mici la copiii sub 3 ani; sarea nu se gustă și nu se freacă la ochi.

Ziua 4 · O ghirlandă pentru păsări

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 25 min · Loc: în casă și afară · Supraveghere: da

Iarna, păsările găsesc mai puțină hrană. Înșirați împreună măr și pâine veche pe o sfoară și atârnați ghirlanda afară. Apoi e interesant să vezi cine vine la masă.

AI NEVOIE DE

- 1 măr și 2 felii de pâine veche
- O sfoară solidă de aproximativ 1 metru
- Un ac mare de lână, cu vârful tocit, sau un băț de frigărui fără vârf (doar pentru înșirat)
- O planșetă de tăiat

CUM FACI

1. Tu tai mărul felii și pâinea cuburi de aproximativ 3 cm.
2. Fă cu acul o gaură pregătitoare; copilul trece sfoara prin ea și înșiră pe rând măr și pâine.
3. Fă câte o buclă la ambele capete.
4. Atârnați împreună ghirlanda într-un copac sau pe balcon, departe de pisici.
5. În zilele următoare, uitați-vă de câteva ori pe zi pe geam.

Variantă: la 3–4 ani, copilul înşiră doar cuburile de pâine pe un fir gros de lână. La 7–8 ani: ţineţi o listă cu păsările care vin şi de câte ori. **Atenţie:** tai tu; aruncă pâinea mucegăită şi schimbă ghirlanda după câteva zile.

Ziua 5 · Marele fort din perne

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 30–60 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Din scaune, perne şi pături construieşti o adevărată colibă în sufragerie. Copiii planifică, construiesc şi rezolvă probleme când acoperişul se prăbuşeşte. Apoi fortul devine un colţ plăcut pentru citit.

AI NEVOIE DE

- 2–4 scaune sau o masă
- Câteva pături sau cearşafuri mari
- Toate pernele de pe canapea şi de la pat
- Cleme de rufe ca să prinzi pânzele
- O lanternă (cu LED) şi câteva cărţi

CUM FACI

1. Lasă copilul să se gândească întâi unde va fi intrarea şi cât de mare va fi fortul.
2. Aşază scaunele cu spătarul spre exterior şi pune cearşafurile peste ele.
3. Fixează cearşafurile de spătare cu cleme de rufe. Pune cărţi pe margini dacă cearşaful alunecă.
4. Pune pernele pe jos, ca podea, şi intraţi cu lanterna şi cărţile.

Variantă: la 3–4 ani, construiește sub masă, cu un singur cearșaf mare. La 7–8 ani: faceți o tăbliță cu numele fortului și o „parolă” pentru vizitatori.



Un fort din perne se construiește în câteva minute.
Pixabay (MUSIC_AND_WALLPAPER)

Ziua 6 · O coroană pentru Bobotează

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 25 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Pe 6 ianuarie este Bobotează. Ca s-o marcați în felul vostru, copiii își fac o coroană de carton și o împodobesc cu resturi strălucitoare. Tăiatul, lipitul și măsuratul își găsesc toate locul aici.

AI NEVOIE DE

- O fâșie de hârtie groasă sau de carton de 60 × 12 cm (eventual două fâșii lipite)
- Foarfecă pentru copii, lipici baton, bandă adezivă
- Resturi de hârtie argintie, hârtie colorată, abțibilduri
- Un creion

CUM FACI

1. Măsoară fâșia în jurul capului copilului și fă o linie unde se suprapune, plus 3 cm în plus.
2. Desenează pe una dintre laturile lungi vârfuri de aproximativ 5 cm înălțime; copilul le decupează.
3. Decorează coroana cu „pietre prețioase” de hârtie, hârtie argintie și abțibilduri.
4. Lipește capetele cu bandă adezivă și pune coroana pe cap.

Variantă: la 3–4 ani, copilul decorează o coroană deja tăiată. La 7–8 ani: gândiți-vă la un nume de rege sau de regină și la un cântecel

scurt pentru coroană.

Ziua 7 · Teatru de păpuși cu șosete

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

O șosetă veche devine un personaj cu ochi, păr și voce proprie. Copiii exersează limbajul, imaginația și povestitul în fața unui public.

AI NEVOIE DE

- 2–3 șosete vechi și curate
- Resturi de lână, fetru sau hârtie
- Lipici pentru lucrări manuale sau bandă adezivă
- Un marker și o masă acoperită cu un cearșaf, ca scenă de teatru

CUM FACI

1. Trage o șosetă pe mâna copilului și fă cu markerul două puncte unde vor fi ochii.
2. Lipește pe șosetă ochi de hârtie, păr de lână și o limbă din hârtie roșie. Lasă lipiciul să se usuce 10 minute.
3. Întinde un cearșaf peste masă; actorii stau în spatele ei.
4. Inventați împreună o poveste scurtă cu început, o problemă și o rezolvare, și jucați-o pentru restul familiei.

Variantă: la 3–4 ani, șoseta doar vorbește și cântă. La 7–8 ani: notează trei scene pe un bilet și jucați-le una după alta. **Atenție:** fără nasturi drept ochi la copiii sub 3 ani.

Ziua 8 · Volei cu balon în cameră

Vârsta: 4–8 ani · Timp: 15 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

Un balon pluteşte încet, aşa că îl pot atinge şi copiii mici. Jocul exersează coordonarea ochi-mână şi joaca în echipă, fără să se spargă ceva.

AI NEVOIE DE

- 1 balon mare (umflat de un adult)
- O sfoară sau un fular ca plasă, întinse între două scaune la aproximativ 1 metru înălţime

CUM FACI

1. Dă deoparte lucrurile fragile şi întinde sfoara între două scaune.
2. Fiecare joacă de o parte a plasei. Loveşte balonul cu palma deschisă spre partea cealaltă.
3. Dacă balonul cade pe jos în partea ta, celălalt primeşte un punct.
4. Jucaţi până la 10 puncte, apoi schimbaţi părţile.

Variantă: încercaţi împreună să ţineţi balonul în aer cât mai mult timp, numărând cu voce tare. La 7–8 ani: doar cu mâna stângă sau cu cotul. **Atenţie:** baloanele nu se pun niciodată în gură; strânge imediat bucăţile unui balon spart, sunt periculoase dacă se înghit.

Ziua 9 · Fursecuri cu fulgi de ovăz

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

O rețetă simplă, cu puține ingrediente. Copiii cântăresc, amestecă și modelează bile. Adultul se ocupă de cuptor.

INGREDIENTE

- 2 banane coapte
- 150 g de fulgi de ovăz
- 40 g de stafide
- 1 linguriță de scorțișoară
- O tavă de copt cu hârtie de copt

CUM LE PREPARI

1. Adultul încălzește cuptorul la 180 °C.
2. Copilul zdrobește bananele cu o furculiță într-un bol, până se face un piure.
3. Amestecă în piure fulgii de ovăz, stafidele și scorțișoara. Lasă compoziția să se odihnească 5 minute.
4. Cu o lingură mare, fă aproximativ 12 grămezi pe tava de copt și aplatizează-le cu partea bombată a lingurii.
5. Adultul le coace 15–18 minute, până se rumenesc. Lasă-le să se răcească 10 minute înainte să le gustați.

Variantă: la 3–4 ani, copilul zdrobește și amestecă. La 7–8 ani: cântărește singur la cântarul de bucătărie și dublează rețeta.

Atenție: ovăzul poate conține gluten; verifică alergiile. La cuptor stă doar adultul.

Ziua 10 · Animale din umbre pe perete

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 15 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Când se întunecă devreme, faci cu o lanternă şi cu mâinile animale pe perete. Copiii descoperă cum funcţionează lumina şi umbra şi spun o poveste cu ele.

AI NEVOIE DE

- O lanternă (cu LED)
- Un perete deschis la culoare şi gol sau un cearşaf alb
- O cameră întunecată

CUM FACI

1. Stinge lumina mare şi aşază lanterna pe o stivă de cărţi, îndreptată spre perete, la aproximativ 1,5 metri distanţă.
2. Arată cum faci un câine: mâna întinsă, degetul mare ridicat ca o ureche, degetul mic liber ca o gură.
3. Încercaţi împreună o pasăre (degetele mari agăţate, degetele care flutură) şi un melc (pumn cu două degete ridicate).
4. Apropie mâna de lanternă şi depărteaz-o: ce se întâmplă cu umbra?

Variantă: la 3–4 ani, copilul își caută propria umbră și o face să danseze. La 7–8 ani: decupați figuri de animale din carton, lipiți-le pe un pai și jucați un teatru de umbre.

Ziua 11 · Vânătoarea de sunete prin casă

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 15 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Cu ochii închişi, ghiceşte ce sunet auzi. Un joc liniştit, care exersează ascultarea şi concentrarea, perfect după o dimineaţă agitată.

AI NEVOIE DE

- Un fular ca să legi ochii (sau pur şi simplu ochii închişi)
- Obiecte care fac zgomot: un set de chei, hârtie, o lingură şi un pahar, o uşă, un robinet, un fermoar

CUM FACI

1. Copilul se aşază pe canapea cu ochii închişi.
2. Fă un sunet: mototoleşte hârtie, zornăie cheile, loveşte cu o lingură un pahar.
3. Copilul ghiceşte ce este. A ghicit? Atunci schimbaţi rolurile.
4. După 6 sunete, fă o rundă mai grea: sunete dintr-o altă cameră.

Variantă: la 3–4 ani, copilul alege dintre 3 obiecte puse pe masă. La 7–8 ani: staţi 1 minut în liniște, apoi scrieți sau desenaţi toate sunetele pe care le-au auzit.

Ziua 12 · Potrivitorul de șosete

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 15 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

O treabă casnică devine joc. Copiii caută perechi, sortează după culoare și mărime și ajută cu adevărat în casă.

AI NEVOIE DE

- Un coș cu șosete curate (cu cât mai multe, cu atât mai distractiv)
- Un ceas de bucătărie cu alarmă sau o clepsidră

CUM FACI

1. Răstoarnă coșul pe canapea sau pe pat.
2. Setează ceasul la 5 minute. Copilul caută cât mai multe perechi.
3. Rulați împreună fiecare pereche într-o bilă și puneți-le pe grămezi, pentru fiecare persoană.
4. Șosetele fără pereche merg într-o cutie cu „șosete rătăcite”, pentru lucrări manuale (vezi ziua 7).

Variantă: la 3–4 ani, copilul caută mai întâi doar toate șosetele roșii sau cele cu dungi. La 7–8 ani: împăturește și prosoapele și duce grămezile în camera potrivită.

Ziua 13 · Pe urmele animalelor, iarna

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 45 min · Loc: afară · Supraveghere: da

O plimbare de iarnă cu o misiune: caută urme de animale și de oameni în noroi, în nisip sau în zăpadă. Copiii se uită mai atent și ghicesc cine a trecut pe aici.

AI NEVOIE DE

- Haine groase și cizme
- O hârtie pe o bucată de carton și un creion
- Eventual o lupă

CUM FACI

1. Alege un traseu printr-un parc, pe malul unui pârâu sau în pădure.
2. Căutați amprente în noroi sau în zăpadă: câine, pasăre, bicicletă, pantof.
3. Desenează pe hârtie fiecare urmă găsită și ghiciți împreună cine a lăsat-o.
4. Faceți și voi urme proprii: mergeți, săriți în două picioare și vedeți cum se schimbă amprenta.

Variantă: la 3–4 ani, copilul caută doar urme mari și sare în ele. La 7–8 ani: numărați câte urme diferite găsiți și faceți o legendă.
Atenție: stați departe de gheața de pe pâraie și iazuri și nu atingeți excrementele.

Ziua 14 · Experimentul cu cuburi de gheață

Vârsta: 4–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

Unde se topește cel mai repede un cub de gheață? Copiii fac o presupunere, o testează și privesc rezultatul. Așa fac cunoștință cu cercetarea simplă.

AI NEVOIE DE

- 4 cuburi de gheață
- 4 farfurioare
- O linguriță de sare, o linguriță de zahăr, un fular
- Hârtie și creion

CUM FACI

1. Pune pe fiecare farfurioară câte un cub de gheață.
2. Farfurioara 1 rămâne așa. Pe a 2-a presari sare, pe a 3-a zahăr, iar pe a 4-a o înfășori în fular.
3. Lasă copilul să prevadă care cub se va topi primul și să deseneze pe hârtie.
4. Priviți la fiecare 5 minute. Cine a avut dreptate? Discutați de ce fularul păstrează gheața rece.

Variantă: la 3–4 ani, comparați doar „cu sare” și „fără sare”. La 7–8 ani: notează timpul pentru fiecare cub într-un tabel. **Atenție:** sarea și zahărul nu se mănâncă; sarea nu se pune în ochi.

Ziua 15 · Pinguini din tuburi de carton

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Dintr-un tub gol de hârtie igienică faci un pinguin într-o clipă. Vopsitul, tăiatul și lipitul exersează motricitatea fină, iar apoi te poți juca cu ei.

AI NEVOIE DE

- 2–3 tuburi goale de hârtie igienică
- Vopsea neagră și albă (sau hârtie neagră și albă)
- Hârtie portocalie pentru cioc și picioare
- Foarfecă pentru copii, lipici, un pensul

CUM FACI

1. Vopsește exteriorul tubului în negru, cu burta albă în față. Lasă-l să se usuce 15 minute.
2. Taie din hârtie portocalie un triunghi pentru cioc și două picioare.
3. Lipește ciocul și picioarele și desenează sau lipește doi ochi.
4. Faceți o întreagă familie de pinguini și așezați-i pe un „sloi de gheață” din hârtie albă.

Variantă: la 3–4 ani, copilul lipește o hârtie albă pe un tub negru, în loc să vopsească. La 7–8 ani: faceți și un fular din lână și dați fiecărui pinguin un nume.

Ziua 16 · Yoga cu animale

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 15 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Copiii imită poziţiile unor animale: pisica, broasca, flamingo. Se întind, îşi exersează echilibrul şi se liniştesc. Nu e nevoie de experienţă.

AI NEVOIE DE

- Un loc liber pe podea sau o saltea mică
- Un cântecel liniştit pe care îl cânţi sau îl fredonezi tu

CUM FACI

1. **Pisica:** în patru labe, spatele arcuit în sus, apoi lăsat în jos. De trei ori.
2. **Broasca:** ghemuit adânc, cu mâinile pe podea, apoi o săritură mică.
3. **Flamingo:** stai într-un picior şi numără până la 5. Apoi în celălalt picior.
4. **Fluturele adormit:** întins pe spate, tălpile lipite una de alta, braţele relaxate. Respiră liniştit, pe nas şi pe gură, în timp ce tu numeri până la 10.

Variantă: la 3–4 ani, copilul scoate şi sunetele animalelor. La 7–8 ani: inventează un animal nou şi îţi explică poziţia. Nu forţa nimic: fiecare poziţie se face în ritmul propriu.

Ziua 17 · Desenează-ți propriul joc de societate

Vârsta: 4–8 ani · Timp: 45 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Copiii își proiectează propria tablă de joc, cu un traseu, capcane și un final. Exersează numărătoarea, inventarea regulilor și așteptarea rândului.

AI NEVOIE DE

- O coală mare de hârtie sau interiorul unei cutii de carton
- Carioci și creioane colorate
- Un zar
- Capace sau jucării mici drept pioni

CUM FACI

1. Desenează un traseu șerpuit de aproximativ 30 de căsuțe, cu „Start” și „Sosire”.
2. Alege 5 căsuțe cu o sarcină: „sari de 3 ori”, „înapoi 2 căsuțe”, „mai arunci o dată”.
3. Decorează tabla cu o temă, de exemplu pădurea, marea sau spațiul.
4. Jucați jocul împreună. O regulă nu merge? Schimbați-o și jucați din nou.

Variantă: la 4 ani, numără doar până la 3, cu un zar propriu din hârtie (1, 2, 3, 1, 2, 3). La 7–8 ani: scrie un bilet cu regulile jocului și învață jocul pe altcineva.

Ziua 18 · O scrisoare pentru bunici

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă și afară · Supraveghere: nu

Să faci o scrisoare adevărată şi să o pui singur în cutia poştală este pentru mulţi copii o mică aventură. Exersează desenul sau scrisul şi se gândesc la altcineva.

AI NEVOIE DE

- Hârtie şi un plic
- Creioane colorate sau carioci
- Un timbru şi adresa

CUM FACI

1. Întreabă ce vrea să povestească copilul: ceva ce a făcut săptămâna asta, o glumă sau o întrebare.
2. Cei mici desenează; tu scrii dedesubt ce spun ei. Copiii mai mari scriu singuri câteva propoziţii.
3. Împătură scrisoarea, pune-o în plic şi scrieţi împreună adresa. Copilul lipeşte timbrul.
4. Mergeţi împreună până la cutia poştală.

Variantă: la 3–4 ani, pune în plic un desen şi o frunză uscată. La 7–8 ani: pune trei întrebări în scrisoare, ca destinatarul să răspundă.



Să faci și să trimiți o scrisoare adevărată este o mică aventură.

Pixabay (Pezibear)

Ziua 19 · Fulgi de zăpadă decupați

Vârsta: 4–8 ani · Timp: 25 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Împăturind hârtia și tăind bucăți din ea, iese un fulg de zăpadă care e mereu altfel. Un exercițiu frumos cu foarfeca și o surpriză când îl desfaci.

AI NEVOIE DE

- Foi pătrate de hârtie albă (15 × 15 cm); hârtia subțire merge cel mai bine
- O foarfecă pentru copii
- Bandă adezivă sau un fir pentru atârnat

CUM FACI

1. Împăturește pătratul în două, într-un triunghi, apoi încă o dată în două și încă a treia oară.
2. Taie triunghiuri mici, semicercuri și liniuțe de pe margini. Nu tăia până la capăt.
3. Desfă hârtia cu grijă și privește modelul.
4. Lipește fulgii pe geam sau atârnă-i de un fir.

Variantă: la 4 ani, copilul împătură doar de două ori, iar tu desenezi liniile de tăiat. La 7–8 ani: încearcă un fulg cu șase vârfuri, împăturind hârtia în trei.

Ziua 20 · Fructe curcubeu pe frigărui

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Copiii înşiră bucăţi de fructe în culorile curcubeului. Exersează culorile şi ordinea şi îşi fac singuri o gustare sănătoasă.

AI NEVOIE DE

- Fructe de culori diferite: căpşuni sau măr (roşu), mandarină (portocaliu), banană (galben), kiwi sau struguri (verde), afine
- Pai groşi de hârtie sau beţişoare de lemn fără vârf ascuţit
- Un cuţit de plastic cu vârf rotunjit

CUM FACI

1. Spălaţi fructele împreună. Tu tai părţile tari; copilul taie banana şi kiwi cu cuţitul de plastic în bucăţi de 2 cm.
2. Pune fructele pe farfurie, pe culori.
3. Înşiraţi bucăţile în ordinea curcubeului: roşu, portocaliu, galben, verde, albastru.
4. Mâncaţi frigăruile imediat sau pune-le 10 minute la frigider.

Variantă: la 3–4 ani, copilul înşiră în ordinea lui. La 7–8 ani: inventează un model (roşu, galben, roşu, galben) şi lasă-te să ghiceşti

bucata următoare. **Atenție:** pentru copiii mici, taie strugurii și afinele în două, pe lungime.

Ziua 21 · Dansul statuilor

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 15 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Dansezi cât timp cântă muzica și rămâi nemișcat când se oprește. Un joc clasic, care îmbină mișcarea cu ascultarea și stăpânirea de sine.

AI NEVOIE DE

- Muzică: cântați voi, fluierați sau bateți ritmul într-o oală
- Un loc liber în cameră

CUM FACI

1. Stabiliți: când se oprește muzica, devii o statuie.
2. Cântă sau bate un ritm și oprește-te pe neașteptate.
3. Cine se mișcă încă face 3 sărituri mici și apoi dansează din nou.
4. Dă o sarcină în fiecare rundă: dansează ca un robot, ca un fulg de nea, ca un elefant.

Variantă: la 3–4 ani, copilul poate pur și simplu să se așeze când se oprește muzica. La 7–8 ani: fiecare este pe rând muzicantul și hotărăște singur când se face liniște.

Ziua 22 · Povești cu zarul

Vârsta: 4–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Cu un zar şi şase desene mici, copiii inventează o poveste proprie. Exersează limbajul, imaginația şi povestitul în ordinea corectă.

AI NEVOIE DE

- Un zar obişnuit
- O hârtie cu şase căsuțe, numerotate de la 1 la 6
- Creion şi creioane colorate

CUM FACI

1. Desenați împreună în fiecare căsuță altceva: 1 un dragon, 2 un castel, 3 o bicicletă, 4 un tort, 5 ploaie, 6 o cheie.
2. Aruncă zarul. Începe povestea cu imaginea care corespunde numărului: „Odată ca niciodată, era un dragon care…”
3. Aruncă din nou şi introdu în poveste imaginea următoare.
4. După 5 aruncări, cineva inventează un final.

Variantă: la 4 ani, copilul spune o propoziție la fiecare aruncare, iar tu îl ajuți. La 7–8 ani: scrie povestea şi fă un desen pentru ea.

Ziua 23 · Un vulcan care clocotește

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: bucătărie sau afară · Supraveghere: da

Bicarbonatul de sodiu şi oţetul amestecate fac spumă şi clocotesc. Copiii văd o reacţie şi, de obicei, vor imediat s-o repete.

AI NEVOIE DE

- O tavă adâncă de cuptor sau un lighean de plastic
- Un pahar mic sau un borcănaş gol
- 2 linguri de bicarbonat de sodiu
- 100 ml de oţet, câteva picături de colorant alimentar şi un strop de detergent de vase

CUM FACI

1. Pune paharul în mijlocul tăvii. Dacă vrei, construieşte în jurul lui un munte din nisip sau din aluat de modelaj.
2. Pune bicarbonatul şi un strop de detergent în pahar.
3. Colorează oţetul cu câteva picături de colorant, într-o ceaşcă.
4. Lasă copilul să toarne oţetul încet în pahar şi priviţi cum erupe vulcanul.

Variantă: la 3–4 ani, copilul doar toarnă. La 7–8 ani: încercaţi cu 1, 2 şi 3 linguri de bicarbonat şi comparaţi „erupţia”. **Atenţie:** nu se gustă şi nu se freacă la ochi; spălaţi mâinile la sfârşit.

Ziua 24 · Vânătoare de litere prin casă

Vârsta: 4–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Copiii caută obiecte care încep cu o anumită literă. Exersează sunetele, literele şi cuvintele în timp ce umblă prin casă.

AI NEVOIE DE

- Bileţele cu litere mari (de exemplu C, M, P, S, T)
- Un coş în care să strângi obiectele

CUM FACI

1. Lasă copilul să tragă un bilet, de exemplu litera M.
2. Spuneţi sunetul cu voce tare, împreună: „mmm, ca în minge”.
3. Copilul caută în 3 minute cât mai multe lucruri care încep cu acest sunet: măr, mănuşă, masă.
4. Aşază totul pe un şir şi numeşte fiecare obiect. Strângeţi totul la loc şi trageţi o literă nouă.

Variantă: la 4 ani, copilul caută lucruri de o singură culoare, în loc de o literă. La 7–8 ani: scrie cuvintele pe o listă şi caută şi lucruri care au litera respectivă la sfârşit.

Ziua 25 · Bowling cu sticle goale

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Zece sticle goale devin popice pe hol. Copiii ţintesc, numără câte cad şi le ridică la loc. Mişcare şi socoteală într-un singur joc.

AI NEVOIE DE

- 6–10 sticle goale de plastic, cu capac
- O minge moale
- Eventual puţină apă sau nisip în sticle, pentru mai multă stabilitate

CUM FACI

1. Aşază sticlele în triunghi la capătul holului.
2. La 2–3 metri, lipeşte o fâşie de bandă de mascare drept linie de aruncare.
3. Rostogoleşte mingea şi numără câte sticle cad.
4. Fiecare primeşte două aruncări la rând. Ridicaţi sticlele la loc împreună.

Variantă: la 3–4 ani, copilul stă mai aproape şi foloseşte o minge mai mare. La 7–8 ani: ţine scorul pe hârtie şi adunaţi totul după 5 runde.

Ziua 26 · Orchestra din bucătărie

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Oalele, capacele şi lingurile de lemn devin o tobă. Copiii descoperă ritmul, tare şi încet, repede şi rar. Va fi puțin zgomot, şi e în regulă.

AI NEVOIE DE

- 2–3 oale sau vase de plastic, întoarse cu fundul în sus
- Linguri de lemn
- Un capac, în loc de talger
- O sticlă de plastic cu o mână de orez, cu dopul bine lipit cu bandă adezivă, drept maracas

CUM FACI

1. Aşază „instrumentele” pe podea şi lasă copilul să încerce fiecare sunet.
2. Bate un ritm simplu din palme: lung, lung, scurt-scurt-lung. Copilul îl repetă pe oală.
3. Cântaţi un cântecel cunoscut şi bateţi toba în ritmul lui.
4. Apoi jucaţi „tare şi încet”: tu ridici mâinile (tare) sau le cobori (încet).

Variantă: la 3–4 ani, copilul bate liber, odată cu voi. La 7–8 ani: inventează un ritm propriu şi îl învaţă pe ceilalţi din familie.

Atenţie: orezul rămâne în sticla bine lipită cu bandă, şi pentru cei mici.

Ziua 27 · Mozaic din reviste vechi

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Bucăţele de hârtie de toate culorile formează împreună o imagine. Ruptul şi lipitul exersează mâinile; sortarea culorilor exersează privirea.

AI NEVOIE DE

- Reviste vechi sau pliante publicitare
- O coală de hârtie groasă cu un contur simplu: peşte, inimă, casă sau soare
- Lipici baton
- Boluri mici pentru sortat culorile

CUM FACI

1. Rupeţi împreună bucăţele de aproximativ 2 × 2 cm din paginile colorate.
2. Sortează-le pe culori în bolurile mici.
3. Unge cu lipici o porţiune mică din desen şi lipeşte bucăţelele, aproape una de alta.
4. Continuă până se umple toată forma. Lasă să se usuce şi atârnă-l pe perete.

Variantă: la 3–4 ani, copilul rupe bucăţi mai mari şi lipeşte liber. La 7–8 ani: fă o formă cu model, de exemplu un peşte cu dungi în două culori.

Ziua 28 · Suflatul pufului

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 10 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Un joc liniştit de respiraţie: copiii suflă un puf sau o bucată de vată de-a lungul mesei. Suflatul încet cere atenţie şi aduce adesea puţin calm după o zi agitată.

AI NEVOIE DE

- Un puf (pană mică) sau o bucată de vată
- O masă
- Două cărţi drept „poartă”

CUM FACI

1. Aşază cele două cărţi la capătul celălalt al mesei, drept poartă, la aproximativ 20 cm una de alta.
2. Copilul inspiră liniştit pe nas, numără până la 3 şi apoi suflă uşor.
3. Reuşeşte să sufle pufuleţul prin poartă, fără să cadă de pe masă?
4. Încheiaţi cu trei „mirosiri de floare” (aer pe nas) şi „stinse lumânarea” (aer pe gură).

Variantă: la 3–4 ani, copilul suflă pufuleţul pur şi simplu în aer. La 7–8 ani: faceţi un traseu cu cărţi prin care trebuie să treacă pufuleţul. **Atenţie:** vata şi penele nu se pun în gură.

Ziua 29 · Jocul de-a magazinul

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 30–45 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Sufrageria devine un magazin, cu pachete adevărate din cămară. Copiii exersează socoteala, cererea politicoasă și cumpărarea și vânzarea pe rând.

AI NEVOIE DE

- Ambalaje goale sau închise din cămară: pachete, conserve, cutiuțe
- Bileţele drept etichete de preţ
- Bani de hârtie făcuţi de voi sau nasturi drept monede (doar pentru copiii de peste 3 ani)
- O pungă sau un coşuleţ

CUM FACI

1. Aşază ambalajele pe o masă, drept raft de magazin.
2. Faceţi împreună etichete de preţ: pentru cei mici, 1, 2 sau 3 lei.
3. Una dintre persoane este vânzătorul, cealaltă clientul, cu o listă de cumpărături de 3 lucruri.
4. Plătiţi, număraţi restul şi spuneţi „Mulţumesc, la revedere!”. Apoi schimbaţi rolurile.

Variantă: la 3–4 ani, copilul schimbă pur și simplu o monedă pe un produs. La 7–8 ani: prețuri până la 10 lei și calculează singur cât

costă totul. **Atenție:** nasturii și monedele se țin departe de copiii sub 3 ani.

Ziua 30 · O pistă de bile pe perete

Vârsta: 4–8 ani · Timp: 40 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Din tuburi de carton şi bandă de mascare construieşti o pistă pe care se rostogoleşte o minge de ping-pong. Copiii încearcă, ajustează şi descoperă cât de înclinată trebuie să fie.

AI NEVOIE DE

- 6–10 tuburi goale de hârtie igienică şi de hârtie de bucătărie, câteva tăiate pe lungime, ca nişte jgheaburi
- Bandă de mascare (nu lasă urme)
- O minge de ping-pong sau altă bilă uşoară
- Un vas în care să cadă bila

CUM FACI

1. Lipeşte primul tub în pantă pe o uşă sau pe un dulap, la înălţimea copilului.
2. Lipeşte următorul tub în pantă, mai jos, astfel încât bila să cadă dintr-unul în celălalt.
3. Testează cu bila după fiecare bucată. Iese pe lângă? Mută puţin tubul.
4. Pune vasul jos şi lasă bila să parcurgă toată pista.

Variantă: la 4 ani, construiește o pistă din 3 bucăți. La 7–8 ani: construiți o pistă cu o curbă și măsurați cât durează bila, numărând cu voce tare.

Ziua 31 · O privire înapoi spre ianuarie

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

La sfârşitul lunii priviţi împreună în urmă. Ce a fost distractiv, ce nu a ieşit, ce aţi vrea să mai faceţi o dată? Prima pagină dintr-un album al anului pentru familie.

AI NEVOIE DE

- O coală mare de hârtie sau un caiet
- Creioane colorate şi carioci
- Eventual lucruri din luna aceasta: un fulg de zăpadă, un desen, o frunză

CUM FACI

1. Scrie sus, mare, „Ianuarie” şi lasă copilul să facă un desen pentru el.
2. Întreabă: „Care trei lucruri ţi-au plăcut cel mai mult luna asta?” Tu le scrii sau copilul le scrie singur.
3. Lipeşte o amintire, de exemplu un fulg de zăpadă din hârtie sau o bucată din coroană.
4. Păstrează coala într-un dosar; în fiecare lună se adaugă o pagină.

Variantă: la 3–4 ani, copilul desenează doar cel mai frumos moment. La 7–8 ani: scrie şi un lucru pe care vor să-l încerce în februarie.

Februarie

Luna aceasta

Februarie este cea mai scurtă lună, dar se întâmplă destule: zilele se lungesc vizibil, pe 14 februarie e Ziua Îndrăgostiților, pe 24 februarie e Dragobetele, iar Mărțișorul bate deja la ușă. Luna aceasta e despre costume și măști, prietenie, amestecat culori și primele semințe pe pervaz.

Ziua 32 · Clătite la tigaie

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: în bucătărie · Supraveghere: da

Clătitele sunt printre desertele cele mai iubite din casele româneşti. Copiii măsoară, bat compoziţia şi umplu clătitele; adultul stă lângă tigaie.

INGREDIENTE

- 125 g de făină
- 2 ouă
- 250 ml de lapte
- Un praf de sare şi puţin unt sau ulei pentru tigaie
- Umplutură: zahăr, dulceaţă sau bucăţele de fructe

CUM FACI

1. Copilul cântăreşte făina şi o pune în castron împreună cu sarea.
2. Fă o adâncitură în făină, spargeţi împreună ouăle în ea şi bateţi cu telul. Adaugă laptele puţin câte puţin, până când compoziţia devine fină.
3. Lasă compoziţia la odihnit 15 minute. Între timp, copilul pune masa.
4. Adultul coace clătite subţiri într-o tigaie, la foc mediu, cam 1 minut pe fiecare parte.
5. Lasă-le să se răcească puţin; copilul le umple şi le rulează singur.

Variantă: la 3–4 ani, copilul amestecă și umple. La 7–8 ani: citește singur rețeta și măsoară cantitățile. **Atenție:** conține ou, lapte și gluten. Doar adultul stă la aragaz; tigaia este fierbinte și untul sare.

Ziua 33 · Inimioare ștampilate cu un tub de carton

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Un tub de carton de la hârtia igienică, apăsat în formă de inimă, devine o ştampilă. Copiii fac felicitări pentru cineva drag şi se joacă cu modele.

AI NEVOIE DE

- Un tub gol de carton de la hârtia igienică
- Puţină bandă adezivă
- Vopsea roşie şi roz pe o farfurioară
- Hârtie sau felicitări pliate

CUM FACI

1. Striveşte tubul, apoi împinge un capăt spre interior, ca să iasă forma unei inimi. Fixeaz-o cu o bucăţică de bandă adezivă.
2. Înmoaie marginea în vopsea şi apasă pe hârtie.
3. Fă un rând, un cerc sau o inimă mare din inimioare mici.
4. Lasă să se usuce şi scrie un nume sau un cuvânt drăguţ.

Variantă: la 3–4 ani, copilul ştampilează liber. La 7–8 ani: faceţi un model cu două culori şi scrieţi singuri un mesaj scurt.

Ziua 34 · O mască de carnaval dintr-o farfurie

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 35 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

O farfurie de hârtie devine un leu, o pisică sau un clovn. Tăiat, lipit și vopsit, iar apoi te poți juca imediat cu masca.

AI NEVOIE DE

- O farfurie de hârtie
- Foarfecă pentru copii, lipici, vopsea sau carioci
- Resturi de hârtie, lână sau hârtie creponată
- O elastică solidă sau o spatulă de lemn, ca să ții masca

CUM FACI

1. Ține farfuria în fața feței și fă cu creionul două puncte în dreptul ochilor.
2. Adultul taie găurile pentru ochi (cercuri de cam 3 cm).
3. Copilul vopsește sau colorează masca și lipește coamă, urechi sau păr din hârtie și lână.
4. Fă două găuri în lateral și leagă elastica, sau lipește jos o spatulă, ca mâner.

Variantă: la 3–4 ani, o mască cu mâner este mai comodă decât cu elastică. La 7–8 ani: faceți o mască pentru un personaj inventat de ei.
Atenție: elastica nu se pune în jurul gâtului.

Ziua 35 · Spectacol de modă cu cufărul de costume

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Haine vechi, eşarfe şi pălării se transformă într-un spectacol de modă pe un podium din hol. Copiii combină, se prezintă şi îndrăznesc să urce pe „scenă”.

AI NEVOIE DE

- Haine vechi, eşarfe, pălării, genţi, ochelari de soare
- O fâşie de bandă de mascare sau un prosop, ca podium
- Un „microfon” (lingură de lemn)

CUM FACI

1. Aşază toate hainele pe pat şi lasă copilul să-şi alcătuiască o ţinută.
2. Întinde podiumul în hol sau în cameră.
3. Tu eşti prezentatorul: „Şi iată că vine… regina iernii, cu o eşarfă verde!”
4. Copilul merge pe podium, se întoarce şi pozează. Apoi schimbaţi rolurile.

Variantă: la 3–4 ani, copilul alege din trei piese. La 7–8 ani: alegeţi o temă (spaţiu, piraţi, sport) şi prezentaţi singuri ţinuta.

Ziua 36 · Pictură cu cuburi de gheață

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 15 min + congelare · Loc: în casă · Supraveghere: da

Cuburile de gheață colorate lasă dungi frumoase pe hârtie în timp ce se topesc. Un mod rece și plin de senzații de a picta.

AI NEVOIE DE

- O formă pentru cuburi de gheață
- Apă și câteva picături de colorant alimentar (sau acuarelă)
- Bețișoare de lemn de la înghețată sau bucăți de pai
- Hârtie groasă pe o tavă

CUM FACI

1. Umple forma cu apă și pune în fiecare căsuță altă culoare.
2. După o oră, bagă câte un bețișor în fiecare căsuță și lasă-le la congelat mai departe, de preferat o noapte.
3. Scoate cuburile și pictează cu ele pe hârtie.
4. Uită-te cum se amestecă culorile. Apoi lasă hârtia să se usuce lângă calorifer.

Variantă: la 3–4 ani, copilul pictează cu cuburi mari, fără bețișor, și poartă un șorț. La 7–8 ani: încercați să faceți o culoare nouă cu două cuburi deodată. **Atenție:** colorantul poate păta; cuburile nu se sug.

Ziua 37 · Traseu cu obstacole pe hol

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

Târâre, sărituri, echilibru: un parcurs făcut din lucruri din casă. Copiii se mișcă, își plănuiesc traseul și încearcă să-și îmbunătățească propriul timp.

AI NEVOIE DE

- Perne pe care să sară
- O masă sau două scaune acoperite cu o pătură, ca să treacă pe dedesubt
- Bandă de mascare pentru o „bârnă de echilibru” pe podea
- O găleată și câteva mingi din șosete

CUM FACI

1. Construiți împreună un traseu: mergi pe bandă, te târăști sub masă, treci de pe o pernă pe alta, arunci 3 mingi din șosete în găleată.
2. Parcurgeți mai întâi traseul încet, împreună.
3. Copilul face singur parcursul; tu numeri cu voce tare secundele.
4. După câteva runde, schimbă un element și încercați din nou.

Variantă: la 3–4 ani, traseu cu 3 elemente, fără cronometru. La 7–8 ani: parcursul pe dos sau într-un picior. **Atenție:** pernele alunecă pe

podeaua lucioasă; pune-le pe un covor.

Ziua 38 · Amestecăm culori în pahare

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în bucătărie · Supraveghere: da

Din trei culori de bază se fac toate celelalte culori. Copiii toarnă, amestecă și descoperă singuri că galbenul cu albastrul dă verde.

AI NEVOIE DE

- 6 pahare transparente de plastic
- Apă
- Colorant alimentar sau acuarelă în roșu, galben și albastru
- O pipetă sau o linguriță
- O tavă

CUM FACI

1. Umple trei pahare pe jumătate cu apă și colorează-le în roșu, galben și albastru.
2. Pune trei pahare goale între ele.
3. Copilul ia cu linguriţa sau cu pipeta galben și albastru într-un pahar gol. Ce vezi?
4. Încercaţi și roșu cu galben, și roșu cu albastru. Spuneți numele culorilor noi: verde, portocaliu, mov.

Variantă: la 3–4 ani, copilul doar toarnă împreună două pahare. La 7–8 ani: ghicește mai întâi ce culoare iese și notează într-un tabel.
Atenție: apa colorată nu se bea.

Ziua 39 · Brățări ale prieteniei din lână

Vârsta: 5–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Trei fire împletite devin o brățară pentru un prieten. Împletitul exersează motricitatea fină și răbdarea.

AI NEVOIE DE

- Lână în trei culori, trei fire de 50 cm pentru fiecare brățară
- Bandă adezivă
- O foarfecă pentru copii

CUM FACI

1. Leagă cele trei fire cu un nod la un capăt și lipește nodul cu bandă adezivă de masă.
2. Așază firele unul lângă altul: stânga, mijloc, dreapta.
3. Împletește: firul din stânga peste cel din mijloc, apoi firul din dreapta peste noul fir din mijloc. Repetă.
4. Oprește-te când brățara ajunge în jurul încheieturii (cam 15 cm), fă un nod și taie capetele.
5. Leagă brățara la mâna unui prieten sau a unui membru al familiei.

Variantă: copiii mai mici înșiră mărgele mari sau bucăți de pai pe un șiret. La 7–8 ani: încercați o brățară plată din patru fire. **Atenție:** nu lega niciodată un fir în jurul gâtului.

Ziua 40 · Vânătoare de comori cu indicii desenate

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Fiecare indiciu este un desen al următorului loc. Copiii se uită cu atenție, recunosc obiectele și găsesc la final o mică comoară.

AI NEVOIE DE

- 6 hârtii mici
- Un creion
- O „comoară”: o medalie făcută de voi, o poveste de seară, un fruct

CUM FACI

1. Desenează pe fiecare hârtie un loc din casă: mașina de spălat, patul, pantofarul, frigiderul.
2. Ascunde fiecare hârtie la locul desenat pe hârtia precedentă. Ultima stă lângă comoară.
3. Dă-i copilului prima hârtie și lasă-l să caute.
4. După ce găsește comoara, copilul îți face și el o vânătoare ție.

Variantă: la 3–4 ani, 3 indicii într-o singură cameră. La 7–8 ani: scrie ghicitori în loc de desene („Mă încălzesc când ție ți-e frig” pentru calorifer).

Ziua 41 · Poșta cu complimente

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Fiecare din casă primeşte o „cutie poştală” dintr-un plic. Copiii se gândesc la ceva frumos pentru altcineva şi descoperă cât de plăcut este, de ambele părţi.

AI NEVOIE DE

- Un plic pentru fiecare membru al familiei
- Hârtii mici
- Carioci şi bandă adezivă

CUM FACI

1. Scrie pe fiecare plic un nume şi lipeşte-le unul lângă altul pe o uşă.
2. Gândiţi-vă împreună ce este un compliment: „Mă ajuţi mereu cu…” sau „Îmi place când tu…”
3. Fiecare scrie sau desenează câte un compliment pentru fiecare alt membru al familiei şi îl pune în plic.
4. La cină, citiţi bileţelele cu voce tare.

Variantă: la 3–4 ani, copilul desenează o inimioară sau ceva ce îi place celuilalt; tu scrii cuvintele. La 7–8 ani: trimiteţi câte un bilet în fiecare zi, o săptămână întreagă.

Ziua 42 · Plutește sau se scufundă?

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 25 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

Ce rămâne la suprafață și ce se duce la fund? Copiii ghicesc, testează și sortează. Un experiment simplu pe care îl vor adesea din nou.

AI NEVOIE DE

- Un lighean mare sau un lighean de spălat vase cu apă
- Obiecte din casă: lingură, dop de plută, piatră, măr, capac de plastic, cheie, burete, bucată de lemn
- Un prosop
- Două hârtii: „plutește” și „se scufundă”

CUM FACI

1. Pune prosopul sub lighean și umple-l pe jumătate cu apă.
2. Alege un obiect și întreabă: „Crezi că plutește sau se scufundă?”
3. Lasă-l să cadă în apă și uită-te ce se întâmplă.
4. Apoi pune obiectul lângă hârtia potrivită. A ghicit bine?

Variantă: la 3–4 ani, testează 4 obiecte. La 7–8 ani: încercați dacă puteți face să plutească o bucată de plastilină, modelând-o ca pe o barcă. **Atenție:** rămâi lângă copil, chiar și la un lighean mic cu apă; fără obiecte mici la copiii sub 3 ani.



Plutește sau se scufundă? Mai întâi ghicești, apoi testezi.

Pixabay (3345408)

Ziua 43 · O mașină dintr-o cutie de carton

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 45 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

O cutie mare, de la o mutare, devine o mașină, o mașină de curse sau o mașină de pompieri. Copiii construiesc, decorează și se joacă cu ea apoi zile la rând.

AI NEVOIE DE

- O cutie mare de carton, în care să încapă copilul
- 4 farfurii de hârtie, ca roți
- Vopsea sau carioci, bandă adezivă, lipici
- 2 capace, ca faruri, și o farfurie de hârtie, ca volan

CUM FACI

1. Adultul taie fundul cutiei (sau îl lasă întreg, dacă micuțul stă în cutie).
2. Copilul vopsește sau desenează mașina: uși, geamuri, o placă de înmatriculare.
3. Lipește farfuriile ca roți pe lateral și capacele ca faruri în față.
4. Lipește volanul în interior și faceți o plimbare prin casă, cu desene drept indicatoare rutiere.

Variantă: la 3–4 ani, copilul lipește doar roțile și volanul. La 7–8 ani: faceți și o benzinărie și un garaj din cutii mai mici. **Atenție:** doar adultul taie, cu un cutter sau un cuțit.

Ziua 44 · Aluat de modelaj făcut în casă

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în bucătărie · Supraveghere: da

Din făină, sare şi apă faci un aluat moale, fără să-l fierbi. Frământatul întăreşte mâinile, iar aluatul făcut în casă se simte cu totul altfel decât cel cumpărat.

AI NEVOIE DE

- 250 g de făină
- 125 g de sare fină
- 150 ml de apă călduţă
- 1 lingură de ulei
- Colorant alimentar (opţional), un castron, o lingură

CUM FACI

1. Pune făina şi sarea în castron şi amestecă cu lingura.
2. Pune câteva picături de colorant în apă şi toarn-o în castron, împreună cu uleiul.
3. Amestecă, apoi frământă cu mâinile până obţii o bilă netedă, cam 5 minute. E prea lipicios? Mai adaugă puţină făină.
4. Faceţi animale, şerpi, biscuiţi sau litere. Păstrează aluatul într-o pungă închisă, la frigider.

Variantă: la 3–4 ani, copilul frământă şi rulează şerpi. La 7–8 ani: faceţi o grădină zoologică cu 5 animale şi lăsaţi-le o zi să se usuce.

Atenţie: aluatul conţine multă sare şi gluten: nu se mănâncă; spălaţi-vă pe mâini după joacă.

Ziua 45 · Zornăitoare și bețe de ploaie

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

Sticle goale şi tuburi se transformă în instrumente muzicale. Copiii compară sunetele: orezul sună altfel decât pastele sau fasolea.

AI NEVOIE DE

- 3 sticluţe goale de plastic, cu capac
- O mână de orez, paste uscate şi fasole uscată
- Un tub de carton de la prosoape de bucătărie, două bucăţi de carton şi bandă adezivă solidă
- Abţibilduri sau carioci

CUM FACI

1. Copilul umple fiecare sticluţă cu altceva, cam un sfert.
2. Adultul înşurubează bine capacele şi le lipeşte în plus cu bandă adezivă.
3. Pentru băţul de ploaie: închide un capăt al tubului cu carton lipit, pune înăuntru o mână de orez şi închide şi celălalt capăt.
4. Scuturaţi şi ascultaţi: care sună cel mai tare? Cântaţi împreună o melodie cu toate instrumentele.

Variantă: la 3–4 ani, copilul umple cu un cornet de hârtie. La 7–8 ani: ghiceşte cu ochii închişi ce conţine fiecare sticlă. **Atenţie:**

orezul, pastele şi fasolea sunt periculoase dacă sunt înghiţite de copiii mici; capacele rămân închise.

Ziua 46 · Propriul joc de memorie

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Copiii își desenează propriile cartonașe și apoi se joacă cu ele. Desen, memorie și joc pe rând, într-o singură activitate.

AI NEVOIE DE

- Carton gros sau spatele unei cutii de cereale
- O riglă, un creion, o foarfecă pentru copii
- Creioane colorate sau carioci

CUM FACI

1. Desenează pe carton 16 pătrate de cam 6 × 6 cm și decupează-le.
2. Alege 8 desene (un soare, o pisică, o casă…) și desenează fiecare desen exact de două ori.
3. Așază toate cartonașele cu fața în jos, într-o rețea de 4 pe 4.
4. Pe rând, întoarceți două cartonașe. Sunt la fel? Atunci le păstrezi și mai ai o tură.

Variantă: la 3–4 ani, jucați cu 6 perechi care stau cu fața în sus înainte de a fi întoarse. La 7–8 ani: faceți perechi din cuvânt și desen („pisică” + desenul unei pisici).

Ziua 47 · Restaurant acasă

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Copilul tău este chelner în seara asta: pune masa, face un meniu și ia comenzi. Ajutorul în casă devine dintr-odată un joc.

AI NEVOIE DE

- Farfurii, tacâmuri, pahare și șervețele
- O coală de hârtie pentru meniu
- Un caiețel pentru comenzi
- Un prosop de bucătărie pe braț

CUM FACI

1. Faceți împreună un meniu cu ce va fi pe masă în seara aceea, cu desene alături.
2. Învață-l pe copil să pună masa: farfuria la mijloc, furculița în stânga, cuțitul în dreapta, paharul în dreapta sus.
3. Pliați șervețelele în formă de triunghi.
4. La masă, chelnerul ia comenzile („Apă sau lapte?”) și toarnă în pahare.

Variantă: la 3–4 ani, copilul așază la fiecare loc un șervețel și o lingură. La 7–8 ani: treceți și prețuri în meniu și scrieți o „notă de plată”.

Ziua 48 · Decorăm biscuiți

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 25 min · Loc: în bucătărie · Supraveghere: da

Din zahăr pudră și câteva picături de apă faci glazură. Copiii întind, presară și transformă biscuiții obișnuiți în mici opere de artă.

INGREDIENTE

- 10 biscuiți simpli și plați (făcuți în casă sau cumpărați)
- 100 g de zahăr pudră
- 1–2 linguri de apă sau de suc de lămâie
- Colorant alimentar și, dacă vrei, mărgele colorate din zahăr

CUM FACI

1. Amestecă zahărul pudră cu apa, picătură cu picătură, până obții o pastă groasă.
2. Împarte glazura în două castronașe și colorează-le diferit.
3. Întinde glazura pe biscuiți cu spatele unei linguriță.
4. Presară mărgele deasupra sau fă puncte cu o scobitoare (doar sub supraveghere). Lasă 20 de minute să se întărească.

Variantă: la 3–4 ani, copilul întinde o singură culoare și presară mărgele. La 7–8 ani: faceți fețe, litere sau un model. **Atenție:** biscuiții pot conține gluten, nuci, lapte sau ou; verifică ambalajul.

Ziua 49 · Numărăm păsări la fereastră

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Un sfert de oră liniştit la fereastră, numărând păsările care trec pe acolo. Copiii învaţă să observe, să aibă răbdare şi să recunoască câteva specii.

AI NEVOIE DE

- O fereastră cu vedere spre o curte, o stradă sau un parc
- O hârtie cu coloane: mierlă, vrabie, porumbel, stăncuţă, piţigoi, „altele”
- Un creion şi, dacă ai, un binoclu

CUM FACI

1. Desenaţi împreună în capul fiecărei coloane o păsărică simplă şi scrieţi numele ei.
2. Staţi liniştiţi la fereastră 15 minute. Vorbiţi încet.
3. De fiecare dată când aterizează o pasăre, copilul face o liniuţă în coloana potrivită.
4. La final, număraţi toate liniuţele. Care pasăre a venit cel mai des?

Variantă: la 3–4 ani, copilul numără toate păsările, fără să le deosebească. La 7–8 ani: faceţi asta o săptămână, la aceeaşi oră, şi comparaţi zilele.



Numărăm păsările de pe pervaz.

Pixabay (satynek)

Ziua 50 · Concurs de avioane de hârtie

Vârsta: 4–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă sau afară · Supraveghere: nu

Cine împăturește avionul care zboară cel mai departe? Copiii pliază cu grijă, testează și descoperă că o mică schimbare poate face o mare diferență.

AI NEVOIE DE

- Hârtie A4, câteva coli pentru fiecare
- Bandă de mascare, ca linie de start
- O ruletă sau o sfoară, ca să măsurați

CUM FACI

1. Împăturește coala în lung, la jumătate, și desfă-o la loc.
2. Îndoaie cele două colțuri de sus spre linia din mijloc, apoi îndoaie încă o dată muchiile oblice noi spre mijloc.
3. Îndoaie tot avionul în două, pe linia din mijloc, și îndoaie în jos câte o aripă de fiecare parte.
4. Aruncă de la linia de start și măsoară distanța. Apoi încearcă alt model sau îndoaie puțin în sus partea din spate a aripilor.

Variantă: la 4 ani, copilul împăturește împreună cu tine și decorează avionul. La 7–8 ani: notați trei încercări pentru fiecare model și calculați care a ajuns în medie cel mai departe. **Atenție:** nu arunca niciodată înspre fețele oamenilor.

Ziua 51 · Povestea din sacul cu surprize

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Dintr-un sac de pânză ies cinci obiecte la întâmplare și trebuie să iasă o poveste cu ele. Copiii leagă lucruri care nu au legătură și povestesc în felul lor.

AI NEVOIE DE

- O pungă de pânză sau o față de pernă
- 5 obiecte din casă: o lingură, o șosetă, un animal de pluș, o cheie, o frunză

CUM FACI

1. Pune obiectele în sac, fără ca ei să se uite.
2. Copilul bâjbâie în sac și scoate un singur lucru. Tu începi: „A fost odată o lingură care…”
3. Iese următorul obiect; acum copilul continuă povestea.
4. Continuați așa, pe rând, până se golește sacul și povestea are un sfârșit.

Variantă: la 3–4 ani, copilul ghicește mai întâi ce obiect e, doar pipăind. La 7–8 ani: povestea trebuie să aibă o problemă, rezolvată cu ultimul obiect.

Ziua 52 · Fluturi pictați și îndoiți

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Vopsea pe o jumătate de hârtie, îndoi, desfaci: un fluture simetric. Un rezultat surprinzător şi o primă întâlnire cu oglindirea.

AI NEVOIE DE

- Hârtie albă, îndoită în două pe lăţime şi desfăcută la loc
- Tempera în 3 sau 4 culori
- O linguriţă sau un pensul
- O foarfecă pentru copii

CUM FACI

1. Desenează cu creionul, pe o jumătate, jumătate de fluture, lipită de pliu.
2. Copilul pune picături de vopsea în interiorul conturului, mai ales aproape de pliu.
3. Îndoaie hârtia la loc şi netezeşte-o apăsat cu mâna.
4. Desfă: fluturele este complet. Lasă-l să se usuce şi taie-l.

Variantă: la 3–4 ani, copilul pune vopsea pe o coală fără contur şi vede ce iese. La 7–8 ani: încercaţi o faţă, un copac sau un monstru simetric inventat de ei.

Ziua 53 · Dansăm cu panglici

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în casă sau afară · Supraveghere: nu

Cu un băţ şi o fâşie lungă de hârtie creponată faci cercuri, valuri şi opturi în aer. Copiii se mişcă larg şi liber şi ascultă ritmul.

AI NEVOIE DE

- Fâşii de hârtie creponată sau de material vechi, de aproximativ 1 metru lungime şi 5 cm lăţime
- O lingură de lemn sau un pai, ca băţul
- Bandă adezivă
- Muzică pe care o cânţi sau o fredonezi

CUM FACI

1. Lipeşte bine panglica de capătul băţului.
2. Arată mai întâi cum: cercuri mari deasupra capului, valuri aproape de podea, un opt în faţa ta.
3. Cântă o melodie rapidă, apoi una lentă: cum se mişcă panglica odată cu ele?
4. Inventaţi împreună un dans din 4 mişcări şi prezentaţi-l.

Variantă: la 3–4 ani, copilul aleargă şi lasă panglica să fluture. La 7–8 ani: cu câte o panglică în fiecare mână, fă mişcări diferite în acelaşi timp.

Ziua 54 · Racheta cu balon

Vârsta: 4–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

Un balon lipit de un pai ţâşneşte pe o sfoară prin cameră. Copiii văd că aerul care iese împinge balonul înainte.

AI NEVOIE DE

- Un balon mare
- Un pai
- O sfoară de aproximativ 4 metri
- Bandă adezivă şi o clemă de rufe

CUM FACI

1. Trece sfoara prin pai şi leag-o bine întinsă între două scaune sau două clanţe.
2. Adultul umflă balonul şi ţine deschiderea închisă cu o clemă de rufe.
3. Lipeşte balonul cu două bucăţi de bandă adezivă sub pai, cu deschiderea spre spate.
4. Scoate clema şi uită-te cum ţâşneşte racheta pe sfoară. Măsoară cât de departe ajunge.

Variantă: la 4 ani, copilul numără invers („3, 2, 1, lansare!”) şi dă drumul. La 7–8 ani: testaţi un balon umflat pe jumătate şi unul umflat complet şi comparaţi distanţa. **Atenţie:** copiii nu umflă

singuri baloanele și nu le iau în gură; strângeți imediat bucățile unui balon spart.

Ziua 55 · Puzzle dintr-un desen propriu

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Copilul face un desen pe carton și îl taie în bucăți. Apoi este un puzzle făcut de el, sau un cadou pentru altcineva.

AI NEVOIE DE

- O bucată de carton dintr-o cutie, de aproximativ 20 × 15 cm
- Carioci sau creioane colorate
- O foarfecă pentru copii
- Un plic, ca să păstrați bucățile

CUM FACI

1. Copilul face un desen colorat, care umple tot cartonul.
2. Desenează cu creionul, pe spate, liniile pentru bucăți: 4 bucăți pentru cei mici, 8–12 pentru copiii mai mari.
3. Tăiați pe linii. Cartonul gros îl taie adultul.
4. Asamblați puzzle-ul la loc, împreună, și păstrați bucățile în plic.

Variantă: la 3–4 ani, copilul taie în fâșii drepte. La 7–8 ani: tăiați pe linii ondulate și dați puzzle-ul altcuiva să-l rezolve.

Ziua 56 · Semănăm creson

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 15 min + o săptămână de urmărit · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Cresonul creşte atât de repede, încât aproape îl vezi cum creşte. Copiii au grijă de plantele lor în fiecare zi şi, după o săptămână, le pot mânca pe o felie de pâine.

AI NEVOIE DE

- Un pliculeţ cu seminţe de creson
- O cutie goală de ouă sau o farfurioară
- Vată sau şerveţele de bucătărie
- Un pulverizator pentru plante sau o lingură de apă

CUM FACI

1. Pune un strat de vată sau de şerveţele împăturite în cutia de ouă sau pe farfurioară.
2. Udă-l, ca să fie umed, dar să nu rămână apă deasupra.
3. Presară deasupra un strat subţire de seminţe.
4. Pune-l pe pervaz şi udă-l puţin în fiecare zi. După 7–10 zile poţi tăia şi gusta.

Variantă: la 3–4 ani: desenaţi împreună o faţă pe o coajă de ou bine spălată şi semănaţi în ea; cresonul devine părul. La 7–8 ani: măsoară înălţimea în fiecare zi şi desenează un grafic.

Ziua 57 · Sortăm capace

Vârsta: 3–6 ani · Timp: 15 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

O cutie cu capace adunate devine un joc de sortat şi de numărat. Copiii exersează culorile, mărimile şi numărarea, iar munca liniştită le prinde bine după o dimineaţă agitată.

AI NEVOIE DE

- 20–40 de capace de plastic de la sticle şi cutii (spălate)
- O cutie de ouă sau o formă de brioşe
- Un zar

CUM FACI

1. Pune toate capacele pe masă şi lasă copilul să le sorteze după culoare, în căsuţele cutiei de ouă.
2. Număraţi împreună câte capace sunt în fiecare căsuţă. Ce culoare are cele mai multe?
3. Apoi sortaţi după mărime: mare, mijlocie, mică.
4. La final, jucaţi un joc: aruncă zarul şi ia atâtea capace cât arată. Cine are cele mai multe după 5 aruncări?

Variantă: la 3 ani, copilul sortează în două culori. La 6 ani: faceţi şiruri cu model (roşu, albastru, albastru, roşu…) şi continuă-le.
Atenţie: capacele mici, departe de copiii sub 3 ani.

Ziua 58 · Statuie și păpușă de cârpă

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 10 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Un joc scurt de relaxare: copiii își încordează mușchii ca o statuie țeapănă, apoi lasă totul liber ca o păpușă de cârpă moale. Potrivit înainte de culcare.

AI NEVOIE DE

- Un covor moale sau patul
- O voce liniștită

CUM FACI

1. Copilul stă întins pe spate. Spune: „Ești o statuie.” Copilul încordează picioarele, apoi gambele, burta, brațele și pumnii.
2. Numără până la 5 și spune: „Și acum ești o păpușă de cârpă.” Totul devine moale.
3. Ridică ușor un braț sau un picior și lasă-l să cadă încet: este chiar moale?
4. Repetă de trei ori și încheie cu trei respirații liniștite.

Variantă: la 3–4 ani, doar pumnii și brațele. La 7–8 ani: faceți corpul bucată cu bucată, de la degetele de la picioare până la față.

Ziua 59 · Paradă de carnaval în sufragerie

Vârsta: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Cu măştile, instrumentele şi costumele din luna aceasta faceţi o adevărată paradă prin casă. Copiii mărşăluiesc, fac muzică şi salută „publicul”.

AI NEVOIE DE

- Masca din ziua 34 şi hainele de costum din ziua 35
- Zornăitoarele din ziua 45 sau oale şi linguri
- Ghirlande de hârtie sau confetti din hârtie ruptă
- Câteva jucării de pluş, ca public

CUM FACI

1. Aşază jucăriile de pluş de-a lungul traseului, ca public.
2. Fiecare se costumează şi ia un instrument.
3. Alegeţi un conducător care merge în fruntea paradei. Mărşăluiţi prin toate camerele, în ritmul muzicii.
4. După fiecare rundă se schimbă conducătorul. Încheiaţi cu o „decernare de premii” pentru cel mai frumos costum: toţi câştigă ceva.

Variantă: la 3–4 ani, copilul merge alături de ceilalţi, cu o zornăitoare. La 7–8 ani: faceţi un mic car alegoric dintr-o cutie, pus pe un cărucior sau într-un coş de rufe pe care îl tragi.

Martie

În această lună

În martie, primăvara se apropie încet. Răsar ghioceii, brânduşele şi narcisele, păsările încep să-şi construiască cuiburile, iar într-o zi cu soare afară e dintr-odată cald. În această lună ieşiţi mai des afară, semănaţi ceva şi vă uitaţi cu atenţie la tot ce se schimbă.

Ziua 60 · În căutarea primăverii

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 45 min · Loc: afară · Supraveghere: da

O plimbare cu o listă de căutat: muguri pe crengi, primele flori, o pasăre cu o crenguță în cioc. Copiii învață să observe schimbările mici.

AI NEVOIE DE

- O listă de căutat, pe hârtie, cu 8 desenașe: mugur, brânduşă, narcisă, margaretă, mâţişori pe o creangă, pasăre, albină, vierme de pământ
- Un creion şi o bucată de carton pe care să te sprijini

CUM PROCEDEZI

1. Faceţi împreună lista de căutat, acasă.
2. Plimbaţi-vă pe stradă, prin parc sau prin pădure.
3. De fiecare dată când vedeţi ceva de pe listă, copilul tău bifează desenul.
4. Acasă, alegeţi cel mai frumos lucru pe care l-aţi văzut şi desenaţi-l.

Variantă: copiii de 3–4 ani caută doar culori: ceva galben, ceva mov, ceva verde. Pentru 7–8 ani: scrie şi locul în care ai văzut fiecare lucru. **Atenţie:** lasă florile din parcuri acolo unde sunt; nu mânca niciodată plante sau fructe de pădure găsite afară.

Ziua 61 · Omizi din cofraj de ouă

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

O fâşie dintr-un cofraj de ouă devine o omidă veselă. Copiii pictează, taie şi numără bulinele omizii lor.

AI NEVOIE DE

- Un cofraj de ouă din carton
- Vopsea în culorile primăverii şi un pensul
- Un curăţător de pipă sau o bucată de lână pentru antene
- Un marker

CUM PROCEDEZI

1. Adultul taie cofrajul pe lungime, ca să obţineţi o fâşie de 5 sau 6 căsuţe.
2. Copilul tău pictează omida, fiecare căsuţă în altă culoare. Lăsaţi la uscat 20 de minute.
3. Desenează ochii şi gura pe prima căsuţă.
4. Adultul face două găurele pentru antene, iar copilul trece curăţătorul de pipă prin ele.

Variantă: copiii de 3–4 ani pictează toată omida într-o singură culoare şi lipesc ochii. Pentru 7–8 ani: faceţi o omidă cu model şi inventaţi o poveste scurtă despre „omida care voia să devină fluture”.

Ziua 62 · Ne uităm la nori

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 15 min · Loc: afară · Supraveghere: nu

Întinşi pe o pătură, căutaţi forme în nori. Un moment liniştit care pune imaginaţia la lucru şi îndeamnă la poveşti.

AI NEVOIE DE

- O pătură sau un cearşaf de picnic
- O zi cu nori albi, risipiţi
- Hârtie şi creion (dacă vrei)

CUM PROCEDEZI

1. Întinde pătura în grădină, pe balcon sau în parc şi întindeţi-vă împreună pe spate.
2. Uită-te la un singur nor şi spune ce vezi: un iepure, o corabie, un pantof.
3. Peste câteva minute, uită-te iar la acelaşi nor: cum s-a schimbat?
4. Acasă, desenează cea mai simpatică formă de nor şi scrie lângă ea ce era.

Variantă: copiii de 3–4 ani arată doar cel mai mare şi cel mai mic nor. Pentru 7–8 ani: observaţi într-o parte merg norii şi gândiţi-vă de unde bate vântul. **Atenţie:** nu te uita niciodată direct la soare.



Ce forme vezi tu în nori?

Pixabay (Simon)

Ziua 63 · Pictăm un ghiveci și semănăm o floare

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: în casă sau afară · Supraveghere: nu

Copiii își împodobesc propriul ghiveci şi seamănă o floare în el. Apoi au grijă de ea în fiecare zi şi o văd cum creşte.

AI NEVOIE DE

- Un ghiveci mic de teracotă sau o cutie de conserve curată, fără margine ascuţită
- Vopsea acrilică sau tempera şi un pensul
- Pământ pentru flori
- Seminţe de floare uşor de crescut: gălbenele, floarea-soarelui sau micşunele

CUM PROCEDEZI

1. Pictează ghiveciul cu buline, dungi sau floricele şi lasă-l la uscat o jumătate de oră.
2. Umple ghiveciul cu pământ până la 2 cm sub margine.
3. Fă cu degetul o gaură de 1–2 cm adâncime, pune în ea 2 seminţe şi acoperă-le.
4. Adaugă puţină apă şi pune ghiveciul pe un pervaz luminos. Ţine pământul umed.

Variantă: copiii de 3–4 ani iau pământul cu lopăţica şi apasă semințele în el. Pentru 7–8 ani: faceți o etichetă cu numele plantei şi data. **Atenție:** spală-te pe mâini după ce ai lucrat cu pământ.

Ziua 64 · Propriul pluviometru

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 20 min + o săptămână de măsurat · Loc: afară · Supraveghere: da

Cât de multă ploaie cade, de fapt? Dintr-o sticlă goală faci un pluviometru. Copiii măsoară, notează și compară vremea de la o zi la alta.

AI NEVOIE DE

- O sticlă de plastic goală, de 1,5 litri, cu pereții drepți
- Câteva pietricele
- O riglă și un marker rezistent la apă
- Hârtie pentru un jurnal al vremii

CUM PROCEDEZI

1. Adultul taie treimea de sus a sticlei și o pune cu gura în jos în sticlă, ca pe o pâlnie.
2. Pune pietricelele pe fund, ca sticla să nu se răstoarne în vânt.
3. Cu rigla, fă pe sticlă linii din centimetru în centimetru, începând de la nivelul de deasupra pietricelelor.
4. Pune sticla în grădină sau pe balcon și uită-te în fiecare zi, la aceeași oră, cât de multă ploaie s-a adunat. Notează și golește sticla.

Variantă: copilul de 4 ani desenează în fiecare zi un soare sau un nor și se uită dacă în sticlă este apă. Pentru 7–8 ani: după o

săptămână, faceţi o diagramă cu coloane. **Atenţie:** marginea tăiată este ascuţită; adultul lipeşte peste ea o bandă adezivă.

Ziua 65 · Șotron cu cretă

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: afară · Supraveghere: da

Un joc clasic de stradă: cu creta desenezi un șotron și sari dintr-un pătrat în altul. Exersează echilibrul, numărăm și săritul într-un picior.

AI NEVOIE DE

- Cretă colorată pentru asfalt
- O piatră plată sau un breloc de aruncat
- Un loc sigur: trotuar, alee sau o platformă betonată

CUM PROCEDEZI

1. Desenează 8 pătrate de circa 40 × 40 cm: 1, 2, 3 unul după altul, apoi 4 și 5 alăturate, 6, apoi 7 și 8 alăturate. Scrie cifrele în ele.
2. Aruncă piatra în pătratul 1.
3. Sari peste pătratul 1: în pătratele simple sari într-un picior, în cele duble cu ambele picioare.
4. La 7–8 te întorci, sari înapoi, ridici piatra și ieși din șotron. La următoarea tură arunci în pătratul 2.

Variantă: copiii de 3–4 ani sar cu ambele picioare dintr-un pătrat în altul și strigă cifrele. Pentru 7–8 ani: desenați un șotron în formă de melc, cu 12 pătrate. **Atenție:** alege un loc fără trafic.



Un șotron se desenează ușor cu o bucată de cretă.

Pixabay (GAIMARD)

Ziua 66 · Gătim supă de legume

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 50 min · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Copiii spală, curăţă şi taie legume moi, iar adultul fierbe. Cine a ajutat la gătit gustă adesea mai uşor ceva nou.

INGREDIENTE

- 1 ceapă, 2 morcovi, 1 praz, 2 cartofi
- 1 litru de apă cu 1 cub de supă
- Un pumn de pătrunjel proaspăt
- Un cuţit de plastic cu vârf rotund sau un cuţit pentru copii

CUM O FACI

1. Copilul tău spală legumele şi curăţă morcovii cu un curăţător de legume (sub supraveghere).
2. Adultul taie ceapa, cartoful şi morcovul felii; copilul le taie mai departe cubuleţe, iar prazul rondele.
3. Adultul călește ceapa într-o oală cu puţin ulei, apoi adaugă apa, cubul de supă şi legumele.
4. Lăsaţi la fiert încet 20 de minute. Copilul taie mărunt pătrunjelul cu o foarfecă pentru copii şi îl presară deasupra, când supa s-a răcit puţin.

Variantă: copiii de 3–4 ani spală şi numără legumele. Pentru 7–8 ani: alege singur o legumă în plus şi ghicește cum va gusta supa.

Atenţie: cubul de supă poate conţine gluten sau ţelină. Doar adultul stă lângă aragaz şi lângă supa fierbinte.

Ziua 67 · Facem o cărticică proprie

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Din câteva coli de hârtie îndoite faci o adevărată cărticică. Copiii inventează o poveste, desenează ilustraţiile şi sunt mândri de rezultat.

AI NEVOIE DE

- 3 coli de hârtie A4 şi 1 coală colorată pentru copertă
- Un capsator (adultul) sau ac şi aţă
- Creioane colorate şi markere

CUM PROCEDEZI

1. Pune colile albe peste coala colorată şi îndoaie-le toate împreună în două. Ai acum o cărticică cu 12 pagini.
2. Adultul pune două capse în pliu.
3. Inventaţi împreună un titlu şi desenaţi coperta.
4. Pe fiecare pagină fă un desen şi scrie (sau dictează) o propoziţie. Apoi citeşte cărticica altcuiva.

Variantă: copiii de 3–4 ani fac o cărticică „despre mine”: casa mea, ursuleţul meu, mâncarea mea. Pentru 7–8 ani: scrie o poveste cu început, o problemă şi un final.

Ziua 68 · Jucăm un basm cu jucării de pluș

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Jucăriile de pluş au rolul principal într-un basm cunoscut, de pildă „Cei trei purceluşi”. Copiii exersează ordinea întâmplărilor, vocile personajelor şi jocul în echipă.

AI NEVOIE DE

- Jucării de pluş pentru fiecare rol (trei animale şi un lup, sau ce aveţi)
- Câteva perne, o cutie şi o pătură pe post de decor

CUM PROCEDEZI

1. Povesteşte mai întâi basmul pe scurt, cu cuvintele tale.
2. Alegeţi împreună ce jucărie ce rol joacă şi construiţi decorul: o casă din perne, o casă dintr-o pătură, o casă dintr-o cutie.
3. Jucaţi povestea: copilul tău face vocile animalelor, iar tu eşti povestitorul.
4. Apoi jucaţi-o încă o dată, dar schimbaţi ceva la final.

Variantă: copiii de 3–4 ani joacă o singură scenă cu două jucării. Pentru 7–8 ani: inventează un basm nou şi joacă-l pentru toată familia.

Ziua 69 · Construim un cuib de pasăre

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: afară · Supraveghere: da

În martie păsările își construiesc cuiburile. Copiii adună crenguțe, iarbă și mușchi și încearcă să facă singuri un cuib. Așa văd cât de pricepute sunt păsările.

AI NEVOIE DE

- Un coș sau o geantă pentru adunat
- Crenguțe, iarbă uscată, mușchi, pene și frunze de pe jos
- Puțină lut sau noroi

CUM PROCEDEZI

1. În parc sau în grădină, adună ce găsești pe jos. Nu rupe nimic din plantele vii.
2. Pune pe pământ un cerc din cele mai tari crenguțe și împletește-le între ele.
3. Apasă puțin noroi sau lut pe fund și așază deasupra iarbă și mușchi, ca un strat moale.
4. Pune cuibul într-un loc sigur și uită-te dacă rezistă câteva zile.

Variantă: copiii de 3–4 ani pun totul într-un castron și îl apasă până iese un cuibușor. Pentru 7–8 ani: faceți trei cuiburi din materiale diferite și vedeți care este cel mai rezistent. **Atenție:** nu atinge niciodată cuiburile adevărate de păsări; spală-te pe mâini la sfârșit.



Crenguțe, mușchi și iarbă: construim ca o pasăre.

Pixabay (Pezibear)

Ziua 70 · Vânătoare de culori în parc

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: afară · Supraveghere: da

Cu un carton plin de pătrățele colorate cauți în natură lucruri exact de acea culoare. Copiii se uită mult mai atent la culorile din jur.

AI NEVOIE DE

- O bucată de carton cu 6 pătrățele colorate (cu creion sau marker): galben, verde deschis, verde închis, maro, alb, mov
- Bandă adezivă dublă sau, pur și simplu, un săculeț

CUM PROCEDEZI

1. Faceți împreună, acasă, cartonul cu culori.
2. Ieșiți afară și căutați, pentru fiecare pătrățel, ceva de pe jos de aceeași culoare: o frunză, o pietricică, o pană.
3. Lipește lucrul găsit lângă pătrățel sau pune-l în săculeț.
4. Acasă, comparați: seamănă cu adevărat culoarea? Care pătrățel a fost cel mai greu?

Variantă: copiii de 3–4 ani caută trei culori. Pentru 7–8 ani: caută într-o singură culoare cât mai multe nuanțe, de la deschis la închis. **Atenție:** ridică doar lucruri de pe jos și nu pune nimic în gură.

Ziua 71 · Turnăm apă dintr-un pahar în altul

Vârstă: 3–6 ani · Timp: 20 min · Loc: în casă sau afară · Supraveghere: da

Turnatul apei dintr-un pahar în altul pare simplu, dar cere mână sigură și concentrare. Copiii mici pot sta mult timp concentrați la acest joc.

AI NEVOIE DE

- O tavă sau un lighean
- Pahare și ulcioare de mărimi diferite, o pâlnie, o lingură mare de supă
- Apă cu o picătură de colorant
- Un prosop sau un burete

CUM PROCEDEZI

1. Pune totul pe tavă, într-un loc unde se poate uda.
2. Arată cum se toarnă încet: ulciorul chiar deasupra paharului, înclinat ușor.
3. Copilul tău toarnă dintr-un vas mare într-unul mic și descoperă că se revarsă. Câte pahare mici încap într-unul mare?
4. Folosește pâlnia ca să torni într-o sticlă. Curățați apoi împreună cu buretele.

Variantă: copiii de 3 ani iau apa cu lingura. Pentru 6 ani: toarnă până la o linie pe care ai lipit-o cu bandă pe pahar. **Atenție:** rămâi mereu lângă copii când e apă, chiar și când e puțină.

Ziua 72 · Ținta: găleata

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: afară sau în casă · Supraveghere: nu

Trei găleți, trei distanțe, trei scoruri. Copiii exersează aruncatul și ținta și își adună punctele.

AI NEVOIE DE

- 3 găleți, coșuri de rufe sau cutii
- 6 ghemotoace de șosete sau mingi moi
- Bileţele cu cifrele 1, 2 și 3

CUM PROCEDEZI

1. Așază găleţile în șir: cea mai apropiată la 1 metru (1 punct), apoi la 2 metri (2 puncte), cea mai îndepărtată la 3 metri (3 puncte).
2. Pune bileţelele cu punctele în faţa găleţilor.
3. Fiecare aruncă 6 mingi pe tură, de la linia de start.
4. După fiecare tură, număraţi împreună punctele. După 3 ture vedeţi cine are cele mai multe.

Variantă: copiii de 3–4 ani aruncă într-un coș mare și numără doar mingile nimerite. Pentru 7–8 ani: aruncă cu cealaltă mână sau cu spatele la găleată.

Ziua 73 · Desenăm umbre

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 20 min + revenim mai târziu · Loc: afară · Supraveghere: nu

Într-o zi cu soare desenezi cu creta umbra unei figurine sau a copilului tău. După câteva ore, umbra s-a mutat. Cum se poate?

AI NEVOIE DE

- Cretă colorată pentru asfalt
- Un trotuar, o terasă sau o platformă la soare
- O figurină mare sau o sticlă

CUM PROCEDEZI

1. Pune figurina la soare, pe la ora 10 dimineaţa. Desenează cu creta un cerc în jurul tălpii, ca s-o pui mai târziu exact în acelaşi loc.
2. Desenează conturul umbrei şi scrie lângă el ora.
3. Reveniţi la ora 12 şi la ora 15 şi desenaţi umbra din nou, cu altă culoare.
4. Comparaţi: când a fost umbra cea mai scurtă? În ce parte s-a mutat?

Variantă: copilul de 4 ani îşi desenează propria umbră şi o colorează. Pentru 7–8 ani: măsoară lungimea fiecărei umbre cu o sfoară şi notează-le. **Atenţie:** nu te uita niciodată direct la soare.

Ziua 74 · Pânza de păianjen din ușă

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 25 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

O pânză din bandă adezivă de hârtie, într-o ușă, și mingi de hârtie pe care le arunci până rămân lipite. Construit și ochit, într-un singur joc.

AI NEVOIE DE

- O rolă de bandă adezivă lată, de hârtie (pentru zugrăvit)
- Un cadru de ușă (o ușă deschisă)
- 15 bile din hârtie de ziar

CUM PROCEDEZI

1. Lipește fâșii de bandă în cruce, de la o parte a tocului la cealaltă, cu partea lipicioasă spre tine.
2. Fă 8–10 fâșii la înălțimi diferite, ca să iasă o pânză.
3. Mototoliți împreună bilele de hârtie.
4. Aruncă de la 2 metri distanță și numără câte „muște” rămân prinse în pânză.

Variantă: copiii de 3–4 ani stau mai aproape și pot lipi bilele și cu mâna pe pânză. Pentru 7–8 ani: treci printre fâșii fără să atingi banda. **Atenție:** desprinde banda cu grijă la sfârșit; nu o lipi pe cap sau pe față.

Ziua 75 · Colaj de primăvară

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Din ce ați adunat de afară, plus hârtie și vopsea, faci o lucrare de primăvară. Copiii ordonează, lipesc și aleg culori.

AI NEVOIE DE

- O coală tare de hârtie sau carton
- Frunze, fire de iarbă, pene, petale adunate de pe jos
- Resturi de hârtie colorată și reviste
- Lipici pentru lucru manual, foarfecă pentru copii, vopsea

CUM PROCEDEZI

1. Alegeți o temă: o grădină de primăvară, o pasăre, un copac plin de flori.
2. Pictează sau colorează fundalul: cer albastru, iarbă verde.
3. Lipește deasupra materialele din natură și formele din hârtie. Apasă-le puțin.
4. Lasă lucrarea să se usuce peste noapte sub câteva cărți grele (cu o foaie de hârtie între ele), ca totul să rămână plat.

Variantă: copiii de 3–4 ani lipesc pe o bucată de bandă adezivă lată, cu partea lipicioasă în sus; e mai ușor decât cu lipici. Pentru 7–8 ani:

faceţi un colaj în forma unei litere sau a iniţialei numelui.

Ziua 76 · Ștampile din legume

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 25 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

Un praz, o țelină sau o ardei tăiate în două lasă forme surprinzătoare. Copiii descoperă modele în legumele obișnuite.

AI NEVOIE DE

- Resturi de legume: baza unei cozi de țelină, un ardei tăiat în două, o bucată de praz, un cartof tăiat în două
- Tempera pe o farfurie
- Hârtie mare sau un ziar vechi

CUM PROCEDEZI

1. Adultul taie legumele drept, ca să rămână o suprafață plată pentru ștampilă.
2. Tamponează suprafața legumei în vopsea.
3. Apasă ferm pe hârtie și ridică drept în sus. Țelina lasă un trandafir, ardeiul un trifoi.
4. Faceți un câmp de flori sau un model și lăsați-l la uscat.

Variantă: copiii de 3–4 ani ștampilează cu bucăți mari de cartof. Pentru 7–8 ani: adultul taie o formă simplă într-un cartof (inimă, stea), iar copilul face cu ea o felicitare. **Atenție:** doar adultul folosește cuțitul; legumele cu vopsea nu se mai mănâncă.

Ziua 77 · Cursa cu oul în lingură

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: afară sau în casă · Supraveghere: nu

Cu un ou pe lingură, cât mai repede la linia de sosire, fără să-l scapi. Un joc care cere echilibru şi răbdare şi aduce multe râsete.

AI NEVOIE DE

- Linguri mari de supă
- Ouă fierte tari (fierte de adult) sau cartofi mici ori bile din hârtie de bucătărie
- Două sfori sau fâşii de bandă pentru start şi sosire, la 5–8 metri una de alta

CUM PROCEDEZI

1. Marchează linia de start şi linia de sosire.
2. Fiecare ţine lingura cu o mână, cu oul deasupra.
3. La „start” alergi spre sosire. Dacă oul cade, te opreşti, îl pui la loc şi mergi mai departe.
4. Faceţi din asta o ştafetă: la sosire dai lingura următorului.

Variantă: copiii de 3–4 ani folosesc o lingură mare de supă şi o bilă. Pentru 7–8 ani: cu lingura în gură (doar cu un ou fiert sau o bilă de hârtie) sau mergând cu spatele. **Atenţie:** nu folosiţi ouă crude; verifică dacă există alergie la ou, dacă oul va fi mâncat după aceea.

Ziua 78 · Vedem cum încolțește fasolea

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 15 min + 2 săptămâni de privit · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Într-un borcan de sticlă cu hârtie de bucătărie vezi exact cum o boabă de fasole face rădăcină și tulpină. Copiii urmăresc creșterea în fiecare zi.

AI NEVOIE DE

- Un borcan de sticlă gol
- Câteva foi de hârtie de bucătărie
- 3 boabe de fasole uscată (fasole albă sau pestriță, sau bob)
- Apă

CUM PROCEDEZI

1. Pune boabele la înmuiat peste noapte într-un bol cu apă.
2. Rulează hârtia de bucătărie și apasă-o în borcan, ca să stea lipită de perete.
3. Strecoară boabele între hârtie și sticlă, pe la jumătatea borcanului, ca să le vezi bine.
4. Toarnă pe fund 2 cm de apă, ca hârtia să rămână udă. Pune borcanul pe pervaz și uită-te în fiecare zi.

Variantă: copiii de 3–4 ani desenează la câteva zile cum arată boaba. Pentru 7–8 ani: pune un borcan la lumină și unul într-un

dulap și comparați după o săptămână. **Atenție:** fasolea uscată, crudă, nu se mănâncă.



Într-un borcan de sticlă vezi cum crește fasolea.
Pixabay (StockSnap)

Ziua 79 · Desene de primăvară pe geam

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Cu markere lavabile pentru geam sau cu o vopsea făcută în casă, copilul tău creează o scenă de primăvară pe geam, pentru toți cei care trec pe lângă.

AI NEVOIE DE

- Markere lavabile pentru geam sau creioane cerate de geam
- Sau vopsea de geam făcută în casă: 2 linguri de tempera cu 1 lingură de detergent de vase
- O cârpă și o găleată cu apă pentru curățat după aceea

CUM PROCEDEZI

1. Încearcă mai întâi într-un colț dacă vopseaua se șterge ușor.
2. Inventați împreună scena: flori pe marginea de jos, un soare în colț, păsări și fluturi.
3. Copilul tău desenează la înălțimea la care ajunge bine. Tu ajuți sus.
4. Lăsați desenul o săptămână, apoi curățați-l împreună cu cârpa și apă caldă.

Variantă: copiii de 3–4 ani fac buline și dungi cu degetele. Pentru 7–8 ani: desenează o „imagine de căutat” pentru trecători, cu un animal ascuns.

Ziua 80 · Doctorul jucăriilor de pluș

Vârstă: 3–7 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Jucăriile de pluş sunt bolnave, iar copilul tău este doctorul. Jocul de rol îi ajută pe copii să vorbească în mod jucăuş despre sentimente şi grijă.

AI NEVOIE DE

- Câteva jucării de pluş pe post de pacienţi
- O cutie pe post de geantă de doctor, cu: plasturi din hârtie, un prosop de bucătărie pe post de bandaj, o lingură
- O cutie de pantofi pe post de pat şi o batistă pe post de pătură

CUM PROCEDEZI

1. Faceţi împreună o sală de aşteptare cu scăunele pentru jucării.
2. Doctorul îl cheamă pe primul pacient: „Ce s-a întâmplat?” Tu faci vocea jucăriei.
3. Doctorul ascultă, pune mâna pe frunte, lipeşte un plasture de hârtie sau bandajează o lăbuţă.
4. Pacientul se poate odihni în pat. Apoi vine următorul.

Variantă: copiii de 3–4 ani îngrijesc o singură jucărie. Pentru 6–7 ani: scrie o „rețetă” cu un desen (de exemplu „mult somn și o îmbrățișare”).

Ziua 81 · Strângem jucăriile contra cronometru

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 10 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Strânsul devine o întrecere cu timpul. Copiii sortează, se mișcă și văd repede rezultatul.

AI NEVOIE DE

- Un ceas de bucătărie cu sonerie sau o clepsidră
- Coșuri sau cutii, câte unul pentru fiecare fel de jucării

CUM PROCEDEZI

1. Alege o cameră și pregătește coșurile, fiecare cu un desenaș: cuburi, jucării de pluș, cărți, mașinuțe.
2. Pune ceasul pe 5 minute.
3. Copilul tău strânge cât poate de repede totul în coșul potrivit. Tu ajuți sau ești arbitrul.
4. Sună ceasul? Vedeți împreună cât a mai rămas pe jos. Reușiți mâine mai repede?

Variantă: copiii de 3–4 ani strâng un singur fel de jucării („toate plușurile”). Pentru 7–8 ani: aruncă un zar și strânge exact atâtea lucruri câte arată zarul la fiecare rundă.

Ziua 82 · Jocuri cu bătăi din palme

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 15 min · Loc: oriunde · Supraveghere: nu

Baterea palmelor una de alta pe un ritm. Cere coordonare, memorie şi a rămâne în acelaşi ritm, şi se poate face oriunde: în sala de aşteptare sau pe o bancă.

AI NEVOIE DE

- Doi jucători
- O rimă scurtă sau o numărătoare

CUM PROCEDEZI

1. Aşezaţi-vă sau staţi unul în faţa celuilalt.
2. Învaţă ritmul de bază: baţi din palme, palma dreaptă în palma dreaptă, baţi din palme, palma stângă în palma stângă.
3. Adaugă o numărătoare şi bate la fiecare silabă: „Unu, doi, trei, patru, hai la joc cu mine, hai!”
4. Reuşiţi? Atunci mergeţi mai repede sau adăugaţi o bătaie pe genunchi.

Variantă: copilul de 4 ani bate doar din palmele lui şi în ambele palme ale tale deodată. Pentru 7–8 ani: inventează o rimă proprie de patru versuri.

Ziua 83 · Coacem chifle mici

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 1 oră 30 min (cu dospit) · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Frământatul aluatului face bine mâinilor, iar e palpitant să vezi cum creşte aluatul. Apoi copiii modelează singuri chifle în tot felul de forme.

INGREDIENTE

- 300 g de făină
- 7 g de drojdie uscată (1 plic)
- 1 linguriţă de sare şi 1 linguriţă de zahăr
- 200 ml de apă călduţă şi 1 lingură de ulei

CUM O FACI

1. Amestecă într-un bol făina, drojdia, sarea şi zahărul. Adaugă apa şi uleiul şi amestecă până se formează o bilă.
2. Frământă aluatul 10 minute pe blat presărat cu făină. E plăcut să frământaţi pe rând.
3. Pune aluatul înapoi în bol, acoperă-l cu un prosop de bucătărie şi lasă-l 45 de minute la dospit, într-un loc cald.
4. Împarte aluatul în 8 bucăţi şi modelează chifle: un melc, un nod, o bilă, un arici (tăieturi cu foarfeca pentru copii).

5. Adultul le coace 15–18 minute la 200 °C. Lăsaţi-le să se răcească 10 minute.

Variantă: copiii de 3–4 ani frământă şi rulează bile. Pentru 7–8 ani: cântărește singur toate ingredientele şi fă bucăţile de aluat de aceeaşi greutate. **Atenţie:** conţine gluten. Doar adultul se apropie de cuptor.

Ziua 84 · O grădiniță într-un platou

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă sau afară · Supraveghere: da

Într-un platou puțin adânc faci un peisaj în miniatură cu mușchi, pietricele și crenguțe. Copiii îl proiectează, îl îngrijesc și se joacă în el cu figurine mici.

AI NEVOIE DE

- Un platou puțin adânc, o tavă veche de copt sau o farfurie de la ghiveci
- Pământ pentru flori
- Mușchi de pe trotuar sau din grădină, pietricele mici, crenguțe
- O farfurioară cu apă pe post de lac
- Eventual semințe de creson sau de iarbă

CUM PROCEDEZI

1. Umple platoul cu un strat de pământ de circa 3 cm.
2. Pune farfurioara în el, ca lac.
3. Așază mușchiul ca iarbă, fă cărări din pietricele și înfige crenguțele în picioare, ca niște copaci.
4. Presară puține semințe într-un colț, stropește cu puțină apă și pune platoul la lumină.

Variantă: copiii de 3–4 ani așază pietricelele într-un șir și stropesc. Pentru 7–8 ani: construiește și o căsuță din crenguțe și sfoară.

Atenție: pietricelele mici nu se lasă la îndemâna copiilor sub 3 ani; spală-te pe mâini după ce ai lucrat cu pământ.

Ziua 85 · Pictăm ouă

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

Împodobiți ouă fierte tari pentru masa de Paște sau pur și simplu pentru primăvară. Copiii lucrează cu grijă pe o suprafață rotundă, ceea ce e destul de greu.

AI NEVOIE DE

- 4–6 ouă fierte tari, fierte și răcite de adult
- Tempera sau markere rezistente la apă
- Un cofraj de ouă gol, pe post de suport de uscat
- Un ziar vechi pe masă

CUM PROCEDEZI

1. Adultul fierbe ouăle 10 minute și le lasă să se răcească complet în apă rece.
2. Pune un ou în cofraj și pictează mai întâi jumătatea de sus.
3. Lasă la uscat 15 minute, întoarce oul și pictează partea de jos.
4. Fă buline, dungi, o feţişoară sau o floricică. Pune ouăle pe masă, ca decor.

Variantă: copiii de 3–4 ani lipesc abţibilduri sau bucăţi de bandă decorativă pe ou. Pentru 7–8 ani: fă un model cu bandă adezivă,

pictează peste el și apoi dă banda jos. **Atenție:** ouăle pictate nu se mai mănâncă; verifică dacă există alergie la ou.

Ziua 86 · Ce a dispărut?

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 15 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Un joc clasic de memorie: te uiți bine la obiectele de pe o tavă, închizi ochii și ghicești ce a dispărut. Liniștit, scurt și se poate juca oriunde.

AI NEVOIE DE

- O tavă
- 6–10 obiecte: lingură, radieră, ciorap, măr, cheie, o jucărie mică
- Un prosop de bucătărie

CUM PROCEDEZI

1. Pune obiectele pe tavă și denumiți-le împreună.
2. Copilul tău se uită bine 30 de secunde, apoi închide ochii.
3. Tu acoperi tava cu prosopul și scoți un obiect.
4. Dă prosopul la o parte: ce a dispărut? Apoi copilul scoate un obiect, iar tu ghicești.

Variantă: copiii de 3–4 ani joacă cu 4 obiecte. Pentru 7–8 ani: scoate două obiecte sau schimbă doar locul a două obiecte între ele.

Ziua 87 · Facem o morișcă de vânt

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă și afară · Supraveghere: da

În martie bate adesea vântul tare. Cu o pai, un steguleț și un creion faci o giruetă care arată din ce parte bate vântul.

AI NEVOIE DE

- Un pai şi un ac cu gămălie (doar pentru adult)
- Un creion cu radieră la capăt
- Hârtie tare pentru vârful săgeţii şi pentru coadă
- Un pahar de hârtie sau un ghiveci cu pământ pe post de suport, bandă adezivă, un marker

CUM PROCEDEZI

1. Taie din hârtie tare un triunghi mic pentru vârful săgeţii şi o coadă mai mare, de circa 6 × 6 cm.
2. La ambele capete ale paiului taie o crestătură de 1 cm şi strecoară în ele vârful şi coada.
3. Adultul înfige gămălia prin mijlocul paiului, în radiera creionului. Paiul trebuie să se poată roti liber.
4. Înfige creionul în paharul cu pământ, scrie pe pahar N, E, S, V şi pune-l afară. Încotro arată săgeata?

Variantă: copilul de 4 ani face un steguleț din hârtie creponată pe un băț și vede în ce parte flutură. Pentru 7–8 ani: notează o

săptămână, în fiecare zi, direcția vântului. **Atenție:** gămălia rămâne la adult.

Ziua 88 · Amprente în lut

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Frunzele, scoicile şi conurile lasă amprente frumoase în lut moale. Copiii simt texturile şi fac un mic muzeu al naturii.

AI NEVOIE DE

- Plastilina făcută în casă din ziua 44 sau un pachet de lut de modelat
- Obiecte din natură: frunzuliţe, o scoică, un con, o crenguţă, o pană
- Un sucitor sau o sticlă
- Un pai ca să faci o gaură

CUM PROCEDEZI

1. Întinde lutul cu sucitorul într-o foaie groasă de circa 1 cm.
2. Decupează cercuri cu un pahar.
3. Pune pe fiecare cerc un obiect şi rulează uşor deasupra. Ia obiectul.
4. Cu paiul fă o gaură sus şi lasă cercurile să se usuce câteva zile. Atârnă-le cu o sfoară.

Variantă: copiii de 3–4 ani apasă cu degetele şi cu o furculiţă modele în lut. Pentru 7–8 ani: faceţi un joc de ghicit: altcineva

trebuie să ghicească ce obiect a făcut ce amprentă. **Atenție:** lutul nu se mănâncă.

Ziua 89 · Concertul familiei

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 45 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Fiecare pregătește un mic număr: un cântec, un truc de magie, un dans sau o glumă. Copiii exersează, îndrăznesc să stea în fața publicului și se bucură de aplauze.

AI NEVOIE DE

- O „scenă”: o pătură sau un loc în fața canapelei
- Hârtie pentru bilete și un program
- Instrumentele făcute în casă în această iarnă

CUM PROCEDEZI

1. Fiecare alege ce vrea să arate și exersează 15 minute în colțul lui.
2. Copilul tău face bilete de intrare și un program cu ordinea numerelor.
3. Așază scaunele în rând și împarte biletele.
4. Un prezentator anunță fiecare număr. După fiecare număr: aplauze mari.

Variantă: copiii de 3–4 ani cântă un cântecel împreună cu tine. Pentru 7–8 ani: fă și prezentarea și spune câte o glumă între numere.

Ziua 90 · Ne uităm înapoi, la iarnă

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 25 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Trei luni de activităţi sunt în urma voastră. Faceţi împreună următoarele pagini din albumul anului şi vă uitaţi spre primăvară.

AI NEVOIE DE

- Mapa cu pagina din ianuarie (ziua 31)
- Două coli noi de hârtie
- Creioane colorate, lipici şi mici amintiri: un fluture, o frunză presată, un desen mic

CUM PROCEDEZI

1. Scrie sus pe o coală „Februarie” şi pe cealaltă „Martie”.
2. Răsfoiţi împreună ce aţi făcut în aceste luni şi alegeţi pentru fiecare lună cele mai frumoase trei lucruri.
3. Desenează sau lipeşte o amintire lângă fiecare moment frumos.
4. Jos, fă o „listă de dorinţe pentru primăvară”: ce vrei să faci acum, când se încălzeşte? Pune colile în mapă.

Variantă: copiii de 3–4 ani aleg un singur lucru preferat şi îl desenează mare. Pentru 7–8 ani: dă fiecărei activităţi o notă de la 1 la 5 stele şi scrie de ce.

Aprilie

În această lună

Aprilie face ce vrea: într-o zi e soare, în alta cade grindină. Copacii înfrunzesc, păsările îşi construiesc cuiburile şi afară descoperi în fiecare zi ceva nou. În această lună găseşti activităţi pentru în casă şi pentru afară, idei pentru Paşte (fie că vine în aprilie, fie în mai) şi o zi de curăţenie de primăvară, cu şi pentru ceilalţi.

Ziua 91 · Ziua pe dos

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min (pe parcursul zilei) · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Pe 1 aprilie, totul are voie să fie puțin pe dos. Cu glume blânde și nevinovate, copilul tău se joacă cu ideea de „normal” și cu felul în care poate fi răsturnat, iar voi râdeți mult împreună.

AI NEVOIE DE

- Haine, căni, pantofi și alte lucruri obișnuite din casă
- O coală de hârtie și un creion

CUM PROCEDEZI

1. Stabiliți împreună ce înseamnă o „glumă bună”: nimeni nu se sperie, nimeni nu este luat în râs și nimic nu se strică.
2. Spuneți „noapte bună” la micul dejun și „bună dimineața” înainte de culcare. Mâncați întâi desertul (un bol mic cu fructe) și abia apoi sandvișul.
3. Copilul tău răstoarnă trei lucruri din casă: un tablou strâmb, plușurile cu fața la perete pe canapea, șosetele tatălui în frigider.
4. Ceilalți trebuie să ghicească ce s-a schimbat. Scrieți sau desenați pe hârtie glumele găsite.
5. La sfârșit, puneți împreună totul la loc.

Variantă: pentru 3–4 ani ajunge o singură glumă: spune „miau” în loc de „bună”. Copiii de 7–8 ani pot inventa o „știre falsă” și o citesc cu față serioasă, apoi strigă: „Păcăleală de 1 aprilie!”

Ziua 92 · Măsurăm camera în paşi

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 25 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Înainte să iei o riglă, copilul tău măsoară camera pur şi simplu cu propriile picioare. Exersează numărarea şi comparaţia şi descoperă de ce folosim o măsură comună.

AI NEVOIE DE

- Bileţele autocolante, ca să marcaţi începutul
- Hârtie şi creion pentru a nota rezultatele
- O ruletă sau o riglă de 30 cm (pentru final)

CUM PROCEDEZI

1. Alegeţi trei lucruri de măsurat: lungimea camerei, lăţimea canapelei şi distanţa de la uşă la fereastră.
2. Lipeşte un bileţel la început. Copilul tău pune călcâiul unui picior lângă vârful celuilalt şi numără cu voce tare câţi paşi sunt.
3. Notează numărul, apoi măsoară acelaşi lucru cu picioarele tale. De ce numărul tău este mai mic?
4. Măsuraţi acum şi cu altă unitate, de exemplu cu palma sau cu un pantof mare. Puneţi toate rezultatele într-un şir.
5. Luaţi ruleta şi măsuraţi acelaşi lucru în centimetri. Care număr rămâne mereu la fel, indiferent cine măsoară?

Variantă: la 4–5 ani măsuraţi doar lungimea camerei şi comparaţi „mai mulţi” sau „mai puţini” paşi. Copiii de 7–8 ani calculează câţi paşi sunt între două măsurători.

Ziua 93 · O creangă înflorită în vază

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 15 min + 10 zile de observat · Loc: în casă · Supraveghere: da

La începutul primăverii poți aduce primăvara în casă cu o creangă tăiată. Copilul tău vede mugurii deschizându-se încet și descoperă ce fac apa și căldura.

AI NEVOIE DE

- Una sau două crengi de la un arbust cu muguri (forsiția, cireș, salcie sau arin; taie numai din grădina ta sau cere voie mai întâi)
- O vază înaltă sau o sticlă cu apă călduță
- Foarfecă de grădină (numai pentru adult)
- Hârtie și creion pentru un jurnal al mugurilor

CUM PROCEDEZI

1. Adultul taie crengile oblic, cam de 30 cm lungime. Ia numai cât își poate permite arbustul să piardă.
2. Copilul tău te ajută să umpli vaza cu apă călduță până la trei sferturi și pune crengile în ea.
3. Pune vaza într-un loc luminos, nu în soare puternic și nu deasupra caloriferului.
4. Desenați împreună creanga în fiecare zi: s-au îngroșat mugurii, se vede deja verde sau o petală?

5. Schimbă apa la două zile și retează câțiva milimetri din capătul de jos al crengilor.

Variantă: copiii mai mici numără zilnic câți muguri s-au deschis. Cei mai mari măsoară creanga cu rigla și fac o diagramă cu bare. **Atenție:** numai adultul taie crengile; nu mânca niciodată flori sau frunze de pe crengi.

Ziua 94 · Încondeiem ouă

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

De Paşte, ouăle vopsite şi încondeiate nu lipsesc, dar le poţi face în orice lună de primăvară. Copilul tău îşi exersează îndemânarea mâinilor şi îşi poate inventa propriul model.

AI NEVOIE DE

- 4–6 ouă fierte tari 10 minute de un adult şi răcite
- Carioci, creioane cerate sau abţibilduri
- Un cofraj de ouă, în care să se usuce
- Ziare vechi pe masă

CUM PROCEDEZI

1. Adultul fierbe ouăle şi le lasă să se răcească de tot în apă rece. Copilul stă departe de aragaz.
2. Aşază ziare pe masă şi pune fiecare ou în picioare într-o căsuţă a cofrajului.
3. Desenează întâi cu creionul cerat un model (puncte, zigzag, floricele), apoi colorează cu cariocile.
4. Întoarce oul cu grijă când partea de sus s-a uscat şi termină partea de jos.
5. Pune ouăle într-un bol ca decor sau ascunde-le pentru jocul din Ziua 95.

Variantă: cei mici lipesc doar abţibilduri. Copiii mai mari fac o familie de ouă, cu feţe şi nume. **Atenţie:** ţine cont de o eventuală alergie la ouă; în acest caz foloseşte ouă din carton (decupate) în loc de ouă adevărate. Nu mânca ouăle fierte care au stat mult timp la soare, afară.

Ziua 95 · Vânătoarea de ouă cu ghicitori

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă sau în curte · Supraveghere: nu

O căutare de ouă ascunse, dar cu indicii. Copilul tău exersează ascultarea, gândirea și cuvintele „sub”, „în spatele” și „lângă”.

AI NEVOIE DE

- 8–10 ouă din hârtie colorată (decupate de voi) sau ouăle încondeiate în Ziua 94
- Bileţele mici şi un pix
- Un coşuleţ sau un bol

CUM PROCEDEZI

1. Ascunde ouăle, în timp ce copilul tău aşteaptă în altă cameră şi numără până la 50.
2. Scrie pe câte un bileţel un indiciu pentru fiecare ou, de exemplu „Stau acolo unde îţi ştergi picioarele” (preşul) sau „Dorm sub ceva moale” (perna).
3. Dă-i primul bileţel. Lângă fiecare ou găsit se află bileţelul care duce la oul următor.
4. Citeşte indiciile cu voce tare copiilor mai mici; cei mai mari le citesc singuri.
5. Ultimul ou duce la o mică surpriză: un desen, un plușel sau un joc făcut împreună.

Variantă: pentru 3–4 ani folosești „cald–rece” în loc de bilețele. Pentru 7–8 ani, lasă copilul să scrie indiciile și să ascundă ouăle pentru tine.



Ouă încondeiate de voi, într-un coș

Pixabay (Couleur)

Ziua 96 · Spălătoria de păpuși

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

Copilul tău devine proprietarul unei spălătorii pentru hăinuțe de păpuși și pentru prosopele plușurilor. Învață să aibă grijă de lucruri, să stoarcă și să întindă rufe, și ce se potrivește cu ce.

AI NEVOIE DE

- 2 lighene mici: unul cu apă călduță și o picătură de detergent de vase, altul cu apă curată
- Hăinuțe mici de păpuși sau de plușuri, ori câteva prosoape mici și șosete de bebeluș
- Un fir de rufe din sfoară, legat între două scaune, și 6 cleme
- Un prosop pentru sub lighene

CUM PROCEDEZI

1. Așază prosopul pe jos sau pe masă și pune lighenele deasupra. Adunați împreună „rufele” murdare.
2. Copilul tău sortează întâi: hăinuțele deschise și cele închise separat.
3. Scufundă o hăinuță în apa cu săpun, frământ-o ușor, apoi pune-o în apa curată, ca s-o clătești.
4. Stoarce-o și agață-o cu cleme pe fir.

5. După o oră, uită-te dacă hăinuţele s-au uscat. Împătureşte-le frumos şi pune-le înapoi în dulapul păpuşilor.

Variantă: pentru 3–4 ani ajunge clătitul şi stoarsul. Copiii mai mari ţin un „registru de clienţi”: cine a adus ce şi când e gata? **Atenţie:** nu lăsa copiii mici singuri lângă apă, nu-i lăsa să guste apa cu săpun şi şterge imediat apa vărsată.

Ziua 97 · Sărim prin bălți

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30–45 min · Loc: afară · Supraveghere: da

Ploaia nu e un motiv să stai în casă. Cu cizme și pelerină, o zi ploioasă devine o aventură, iar copilul tău se mișcă, măsoară și face experimente.

AI NEVOIE DE

- Cizme de cauciuc, pelerină de ploaie și, dacă ai, pantaloni de ploaie
- Un băț și o bucată de cretă de asfalt
- Un prosop și haine uscate pentru după

CUM PROCEDEZI

1. Îmbracă-ți copilul pentru ploaie și faceți o plimbare pe stradă, prin parc sau prin locul de joacă.
2. Căutați cea mai mare baltă. Cine face cel mai mare stropit? Sări cu amândouă picioarele, apoi într-un picior.
3. Măsoară cu bățul cât de adâncă e balta și vezi cât de ud s-a făcut bățul.
4. Trage cu creta o linie în jurul unei bălți. Întoarceți-vă peste o oră (sau peste o zi): s-a micșorat balta?
5. Acasă: cizmele jos, haine uscate pe voi și o băutură caldă, pregătită de adult, băută împreună.

Variantă: lăsaţi bărcuţe din frunze să plutească într-o baltă. Copiii mai mari numără câte sărituri trebuie ca să treacă peste o baltă.
Atenţie: numai bălţi mici, pe trotuar sau în parc, niciodată lângă şanţuri, lacuri sau pe carosabil.

Ziua 98 · Material de cuib pentru păsări

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 25 min + observat · Loc: în casă și afară · Supraveghere: nu

În aprilie, multe păsări își construiesc cuibul. Voi le dați o mână de ajutor cu material moale, iar copilul tău învață să aibă răbdare și să recunoască păsările.

AI NEVOIE DE

- O plasă de la fructe (portocale sau mandarine) sau un coșuleț mic de plastic cu găuri
- Bucățele de material natural: fire scurte de bumbac sau de lână (cel mult 5 cm), iarbă uscată, puțin mușchi
- O bucată de sfoară
- Hârtie și creion

CUM PROCEDEZI

1. Tăiați împreună fire de lână sau de bumbac de cam 5 cm. Firele mai lungi se pot încurca în picioarele păsărilor.
2. Pune firele, iarba și mușchiul, fără să le îndesi, în plasă sau în coșuleț.
3. Atârnă totul cu o sfoară de o creangă sau de balustrada balconului, la vedere de la fereastră.
4. Stați liniștiți la fereastră 5 minute în fiecare zi. Ce pasăre vine? Desenați-o.

5. Uitați-vă dacă mai târziu recunoașteți materialul într-un cuib sau într-un gard viu.

Variantă: cei mici numără doar câte păsări vin. Copiii mai mari fac un tabel cu specii și ore. **Atenție:** nu folosi plastic, aţă sintetică sau scame de la uscător; sunt dăunătoare păsărilor. Nu atinge niciodată cuiburile.

Ziua 99 · Flori din forme de brioșe

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Cu forme de hârtie pentru brioşe faci într-o clipă o grădină de primăvară pe perete. Copilul tău exersează tăiatul, lipitul şi combinarea culorilor.

AI NEVOIE DE

- 10 forme de hârtie pentru brioşe, în culori diferite
- O coală mare de hârtie albastră sau albă
- Lipici baton şi foarfecă pentru copii
- Hârtie verde sau un marker verde
- Nasturi sau biliţe de hârtie mototolită pentru mijlocul florii

CUM PROCEDEZI

1. Apasă o formă de brioşă pe masă, ca să se aplatizeze: aceasta e floarea.
2. Taie cu foarfeca pentru copii mici crestături pe margine, pentru „petale”, sau lasă marginea rotundă.
3. Lipeşte florile pe coala mare, la înălţimi diferite.
4. Desenează sau lipeşte tulpini verzi şi frunze dedesubt.
5. Lipeşte în mijlocul fiecărei flori o bilă de hârtie sau un nasture. Atârnă lucrarea pe perete.

Variantă: cei mici lipesc formele plate și desenează singuri tulpinile. Copiii mai mari pun trei forme una într-alta, pentru o floare bogată. **Atenție:** nasturii sunt mici; folosește bilițe de hârtie dacă în casă sunt copii sub 3 ani.

Ziua 100 · Petrecerea numărului 100

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 45 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Astăzi e a suta zi din an. E timpul să sărbătorim numărul o sută: numărând, sortând şi mişcându-se, copilul tău prinde sentimentul cât înseamnă de fapt „100”.

AI NEVOIE DE

- 100 de lucruri mici: macaroane uscate, capace, bucăţele de hârtie sau cleme de rufe
- 10 păhărele sau boluleţe
- O coală mare de hârtie şi un marker

CUM PROCEDEZI

1. Număraţi împreună câte 10 lucruri în fiecare păhărel. După 10 păhărele aveţi 100.
2. Apoi aşezaţi-le într-un şir lung prin cameră. Cât de departe ajunge şirul?
3. Faceţi 100 de mişcări, câte zece: 10 sărituri, 10 bătăi din palme, 10 ridicări pe vârfuri şi tot aşa.
4. Scrie sau desenează pe coală: „Când voi avea 100 de ani…” şi lasă-l pe copil să se deseneze amuzant ca bătrân.
5. Strângeţi împreună, numărând înapoi din zece în zece.

Variantă: pentru 4–5 ani ajung 3 păhărele cu câte 10 (30). Copiii de 7–8 ani numără câte doi sau câte cinci. **Atenţie:** macaroanele şi

capacele sunt mici; ține-le departe de copiii sub 3 ani.

Ziua 101 · Acrobat pe sfoară, pe podea

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în casă sau afară · Supraveghere: nu

O sfoară pusă pe jos devine o frânghie deasupra unei prăpăstii adânci. Copilul tău exersează echilibrul şi concentrarea şi nu are cum să cadă cu adevărat.

AI NEVOIE DE

- O sfoară groasă sau un fular lung, de 3–4 metri
- Bandă adezivă de hârtie, ca să lipeşti sfoara pe o podea tare
- Un plușel sau un săculeţ cu fasole, de purtat
- 2 perne, la început şi la sfârşit

CUM PROCEDEZI

1. Aşază sfoara în linie dreaptă pe podea şi, dacă vrei, lipeşte-o, ca să nu alunece.
2. Copilul tău merge cu un picior chiar în faţa celuilalt, pe sfoară, cu braţele întinse ca un balansoar.
3. Cine îşi pierde echilibrul „cade” pe o pernă şi o ia de la început.
4. Faceţi-l mai greu: mers cu spatele, pe vârfuri sau cu un plușel pe o palmă.
5. Apoi aşază sfoara în curbă sau în val şi încercaţi noul traseu.

Variantă: copiii mici ţin mâna unui adult. Cei mai mari poartă un săculeţ cu fasole pe cap sau fac câţiva paşi cu ochii închişi. **Atenţie:** nu face jocul pe o podea alunecoasă, în şosete; mergi desculţ sau în papuci antiderapanţi.

Ziua 102 · Un colier din paste, vopsit și înșirat

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 40 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

Pastele obişnuite în formă de tuburi devin mărgele colorate. Copilul tău îşi exersează îndemânarea şi recunoaşterea modelelor, în timp ce îşi face un bijuteriu al lui.

AI NEVOIE DE

- O mână de penne sau de macaroane (nefierte)
- Acuarele sau tempera şi un pensul
- Un şiret rezistent, lână sau sfoară de 60 cm
- Un ziar vechi pe care să lucrezi şi un cofraj de ouă pentru uscat
- Bandă adezivă, ca să faci rigid unul dintre capetele sforii

CUM PROCEDEZI

1. Înfăşoară la un capăt al sforii o bucată de bandă adezivă, ca pe un „ac”, şi leagă la celălalt capăt o pastă cu un nod, ca să nu alunece restul.
2. Copilul tău vopseşte pastele în 3 culori şi le pune în cofrajul de ouă la uscat, cam 30 de minute.
3. Când totul s-a uscat, copilul înşiră pastele pe sfoară. Faceţi un model: roşu, galben, albastru, roşu, galben, albastru.

4. Leagă colierul și încearcă-l la gât sau la încheietura mâinii.
5. Faceți și un al doilea colier, mai scurt, pentru un plușel sau pentru un prieten.

Variantă: pentru 3–4 ani alege paste mari și o sfoară cu capătul rigid. Copiii mai mari inventează un model cu 4 culori și pun pe altcineva să ghicească cum continuă. **Atenție:** pastele sunt mici și nu sunt făcute pentru gură; ține-le departe de copiii sub 3 ani și nu mânca pastele vopsite.

Ziua 103 · În căutarea râmelor

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: afară · Supraveghere: da

După o ploaie, râmele ies la suprafață. Copilul tău le privește de aproape, învață să fie blând cu animalele și descoperă de ce râmele sunt importante pentru pământ.

AI NEVOIE DE

- Un recipient sau un borcan transparent cu puțin pământ umed
- O lopățică de grădină
- O lupă (dacă ai)
- Câteva frunze

CUM PROCEDEZI

1. După ploaie, caută pe iarbă, în grădina de legume sau sub o piatră. Ridicați pietrele împreună.
2. Ia o râmă foarte atent, cu mâinile ude, și pune-o pe pământul din recipient.
3. Uită-te cu lupa: vezi inelele? Care parte e în față? Cum se mișcă?
4. Pune o frunză lângă ea și numărați câte râme găsiți (nu mai mult de 3 în recipient deodată).
5. După cel mult 15 minute, pune râmele înapoi în locul unde le-ai găsit, la umbră. Apoi spălați-vă pe mâini.

Variantă: cei mici doar se uită și arată cu degetul. Copiii de 7–8 ani măsoară cea mai lungă râmă cu rigla (fără s-o întindă). **Atenție:** nimic din animale sau din pământ nu se bagă în gură; după aceea, spală-te întotdeauna pe mâini.

Ziua 104 · Facem unt cu verdețuri

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min + 30 min la rece · Loc: în casă · Supraveghere: da

O treabă simplă în bucătărie, cu un rezultat adevărat. Copilul tău miroase, taie, amestecă și gustă, iar untul cu verdețuri ajunge seara pe masă.

AI NEVOIE DE

- 125 g de unt, scos din frigider cu o oră înainte
- O mână de verdețuri proaspete: pătrunjel, arpagic și/sau mărar
- O țâpă de sare
- Un bol, o furculiță și o foarfecă pentru copii
- Folie alimentară

CUM PROCEDEZI

1. Spală verdețurile și șterge-le bine. Lasă-l pe copil să miroasă fiecare plantă și să ghicească ce este.
2. Copilul tău taie verdețurile mărunt cu foarfeca pentru copii, deasupra bolului.
3. Adaugă untul moale și puțină sare și zdrobește totul cu furculița, până devine pestriț, cu verde.
4. Pune untul pe folie alimentară, rulează-l într-un cârnăcior și răsucește capetele.

5. Lasă-l 30 de minute la frigider să se întărească şi taie felii pentru pâine.

Variantă: cei mici doar zdrobesc; copiii mai mari fac o a doua variantă, cu un căţel de usturoi dat prin storcător (de către adult). **Atenţie:** în caz de alergie la laptele de vacă, foloseşte margarină vegetală. Foloseşte doar verdeţuri cumpărate sau crescute de tine, niciodată culese din natură.

Ziua 105 · Văd, văd ceva ce tu nu vezi

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în casă sau afară · Supraveghere: nu

Un joc clasic de ghicit, pentru care nu ai nevoie de nimic. Copilul tău exersează privitul atent, cuvintele pentru culori şi forme şi punerea întrebărilor.

AI NEVOIE DE

- Doar ochii voştri şi un loc plăcut
- Eventual o ştampilă sau un abţibild pentru cine ghiceşte

CUM PROCEDEZI

1. Priviţi împrejur un minut, în cameră, în grădină sau în parc. Alege în gând un obiect şi nu-l da de gol.
2. Spune: „Văd, văd ceva ce tu nu vezi şi e roşu.” Celălalt încearcă pe rând.
3. După trei încercări greşite dai al doilea indiciu: o formă, un loc sau la ce foloseşte.
4. Cine ghiceşte alege următorul obiect.
5. Jucaţi cinci runde. Apoi copilul tău poate inventa cum să faceţi jocul mai greu, de exemplu doar obiecte rotunde.

Variantă: la 3–4 ani foloseşti doar culori. Copiii de 7–8 ani dau indicii cu litera de început, numărul de silabe sau o rimă.

Ziua 106 · O chitară din cutie și elastice

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

Fără corzi şi fără magazin, faci o chitară a ta, care sună cu adevărat. Copilul tău descoperă că un elastic subțire şi unul gros scot sunete diferite.

AI NEVOIE DE

- O cutie goală de pantofi fără capac sau o cutie metalică de biscuiţi
- 4–6 elastice de grosimi diferite
- Un tub de carton de la hârtia de bucătărie, pentru gâtul chitarei
- Bandă adezivă şi markere pentru decorat

CUM PROCEDEZI

1. Aşază cutia cu partea deschisă în sus. Sau foloseşte o cutie de biscuiţi fără capac.
2. Întinde elasticele unul lângă altul peste cutie, peste deschidere.
3. Lipeşte tubul ca gât la un capăt al cutiei.
4. Copilul tău ciupeşte uşor fiecare elastic. Care sunet e mai înalt şi care mai jos?
5. Inventaţi împreună o melodie simplă şi cântaţi împreună, sau acompaniaţi o melodie pe care o cunoaşteţi amândoi.

Variantă: copiii mici ciupesc și ascultă. Cei mai mari ordonează elasticele de la înalt la jos și cântă o melodie scurtă. **Atenție:** nu întinde elasticele prea tare și nu le slăbi spre fețe; ține elasticele și piesele mici departe de copiii sub 3 ani.

Ziua 107 · O bibliotecă în cameră

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 45 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Copilul tău devine bibliotecar și își face un colț de împrumut cu cărți din casă. Exersează sortarea, cererea politicoasă și grija față de cărți.

AI NEVOIE DE

- 15–20 de cărți pentru copii din casă
- Hârtie, foarfecă pentru copii și markere pentru fișele de împrumut
- Un raft sau o masă pe post de birou și un scaun
- O ștampilă sau abțibilduri (sau un desen propriu) pe post de ștampilă de împrumut

CUM PROCEDEZI

1. Așază cărțile frumos pe un raft sau pe o masă, sortate pe feluri: animale, basme, cărți cu poze, cărți cu informații.
2. Desenați împreună fișe de împrumut, cu nume, titlu și dată.
3. Copilul tău este întâi bibliotecarul: „Ce carte doriți să împrumutați?” Notează cine ia ce și ștampilează fișa.
4. Tu citești cartea împrumutată cu voce tare sau o răsfoiești câteva minute, apoi o aduci înapoi la birou.

5. Schimbaţi rolurile. Faceţi şi o tăbliţă cu programul şi regula „linişte şi întoarcem paginile cu grijă”.

Variantă: la 3–4 ani sortezi doar după culoarea copertei. Copiii mai mari fac o listă cu toate cărţile şi o „carte a săptămânii”, cu o scurtă recomandare.

Ziua 108 · Un zmeu din hârtie

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 40 min · Loc: în casă și afară · Supraveghere: da

Aprilie e adesea vântos. Cu hârtie, două beţişoare şi o sfoară faci un zmeu simplu, iar copilul tău învaţă cum poate vântul să ridice ceva.

AI NEVOIE DE

- O coală de hârtie rezistentă sau de hârtie de copt, de cca 40 pe 50 cm
- 2 beţe subţiri de frigărui, cu vârful tăiat, sau 2 paie drepte
- Bandă adezivă şi foarfecă pentru copii
- Un ghem de aţă groasă sau de sfoară rezistentă (cca 10 m)
- Fâşii de hârtie creponată pentru coadă

CUM PROCEDEZI

1. Împătură hârtia în două şi taie o formă de romb (ca un zmeu). Decorează-l cu markere.
2. Lipeşte un băţ de sus până jos şi celălalt în curmeziş, cam la o treime de la marginea de sus.
3. Fă cu un creion o găurică la încrucişare, întăreşte-o cu bandă adezivă şi leagă sfoara.
4. Lipeşte o coadă din hârtie creponată, de cam 1 metru, la vârful de jos.

5. Mergeți pe un câmp deschis cu iarbă, aleargă cu vântul în spate și lasă sfoara să se desfacă încet.

Variantă: pentru 4–5 ani faci un „zmeu” dintr-un săculeț de hârtie cu o sfoară: ajunge să alergi. Copiii mai mari încearcă o coadă mai lungă și una mai scurtă. **Atenție:** niciodată nu zbura cu zmeul lângă cabluri electrice, copaci sau drum, iar adultul taie vârfurile ascuțite ale bețelor.

Ziua 109 · Facem singuri lichid pentru baloane de săpun

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: afară · Supraveghere: da

Cu detergent de vase şi apă îţi faci propriul lichid pentru baloane de săpun. Copilul tău experimentează cu forme de suflători şi descoperă că fiecare balon devine rotund.

AI NEVOIE DE

- 500 ml de apă
- 100 ml de detergent de vase
- 1 lingură de zahăr
- Un vas lat şi puţin adânc
- Suflători: un curăţător de pipă îndoit în cerc, o pâlnie, un pai, o plesnitoare de muşte

CUM PROCEDEZI

1. Amestecă încet în vas apa, detergentul şi zahărul; nu bate, altfel face spumă.
2. Lasă amestecul să stea 15 minute.
3. Cufundă curăţătorul de pipă în amestec şi suflă uşor. Merge şi cu pâlnia?
4. Îndoaie curăţătorul în formă de pătrat sau de inimă. Devine şi balonul pătrat?
5. Cine face cel mai mare balon? Cine poate prinde un balon pe mâna udă?

Variantă: cei mici suflă cu un pai obișnuit într-o cană cu apă cu săpun: doar suflă, nu trage aer în piept. Copiii mai mari fac un inel mare din două paie și o sfoară. **Atenție:** amestecul nu se bea și nu se freacă ochii; dacă a stropit în ochi, clătește-i cu apă călduță.

Ziua 110 · Podeaua e lavă

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

Un joc de interior pentru zilele ploioase: podeaua e încinsă şi nu ai voie să o atingi. Copilul tău exersează echilibrul, planificarea şi curajul.

AI NEVOIE DE

- Perne, prosoape împăturite, un puf şi scăunele stabile
- Câteva bucăţi de carton, pe post de „pietre”
- Hârtie roşie sau portocalie pentru lavă (poate fi şi doar podeaua)

CUM PROCEDEZI

1. Dă la o parte lucrurile fragile şi măsuţa de cafea.
2. Pune pernele şi „pietrele” din carton aşa încât să formeze un drum de la canapea la uşă, cu paşi de cel mult 40 cm.
3. Strigă „Podeaua e lavă!” şi lasă-l pe copil să păşească de pe o piatră pe alta, fără să atingă podeaua.
4. A reuşit? Atunci ia o piatră sau pune-le puţin mai departe una de alta.
5. Apoi construiţi împreună un traseu nou, de data asta gândit de copil.

Variantă: pentru 3–4 ani poţi să-l ţii de mână. Copiii mai mari trebuie să ducă pe drum o „comoară” (un plușel). **Atenţie:** nu pune

perne pe o podea alunecoasă, de lemn sau de gresie, fără material antiderapant; nu sări de pe mese sau de pe mobila înaltă.

Ziua 111 · Sandviș cu creson crescut de voi

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

Ai semănat creson mai devreme în această primăvară (Ziua 56)? Atunci a venit timpul să-l culegi. Copilul tău gustă ce a crescut singur şi îşi pregăteşte singur prânzul.

AI NEVOIE DE

- Cresonul din cofrajul de ouă (sau o tăviţă cumpărată din magazin)
- Foarfecă pentru copii
- 2 felii de pâine de persoană
- Brânză cremă sau untul cu verdeţuri din Ziua 104
- Felii de castravete sau un ou fiert (fiert de adult)

CUM PROCEDEZI

1. Copilul tău taie cresonul chiar deasupra vatei, deasupra unei farfurioare.
2. Clăteşte repede cresonul într-o sită şi lasă-l să se scurgă.
3. Unge pâinea cu un cuţit fără vârf: brânză cremă sau unt cu verdeţuri.
4. Pune deasupra felii de castravete sau de ou (le taie adultul) şi presară din belşug creson.
5. Gustă: cresonul e iute, dulce sau acru? Desenaţi o faţă care arată gustul.

Variantă: copiii mai mici fac pe felie o față, cu ochi din castravete și păr din creson. Copiii mai mari semănă imediat o nouă porție.
Atenție: ține cont de alergiile la gluten, ou sau lapte și adaptează ce pui pe pâine.

Ziua 112 · Presăm flori

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 20 min + 1 săptămână de uscat · Loc: în casă și afară · Supraveghere: da

Florile de primăvară din grădina voastră sau o floare de la piață se pot păstra dacă le presezi. Copilul tău învață răbdarea și face mai târziu felicitări sau semne de carte.

AI NEVOIE DE

- Flori mici și plate și frunzulițe (din grădina voastră, cu permisiune, sau dintr-un buchet cumpărat)
- Șervețele de bucătărie sau hârtie de ziar
- Câteva cărți groase și vechi
- Mai târziu: carton, lipici și folie transparentă autoadezivă

CUM PROCEDEZI

1. Culegeți împreună câteva floricele într-un moment uscat. Alege flori plate, cum sunt toporașii și margaretele.
2. Deschide într-o carte veche o foaie de șervețel de bucătărie și așază floricelele pe ea, cu spațiu între ele.
3. Pune deasupra încă o foaie, închide cartea și așază peste ea alte cărți grele.
4. Așteptați o săptămână. Nu te uita prea devreme!

5. Lipește florile uscate pe o bucată de carton și acoper-o cu folie transparentă: un semn de carte sau o felicitare.

Variantă: cei mici caută doar margarete în iarbă. Copiii mai mari caută numele fiecărei flori într-o carte despre natură. **Atenție:** nu culege flori în rezervații sau în parcuri unde este interzis și nu băga niciodată în gură nimic din natură.

Ziua 113 · O omidă din cofraj de ouă

Vârstă: 3–7 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Primăvara, omizile se târăsc peste tot. Dintr-un cofraj gol de ouă meştereşti una chiar tu, iar copilul tău exersează culorile, tăiatul şi numărătoarea.

AI NEVOIE DE

- Partea de jos a unui cofraj de ouă din carton (6 sau 10 căsuţe)
- Tempera şi un pensul
- 2 curăţătoare de pipă sau fâşii de hârtie pentru antene
- Markere, lipici şi foarfecă pentru copii

CUM PROCEDEZI

1. Taie cofrajul pe lungime, ca să obţii un şir de 5 sau 6 bucle.
2. Pictează fiecare buclă în altă culoare sau fă un model: verde-galben-verde-galben.
3. Lasă să se usuce 20 de minute (timp pentru o gustare).
4. Desenează ochii şi gura pe prima buclă.
5. Fă două găurele (adultul) şi bagă în ele curăţătoarele de pipă, ca antene, sau lipeşte fâşii de hârtie.

Variantă: citiți o carte ilustrată despre o omidă care se transformă în fluture. Copiii mai mari numără picioarele și mai desenează 16 cu markerul.

Ziua 114 · Jocul cu batista

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în casă sau afară · Supraveghere: nu

Un joc în cerc, jucat de generaţii întregi. Se potriveşte cu câţiva copii sau cu toată familia, iar copilul tău exersează atenţia şi reacţia rapidă.

AI NEVOIE DE

- O batistă, un prosop de bucătărie sau o eşarfă mică
- Cel puţin 4 jucători
- Loc ca să alergaţi în cerc

CUM PROCEDEZI

1. Toţi stau aşezaţi în cerc, cu ochii închişi sau privind spre mijloc. Un jucător se plimbă pe afară cu batista.
2. Cântaţi împreună: „Batista, batista, cine o are, cine nu? Eu am pus-o, eu n-am pus-o.”
3. Cel care se plimbă lasă pe nesimţite batista în spatele cuiva şi merge mai departe.
4. Dacă jucătorul observă, ia batista şi aleargă după cel care a lăsat-o, un singur tur în jurul cercului.
5. Cine ajunge primul pe locul liber rămâne acolo; celălalt devine noul jucător care se plimbă.

Variantă: cu copii mici mergeți, nu alergați. Cu copii mai mari stabiliți că cine nu observă batista până se întoarce jucătorul trebuie să cânte o melodie sau să facă un număr.



Cretă de asfalt: pentru șotron, umbre și desene

Pixabay (RoamingPro)

Ziua 115 · Bingo de primăvară la plimbare

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 45 min · Loc: afară · Supraveghere: da

O fișă de bingo transformă o plimbare obișnuită într-o căutare. Copilul tău învață să observe primăvara: muguri, flori de pomi, rățuști și multe altele.

AI NEVOIE DE

- O coală de carton sau de hârtie rezistentă
- Markere și o riglă
- Un creion și o planșetă sau o carte, ca suport

CUM PROCEDEZI

1. Desenați împreună o grilă de 3 pe 3 pătrățele.
2. Desenează în fiecare pătrățel ceva ce poți vedea primăvara: un pom înflorit, o rață cu boboci, o margaretă, o albină, o baltă de ploaie, o pasăre cu o crenguță, un biciclist, un mieluț, o frunză nouă.
3. Plimbați-vă prin cartier, prin parc sau pe lângă o pășune.
4. Pune o bifă când vezi ceva. Trei într-un rând? Strigă „Bingo!”
5. Continuați până se umple toată fișa sau până vă întoarceți acasă.

Variantă: pentru 3–4 ani faci o fișă cu 4 imagini mari. Copiii mai mari fac o fișă cu sunete: cucul, frunzele, un câine. **Atenție:** lângă

şanţuri şi lacuri ţine mereu copilul de mână; nu hrăni animalele de la păşune.

Ziua 116 · Ghirlandă și coroniță de primăvară

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 45 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Primăvara merită sărbătorită. Astăzi împodobiți casa cu o ghirlandă făcută de voi și cu o coroniță de flori din hârtie. Dacă e aproape Paștele, puteți folosi culorile sărbătorii.

AI NEVOIE DE

- Hârtie galbenă, verde, roz și albastră (sau hârtie albă și markere)
- Foarfecă pentru copii, lipici și bandă adezivă
- O sfoară de 2–3 metri
- O fâșie de carton de 60 pe 10 cm

CUM PROCEDEZI

1. Desenează pe hârtie triunghiuri de cam 15 cm și lasă-l pe copil să le decupeze (10–15 bucăți).
2. Îndoaie marginea de sus a fiecărui steguleț pe 2 cm în jurul sforii și lipește-o cu lipici sau cu bandă adezivă.
3. Pentru coroniță, taie în fâșia lungă de carton vârfuri pe o parte.
4. Decorează coroniţa cu markere, sclipici sau bilițe de hârtie, pe post de „pietre prețioase”.
5. Măsoară coroniţa în jurul capului și lipește-o pe măsură. Atârnă ghirlanda.

Variantă: copiii mici lipesc doar bilițe și hârtie ruptă pe coroniță. Copiii mai mari fac un model în ghirlandă: galben, alb, galben, alb.

Ziua 117 · Jocurile de altădată în curte

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 1 oră · Loc: afară sau într-o cameră mare · Supraveghere: da

Jocurile vechi, cu sacul, cu oul în lingură şi cu doborât cutii, merg la fel de bine şi acasă. Copilul tău se mişcă, râde şi exersează câştigul şi pierderea.

AI NEVOIE DE

- Feţe de pernă vechi sau saci mari de pânză (pentru alergarea în sac)
- Linguri şi cartofi mici sau ouă fierte
- 6 cutii goale sau pahare de plastic şi o minge moale
- Cretă de asfalt sau o sfoară pentru start şi sosire

CUM PROCEDEZI

1. Alergarea în sac: intră cu amândouă picioarele într-o faţă de pernă, ţine-o de la mijloc şi sari spre sosire, cam 10 metri.
2. Alergarea cu oul în lingură: pune un cartof pe lingură şi mergi fără să-l scapi până în partea cealaltă şi înapoi.
3. Doborâtul cutiilor: aşază cutiile sau paharele într-o piramidă 3-2-1 şi aruncă de la 2 metri cu mingea. Câte cad?
4. Ţineţi scorul cu liniuţe şi inventaţi un premiu pentru toţi: un abţibild sau o fundiţă colorată.

5. Încheiaţi cu un pahar de suc şi o poză de familie, veselă.

Variantă: cei mici fac alergarea cu oul în lingură cu o bilă pe o lingură mare de supă. Copiii mai mari joacă ştafeta în două echipe. **Atenţie:** nu folosi saci de plastic pentru alergarea în sac (niciodată peste cap), joacă-te pe iarbă şi verifică muchiile cutiilor, sau alege pahare de plastic.

Ziua 118 · O cutie pentru cei care au nevoie

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 40 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

La curăţenia de primăvară se găsesc de obicei jucării cu care nu se mai joacă nimeni. Copilul tău exersează alegerea, sortarea şi împărţitul cu alţii.

AI NEVOIE DE

- O cutie mare de carton cu capac
- Hârtie, markere şi bandă adezivă pentru o etichetă
- O podea sau o masă unde poţi aşeza toate jucăriile
- O cârpă pentru a şterge jucăriile

CUM PROCEDEZI

1. Scoate jucăriile dintr-un dulap sau dintr-o ladă pe podea, cam 20 de bucăţi. Copilul se uită dacă le recunoaşte pe toate.
2. Faceţi trei grămezi: le păstrăm, le dăruim, sunt stricate. Copilul decide singur; tu ajuţi doar când are îndoieli.
3. Şterge jucăriile din grămada de dăruit şi verifică dacă sunt complete.
4. Număraţi împreună câte lucruri intră în cutie şi scrie numărul pe etichetă, cu un desen al cutiei.
5. Duceţi cutia împreună la o asociaţie, la o biserică sau la o familie cunoscută şi povestiţi cum se va juca alt copil cu ele.

Variantă: copiii mici aleg doar două lucruri de dăruit. Copiii mai mari fac o listă cu ce e în cutie și scriu o felicitare pentru cel care primește. **Atenție:** nu pune în cutie jucării stricate, cu margini ascuțite sau cu piese mici desprinse.

Ziua 119 · Mișcarea în oglindă

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 15 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Doi jucători devin oglinda unul altuia: ce face unul, face și celălalt în același timp. Copilul tău exersează privitul atent, mișcările line și colaborarea.

AI NEVOIE DE

- Un loc liber pe podea, de cam 2 pe 2 metri
- Eventual o muzică ușoară, fredonată de voi

CUM PROCEDEZI

1. Stați față în față, la distanță de un braț. Stabiliți cine e primul „conducător”.
2. Conducătorul se mișcă foarte încet: un braț în sus, o mână care salută, o rotire mare.
3. Celălalt copiază fiecare mișcare ca într-o oglindă, în același timp și la fel de încet.
4. Încercați un minut. Apoi schimbați rolurile.
5. Pentru provocare, oglinda mișcă mâna opusă, ca o oglindă adevărată: mâna stângă a conducătorului este mâna dreaptă a oglinzii.

Variantă: la 3–4 ani faceți mișcări mari și simple. Copiii de 7–8 ani adaugă grimase și schimbări de ritm, de exemplu deodată foarte încet. Nu face nimic care doare.

Ziua 120 · Poteca desculță

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în curte sau în casă, pe podea · Supraveghere: da

Copilul tău merge desculț pe o potecă din materiale diferite și simte ce e moale, rece, ud sau gâdilă. Își exersează simțul tactil și echilibrul, într-un joc plăcut pentru o zi de primăvară.

AI NEVOIE DE

- 4–6 lighene, tăvi de copt sau cutii (de exemplu lighene sau cutii de pantofi fără capac)
- Umpluturi pe care le ai deja: prosoape, un lighean cu apă caldă, nisip uscat sau iarbă, perne, o bucată de gazon artificial sau o blană
- Un prosop pentru a șterge picioarele

CUM PROCEDEZI

1. Așază cutiile într-un șir, la un pas una de alta, și umple fiecare cu altă suprafață.
2. Verifică tu întâi suprafețele cu picioarele tale: nu trebuie să fie margini ascuțite, sticlă sau pietricele.
3. Lasă-l pe copil să închidă ochii sau să-și pună o eșarfă pe ochi și să meargă încet pe potecă. Tu mergi alături și îi oferi o mână liberă ca să-l ajuți.
4. La fiecare cutie întreabă: „E moale sau tare? Rece sau cald? Ud sau uscat?” Copilul spune un cuvânt.

5. Terminați la prosop: ștergeți-vă împreună picioarele și ghiciți care a fost cutia preferată.

Variantă: pentru 3–4 ani, cu ochii deschiși și trasee scurte; pentru 7–8 ani, lasă copilul să construiască poteca pentru tine, iar tu ghicești suprafețele cu ochii închiși. **Atenție:** nu folosi un lighean cu apă pe o podea alunecoasă și nu lăsa niciodată copilul singur lângă apă.

Mai

Luna aceasta

În mai zilele devin lungi şi destul de calde ca să staţi mult afară. Totul înfloreşte, insectele s-au întors, iar iarba te îndeamnă la un picnic. Luna aceasta găseşti multe jocuri pentru grădină, parc şi balcon, câteva idei pentru Ziua Mamei şi destule activităţi liniştite pentru zilele ploioase, care mai vin şi ele.

Ziua 121 · O coroniță de flori pentru 1 Mai

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Primăvara, copiii poartă adesea flori în păr. Copilul tău face o coroniță din flori de hârtie și exersează tăiatul, plierea și șirurile de modele.

AI NEVOIE DE

- O fâșie de hârtie groasă sau de carton de 60 pe 5 cm
- Hârtie colorată (galbenă, roz, albă, mov)
- Foarfece pentru copii, lipici stick și bandă adezivă
- Un pahar sau un capac, ca să desenezi cercuri în jurul lui

CUM PROCEDEZI

1. Desenează cu un pahar 8–10 cercuri pe hârtia colorată și taie-le.
2. În fiecare cerc fă 5 tăieturi mici spre mijloc: așa se formează petalele.
3. Lipește în mijlocul fiecărei flori un cerculeț galben.
4. Lipește florile una lângă alta pe fâșia de carton. Mai taie și câteva frunzulițe verzi și lipește-le printre flori.
5. Măsoară fâșia în jurul capului, închide-o cu bandă adezivă și pune coroniță pe cap.

Variantă: la 3–4 ani tai tu cercurile, iar copilul lipește. Copiii de 7–8 ani fac un model (galben-roz-galben-roz) sau împăturesc flori din pătrățele de hârtie.

Ziua 122 · O colibă sub masă

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 1 oră · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Să construieşti o colibă înseamnă să clădeşti, să proiectezi şi să-ţi imaginezi, toate odată. Copilul tău îşi face un loc al lui şi apoi se joacă acolo ore întregi.

AI NEVOIE DE

- O masă de sufragerie sau două scaune
- 2–3 cearşafuri sau pături
- Cleme de rufe şi cărţi, ca să ţii marginile jos
- Perne, o lanternă (LED) şi jucării de pluş

CUM PROCEDEZI

1. Alegeţi împreună locul: sub masa din sufragerie sau între două scaune şi canapea.
2. Aruncă un cearşaf peste masă şi prinde marginile de spătarele scaunelor cu cleme de rufe.
3. Pune câteva cărţi pe marginile care ating podeaua, ca să nu alunece coliba.
4. Fă înăuntru o podea moale din perne şi o pătură. Lasă o parte deschisă, ca uşă.
5. Luaţi înăuntru o lanternă, o carte şi jucăriile de pluş şi citiţi împreună în colibă.

Variantă: copiii mici se joacă „ursul în bârlog”. Cei mari fac o plăcuță cu numele colibei și o „parolă” pentru a intra. **Atenție:** nu pune obiecte grele deasupra cearșafurilor și nu pune lumânări în colibă, doar o lumină LED.

Ziua 123 · Un hotel pentru insecte

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 45 min · Loc: în casă și afară · Supraveghere: da

Din tulpini goale, crenguțe și conuri de brad faci un adăpost pentru albine sălbatice și buburuze. Copilul tău învață că animalele mici sunt importante pentru flori și fructe.

AI NEVOIE DE

- O cutie goală și bine clătită, de lapte sau de suc, de 1 litru
- Tulpini goale (bambus, trestie) sau pai de hârtie, tăiate la lungime
- Crenguțe, conuri de brad, frunze uscate și bucăți de scoarță
- Sfoară

CUM PROCEDEZI

1. Adultul taie partea de sus a cutiei, ca să rămână un fel de cutiuță cu deschidere.
2. Taie tulpinile sau paiele la lungimea cutiei, cam 15 cm.
3. Copilul umple cutia strâns: jos tulpinile, legate într-un mănunchi, iar deasupra conurile și crenguțele.
4. Adultul face o gaură prin partea de sus și trece prin ea o sfoară.

5. Atârnă hotelul într-un loc însorit și uscat, cu deschiderea spre sud. În săptămânile următoare vezi cine se mută înăuntru.

Variantă: copiii mai mici strâng materialele în timpul unei plimbări. Cei mai mari țin un jurnal al oaspeților. **Atenție:** nu atinge și nu supăra albinele; privește-le de la distanță.

Ziua 124 · Regula secretă

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 15–20 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Tu ascunzi o regulă, iar copilul trebuie s-o ghicească uitându-se atent care obiecte se potrivesc între ele. Așa exersează compararea, ordonarea și gândirea logică.

AI NEVOIE DE

- Cam 12 obiecte din casă: linguri, șosete, capace, animale de jucărie, creioane, cuburi
- Două cercuri, două sfori sau două coli de hârtie, pentru a forma două grupuri

CUM PROCEDEZI

1. Pune toate obiectele amestecate pe masă și gândește-te în tăcere la o regulă, de exemplu „tot ce e roșu” sau „tot ce se rostogolește”.
2. Pune un obiect care se potrivește într-un grup și un obiect care nu se potrivește în celălalt grup. Nu spune nimic despre regulă.
3. Copilul ia un obiect și îl pune la grupul în care crede că îi este locul. Tu spui doar „da” sau „nu”.
4. După vreo șase obiecte puse corect, copilul poate ghici regula. Dacă nu e cea bună, continuați jocul.
5. Schimbați rolurile: acum copilul alege o regulă, iar tu ghicești.

Variantă: la 3–4 ani alege reguli simple despre culoare; la 7–8 ani folosește reguli cu două însușiri, de exemplu „roșu și rotund”.
Atenție: nu folosi obiecte mici dacă în apropiere sunt frățiori sau surioare mai mici de 3 ani.

Ziua 125 · Să ne facem un steag

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 40 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Pe 9 mai este Ziua Europei și se văd multe steaguri. Copilul tău își face propriul steag și descoperă ce pot însemna culorile și simbolurile.

AI NEVOIE DE

- O coală albă A4 sau un carton
- Vopsea, carioci sau creioane colorate
- Un băț de lemn cu vârful rotunjit sau un pai și bandă adezivă, pentru prăjina steagului
- O a doua coală pentru o schiță

CUM PROCEDEZI

1. Vorbiți puțin: un steag este semnul unei țări, al unei școli sau al unei familii. Ce steaguri cunoașteți?
2. Copilul alege trei culori și un simbol care se potrivește familiei voastre, de exemplu o casă, o bicicletă sau un copac.
3. Fă întâi o schiță pe hârtia de ciornă și hotărăște cum împarți culorile: dungi, câmpuri sau o cruce.
4. Desenează și colorează steagul pe coala curată și lasă-l să se usuce.
5. Lipește steagul de băț. Cere-i copilului să explice ce înseamnă fiecare culoare și agață steagul într-un loc

frumos.

Variantă: copiii mici aleg doar culorile şi o imagine. Cei mari fac câte un steag pentru fiecare membru al familiei şi scriu o propoziţie lângă el. **Atenţie:** foloseşte un băţ cu vârful rotunjit şi nu lăsa copiii mici să alerge cu el.

Ziua 126 · Picnic pe iarbă

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 1 oră · Loc: afară (sau în casă, pe o pătură) · Supraveghere: da

Pregătirea unui picnic e jumătate din distracție. Copilul își face singur sandvișurile, pune totul în coș și exersează planificarea: ce avem nevoie?

AI NEVOIE DE

- O pătură mare sau un cearșaf vechi
- Pâine, șuncă sau brânză, castraveți, roșii cherry, fructe
- O sticlă cu apă și pahare
- Un coș sau o geantă, șervețele și un sac pentru gunoi

CUM PROCEDEZI

1. Faceți împreună o listă cu desenele: mâncare, băutură, pătură, șervețele, sac de gunoi.
2. Copilul unge feliile de pâine și le taie cu un cuțit de unt în triunghiuri. Adultul taie roșiile cherry în jumătăți.
3. Puneți totul în coș și bifați pe listă.
4. Găsiți în grădină sau în parc un loc la umbră și întindeți pătura.
5. Mâncați împreună, iar la sfârșit luați tot gunoiul acasă.

Variantă: când plouă, faceți picnicul pe podeaua din sufragerie, cu jucăriile de pluș ca invitați. Copiii mai mari fac un meniu. **Atenție:**

ţine cont de alergii; taie roşiile cherry şi strugurii mici în două, pe lungime, pentru copiii mici (pericol de înecare).



Un picnic cu sandvişuri făcute acasă
Pixabay (JillWellington)

Ziua 127 · Ne uităm la melci

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: afară · Supraveghere: da

După o ploaie apar melci peste tot. Pe o bucată de carton sau pe o placă de sticlă vezi cum se mișcă, iar copilul învață să observe cu răbdare și cu grijă.

AI NEVOIE DE

- O bucată de carton sau un capac de plastic
- O frunză de salată sau o felie de castravete
- O lupă, dacă ai
- Hârtie și creion

CUM PROCEDEZI

1. Caută în grădină, pe sub tufe sau pe lângă un zid melci cu cochilie.
2. Ridică un melc cu grijă, ținându-l de cochilie (nu trage de corp), și pune-l pe carton.
3. Pune frunza de salată la 20 cm distanță. Cât durează până ajunge melcul la ea? Vezi dâra lipicioasă?
4. Privește tentaculele cu lupa. Ce se întâmplă dacă sufli ușor lângă ele?
5. Desenează melcul și, după cel mult 15 minute, pune-l înapoi acolo unde l-ai găsit. După aceea spălați-vă pe mâini.

Variantă: copiii mai mici numără spiralele cochiliei. Cei mai mari organizează o cursă de melci, cu doi melci și o linie de sosire din cretă. **Atenție:** melcii nu se pun niciodată în gură; spală-te mereu pe mâini după ce îi atingi.

Ziua 128 · O felicitare pentru cineva care are grijă de tine

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Ziua Mamei se sărbătoreşte în prima duminică din mai, dar felicitarea poate fi pentru oricine are grijă de copilul tău: mama, bunica, o mamă adoptivă sau o mătuşă. Copilul învaţă să spună „mulţumesc" pe hârtie.

AI NEVOIE DE

- O coală groasă sau un carton A4, îndoit în două
- Tempera şi o farfurioară
- Carioci, lipici şi resturi de hârtie colorată
- Şerveţele umede

CUM PROCEDEZI

1. Înmoaie mâna copilului în vopsea şi apas-o pe faţa felicitării, cu degetele larg depărtate: va deveni un buchet de flori sau un copac.
2. Spală imediat mâna şi lasă felicitarea să se usuce 15 minute.
3. Desenează tulpini şi flori la vârful degetelor sau lipeşte deasupra cerculeţe de hârtie.
4. Înăuntru lasă copilul să spună ce îi place la acea persoană. Scrii tu, sau scrie copilul singur.

5. Ascunde felicitarea până în ziua cea mare sau dă-o chiar acum.

Variantă: cei mici fac doar amprenta mâinii. Copiii de 7–8 ani scriu o poezie scurtă din trei rânduri: „Tu ești… Tu poți… Eu te găsesc…”

Ziua 129 · Pregătim micul dejun la pat

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

Un mic dejun-surpriză este un cadou pe care copilul îl face singur. Exersează planificarea, întinsul și turnatul și se simte mândru când tava intră în dormitor.

AI NEVOIE DE

- O tavă și un prosop de bucătărie
- Iaurt (150 g), o mână de fructe (banană, căpșuni), 2 linguri de fulgi de cereale
- Pâine, ceva de pus pe ea, un pahar cu suc
- O floare sau un desen

CUM PROCEDEZI

1. Copilul pune iaurtul într-un bol.
2. Adultul taie căpșunile; copilul taie banana felii cu un cuțit de unt și pune fructele și fulgii peste iaurt.
3. Ungeți împreună o felie de pâine și tăiați-o în patru.
4. Toarnă sucul într-un pahar, pe jumătate, ca să nu se vărse.
5. Pune totul pe tavă, cu floarea sau desenul alături, și urcați-o încet, împreună.

Variantă: copiii mici duc doar desenul, iar adultul duce tava. Cei mari scriu un meniu. **Atenție:** băuturile calde le pregătește și le duce doar adultul. Ține cont de alergii (lapte, gluten, nuci în cereale).

Ziua 130 · O groapă cu nisip într-o ladă

Vârstă: 3–7 ani · Timp: 45 min · Loc: în casă sau pe balcon · Supraveghere: da

Nu ai un loc de nisip în apropiere? O ladă de depozitare cu nisip sau cu orez uscat merge la fel de bine. Copilul simte, ia cu lopăţica, toarnă şi construieşte, iar exersează mai ales concentrarea.

AI NEVOIE DE

- O ladă joasă de depozitare sau un lighean
- 3–5 kg de nisip de joacă (de la un magazin de bricolaj sau de grădinărit) sau 1 kg de orez crud
- Linguri, căni mici, o pâlnie, o strecurătoare şi animale mici de jucărie
- O perdea de duş veche sau un cearşaf, pus dedesubt

CUM PROCEDEZI

1. Întinde cearşaful pe podea şi pune lada deasupra.
2. Umple lada cu nisip sau cu orez până la vreo 8 cm înălţime.
3. Lasă mai întâi copilul să ia şi să toarne liber cu pâlnia şi cu strecurătoarea.
4. Apoi ascunde 5 animăluţe de jucărie în nisip: copilul le dezgroapă ca un arheolog, cu o pensulă.

5. Cu puțină apă (doar la nisip) faceți un castel sau un munte cu tunel.

Variantă: copiii mai mari fac un peisaj cu drumuri, un râu din folie și căsuțe din cuburi. **Atenție:** nisipul și orezul nu se pun în gură sau în ochi; nu este pentru copiii care încă bagă totul în gură.

Ziua 131 · Bărcuțe din dopuri de plută

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: în casă sau afară · Supraveghere: da

Din dopuri de plută și o pânză mică de hârtie faci bărcuțe mici care chiar plutesc. Copilul exersează îndemânarea mâinilor și descoperă cum împinge vântul o barcă.

AI NEVOIE DE

- 3 dopuri de plută pentru fiecare bărcuță (sau o bucată de polistiren)
- 2 elastice
- O scobitoare cu vârful tăiat sau un pai
- Un triunghi de hârtie de 6 cm, pentru pânză
- Un lighean sau o cadă cu apă

CUM PROCEDEZI

1. Pune cele 3 dopuri unul lângă altul și leagă-le cu cele două elastice.
2. Înfige hârtia pe scobitoare sau pe pai, ca să faci pânza: două găurele, una jos și una sus.
3. Bagă catargul între două dopuri.
4. Pune bărcuța în lighean și suflă în pânză. Încotro merge?
5. Faceți o cursă: cine ajunge primul pe partea cealaltă doar suflând?

Variantă: cei mici lasă dopurile să plutească şi le pescuiesc cu o strecurătoare. Cei mai mari fac o plută din crenguţe legate cu sfoară. **Atenţie:** nu lăsa niciodată copiii mici singuri lângă un lighean sau o găleată cu apă, chiar dacă apa e puţină.

Ziua 132 · Ce se încălzește la soare?

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 30 min · Loc: afară sau la o fereastră însorită · Supraveghere: da

Un experiment cu soare şi umbră: unele lucruri se încălzesc repede, altele rămân răcoroase. Copilul prezice, simte şi compară, ca un adevărat cercetător.

AI NEVOIE DE

- 6 obiecte: o piatră, o lingură de lemn, o lingură de metal, o bucată de hârtie albă, o bucată de hârtie neagră şi un bol de plastic
- O tavă sau un platou pe care să le aşezi
- Un ceas deşteptător de bucătărie sau un ceas obişnuit
- Hârtie şi creion pentru rezultate

CUM PROCEDEZI

1. Pune toate obiectele pe tavă. Copilul ghiceşte care obiect se va încălzi cel mai tare. Notează ce crede.
2. Pune jumătate dintre obiecte la soare şi cealaltă jumătate la umbră.
3. Porneşte ceasul pe 20 de minute şi jucaţi-vă între timp ceva în apropiere.
4. Apoi atinge uşor, cu dosul mâinii, fiecare obiect: care e cald şi care e răcoros? Bifează rezultatul fiecăruia.

5. Discutați: ce culoare sau ce material s-a încălzit cel mai tare? Ce înseamnă asta pentru culoarea hainelor într-o zi de vară?

Variantă: copiii mici sortează doar „cald” și „răcoros”. Cei mai mari măsoară cu un termometru și trec gradele într-un tabel. **Atenție:** atinge mai întâi obiectele scurt, cu un deget, pentru că metalul se poate încinge; nu face experimentul la soarele puternic de la amiază.

Ziua 133 · Un circuit de bile din tuburi de carton

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 1 oră · Loc: în casă · Supraveghere: da

Din tuburi de carton şi bandă adezivă construieşti un circuit pentru bile pe un perete sau pe un dulap. Copilul exersează construitul, încercatul şi îmbunătăţitul.

AI NEVOIE DE

- 6–10 tuburi de carton (de la hârtia igienică sau de la prosoapele de bucătărie)
- Bandă de mascare (nu lasă urme)
- Foarfece pentru copii
- Câteva bile de sticlă sau o minge de ping-pong
- Un bol în care să cadă bilele

CUM PROCEDEZI

1. Taie câteva tuburi pe lungime, în două, ca să obţii jgheaburi deschise.
2. Lipeşte primul tub oblic, sus, pe uşa dulapului sau pe perete.
3. Lipeşte următorul oblic în cealaltă direcţie, ca bila să cadă de la un tub în celălalt. Aşa faci un zigzag în jos.
4. Pune bolul jos şi încearcă cu o bilă. Iese din traseu? Mută puţin tubul.
5. Numără câte secunde îi ia bilei să parcurgă traseul.

Variantă: copiii mai mici folosesc o minge de ping-pong și un traseu simplu din trei jgheaburi. Cei mai mari fac o ramificație cu două ieșiri. **Atenție:** bilele de sticlă sunt periculoase pentru copiii sub 3 ani (înec); în acest caz folosește o minge de ping-pong și strânge bilele imediat după joc.

Ziua 134 · Dansul înghețat

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Un joc plin de energie, pentru când toți au nevoie să se miște. Copilul exersează ascultatul, reacția rapidă și controlul corpului.

AI NEVOIE DE

- Vocea ta (cântă), o tobă făcută dintr-o oală întoarsă și o lingură de lemn, sau o cutie muzicală
- Loc de dansat

CUM PROCEDEZI

1. Cântă un cântecel vesel sau bate un ritm la tobă. Toți dansează cât de caraghios pot.
2. Oprește-te brusc. Toți trebuie să înghețe ca o statuie.
3. Cine se mai mișcă face o poantă amuzantă și apoi se poate alătura imediat din nou.
4. În rundele următoare dă o sarcină pentru statuie: „Îngheață ca un copac!” sau „...ca o pisică!”
5. Lasă copilul să facă muzica o dată, iar tu înghești.

Variantă: pentru cei mici spune „stop” cu voce tare. Cei mai mari joacă „jocul scaunelor” cu perne pe podea: o pernă mai puțin decât jucători.

Ziua 135 · Desenăm după natură

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă sau afară · Supraveghere: nu

Priveşti cu atenţie o floare sau o plantă şi o desenezi. Copilul învaţă să observe: câte petale are, ce formă, ce culori exact?

AI NEVOIE DE

- O floare într-o vază sau o plantă de apartament
- Hârtie albă şi un creion
- Creioane colorate sau creioane cerate
- O lupă (dacă ai)

CUM PROCEDEZI

1. Pune floarea pe masă în faţa copilului şi priviţi-o împreună un minut, fără să spuneţi nimic.
2. Întreabă: „Câte petale numeri? Tulpina e dreaptă sau curbată? Ce culoare are în mijloc?”
3. Desenează mai întâi forma mare, uşor, cu creionul, apoi detaliile.
4. Colorează desenul. Încearcă să amestecaţi culorile, ca să semene cu floarea adevărată.
5. Scrie dedesubt numele florii şi data, ca un adevărat pictor al naturii.

Variantă: la 4–5 ani ajunge un măr sau o scoică, cu o formă simplă. Copiii de 7–8 ani desenează aceeaşi floare încă o dată după o săptămână: s-a ofilit?

Ziua 136 · Bătăi din palme ca un ecou

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 15 min · Loc: oriunde · Supraveghere: nu

Un joc de ritm fără materiale: tu baţi un ritm din palme, iar copilul îl repetă. Exersează ascultatul, memoria şi simţul ritmului şi se poate juca în sala de aşteptare sau în maşină.

AI NEVOIE DE

- Mâinile, picioarele şi genunchii
- Eventual două linguri de lemn

CUM PROCEDEZI

1. Bate un ritm scurt din 3 bătăi: lung-scurt-scurt. Copilul îl repetă ca un ecou.
2. Fă-l puţin mai lung: 4 sau 5 bătăi, cu o pauză între ele.
3. Foloseşte şi alte sunete: bate din picioare, bate pe genunchi, pocneşte din degete.
4. Schimbaţi rolurile: copilul bate ritmul, iar tu îl repeţi. Dacă greşeşti o dată intenţionat, observă copilul?
5. Bateţi împreună ritmul unui cântec cunoscut şi ghiciţi despre ce cântec e vorba.

Variantă: copiii mici bat din palme silabele propriului nume („Ma-ria”, „A-lex”). Cei mai mari notează un ritm cu liniuţe şi puncte.

Ziua 137 · Un traseu cu bicicleta

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 45 min · Loc: afară · Supraveghere: da

Într-o piaţetă liniştită sau pe un loc de parcare gol faci un traseu cu cretă şi conuri. Copilul exersează direcţia, frâna şi echilibrul, cu bicicleta fără pedale, cu trotineta sau cu bicicleta.

AI NEVOIE DE

- O bicicletă, o bicicletă fără pedale sau o trotinetă, şi o cască
- Cretă pentru asfalt
- 5 sticle sau pahare goale de plastic, ca jaloane

CUM PROCEDEZI

1. Alege un loc fără maşini: curtea şcolii după ore, o piaţetă sau o alee din parc unde sunt puţini oameni.
2. Desenează cu creta un drum şerpuit, o linie de oprire şi un „loc de parcare”.
3. Pune sticlele într-un rând, la 1,5 metri una de alta, pentru slalom.
4. Exersaţi: slalom, oprire exact pe linie, mers încet fără să pui picioarele jos.
5. La final desenează pe hârtie un „permis de conducere” pentru copil.

Variantă: cei mici, pe bicicleta fără pedale, urmează o linie dreaptă de cretă. Cei mai mari exersează semnalizarea cu mâna la viraj.
Atenție: mereu cu cască, niciodată exerciții pe carosabil, iar adultul rămâne aproape.

Ziua 138 · Mai mare sau mai mic? Un joc de calcul cu cărți

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 25 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Cu cărți cu cifre făcute de voi joci un joc plin de suspans, cu „mai mult” și „mai puțin”. Copilul exersează recunoașterea numerelor, compararea și puțin calcul.

AI NEVOIE DE

- 20 de cartonașe din hârtie groasă (cam 6 pe 9 cm)
- Carioci
- O masă sau un covor
- Hârtie și creion pentru a nota punctele

CUM PROCEDEZI

1. Scrie pe cartonașe numerele de la 1 la 10 și fă două seturi. Faceți asta împreună.
2. Amestecă cartonașele și așază-le în două grămezi cu cifrele în jos, câte una pentru fiecare jucător.
3. Fiecare jucător întoarce în același timp cartonașul de sus. Cine are numărul cel mai mare ia ambele cartonașe și primește un punct.
4. Dacă numerele sunt egale, amândoi puneți un cartonaș nou. Cine are acum numărul cel mai mare ia toate cartonașele.

5. Jucaţi până se termină grămezile şi număraţi cartonaşele. Cine are mai multe?

Variantă: la 4–5 ani foloseşte numerele de la 1 la 5. Copiii de 7–8 ani adună sau scad cele două cartonaşe şi ghicesc mai întâi cine câştigă.

Ziua 139 · Un dip cu bețișoare de legume

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

Copilul își face singur un dip proaspăt și taie legume în bețișoare crocante. Exersează măsurarea, amestecarea și gustatul, iar o gustare sănătoasă e gata.

AI NEVOIE DE

- 150 g de iaurt grecesc sau de iaurt gros, neîndulcit
- 1 lingură de suc de lămâie, 1 linguriță de ierburi aromate uscate și un praf de sare
- Castravete, morcov și ardei, în total cam 300 g
- Un bol, o lingură, un cuțit de unt și o tocătoare
- Un pahar sau o cană în care să pui bețișoarele în picioare

CUM PROCEDEZI

1. Spală legumele. Adultul curăță morcovul și taie legumele în bucăți mari.
2. Copilul taie bucățile cu cuțitul de unt în bețișoare cât un deget, sau rupe castravetele și ardeiul.
3. Pune iaurtul în bol, adaugă sucul de lămâie, ierburile și sarea și amestecă până se omogenizează.
4. Gustă cu o lingură curată: mai multe ierburi sau puțină sare? Lasă copilul să hotărască.

5. Pune beţişoarele în picioare într-un pahar şi dipul la mijloc. Înmoaie, mestecă şi dă fiecărui beţişor o notă de la 1 la 5.

Variantă: copiii mici amestecă şi gustă, iar tu tai. Cei mai mari inventează un al doilea dip cu alt gust, de exemplu cu chimion sau cu mentă. **Atenţie:** cuţitul ascuţit îl foloseşte doar adultul; ai grijă la alergia la lapte. Copiilor sub 4 ani dă-le morcovul crud în fâşii subţiri sau ras.

Ziua 140 · O hartă a comorii din grădină

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 45 min · Loc: în casă și afară · Supraveghere: nu

Desenezi o hartă a grădinii, a balconului sau a sufrageriei şi apoi ascunzi o comoară. Copilul învaţă să gândească în spaţiu şi să citească o hartă.

AI NEVOIE DE

- O coală de hârtie şi creioane
- Un pliculeţ de ceai folosit, ca să „îmbătrâneşti” hârtia (opţional)
- O „comoară” mică: o piatră frumoasă, un desen, o jucărie de pluş

CUM PROCEDEZI

1. Mergeţi împreună prin grădină sau prin cameră şi vedeţi ce se află acolo: masă, canapea, copac, magazie.
2. Desenează totul văzut de sus, ca forme simple: un cerc pentru copac, un dreptunghi pentru masă.
3. Dacă vrei, „îmbătrâneşte” hârtia tamponând-o cu un pliculeţ de ceai rece şi ud şi lăsând-o să se usuce.
4. Unul ascunde comoara şi pune o cruce roşie pe hartă. Celălalt o caută cu ajutorul hărţii.
5. Schimbaţi rolurile. Cine alege locul cel mai greu de găsit pe hartă?

Variantă: la 4–5 ani desenezi tu harta, iar copilul colorează. Copiii de 7–8 ani adaugă pași: „10 paşi de la uşă, apoi 3 spre stânga”.

Ziua 141 · Vânătoarea de culori prin casă

Vârstă: 3–7 ani · Timp: 25 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Un joc rapid de strâns şi căutat: găseşte prin casă cât mai multe lucruri de aceeaşi culoare. Copilul exersează culorile, sortarea şi numărătoarea.

AI NEVOIE DE

- 5 coli de hârtie colorată (roşie, galbenă, albastră, verde, albă) sau 5 boluri
- Un cronometru sau o clepsidră (sau numără până la 60)

CUM PROCEDEZI

1. Pune colile de hârtie pe podea.
2. Spune o culoare: „Roşu!” Copilul are 1 minut să caute cât mai multe lucruri roşii şi să le pună pe coala roşie.
3. Număraţi împreună câte lucruri sunt.
4. Treceţi aşa prin toate culorile.
5. Apoi copilul duce totul la locul potrivit? Atunci camera e şi strânsă.

Variantă: cei mici caută 3 lucruri pentru fiecare culoare. Cei mai mari caută după formă (ceva rotund, ceva pătrat) sau după literă (ceva care începe cu „b”). **Atenţie:** nu lăsa copilul să strângă lucruri mici, cum sunt nasturii şi monedele, dacă în apropiere sunt frăţiori sau surioare mai mici.

Ziua 142 · Buburuze din pietre

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 45 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Pietrele netede devin, cu puţină vopsea, buburuze mici. Copilul exersează lucrul atent şi face ceva frumos pentru grădină sau pentru pervaz.

AI NEVOIE DE

- 4–6 pietre plate şi rotunde (cam cât o palmă)
- Tempera roşie şi neagră (sau vopsea acrilică pentru exterior), o pensulă
- Un beţişor cu vată, pentru buline
- Ziare vechi

CUM PROCEDEZI

1. Spală pietrele şi lasă-le să se usuce complet.
2. Vopseşte partea de sus în roşu şi lasă 15 minute să se usuce.
3. Vopseşte un căpşor negru într-o parte şi o linie neagră pe mijloc, peste spate.
4. Pune cu beţişorul cu vată 2, 4 sau 6 buline negre, împărţite egal pe cele două părţi.
5. Lasă bine să se usuce şi pune-le în grădină, într-un ghiveci sau pe pervaz.

Variantă: copiii mici vopsesc piatra în culoarea lor preferată. Cei mai mari fac și o albină, o omidă și un gândac și inventează o poveste. **Atenție:** vopseaua acrilică pătează hainele; folosește un șorț sau un tricou vechi.

Ziua 143 · Pornim în căutarea gâzelor

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 45 min · Loc: afară · Supraveghere: da

Sub o piatră, printre frunze sau într-o floare: peste tot trăiesc vietăţi mici. Copilul pleacă în cercetare cu o lupă şi învaţă să respecte animalele mici.

AI NEVOIE DE

- O lupă
- Un vas deschis la culoare sau o farfurie albă
- O pensulă, ca să muţi cu grijă vietăţile
- Hârtie şi creion pentru o listă cu liniuţe

CUM PROCEDEZI

1. Fă o listă cu desene: furnică, gândac de bucătărie de pământ (porcuşor de mare), păianjen, gândac, râmă, buburuză.
2. Ridică cu grijă o piatră sau o bucată de lemn şi uită-te dedesubt.
3. Mută o vietate cu pensula pe farfuria albă şi priveşte-o cu lupa. Câte picioruşe are?
4. Pune o liniuţă pe listă.
5. Pune fiecare vietate înapoi şi aşază piatra exact la loc. La final spălaţi-vă pe mâini.

Variantă: cei mici caută doar furnici şi buburuze. Cei mai mari desenează corpul în trei părţi şi numără picioarele: insectă (6) sau păianjen (8)? **Atenţie:** nu atinge albinele, viespile şi omizile păroase.



În căutarea vietăţilor mici, cu o lupă

Pixabay (Myriams-Fotos)

Ziua 144 · Trecem râul de sfoară

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: afară sau într-o cameră mare · Supraveghere: da

Copilul sare peste un râu care devine tot mai lat. Exersează săritul, ochitul şi aprecierea distanţelor, şi aproape nu costă nimic.

AI NEVOIE DE

- Două bucăţi de sfoară, fulare sau fâşii lungi de pânză, de cam 3 metri
- O suprafaţă plană şi uscată, fără obstacole
- Eventual câteva perne, ca „insulițe”

CUM PROCEDEZI

1. Aşază cele două sfori pe jos una lângă alta, la vreo 20 cm distanţă. Acesta este râul.
2. Cere copilului să sară peste râu cu amândouă picioarele odată şi să aterizeze pe amândouă picioarele de partea cealaltă.
3. După fiecare săritură reuşită, mută o sfoară cu vreo 5 cm mai departe, ca râul să devină mai lat.
4. Fă o listă pe hârtie, cu o liniuţă pentru fiecare săritură reuşită, şi număraţi împreună liniuţele la sfârşit.
5. Încheiaţi cu o rundă liniştită: mergeţi ca broscuţele în jurul apei şi faceţi cu mâna crocodilului pe care l-aţi

inventat.

Variantă: la 3–4 ani lasă râul îngust şi copilul poate sări după un mic elan; la 7–8 ani sar într-un picior sau se rotesc pe jumătate în aer. **Atenţie:** poartă încălţăminte stabilă sau şosete antiderapante şi nu folosi o podea alunecoasă.

Ziua 145 · Miroase floarea, suflă în lumânare

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 10–15 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Un exerciţiu scurt de respiraţie pentru liniştire, de exemplu înainte de culcare. Copilul învaţă să respire lent, cu imagini pe care le înţelege imediat.

AI NEVOIE DE

- Un loc liniştit şi o pernă
- Eventual o floare adevărată sau un desen cu o lumânare (nu o lumânare adevărată)

CUM PROCEDEZI

1. Staţi împreună comod, cu spatele drept şi mâinile pe genunchi.
2. Ţine în faţa nasului o floare imaginară. Inspiră încet pe nas şi „miroase” floarea: numără până la 3.
3. Ridică cealaltă mână ca pe o lumânare. Expiră încet pe gură, atât de uşor încât flacăra doar se clatină puţin: numără până la 4.
4. Repetă de 5 ori.
5. La final întreabă: „Cum se simte corpul tău acum?” Orice răspuns e bun.

Variantă: pentru copiii mici numeri tu cu voce tare şi îi laşi să-şi aleagă singuri „floarea”. Cei mai mari încearcă „respiraţia cu

balonul”, cu o mână pe burtă care urcă și coboară. Este un joc de relaxare, nu un tratament.

Ziua 146 · Ne jucăm de-a restaurantul

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 1 oră · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Copilul este bucătar, chelner sau client în propriul restaurant. Exersează limbajul, politeţea, scrisul şi calculul, şi mai ales multă imaginaţie.

AI NEVOIE DE

- Hârtie şi carioci pentru un meniu
- Veselă de jucărie sau farfurii şi pahare obişnuite din plastic
- Un prosop de bucătărie ca şorţ şi un carneţel
- Eventual gustări adevărate: cuburi de caş, bucăţele de măr, biscuiţi săraţi

CUM PROCEDEZI

1. Inventaţi un nume pentru restaurant şi scrieţi-l sau desenaţi-l pe meniu.
2. Pune pe meniu 3–5 feluri de mâncare, cu un desen şi un preţ.
3. Pune masa cu farfurii, tacâmuri şi un şerveţel.
4. Chelnerul notează comanda (desen sau litere) şi o duce la „bucătărie”.
5. Bucătarul „face” mâncarea (jucării sau bucăţele adevărate), iar clientul plăteşte la sfârşit cu bani de hârtie.

Variantă: copiii mici sunt bucătari, iar tu eşti clientul căruia îi place totul. Cei mai mari fac o notă de plată cu adunări. **Atenţie:** ţine cont de alergii la gustările adevărate; taie tu mâncarea.

Ziua 147 · O pălărie din hârtie de ziar

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

O pălărie clasică, împăturită dintr-o foaie dublă de ziar. Copilul exersează plierea pas cu pas şi are imediat o pălărie de căpitan sau de pirat.

AI NEVOIE DE

- O foaie dublă de ziar (sau hârtie mare de ambalaj, de cam 40 pe 60 cm)
- Bandă adezivă
- Carioci, pene de hârtie sau abţibilduri pentru decorat

CUM PROCEDEZI

1. Îndoaie foaia în două, ca îndoitura să fie sus.
2. Îndoaie cele două colţuri de sus spre mijloc, ca să formeze un vârf.
3. Îndoaie fâşia de jos din faţă în sus, peste triunghiuri.
4. Întoarce şi îndoaie în sus şi cealaltă fâşie. Fixează marginile cu o bucată de bandă adezivă.
5. Deschide pălăria cu grijă, decorează-o şi pune-o pe cap.

Variantă: copiii mici decorează o pălărie pe care ai împăturit-o tu. Cei mai mari împăturesc pălăria mai departe, până devine o bărcuţă, şi o lasă să plutească în lighean.

Ziua 148 · Pictăm cu gheață colorată

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 15 min + o noapte la congelator + 30 min de pictat · Loc: în casă sau afară · Supraveghere: da

Cuburile de gheață colorată se topesc pe hârtie și se transformă în acuarelă. Copilul vede cum se topește gheața, cum se amestecă culorile și face o lucrare plină de culoare.

AI NEVOIE DE

- O formă pentru cuburi de gheață
- Apă și colorant alimentar în 3 culori
- Bețișoare de înghețată din lemn sau bucăți de pai (opțional)
- Hârtie groasă albă și o tavă

CUM PROCEDEZI

1. Umple forma cu apă. În fiecare compartiment pune 2 picături de colorant și amestecă puțin.
2. Dacă vrei, înfige câte un bețișor în fiecare compartiment, ca mâner, și pune forma la congelator pentru o noapte.
3. Pune hârtia pe tavă.
4. Lasă copilul să plimbe cuburile de gheață pe hârtie. Ce se întâmplă când albastrul și galbenul se ating?
5. Lasă lucrarea să se usuce și agață-o.

Variantă: copiii mici poartă mănuși sau țin cubul cu o mănușă de baie. Cei mai mari prezic ce culori vor rezulta din amestec. **Atenție:** colorantul alimentar pătează hainele și masa; folosește un tricou vechi. Cuburile de gheață nu se dau în gura copiilor mici.

Ziua 149 · Îngrijim plantele și ținem un jurnal al plantelor

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min + 5 min în fiecare săptămână · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Copilul devine responsabil de plantele de apartament. Învață să aibă grijă, să măsoare și să observe de ce are nevoie o plantă.

AI NEVOIE DE

- 2–3 plante de apartament sau cresonul din aprilie
- O stropitoare mică sau o cană
- Un caiet sau coli de hârtie împăturite
- O riglă

CUM PROCEDEZI

1. Dă fiecărei plante un nume și scrie-l pe un băț sau pe o etichetă.
2. Simte cu degetul pământul: e uscat? Atunci planta primește o jumătate de cană cu apă.
3. Șterge cu o cârpă umedă praful de pe frunzele mari.
4. Măsoară planta cea mai înaltă și notează înălțimea în jurnal, cu un desen și cu data.
5. Reveniți în fiecare săptămână: măsurați, desenați și udați dacă e nevoie.

Variantă: copiii mici desenează doar o plantă cu o față veselă sau tristă. Cei mai mari fac un grafic liniar al creșterii. **Atenție:** unele plante de apartament sunt toxice dacă sunt înghițite; nu băga frunze în gură și spală-te pe mâini după ce repotezi plantele.

Ziua 150 · Twister cu cretă

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 30 min · Loc: afară · Supraveghere: nu

Un joc mare de mişcare pe trotuar. Copilul exersează stânga şi dreapta, culorile şi flexibilitatea, şi se râde cu poftă.

AI NEVOIE DE

- Cretă pentru asfalt în 4 culori (roşu, galben, albastru, verde)
- O bucată de hârtie şi un creion pentru „roata” de joc (sau două zaruri făcute de voi)

CUM PROCEDEZI

1. Desenează 4 rânduri de câte 4 cercuri, fiecare rând de altă culoare. Fă cercurile de vreo 30 cm.
2. Desenează pe hârtie o roată de joc: 4 căsuţe (mâna stângă, mâna dreaptă, piciorul stâng, piciorul drept) şi scrie dedesubt cele 4 culori.
3. O persoană este conducătorul jocului şi strigă: „Piciorul drept pe galben!”
4. Jucătorii pun mâna sau piciorul pe un cerc de culoarea respectivă, fără să ridice celelalte.
5. Cine cade sau atinge pământul cu genunchiul devine următorul conducător al jocului.

Variantă: la 4–5 ani strigi doar „un picior pe roşu”, fără stânga şi dreapta. Cei mai mari joacă în trei pe acelaşi câmp. **Atenţie:** joacă-te pe un trotuar sau într-o piaţetă fără trafic.

Ziua 151 · Un muzeu al nostru

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 1 oră · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Mai s-a terminat şi aţi făcut multe lucrări. Astăzi copilul organizează o expoziţie, exersează povestitul despre propriile lucrări şi se simte mândru.

AI NEVOIE DE

- Desene şi lucrări din luna aceasta (coroniţă, buburuze, pictura cu gheaţă…)
- Bandă de mascare sau cleme de rufe şi o sfoară
- Cartonaşe mici şi un marker
- Hârtie pentru bilete de intrare

CUM PROCEDEZI

1. Alegeţi împreună 6–10 lucrări.
2. Agăţaţi-le de o sfoară cu cleme de rufe sau lipiţi-le pe perete cu bandă de mascare. Restul puneţi-l pe o masă.
3. Fă pentru fiecare lucrare un cartonaş cu titlul, numele autorului şi data.
4. Taie bilete de intrare şi invită întreaga familie (şi jucăriile de pluş).
5. Copilul este ghidul: povesteşte despre fiecare lucrare ce este şi cum a fost făcută.

Variantă: copiii mici arată cu degetul, iar tu pui întrebări: „Ce ți-a plăcut cel mai mult?” Cei mai mari fac o broșură cu planul muzeului.

Iunie

Luna aceasta

Iunie este luna serilor lungi şi luminoase şi a primelor zile cu adevărat calde. În jurul datei de 21 iunie e cea mai lungă zi din an, iar spre sfârşitul lunii se apropie vacanţa de vară. Aici găseşti multe jocuri cu apă şi soare, câteva idei pentru 1 Iunie, Ziua Copilului, şi pentru sfârşitul anului şcolar, plus activităţi liniştite pentru orele cele mai fierbinţi.

Ziua 152 · Un ceas solar cu un băț

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 15 min + câte 2 min în fiecare oră · Loc: afară · Supraveghere: nu

Demult, oamenii se uitau la umbre ca să afle cât e ceasul. Copilul tău face un ceas solar simplu și descoperă că soarele „se plimbă” pe cer.

AI NEVOIE DE

- Un băţ drept, de aproximativ 50 cm (sau un cozoroc de mătură înfipt într-o găleată cu nisip)
- 8 pietricele
- Cretă colorată pentru asfalt sau un marker şi bucăţi de carton
- Un ceas

CUM PROCEDEZI

1. Înfige băţul drept în iarbă sau într-o găleată cu nisip, într-un loc care are soare toată ziua.
2. La ora 9, uită-te unde se termină umbra băţului şi pune acolo o pietricică. Scrie „9” cu creta sau pe o bucată de carton.
3. Repetă în fiecare oră, până spre sfârşitul după-amiezii.
4. Priviţi modelul format: când este umbra cea mai scurtă? În ce parte se mişcă?

5. Mâine, la o oră aleasă la întâmplare, uitați-vă: cât e ceasul după ceasul vostru solar?

Variantă: copiii mici pun o piatră doar dimineața, la prânz și seara. Cei mai mari măsoară lungimea umbrei în fiecare oră. **Atenție:** nu te uita niciodată direct la soare.

Ziua 153 · Pictăm cu apă

Vârstă: 3–6 ani · Timp: 30 min · Loc: afară · Supraveghere: nu

Cu o găleată cu apă şi o pensulă mare, copilul „vopseşte” zidul, gardul sau aleea. Apa se evaporă la soare, aşa că poate începe mereu de la capăt.

AI NEVOIE DE

- O găleată mică, cu puţină apă
- Pensule late sau un burete, chiar şi o periuţă de dinţi veche
- Un zid, un gard, dale sau aleea, la soare

CUM PROCEDEZI

1. Umple găleata doar până la un sfert cu apă.
2. Lasă copilul să „picteze” zidul sau dalele cu mişcări largi, ca un adevărat zugrav.
3. Desenaţi cu pensula un soare, o căsuţă sau prima literă din numele lui.
4. Priviţi împreună cât de repede se usucă. Unde merge mai repede, la soare sau la umbră?
5. Jucaţi-vă: desenează o formă şi ghiceşte ce este, înainte să dispară.

Variantă: copiii mai mari scriu cuvinte sau calcule pe care celălalt trebuie să le rezolve înainte să se usuce. **Atenție:** pune puțină apă în găleată; copiii mici nu rămân niciodată singuri lângă o găleată plină.

Ziua 154 · Înghețată pe băț din suc de fructe

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min + 5 ore la congelator · Loc: în casă · Supraveghere: da

Să faci singur înghețată este simplu şi surprinzător de gustos. Copilul toarnă, numără şi descoperă cum un lichid devine tare în congelator.

AI NEVOIE DE

- 500 ml de suc de fructe (de portocale, de mere sau de fructe roşii)
- O mână de fructe moi: căpşuni, zmeură sau felii de banană
- Forme pentru înghețată pe băţ sau pahare mici de plastic cu beţişoare de lemn
- O cană gradată cu cioc

CUM PROCEDEZI

1. Adultul taie căpşunile; copilul taie banana cu un cuţit de unt.
2. Pune câteva bucăţele de fruct în fiecare formă.
3. Toarnă sucul din cană în forme, până la 1 cm sub margine (înghețata se dilată).
4. Înfige beţişoarele. La pahare: acoperă cu folie şi înfige băţul prin folie, aşa rămâne drept.

5. Lasă la congelator cel puțin 5 ore. Ține forma puțin sub apă călduță ca să desprinzi înghețata.

Variantă: copiii mai mari fac straturi: mai întâi un strat de suc de portocale, lăsat să înghețe, apoi un strat de suc de mere. **Atenție:** copiii mici nu trebuie să alerge sau să umble cu înghețata pe băț în gură.

Ziua 155 · Ștafeta cu buretele

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: afară · Supraveghere: da

Un joc de echipă care răcorește: duci apă dintr-un lighean în altul, doar cu un burete. Copilul aleargă, strânge, măsoară și se udă bine.

AI NEVOIE DE

- 2 bureți mari
- 2 lighene sau găleți cu apă
- 2 pahare goale sau sticle de plastic (de 0,5 litri)
- Costume de baie sau haine care pot să se ude

CUM PROCEDEZI

1. Pune de o parte ligheanele cu apă, iar la 5 metri distanță paharele goale.
2. Fiecare echipă (sau fiecare jucător) înmoaie buretele în apă și aleargă spre pahar.
3. Storce buretele deasupra paharului și aleargă înapoi.
4. Continuați până când se umple primul pahar.
5. La sfârșit, măsurați cu o riglă: câți cm de apă are fiecare echipă?

Variantă: cei mici merg în loc să alerge și storc buretele deasupra unui vas mare. Cei mai mari duc buretele pe cap, fără să-l țină cu

mâinile. **Atenție:** jucați-vă pe iarbă (dalele devin alunecoase), iar copiii mici nu rămân niciodată singuri lângă lighene cu apă.



Bureți și găleți pentru jocuri cu apă
Pixabay (5598375)

Ziua 156 · Facem limonadă

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 25 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

Să faci limonadă este ca o mică lecţie de chimie: amesteci acru, dulce şi apă până când gustul e exact cum trebuie. Copilul stoarce, amestecă şi gustă.

AI NEVOIE DE

- 3 lămâi
- 3–4 linguri de zahăr
- 1 litru de apă rece
- O storcătoare de citrice, o carafă şi o lingură lungă
- Cuburi de gheaţă şi câteva frunze de mentă (opţional)

CUM PROCEDEZI

1. Lasă copilul să rostogolească lămâile pe blat, apăsând bine: aşa dau mai mult suc.
2. Adultul taie lămâile în două.
3. Copilul stoarce jumătăţile pe storcătoare. Scoate seminţele cu o lingură.
4. Pune sucul în carafă împreună cu zahărul şi puţină apă, apoi amestecă până se dizolvă zahărul.
5. Completează cu restul apei, gustă şi adaugă, dacă e nevoie, încă o lingură de zahăr. Pune cuburile de gheaţă şi e gata.

Variantă: copiii mici gustă mai întâi o picătură de suc de lămâie: ce față faci? Cei mai mari măsoară exact și își scriu propria rețetă.
Atenție: cuțitul îl folosește numai adultul. Sucul de lămâie arde în răniță și în ochi.

Ziua 157 · Fluturi din filtre de cafea

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Carioca pe un filtru de cafea, câteva picături de apă și culorile se amestecă frumos. Copilul vede cum apa răspândește culorile și face din ele fluturi.

AI NEVOIE DE

- 3–5 filtre rotunde de hârtie pentru cafea (sau filtre conice, tăiate și desfăcute)
- Carioci care nu sunt rezistente la apă
- O pipetă, un pulverizator pentru plante sau o linguriță cu apă
- Cleme de rufe sau sârmă moale colorată
- O farfurie sau o tavă

CUM PROCEDEZI

1. Așază un filtru pe farfurie și colorează-l cu buline, cerculețe și linii.
2. Pică sau pulverizează cu grijă puțină apă peste filtru. Priviți cum se întind culorile.
3. Lasă filtrul să se usuce 20 de minute la soare sau pe pervaz.
4. Strânge filtrul la mijloc, ca un fluture, și fixează-l cu o clemă de rufe sau cu sârmă moale.

5. Desenează cu carioca o față pe clema de rufe și agață fluturii de geam.

Variantă: copiii mici doar colorează; tu pulverizezi. Cei mai mari testează cu o singură carioca neagră: ce culori sunt de fapt în negru?

Ziua 158 · Drumeție cu cortul în grădină sau în cameră

Vârstă: 3–8 ani · Timp: o după-amiază sau o seară · Loc: afară sau în casă · Supraveghere: da

O seară de camping fără să pleci departe. Copilul exersează împachetatul, montatul şi curajul, iar voi faceţi o amintire pentru tot anul.

AI NEVOIE DE

- Un cort mic sau un cearşaf întins pe o sfoară de rufe, cu pietre la colţuri
- Saci de dormit sau pături, perne
- O lanternă sau un felinar cu LED
- O masă simplă sau sandvişuri, o sticlă cu apă

CUM PROCEDEZI

1. Faceţi împreună o listă de bagaje, cu desene, şi lasă copilul să strângă toate lucrurile şi să le bifeze.
2. Montează cortul în grădină sau întinde un cearşaf peste o sfoară legată între două scaune, în cameră.
3. Aşază sacii de dormit şi amenajează o „bucătărie de camping” pe o faţă de masă.
4. Mâncaţi împreună la lumina lanternei şi spune o poveste sau cântaţi.

5. În întuneric, ascultaţi zgomotele: o pasăre, vântul, o maşină departe. Poţi dormi în cort sau, după poveste, poţi merge totuşi în pat.

Variantă: copiii mici „campează” doar o oră după-amiaza. Cei mai mari scriu un jurnal de camping. **Atenţie:** fără foc de tabără şi fără lumânări; foloseşte numai lumină cu LED. Copiii mici nu dorm singuri în cortul din afara casei.

Ziua 159 · Teatru de umbre cu lanterna

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 45 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Cu o lanternă și un cearșaf alb faceți să apară pe perete animale și personaje. Copilul descoperă cum funcționează lumina și umbra și joacă, pe loc, un spectacol.

AI NEVOIE DE

- O lanternă cu LED
- Un cearșaf alb sau un perete alb
- Carton negru sau închis la culoare, foarfece pentru copii, bețe de frigărui cu vârful tăiat sau paie, bandă adezivă

CUM PROCEDEZI

1. Fă camera cât mai întunecată și îndreaptă lanterna spre cearșaf sau spre perete.
2. Fă cu mâinile o pasăre, un câine sau un iepure. Ce se întâmplă dacă te apropii de lanternă?
3. Decupează figuri din carton: o pisică, o casă, o lună, un dragon.
4. Lipește fiecare figură pe un bețișor sau pe o pai.
5. Jucați o poveste scurtă: unul ține lanterna, celălalt mișcă figurile și povestește.

Variantă: cei mici joacă „cine sunt eu?” cu umbre făcute din mâini. Cei mai mari lipesc hârtie de mătase colorată în găuri decupate, ca să obţină umbre colorate. **Atenţie:** nu îndrepta lanterna spre ochii nimănui.

Ziua 160 · O sticlă cu valuri de mare

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

Apă, ulei şi câteva picături de albastru într-o sticlă: valurile seamănă cu marea. Copilul vede că uleiul şi apa nu se amestecă şi are o sticlă liniştitoare, la care îi place să se uite.

AI NEVOIE DE

- O sticlă goală de plastic, transparentă, de 0,5 litri, cu capac
- Apă şi ulei de floarea-soarelui
- Colorant alimentar albastru
- O pâlnie
- Eventual câteva scoici mici sau sclipici
- Bandă adezivă puternică

CUM PROCEDEZI

1. Umple sticla pe jumătate cu apă, folosind pâlnia, şi adaugă 3 picături de colorant albastru.
2. Dacă vrei, adaugă câteva scoici sau sclipici.
3. Umple restul sticlei aproape până sus cu ulei.
4. Înşurubează bine capacul şi lipeşte-l cu bandă adezivă (adultul).
5. Aşază sticla pe o parte şi înclin-o încet dintr-o parte în alta: apar valurile.

Variantă: copiii mici scutură sticla şi privesc cum apa şi uleiul se despart din nou. Cei mai mari încearcă mai întâi într-o a doua sticlă cu apă şi sare sau zahăr: se amestecă? **Atenţie:** capacul rămâne mereu lipit; scoicile şi sclipiciul sunt mici, iar conţinutul nu se bea.

Ziua 161 · Sortăm pietricele și scoici

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă sau afară · Supraveghere: da

Sortați pietricele, scoici sau capace adunate și așezați-le în șiruri cu model. Copilul exersează ordonarea, numărarea și comparația: mare și mic, deschis și închis la culoare, neted și aspru.

AI NEVOIE DE

- 20–40 de pietricele, scoici sau castane (adunate la o plimbare)
- O formă de brioșe sau un carton de ouă, pentru sortat
- O coală de hârtie

CUM PROCEDEZI

1. Pune totul grămadă pe masă și priviți împreună.
2. Alege o regulă: sortați după culoare. Fiecare căsuță din forma de brioșe primește o singură culoare.
3. Amestecați din nou totul și sortați acum după mărime: în șir, de la mic la mare.
4. Fă un model: alb-gri-alb-gri. Poate copilul să continue modelul?
5. La final, faceți împreună o figură pe hârtie: un pește, un soare sau o casă din pietricele.

Variantă: copiii mai mari își inventează singuri o regulă de sortare, iar tu trebuie să ghicești care este. **Atenție:** pietricelele și scoicile

mici nu sunt potrivite pentru copiii care încă pun lucruri în gură; spală-le înainte de joc.



Pietricele și scoici sortate după culoare

Pixabay (gadosto)

Ziua 162 · Bombe de burete

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min de făcut + joc · Loc: afară · Supraveghere: da

„Bombe” moi şi ude din fâşii de burete. Pot fi folosite iar şi iar, nu doare când te lovesc şi răcoresc într-o zi călduroasă. Copilul exersează legatul, aruncatul şi prinsul.

AI NEVOIE DE

- 3 bureţi obişnuiţi, fără strat dur, pentru fiecare bombă
- O elastică groasă sau o bucată de sfoară
- O găleată cu apă

CUM PROCEDEZI

1. Adultul taie fiecare burete pe lungime, în 3 fâşii.
2. Pune 9 fâşii una peste alta: 3 straturi de câte 3, încrucişate.
3. Leagă-le strâns la mijloc cu elastica. Desfă fâşiile până formează o minge.
4. Înmoaie bomba în găleată şi aruncaţi-o unul altuia. O prinzi?
5. Jucaţi „să nu cadă”: de câte ori puteţi să o aruncaţi fără să atingă pământul?

Variantă: cei mici aruncă la țintă: un cerc desenat cu cretă sau o găleată. Cei mai mari aruncă într-un zid cu ținte desenate cu cretă și numără punctele. **Atenție:** nu arunca spre față și joacă-te pe iarbă.

Ziua 163 · Zarul mișcării

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Un zar care hotărăşte cum te mişti. Copilul exersează numărarea, forţa şi coordonarea şi îşi poate consuma energia chiar şi într-o zi ploioasă.

AI NEVOIE DE

- O cutie pătrată (de exemplu o cutie de ceai) sau un cub împăturit din carton
- Hârtie, carioci şi bandă adezivă
- Un zar obişnuit sau al doilea zar făcut de voi, cu cifrele de la 1 la 6

CUM PROCEDEZI

1. Lipeşte pe fiecare faţă a cutiei o foaie de hârtie cu un desen: sărit, bătut din palme, învârtit, sărit ca broasca, stat într-un picior, târât.
2. Aruncă zarul mişcării: ce trebuie să faci?
3. Aruncă zarul cu numere: de atâtea ori faci mişcarea.
4. Faceţi-o împreună şi număraţi cu voce tare.
5. După 10 ture, întinde-te puţin pe podea şi simte-ţi inima cum bate.

Variantă: pentru cei mici foloseşte doar zarul mişcării şi fă fiecare mişcare de 3 ori. Cei mai mari aruncă două zaruri cu numere şi le adună.

Ziua 164 · O mandală din natură

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: afară · Supraveghere: nu

O operă rotundă, făcută pe pământ din frunze, pietricele și crenguțe. Copilul exersează modelele, simetria și lucrul în liniște.

AI NEVOIE DE

- Un coşuleţ pentru strâns lucruri
- Frunze căzute, petale, pietricele, crenguțe, conuri de brad
- O bucată de pământ plată sau un carton mare

CUM PROCEDEZI

1. În timpul unei plimbări, strânge materiale care sunt deja pe jos. Nu rupe nimic din plantele vii.
2. Sortează materialele pe feluri, în grămezi mici.
3. Pune în mijloc o piatră frumoasă sau un con.
4. Pune în jurul ei un cerc dintr-un singur fel: de exemplu 8 frunze. În jurul lor un cerc de crenguțe, apoi un cerc de pietricele.
5. Continuaţi până se termină materialele şi priviţi mandala de sus, stând pe un scăunel sau pe o bancă.

Variantă: copiii mici fac un singur cerc. Cei mai mari fac o mandală perfect simetrică și numără câte elemente de fiecare fel sunt în

fiecare cerc. **Atenție:** fructele de pădure, ciupercile și semințele nu se pun în gură; spală-te pe mâini la sfârșit.

Ziua 165 · Un cadou pentru tata

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 45 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Copilul face un carneţel cu bonuri pentru tata, pentru bunic, pentru un părinte vitreg sau pentru oricine altcineva îi este drag. Poate fi dat de ziua lui sau fără nicio ocazie. Copilul exersează scrisul sau desenul şi se gândeşte ce poate să dăruiască el însuşi.

AI NEVOIE DE

- 3 coli A4, tăiate în fâşii de 7 cm
- Un capsator (adultul) sau o sfoară
- Carioci şi abţibilduri

CUM PROCEDEZI

1. Gândiţi-vă împreună la 6 cadouri care nu costă nimic: „o îmbrăţişare”, „strâng eu masa”, „jucăm fotbal împreună”, „o seară de citit”, „un desen”, „te ajut să speli maşina”.
2. Scrie sau desenează pe fiecare fâşie câte un bon.
3. Fă o copertă: „Carneţel cu bonuri pentru…” cu un desen.
4. Adultul prinde fâşiile în partea stângă cu capsatorul sau copilul trece o sfoară prin două găuri.
5. Dă carneţelul în ziua aleasă şi stabiliţi: fiecare bon poate fi folosit o singură dată.

Variantă: copiii mici desenează bonurile, iar tu scrii alături. Cei mai mari scriu pe bon „valabil până la” o dată și își pun semnătura.

Ziua 166 · Buletinul meteo de azi

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă și afară · Supraveghere: nu

Copilul devine meteorolog şi prezintă un buletin meteo pentru familie. Exersează observaţia atentă, vorbitul în faţa publicului şi prevederea vremii.

AI NEVOIE DE

- Carton sau o coală mare de hârtie pentru harta meteo
- Carioci şi hârtie albă pentru simboluri (soare, nor, ploaie, vânt)
- Foarfece pentru copii
- O eşarfă de lână sau o lingură drept „microfon” şi un scaun pentru public

CUM PROCEDEZI

1. Ieşiţi împreună afară sau mergeţi la fereastră şi priviţi: e soare, vânt sau ploaie? Cât de cald se simte?
2. Desenează simbolurile meteo pe foi mici şi decupează-le, fiecare de aproximativ 10 cm.
3. Faceţi harta meteo: o schiţă a localităţii sau a grădinii, pe carton.
4. Copilul aşază simbolurile pe hartă şi prezintă: „Bună dimineaţa, azi e senin şi bate un pic de vânt. Ia o jachetă cu tine!”

5. Publicul pune o întrebare. Apoi prezice vremea de mâine şi verificaţi a doua zi.

Variantă: la 4–5 ani alegi doar două simboluri. Cei mai mari scriu un buletin pentru toată săptămâna şi îl compară cu realitatea.

Ziua 167 · Pictură cu sare

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min + uscare · Loc: în casă · Supraveghere: da

Lipici, sare și acuarele: culorile se strecoară ca o linie magică prin sare. Copilul vede cum sarea absoarbe umezeala și face o lucrare sclipitoare.

AI NEVOIE DE

- Carton gros sau hârtie groasă de desen
- Lipici alb de lucru manual, într-un flacon cu vârf
- Sare fină de bucătărie (aproximativ 100 g)
- Acuarele sau apă cu colorant alimentar și o pensulă fină sau o pipetă
- O tavă

CUM PROCEDEZI

1. Desenează cu flaconul de lipici un desen pe carton: un soare, un pește, valuri sau numele tău.
2. Presară imediat un strat gros de sare, ca să acoperi tot lipiciul.
3. Înclină cartonul deasupra tăvii: sarea în plus cade.
4. Atinge foarte ușor linia de sare cu o pensulă umedă, plină de culoare. Priviți cum se răspândește culoarea.
5. Folosește culori diferite una lângă alta și lasă lucrarea să se usuce peste noapte.

Variantă: copiii mici fac buline și valuri cu lipici (tu ajuți la apăsat). Cei mai mari desenează artificii sau un cer cu stele pe carton negru. **Atenție:** sarea și lipiciul nu se gustă și nu te freci la ochi cu mâinile murdare.



O pictură cu sare și acuarele

Pixabay (webandi)

Ziua 168 · De-a prinselea în cinci feluri

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30–45 min · Loc: afară · Supraveghere: nu

De-a prinselea se poate juca în o sută de feluri. Cu câteva reguli noi rămâne palpitant, iar copilul exersează alergatul, ocolitul şi lucrul în echipă.

AI NEVOIE DE

- Cel puţin 3 jucători
- O peluză, un loc de joacă sau o grădină mare
- Cretă colorată sau o eşarfă, ca să arăţi limitele

CUM PROCEDEZI

1. De-a prinselea obişnuit: cel care e atins devine noul prinzător.
2. De-a prinselea cu îngheţare: cel care e atins rămâne nemişcat, cu braţele larg deschise, până când altcineva trece pe sub braţele lui.
3. De-a prinselea cu umbre: prinzi pe cineva călcând pe umbra lui (doar într-o zi cu soare).
4. De-a prinselea într-un picior: toţi, şi prinzătorul, au voie să sară doar într-un picior.
5. De-a prinselea în lanţ: cel atins îl ia de mână pe prinzător şi prind mai departe împreună, până când toţi ajung în lanţ.

Variantă: cu cei mici, prinzătorul merge în patru labe, ca un urs. Cei mai mari inventează un al șaselea fel, cu reguli proprii. **Atenție:** stabiliți limitele și stați departe de stradă; odihniți-vă și beți apă în zilele călduroase.

Ziua 169 · Mutăm apa cu pipeta

Vârstă: 3–6 ani · Timp: 25 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

Să muți apa cu o pipetă, cu un burete sau cu o lingură îi ține pe copiii mici captivați ore întregi. Antrenează mușchii mici ai degetelor, care mai târziu ajută la scris.

AI NEVOIE DE

- O tavă
- 2 boluri, unul cu apă și o picătură de colorant
- O pipetă (sau o seringă goală, fără ac), un burete mic și o lingură de supă
- O formă pentru cuburi de gheață sau pentru brioșe
- Un prosop

CUM PROCEDEZI

1. Așază totul pe tavă, pe un prosop.
2. Lasă copilul să mute cu lingura apa din bolul plin în bolul gol.
3. Apoi cu buretele: îl înmoaie în apă și îl stoarce deasupra bolului gol.
4. La sfârșit cu pipeta: trage apă și o picură în fiecare căsuță a formei pentru gheață. Numărați picăturile.
5. Toarnă totul înapoi și începe din nou, cât timp copilului îi face plăcere.

Variantă: pentru copiii mai mari dă fiecărei căsuțe altă culoare, amestecând coloranți diferiți. **Atenție:** nu folosi o seringă în care au rămas resturi de medicament, iar adultul rămâne alături.

Ziua 170 · Ochelari de soare din carton

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Nişte ochelari haioşi, proiectaţi de copil, pentru joacă: în formă de stea, de inimă sau de fluture. Copilul exersează tăiatul şi desenul de model şi se pregăteşte de vară.

AI NEVOIE DE

- O bucată de carton gros (de exemplu de la o cutie de cereale)
- Hârtie de mătase colorată, transparentă, sau folie transparentă
- Foarfece pentru copii, lipici, carioci şi abţibilduri
- Ochelari obişnuiţi, ca să iei măsura

CUM PROCEDEZI

1. Aşază ochelarii pe carton şi conturează cu creionul lăţimea şi braţele.
2. Desenează rama: lentile rotunde, în formă de inimă sau de stea.
3. Decupează rama; adultul decupează găurile pentru „lentile”.
4. Lipeşte hârtie de mătase colorată în spatele găurilor.
5. Decorează rama şi îndoaie braţele.

Variantă: copiii mici decorează o ramă pe care ai decupat-o tu. Cei mai mari fac „ochelari magici”: prin hârtia roşie se uită la un desen cu litere roşii ascunse. **Atenţie:** aceşti ochelari nu protejează de soare; nu te uita cu ei la soare şi poartă afară ochelari de soare adevăraţi.

Ziua 171 · Facem singuri vopsea de asfalt

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: afară · Supraveghere: da

Din amidon de porumb, apă şi colorant faci vopsea pentru alee, care dispare la prima ploaie. Copilul măsoară, amestecă şi pictează în format mare.

AI NEVOIE DE

- 200 g de amidon de porumb
- 250 ml de apă
- Colorant alimentar în 3 sau 4 culori
- O formă de brioşe sau 4 pahare mici şi linguri
- Pensule mari sau bureţi

CUM PROCEDEZI

1. Amestecă într-un bol amidonul şi apa până obţii un lichid gros şi fără cocoloaşe.
2. Împarte-l în pahare sau în căsuţele formei.
3. Pune în fiecare recipient câteva picături de colorant şi amestecă bine.
4. Pictează pe alee, pe terasă sau pe trotuarul din curte: un curcubeu, un drum pentru maşinuţe, o faţă mare.
5. Lasă să se usuce şi priviţi cum culorile se deschid. Spală cu o găleată cu apă sau aşteaptă ploaia.

Variantă: copiii mici folosesc un burete și fac amprente. Cei mai mari pictează pe alee un joc de societate cu 20 de căsuțe și apoi se joacă cu un zar. **Atenție:** colorantul poate păta; încearcă mai întâi pe o bucățică mică și poartă haine vechi. Nu se mănâncă.

Ziua 172 · Cea mai lungă zi

Vârstă: 3–8 ani · Timp: pe parcursul zilei · Loc: în casă și afară · Supraveghere: da

În jurul datei de 21 iunie este lumină cel mai mult timp din tot anul. Copilul notează tot ce face în cea mai lungă zi şi seara priveşte împreună cu tine cum apune soarele.

AI NEVOIE DE

- O coală mare de hârtie, cu o linie a timpului de dimineaţă până seara
- Carioci şi creioane
- Un ceas
- O păturică pentru seară

CUM PROCEDEZI

1. Dimineaţa, desenează pe hârtie o linie lungă, cu un soare la început şi o lună la sfârşit.
2. De fiecare dată când copilul face ceva, desenează o imagine lângă linia timpului: micul dejun, joaca, prânzul, plimbarea.
3. Uitaţi-vă împreună la ce oră apune soarele (în România, de obicei în jur de ora 21).
4. Poate copilul să se culce puţin mai târziu în seara aceasta? Atunci aşezaţi-vă cu o păturică la fereastră sau în grădină şi priviţi culorile cerului.

5. Desenează apusul ca ultimă imagine pe linia timpului.

Variantă: pentru copiii mici care se culcă devreme, priviți cerul luminos de la fereastra dormitorului. Cei mai mari compară cu cea mai scurtă zi, din decembrie: câte ore diferență sunt? **Atenție:** nu te uita niciodată direct la soare, nici când apune.

Ziua 173 · X și 0 cu pietre

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă sau afară · Supraveghere: nu

O tablă de joc din carton și două feluri de pietre pictate de voi. Copilul face singur jocul și exersează apoi gândirea înainte și jocul pe rând.

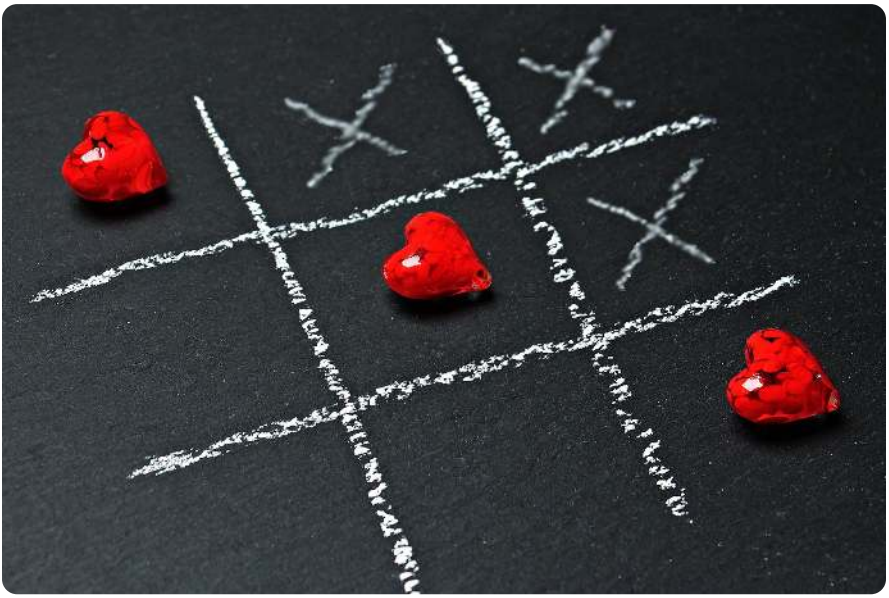
AI NEVOIE DE

- O bucată de carton de 25 pe 25 cm sau o bucată plată de lemn
- 10 pietre plate (5 + 5)
- Acuarele sau carioci în două culori
- O riglă

CUM PROCEDEZI

1. Desenează cu rigla 2 linii orizontale și 2 verticale pe carton: 9 pătrate.
2. Pictează 5 pietre cu o cruciuliță sau cu o buburuză și 5 pietre cu un cerculeț sau cu o albinuță. Lasă să se usuce.
3. Jucați pe rând: pune o piatră într-un pătrat gol.
4. Cine are primul 3 la rând (drept sau pieziș) câștigă.
5. Jucați și varianta în care, când toate pietrele sunt puse, poți muta o piatră de-a ta într-un pătrat gol de lângă ea.

Variantă: copiii mici se joacă mai întâi „punem pe rând” fără să câștige cineva. Cei mai mari încearcă să descopere de ce pătratul din mijloc este atât de important. **Atenție:** pietrele mici nu sunt pentru copiii care pun lucruri în gură.



Tablă de joc făcută de voi, cu pietre pictate

Pixabay (NoName_13)

Ziua 174 · Pizza pe lipie

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

O pizza rapidă pe o lipie tortilla, cu ingrediente alese de copil. El întinde, presară și face modele, apoi mănâncă mândru propria creație.

AI NEVOIE DE

- 1 lipie tortilla de persoană
- 3 linguri de pastă de roșii sau de passata pentru fiecare lipie
- 50 g de brânză rasă pentru fiecare lipie
- Topping: felii de ciuperci, ardei gras, porumb, șuncă sau măsline (fără sâmburi)
- O tavă cu hârtie de copt

CUM PROCEDEZI

1. Adultul încălzește cuptorul la 200 °C și taie ardeiul și ciupercile.
2. Așază lipiile pe tavă. Copilul întinde roșiile cu dosul unei linguri.
3. Presară brânza și pune toppingul: o față, o floare, un model.
4. Adultul pune tava în cuptor, 8–10 minute, până se topește brânza.

5. Adultul scoate tava; lasă pizza să se răcească 5 minute și taie-o în felii.

Variantă: copiii mici aleg 2 feluri de topping. Cei mai mari împart pizza în patru părți, fiecare cu alt topping („patru anotimpuri”). **Atenție:** cuptorul și tava fierbinte sunt numai pentru adult. Ai grijă la alergii (gluten, lapte).

Ziua 175 · O plimbare de ascultat

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: afară · Supraveghere: da

O plimbare în care nu te uiți, ci asculți. Copilul își antrenează atenția și concentrarea și descoperă sunete pe care nu le-a observat niciodată.

AI NEVOIE DE

- O planșetă sau o carte, cu o coală de hârtie și un creion
- Un traseu liniștit: parc, pădure sau o stradă tăcută

CUM PROCEDEZI

1. Acasă, desenează o „hartă a sunetelor”: un cerc cu un omuleț în mijloc (ești tu).
2. Pe drum, așază-te pe o bancă sau pe iarbă și închide ochii pentru 1 minut.
3. Ce auzi? O pasăre în stânga, o bicicletă în spatele tău, vântul în frunzele de deasupra?
4. Desenează sau scrie fiecare sunet pe hartă, în locul de unde a venit.
5. Repetă în 2 sau 3 locuri și comparați acasă hărțile: unde a fost cel mai liniștit?

Variantă: copiii mici ridică un deget la fiecare sunet pe care îl aud. Cei mai mari încearcă să imite sunete, iar tu ghicești ce sunt.

Atenţie: închide ochii doar când stai nemişcat şi nu aproape de drum sau de apă.

Ziua 176 · Un pod din hârtie

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 40 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

Cât de puternică este o coală de hârtie? Copilul descoperă că hârtia pliată poate duce mult mai mult decât o coală întinsă şi îşi construieşte propriul pod.

AI NEVOIE DE

- 4 coli A4
- 2 stive de cărţi de aceeaşi înălţime, de aproximativ 15 cm
- Un păhărel de plastic şi câteva monede mici sau capace, pentru a le pune în pahar
- Bandă adezivă, riglă şi creion

CUM PROCEDEZI

1. Aşază cele două stive de cărţi la 15 cm una de alta şi pune o coală întinsă între ele, drept pod. Pune păhărelul gol deasupra. Rezistă podul?
2. Pliază a doua coală ca un acordeon, cu pliuri de aproximativ 2 cm, şi pune-o drept pod.
3. Pune păhărelul pe pod şi adaugă încet monede în el. Câte poate duce fiecare pod?
4. Cu ultimele două coli construieşte un pod şi mai puternic: rulează tuburi, pliază un triunghi sau lipeşte două straturi unul peste altul.

5. Comparaţi toate podurile şi desenaţi câştigătorul.

Variantă: copiii mici doar urmăresc care pod duce cel mai mult. Cei mai mari notează câte monede a dus fiecare pod şi fac un tabel. **Atenţie:** monedele şi capacele sunt mici; ţine-le departe de fraţii mai mici şi strânge totul la sfârşit.

Ziua 177 · Plec în vacanță și iau cu mine…

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 20 min · Loc: oriunde · Supraveghere: nu

Un joc de memorie fără materiale, ideal pentru drumul cu maşina sau când aşteptaţi. Copilul exersează memoria, vocabularul şi răbdarea de a-şi aştepta rândul.

AI NEVOIE DE

- Cel puţin 2 jucători
- Opţional: o valiză şi lucruri adevărate cu care să începeţi

CUM PROCEDEZI

1. Primul jucător spune: „Plec în vacanţă şi iau cu mine: un costum de baie.”
2. Următorul repetă şi adaugă ceva: „…un costum de baie şi o găleată.”
3. Continuaţi tot aşa, pe rând. Lista devine tot mai lungă.
4. Cine uită ceva mai are o încercare, cu un indiciu (ceilalţi arată prin gesturi).
5. La sfârşit, număraţi câte lucruri sunt în valiza imaginară.

Variantă: cu cei mici faceţi o valiză adevărată şi spuneţi ce intră în ea; după 4 lucruri scoţi unul: ce lipseşte? Cei mai mari joacă alfabetul: a de la arici, b de la balon, c de la căciulă…

Ziua 178 · Muzică cu pahare cu apă

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

Din borcane cu mai multă sau mai puțină apă faci un xilofon. Copilul aude diferența dintre sunetele înalte și cele joase și cântă o melodie a lui.

AI NEVOIE DE

- 5 sau 6 borcane de sticlă identice (de dulceață) sau pahare solide
- Apă și o cană gradată
- Colorant alimentar (opțional)
- O lingură de lemn sau un creion, drept băț
- Un prosop, pe masă

CUM PROCEDEZI

1. Așază borcanele în șir pe prosopul de pe masă.
2. Umple-le cu cantități de apă tot mai mari: 50 ml, 100 ml, 150 ml, 200 ml, 250 ml, 300 ml.
3. Pune în fiecare borcan altă culoare, așa „citești” mai ușor.
4. Lovește ușor cu bățul fiecare borcan. Care sună cel mai înalt? Dar cel mai jos?
5. Cântați un cântecel sau inventați o melodie și notați-o cu culori: roșu-galben-galben-albastru.

Variantă: copiii mici lovesc liber, iar tu spui „sus” sau „jos”. Cei mai mari acordează borcanele adăugând sau turnând apă. **Atenţie:** sticla se poate sparge: loveşte uşor, cu lemn, adultul rămâne alături, iar pentru cei mici poţi folosi sticle de plastic rezistente.

Ziua 179 · O felicitare de mulțumire pentru învățătoare

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Anul şcolar se apropie de sfârşit. O felicitare făcută de mână e o mulţumire frumoasă pentru doamna învăţătoare, pentru domnul învăţător, pentru educatoare sau pentru cei care au avut grijă de copil. Copilul îşi aminteşte cum a fost anul.

AI NEVOIE DE

- O coală de carton, îndoită în două
- Carioci, creioane colorate, acuarele
- Lipici şi resturi de hârtie colorată

CUM PROCEDEZI

1. Vorbeşte puţin cu copilul: ce ţi-a plăcut cel mai mult la şcoală în anul acesta? Ce ai învăţat?
2. Fă pe copertă un copac din amprente: un trunchi desenat cu marker şi frunze făcute cu amprentele degetelor, în vopsea.
3. Lasă vopseaua să se usuce 10 minute.
4. Scrie înăuntru (sau lasă copilul să dicteze): „Mulţumesc pentru…” şi trei lucruri spuse de copil.
5. Lasă copilul să dea singur felicitarea în ultima zi de şcoală.

Variantă: copiii mici fac doar amprentele. Cei mai mari scriu un acrostih cu numele învăţătoarei sau al învăţătorului: fiecare rând începe cu o literă din nume.

Ziua 180 · Facem un plan de vară

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 40 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Vacanța de vară se apropie. Faceți împreună o listă cu lucruri pe care vreți să le faceți vara aceasta. Copilul exersează planificarea, alegerea și scrisul.

AI NEVOIE DE

- O coală mare de hârtie sau de carton
- Carioci, abțibilduri și o riglă
- Bileţele adezive

CUM PROCEDEZI

1. Lasă fiecare membru al familiei să scrie sau să deseneze 3–5 idei pe bileţele: la mare, o colibă în pădure, un castel de nisip, să facem singuri înghețată, vacanță la bunici, la țară.
2. Citiți-le împreună și puneți-le pe masă.
3. Sortați: ce se poate face acasă, ce e aproape, ce e o excursie?
4. Desenează o grilă cu căsuțe și lipește bileţelele în ea.
5. Agață planul în bucătărie și pune o bifă sau un abțibild la tot ce ați făcut.

Variantă: copiii mici aleg din imagini desenate de tine. Cei mai mari fac un calendar cu date și un „plan pentru zile ploioase”.

Ziua 181 · Borcanul cu amintiri

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Prima jumătate a anului s-a terminat. Într-un borcan strângi cele mai frumoase amintiri, iar copilul învaţă să privească înapoi la tot ce a trăit şi a învăţat.

AI NEVOIE DE

- Un borcan gol, cu capac (de sticlă sau de plastic)
- Hârtii colorate de 5 pe 10 cm
- Un pix şi carioci
- O panglică sau o etichetă, ca să decorezi borcanul

CUM PROCEDEZI

1. Decorează borcanul cu o panglică şi o etichetă: „Amintirile noastre” şi anul.
2. Răsfoiţi împreună desenele, muzeul din mai şi calendarul: tot ce aţi făcut?
3. Scrie sau desenează pe fiecare hârtie câte o amintire frumoasă, de exemplu „întrecerea melcilor” sau „campingul din grădină”.
4. Împătureşte hârtiile şi pune-le în borcan.
5. Stabiliţi să deschideţi borcanul împreună pe 31 decembrie şi să citiţi tot ce e înăuntru.

Variantă: copiii mici desenează, iar tu scrii alături un cuvânt. Cei mai mari completează borcanul în fiecare săptămână, cu un bileţel nou, până la sfârşitul anului.

Iulie

Luna aceasta

Iulie este luna serilor lungi şi luminoase, a picioarelor goale în iarbă şi a începutului vacanţei de vară. Zilele sunt calde (sau, uneori, ploioase şi cu vânt), aşa că aici găseşti activităţi pentru grădină, pentru plajă, pentru curtea bunicilor de la ţară şi pentru zilele ploioase petrecute în casă. Nu uita de cremă de protecţie solară, de o pălărie şi de destulă apă, iar în zilele foarte călduroase alege dimineaţa sau seara, când e mai răcoare.

Ziua 182 · Bingo de vară pentru toată vacanța

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min de făcut, joc toată luna · Loc: în casă și afară · Supraveghere: nu

Faceți împreună o fișă de bingo cu lucruri pe care vrei să le vezi sau să le faci în vara aceasta. Copilul exersează desenul, planificarea și privirea atentă, iar fișa îl însoțește la fiecare ieșire.

DE CE AI NEVOIE

- 1 coală de hârtie groasă sau carton (A4)
- Riglă și creion
- Creioane colorate sau carioci
- Bandă adezivă, ca să prinzi fișa pe perete

CUM FACI

1. Cu rigla, desenează o grilă de 4 pe 4 pătrățele (aproximativ 5 pe 5 cm fiecare).
2. Alegeți împreună 16 lucruri de vară: o scoică, un fluture, o înghețată, un curcubeu, o plimbare cu bicicleta, un melc, un castel de nisip, un avion pe cer…
3. Copilul desenează câte un lucru în fiecare pătrățel, iar tu scrii cuvântul dedesubt.
4. Prinde fișa pe ușa frigiderului. De fiecare dată când copilul vede sau face ceva din listă, colorează pătrățelul.

5. Aţi completat un rând? Sărbătoriţi cu ceva mic, de exemplu citind împreună o poveste în grădină.

Variantă: pentru 3–4 ani, fă o fișă de 3 pe 3 cu imagini mari și simple. Copiii de 7–8 ani scriu singuri cuvintele și inventează sarcini mai grele, de exemplu „numără 10 vrăbii”.

Ziua 183 · Inventăm un cod secret

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 15–20 min · Loc: în casă sau afară · Supraveghere: ușoară

Copilul își inventează un scris secret și trimite un mesaj cu el. Exersează literele, rezolvarea de puzzle-uri și bucuria de a împărți un secret.

DE CE AI NEVOIE

- 1 coală de hârtie și un creion
- O a doua coală pentru mesaje
- Creioane colorate

CUM FACI

1. Scrieți împreună alfabetul, o literă sub alta, și dați fiecărei litere un semn al ei, de exemplu o stea, un cerculeț sau o liniuță.
2. Verifică, împreună cu copilul, că fiecare semn apare o singură dată, apoi păstrează foaia ca „cheie”.
3. Scrie în cod un mesaj scurt, de 3 până la 5 cuvinte, de exemplu „caută comoara”.
4. Dă mesajul unui alt membru al familiei, care îl descifrează cu ajutorul cheii.
5. Ascunde cheia și lasă-l pe cel care primește mesajul să încerce mai întâi să ghicească singur.

Variantă: copiii mici folosesc doar propriul nume și numai cinci semne. Copiii de 7–8 ani inventează un cod în care fiecare literă este un număr.

Ziua 184 · Laptele magic

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 20 min · Loc: la masa din bucătărie · Supraveghere: da

Câteva picături de colorant par să danseze în lapte de îndată ce se adaugă detergent de vase. Copilul privește, presupune și descoperă ce se întâmplă, folosind doar lucruri din gospodărie.

DE CE AI NEVOIE

- O farfurie sau un castron lat și plat
- Aproximativ 100 ml de lapte integral (la temperatura camerei)
- Colorant alimentar în 2 sau 3 culori
- Un beţișor de urechi și puțin detergent de vase (doar adultul îl folosește)

CUM FACI

1. Toarnă laptele în farfurie, cât să acopere fundul, și așteaptă să se liniștească.
2. Lasă copilul să picure colorant în lapte, în locuri diferite, și să observe ce se întâmplă.
3. Întreabă: „Ce crezi că se întâmplă dacă adaug aici detergent de vase?” Lasă copilul să ghicească.
4. Ca adult, pune o picătură de detergent pe beţișorul de urechi și atinge ușor laptele cu el.

5. Priviţi împreună culorile care se învârtesc. Nu atinge farfuria şi continuă să priveşti până se opreşte mişcarea.

Variantă: pentru 3–4 ani, copilul doar priveşte şi povesteşte ce vede; pentru 7–8 ani, încearcă şi cu lapte semidegresat sau cu apă şi compară. **Atenţie:** laptele nu se bea, iar la final spălaţi-vă pe mâini; ţine cont de alergia la lapte.

Ziua 185 · Castele de nisip cu o misiune

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 45 min · Loc: plajă sau cutie cu nisip · Supraveghere: da

Nu un castel de nisip obişnuit, ci o misiune de construcţie: un castel cu şanţ, pod şi turn. Copilul exersează planificarea, colaborarea şi diferenţa dintre nisipul uscat şi cel ud.

DE CE AI NEVOIE

- Găletuşe, o lopăţică şi un păhărel de plastic
- O sticlă sau o stropitoare cu apă (la cutia cu nisip)
- Crenguţe, scoici şi o bucăţică de carton pentru pod

CUM FACI

1. Lasă copilul să simtă: se poate construi cu nisip uscat? Dar cu nisip ud? Faceţi împreună un morman de nisip ud.
2. Umple găleata strâns, bate-o uşor pe fund şi răstoarn-o dintr-o dată: primul turn.
3. Sapă cu lopăţica un şanţ adânc de aproximativ 10 cm în jurul castelului.
4. Pune bucata de carton sau un băţ plat peste şanţ, ca pod, şi decorează zidurile cu scoici.
5. Toarnă apă în şanţ şi urmăreşte ce se întâmplă. Încotro curge apa?

Variantă: copiii mici construiesc o „prăjitură” cu lumânări din crenguțe. Copiii mai mari desenează mai întâi un plan în nisip și apoi îl construiesc. **Atenție:** pe plajă, nu te juca niciodată aproape de marginea apei fără un adult alături și nu săpa gropi adânci în care un copil ar putea să alunece.

Ziua 186 · Sărim coarda cu o rimă

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 15–20 min · Loc: afară · Supraveghere: ușoară

Copilul sare peste o coardă și spune o rimă în același timp. Astfel exersează ritmul, echilibrul și rezistența și învață să numere pe ritm.

DE CE AI NEVOIE

- O coardă de aproximativ 2 metri sau o sfoară lungă și rezistentă
- Un trotuar neted sau o peluză
- O rimă, de exemplu: „Hop, hop, hop, sărim cu toții, / frânghia se-nvârte, hai, nu stați!”

CUM FACI

1. Întinde mai întâi coarda șerpuit pe pământ și lasă copilul să meargă pe lângă ea ca un șarpe.
2. Ține tu un capăt al corzii, iar un alt membru al familiei îl ține pe celălalt. Leagănă coarda jos, dintr-o parte în alta, ca să treacă copilul peste ea dintr-un pas.
3. Spuneți împreună rima și săriți o dată la fiecare silabă.
4. Apoi învârtiți coarda și numărați de câte ori la rând reușește copilul să sară peste ea.
5. Schimbați-vă locurile, ca să sară și să învârtă fiecare.

Variantă: pentru 3–4 ani, coarda rămâne pe pământ, iar copilul face pași peste „râu”. Copiii mai mari sar cu o rimă a lor și încearcă

un șir de 10 sărituri. **Atenție:** alege un loc neted, fără pietre, și poartă încălțăminte stabilă.

Ziua 187 · Picnic în casă, când plouă

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 45 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

Plouă tocmai în ziua în care voiai să ieşi? Adu vara în casă. Copilul ajută la planificare, la pregătit şi la strâns, iar totul se simte ca o adevărată excursie.

DE CE AI NEVOIE

- O pătură mare sau un cearşaf
- Farfurii, pahare şi un coş sau o sacoşă
- Mâncare simplă: sandvişuri, bucăţi de fructe, castravete, apă
- Câteva jucării de pluş, ca invitaţi

CUM FACI

1. Lasă copilul să deseneze o listă cu ce trebuie pus în coşul de picnic.
2. Pregătiţi coşul împreună; copilul numără farfuriile şi paharele pentru toţi invitaţii.
3. Întinde pătura în sufragerie şi aşază jucăriile de pluş în cerc.
4. Mâncaţi împreună şi povestiţi pe rând ce aţi vedea dacă aţi fi acum în parc: raţe, o fântână, un cărucior cu îngheţată.
5. La final, împăturiţi pătura împreună, iar copilul goleşte coşul.

Variantă: copiii mai mici „servesc” jucăriile cu gustări de joacă. Copiii mai mari fac un meniu cu prețuri și se joacă de-a ospătarul.
Atenție: ține cont de alergii dacă participă și prieteni.

Ziua 188 · Înghețată de fructe făcută acasă

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min + 5 ore la congelator · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Copilul face singur înghețată din fructe, strivind și turnând. Exersează folosirea furculiței, turnatul fără să verse și descoperă că apa îngheață.

DE CE AI NEVOIE

- Aproximativ 300 g de fructe moi (pepene fără semințe, căpșuni, banană)
- 100 ml de apă sau iaurt
- O farfurie adâncă și o furculiță
- 4–6 forme pentru înghețată sau pahare de plastic, cu o linguriță în loc de băț

CUM FACI

1. Tu tai fructele bucăți; copilul le strivește cu furculița până se face un piure.
2. Amestecă apa sau iaurtul în piure.
3. Lasă copilul să umple formele până la trei sferturi, folosind o cană mică.
4. Pune bețele sau lingurițele și lasă totul cel puțin 5 ore la congelator.
5. Scoate înghețatele (ține-le puțin sub jet de apă caldă; asta faci tu) și gustați: care gust ți-a plăcut cel mai

mult?

Variantă: copiii de 3–4 ani strivesc doar banană, care e cel mai ușor. Cei de 7–8 ani fac straturi: mai întâi o culoare, 1 oră la congelator, apoi următoarea. **Atenție:** taie doar adultul; ține cont de alergii în cazul iaurtului (lapte).

Ziua 189 · Un nai din paie de băut

Vârstă: 5–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

Copilul construieşte un mic nai din paie de lungimi diferite şi aude că paiele scurte sună mai ascuţit decât cele lungi. Aşa descoperă cum funcţionează înălţimea sunetului.

DE CE AI NEVOIE

- 6 paie de hârtie sau de plastic
- O foarfecă pentru copii şi o riglă
- Bandă adezivă şi o bucată de carton de aproximativ 15 × 5 cm

CUM FACI

1. Roagă un adult să taie paiele la aceste lungimi: 16, 14, 12, 10, 8 şi 6 cm.
2. Lipeşte paiele pe carton, unul lângă altul, de la cel lung la cel scurt, cu partea de sus la aceeaşi înălţime.
3. Lipeşte şi o fâşie de bandă adezivă peste partea de jos, ca paiele să stea bine fixate.
4. Sprijină naiul de buza de jos şi suflă încet peste marginea de sus a fiecărui pai, ca atunci când sufli peste o sticlă.
5. Întreabă: „Care pai sună cel mai ascuţit? Care cel mai grav?” Încercaţi să cântaţi împreună o melodie.

Variantă: pentru 3–4 ani, copilul suflă doar într-un nai făcut de tine; pentru 7–8 ani, își face singur un al doilea nai, cu alte lungimi, și compară sunetele. **Atenție:** nu da naiul altor copii fără să schimbi paiele și lasă tăiatul în seama unui adult.

Ziua 190 · Teatru de umbre în cort

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: cort, dormitor sau grădină (la amurg) · Supraveghere: ușoară

Cu o lanternă și cu mâinile faci animale pe pânza cortului. Copilul exersează mișcările fine ale mâinilor și inventează pe loc o poveste.

DE CE AI NEVOIE

- O lanternă LED
- Un cearșaf sau un perete alb
- Eventual figurine decupate din carton și lipite pe un pai

CUM FACI

1. Fă întuneric sau așteaptă amurgul. Pune lanterna pe o grămăjoară de cărți, îndreptată spre cearșaf.
2. Arată cum faci o pasăre cu două mâini (degetele mari agățate unul de altul, degetele ca aripile).
3. Încercați împreună să faceți un câine, un iepure și un melc.
4. Observați ce se întâmplă când te apropii de lanternă: umbra devine mai mare.
5. Inventați pe rând o scurtă reprezentație cu animalele din umbră.

Variantă: copiii de 3–4 ani țin figurine de carton, ceea ce e mai ușor decât figurile făcute cu mâinile. Cei de 7–8 ani fac un bilet de intrare

și dau un spectacol pentru familie.

Ziua 191 · Un cer înstelat din hârtie înțepată

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

În iulie se întunecă abia târziu, așa că fă-ți propriul cer înstelat. Copilul înțeapă stele în hârtie și le vede strălucind în lumina unei lanterne.

DE CE AI NEVOIE

- Hârtie neagră sau albastru închis (A5)
- Un ac gros de tricotat sau un băț subțire de frigărui
- Un prosop vechi sau o bucată de polistiren, ca suport
- Un creion alb sau o cretă
- O lanternă LED

CUM FACI

1. Cu creta, desenează câteva puncte: o constelație a voastră sau forma unui animal.
2. Așază hârtia pe prosop, iar copilul să înțepe punctele.
3. Fă camera întunecoasă și ține hârtia lipită de tavan sau de perete, cu lanterna în spatele ei.
4. Dați constelației un nume și inventați o scurtă poveste despre cum a ajuns pe cer.

Variantă: pentru cei mici, înțepi tu, iar copilul caută luminițele cu degetul. Copiii de 7–8 ani fac trei fișe și unesc stelele cu linii de cretă.

Atenție: înțepatul se face doar lângă un adult; după aceea, pune imediat acul la loc sigur.

Ziua 192 · Ștafeta cu buretele

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: grădină sau parc · Supraveghere: da

Duci apă dintr-o găleată în alta doar cu un burete: o cursă rapidă și udă. Copilul aleargă, strânge tare și învață să-și aștepte rândul.

DE CE AI NEVOIE

- 2 găleți pentru fiecare echipă (una plină cu apă, una goală)
- 1 burete mare pentru fiecare echipă
- O bucată de cretă sau o sfoară pentru linia de start și de sosire

CUM FACI

1. Pune găleata plină la start, iar pe cea goală la 8–10 metri distanță.
2. Copilul înmoaie buretele în găleata plină, aleargă la cea goală și stoarce buretele acolo.
3. Înapoi la start, și urmează următorul la rând (sau încă o tură).
4. După 5 minute, priviți: în care găleată e mai multă apă? Bagă un băț în ea ca să măsori.

Variantă: copiii mai mici merg în loc să alerge și folosesc o distanță mică. Copiii mai mari țin buretele pe cap sau aleargă cu spatele.

Atenție: dalele ude sunt alunecoase; joacă-te pe iarbă și folosește găleți care să nu fie mai adânci decât e nevoie.

Ziua 193 · Un titirez din carton

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 25 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

Copilul face un titirez dintr-o bucată de carton şi un creion şi vede cum culorile se amestecă atunci când titirezul se învârte repede. E meşteşug şi descoperire în acelaşi timp.

DE CE AI NEVOIE

- O bucată de carton gros sau o farfurie de carton
- O foarfecă pentru copii şi un pahar cu care să desenezi un cerc
- Carioci sau creioane colorate în 3 sau 4 culori
- Un creion scurt, tocit, sau un băţ scurt de lemn

CUM FACI

1. Foloseşte un pahar ca şablon, trasează pe carton un cerc de aproximativ 8 cm şi decupează-l.
2. Împarte cercul în 4 sau 6 felii egale şi colorează fiecare felie într-o altă culoare.
3. Roagă un adult să facă o gaură în mijloc şi să treacă creionul prin ea, bine fixat, cu aproximativ 2 cm sub disc.
4. Aşază titirezul pe o masă netedă, prinde creionul între police şi arătător şi roteşte-l repede.

5. Observaţi ce se întâmplă cu culorile. Încercaţi alte combinaţii, de exemplu doar galben şi albastru.

Variantă: pentru 3–4 ani, copilul colorează doar suprafețe mari, iar adultul învârte împreună cu el; pentru 7–8 ani, face un titirez cu modele sau cercuri şi vede cine îl ţine în rotire cel mai mult. **Atenţie:** nu folosi un creion ascuţit şi nu arunca titirezul spre alţii.

Ziua 194 · Detectivi de urme în nisip

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 40 min · Loc: plajă, mal de lac sau cutie cu nisip · Supraveghere: da

Cine a trecut pe aici? În nisip se văd urme de păsări, de câini şi de oameni. Copilul învaţă să privească atent, să compare şi să gândească logic.

DE CE AI NEVOIE

- O întindere de nisip (plajă, mal de lac sau cutie cu nisip)
- Un carneţel şi un creion
- O riglă sau o sfoară pentru măsurat

CUM FACI

1. Alegeţi împreună o bucată liniştită de nisip şi priviţi toate urmele.
2. Ghiciţi cine a fost: un pescăruş (trei degete îndreptate înainte), un câine (patru perniţe şi gheare), un om desculţ sau cu pantofi.
3. Măsoară o urmă cu sfoara şi desenează-o în carneţel.
4. Apoi lăsaţi voi înşivă urme: mers, alergat, sărit, ţopăit. Cum arată diferit?
5. Ghiciţi unul altuia: cine a sărit aici şi cine a alergat?

Variantă: pentru cei de 3–4 ani, jocul „calcă pe urmele mele” e suficient de distractiv. Cei de 7–8 ani fac un carnet cu urme, cu un

desen şi un nume pentru fiecare animal. **Atenţie:** dacă te afli pe dune sau pe o zonă cu vegetaţie, rămâi pe poteci, pentru că plantele sunt fragile.

Ziua 195 · O balanță dintr-un umeraș

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20–25 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

Cu un umeraş şi două păhărele, copilul face o balanţă. Descoperă ce e mai greu şi ce e mai uşor şi exersează comparaţia.

DE CE AI NEVOIE

- Un umeraş de haine
- 2 păhărele de hârtie sau de plastic
- Sfoară sau lână rezistentă, de aproximativ 60 cm
- Lucruri de cântărit: o bilă, un şosetuţ, un măr, o scoică
- Bandă adezivă

CUM FACI

1. Fă în fiecare păhărel câte două găurele, faţă în faţă (cu un creion; asta faci tu), şi trece prin ele o bucată de sfoară.
2. Leagă sfoara de ambele capete ale umeraşului şi agaţă umeraşul de clanţa uşii sau de un cuier.
3. Verifică dacă păhărelele atârnă aproximativ la aceeaşi înălţime şi, dacă e nevoie, lipeşte-le.
4. Ghiceşte mai întâi care obiect este mai greu.
5. Pune în fiecare păhărel câte un obiect şi observă în ce parte se înclină balanţa. Ai ghicit?

Variantă: copiii mici compară două obiecte care sunt clar diferite. Copiii mai mari încearcă să afle câte bile echilibrează un măr.
Atenție: nu lăsa bile și obiecte mici la îndemâna fraților sau surorilor mai mici de 3 ani.

Ziua 196 · Ce plutește? Experimentul cu bărcuțe

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: grădină sau baie · Supraveghere: da

Copilul ghicește care obiecte plutesc și care se scufundă, apoi construiește o bărcuță care să poarte cât mai mult. O primă întâlnire cu cercetarea.

DE CE AI NEVOIE

- Un lighean sau o albie mare cu apă (de aproximativ 10 cm adâncime)
- Obiecte: dop de plută, lingură, piatră, frunză, capac, măr, cheie
- Folie de aluminiu (o bucată de 20 pe 20 cm)
- O mână de bile sau de monede, ca încărcătură

CUM FACI

1. Așază obiectele pe un rând. Lasă copilul să ghicească pentru fiecare: plutește sau se scufundă?
2. Încercați-le pe rând, apoi puneți-le în două grămezi.
3. Împăturiți împreună o bărcuță din folie, cu margini înalte.
4. Lasă-o să plutească și pune în ea bile, una câte una. Numărați cu voce tare: câte bile poate duce barca înainte să se scufunde?
5. Faceți o a doua barcă, cu altă formă, și vedeți dacă duce mai mult.

Variantă: copiii de 3–4 ani fac doar jocul „plutește sau se scufundă”. Cei de 7–8 ani își scriu presupunerea și o compară cu rezultatul. **Atenție:** bilele și monedele sunt periculoase pentru copiii sub 3 ani; nu lăsa niciodată copiii singuri lângă apă.

Ziua 197 · Albumul verii

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min (apoi câteva minute pe săptămână) · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Un album al copilului în care păstrează vara: bilete, frunzuliţe, desene şi propoziţii. Exersează povestitul, amintirea şi lucrul manual.

DE CE AI NEVOIE

- Un caiet sau 10 coli de hârtie, legate cu o sfoară
- Lipici, bandă adezivă şi foarfecă pentru copii
- Creioane colorate
- Mici amintiri: un bilet, o frunză uscată, un plic de zahăr, o poză tipărită

CUM FACI

1. Faceţi împreună coperta: „Vara mea”, cu numele copilului şi un autoportret.
2. Alege astăzi o amintire şi lipeşte-o pe prima pagină.
3. Lasă copilul să deseneze lângă ea ce s-a întâmplat în ziua respectivă.
4. Sub desen, scrie o propoziţie spusă de copil, exact aşa cum a spus-o.
5. Stabiliţi: în fiecare duminică se adaugă o pagină.

Variantă: copiii mici mai ales lipesc și povestesc, iar tu scrii. Cei de 7–8 ani scriu singuri și țin pe fiecare pagină un mic buletin meteo.

Ziua 198 · Pietricele cu chipuri

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: afară, la masă · Supraveghere: ușoară

Pietrele netede devin, cu puțină vopsea, figurine mici. Copilul exersează pictatul cu precizie și inventează personaje cu nume propriu.

DE CE AI NEVOIE

- 5–10 pietricele netede (cât palma), spălate și uscate
- Tempera sau vopsea acrilică, pensule subțiri și groase
- Un pahărel cu apă și o cârpă
- Un ziar vechi

CUM FACI

1. Lasă copilul să se uite la pietre: seamănă aceasta cu un pește, cu o față, cu un gândac?
2. Pictează mai întâi o culoare de bază și las-o să se usuce 15 minute.
3. Cu o pensulă subțire sau cu capătul unei pensule, adaugă ochi, o gură și alte detalii.
4. Dați fiecărei pietricele un nume și așezați-le împreună într-o „familie de pietre” pe pervaz sau în grădină.

Variantă: copiii mici lucrează cu pensule groase și o singură culoare pe piatră. Copiii mai mari fac un joc: un set de pietre cu cifre sau

litere, cu care formează cuvinte. **Atenție:** alege pietre mai mari decât pumnul, dacă în casă sunt copii foarte mici.

Ziua 199 · Amprenta soarelui pe hârtie colorată

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 15 min + 3 ore la soare · Loc: în casă și pe pervaz · Supraveghere: nu

Soarele poate să șteargă culorile. Copilul așază obiecte pe hârtie colorată și, după câteva ore, vede cum apare „fotografia lor de umbră”.

DE CE AI NEVOIE

- Hârtie colorată închis (albastră, roșie sau neagră, de desen)
- Obiecte plate: frunze, chei, o foarfecă, forme decupate
- Câteva pietricele, ca să țină totul pe loc
- Un pervaz însorit sau o masă de grădină

CUM FACI

1. Așază hârtia într-un loc însorit.
2. Copilul așază pe ea un model din obiecte și apasă obiectele ușoare cu pietricele.
3. Lasă totul cel puțin 3 ore (la soare puternic, uneori se vede deja după 2 ore).
4. Ridică obiectele: locurile de sub ele și-au păstrat culoarea.
5. Vorbiți despre asta: de ce s-a decolorat restul?

Variantă: copiii de 3–4 ani își pun propria mână pe hârtie și o țin nemișcată o clipă sau folosesc o formă de mână decupată. Cei de 7–8

ani compară două culori de hârtie: care se decolorează mai repede?

Ziua 200 · Țintă cu găleți

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: grădină, parc sau hol · Supraveghere: ușoară

Un joc simplu de aruncat în țintă cu găleți și mingi, pe care îl poți adapta la nesfârșit. Copilul exersează coordonarea ochi–mână, numărarea și ținerea cinstită a scorului.

DE CE AI NEVOIE

- 3 găleți sau coșuri de mărimi diferite
- 5 mingi moi sau șosete făcute sul
- O bucată de sfoară, ca linie de aruncare
- Hârtie și creion pentru puncte

CUM FACI

1. Așază gălețile în șir: cea mai mare aproape (la 2 metri), cea mai mică cel mai departe (la 4 metri).
2. Stabiliți punctele: 1 punct pentru cea mai apropiată, 2 pentru cea din mijloc, 3 pentru cea mai îndepărtată.
3. Fiecare aruncă pe rând 5 mingi de la linia de sfoară.
4. Adunați împreună punctele și notați-le.
5. Mai jucați o rundă cu altă aruncare: cu cealaltă mână, de jos sau cu ochii închiși.

Variantă: copiii de 3–4 ani aruncă de la 1 metru și se numără doar mingile care intră. Cei de 7–8 ani adună punctele în minte și pot să

aşeze singuri găleţile.

Ziua 201 · Facem un smoothie de fructe

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în casă (bucătărie) · Supraveghere: da

Copilul ajută la prepararea unui smoothie din fructe și lapte sau iaurt. Exersează zdrobitul, turnatul și măsurarea și gustă ceea ce a făcut singur.

DE CE AI NEVOIE

- 1 banană și o mână de căpșuni sau alt fruct moale
- 150 ml de lapte sau iaurt (sau o alternativă vegetală)
- Un castron, o furculiță și un pahar gradat
- Un blender (îl folosește doar adultul)
- 2 pahare

CUM FACI

1. Spălați-vă pe mâini și spălați fructele. Curăță banana și taie căpșunile bucăți (asta faci tu, sau copilul taie banana cu un cuțit de plastic).
2. Lasă copilul să zdrobească fructele cu furculița în castron.
3. Măsoară 150 ml de lapte sau iaurt și toarnă-l peste fructe.
4. Pune totul în blender și mixează scurt. Asta face adultul.
5. Toarnă în pahare și ciocniți.

Variantă: copiii mici zdrobesc și amestecă, iar cei mai mari își inventează singuri o combinație și îi dau un nume. **Atenție:** ține cont de alergii (lapte, nuci), nu lăsa niciodată copilul să folosească blenderul și folosește cuțitul doar sub supraveghere.

Ziua 202 · Mersul regal

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 15 min · Loc: în casă sau afară · Supraveghere: nu

Copilul merge pe un traseu cu o carte sau cu o pernuță pe cap și exersează postura, echilibrul și concentrarea. Un joc liniștit, dar surprinzător de greu.

DE CE AI NEVOIE

- O carte ușoară, o pernuță mică sau un săculeț cu orez bine legat
- Un șir de perne sau scaune, ca să ocolești
- O sfoară sau bandă adezivă pentru o linie dreaptă pe podea

CUM FACI

1. Întinde sfoara pe podea, pe o linie dreaptă de aproximativ 3 metri. Acesta e covorul roșu.
2. Roagă copilul să stea drept și să-și pună cartea pe cap.
3. Mergeți încet pe linie, fără să cadă cartea. Poți să-ți întinzi brațele, pentru echilibru.
4. Faceți-l mai greu: ocolește o curbă printre perne, pășește peste un prag mic sau mergi cu spatele.
5. Numără câți pași reușește copilul și încearcă să faci cu un pas mai mult la fiecare rundă.

Variantă: pentru 3–4 ani, copilul începe cu o pernuță moale și are voie să folosească mâinile; pentru 7–8 ani, echilibrează două obiecte

sau merge ţinând în mână un păhărel cu apă. **Atenţie:** nu folosi obiecte grele sau ascuţite şi stai departe de scări şi de colţurile meselor.

Ziua 203 · Un hotel pentru insecte

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 45 min · Loc: grădină sau balcon · Supraveghere: da

Din materiale reciclate şi din natură faci un adăpost pentru insectele mici. Copilul învaţă despre albine, buburuze şi gândaci şi urmăreşte în restul verii cine vine să locuiască.

DE CE AI NEVOIE

- O cutie de conservă goală (fără margini ascuţite) sau o cutie rezistentă de carton, fără capac
- 10–15 tulpini goale pe dinăuntru sau suluri de carton, tăiate la lungime
- Conuri de brad, crenguţe uscate, paie sau frunze uscate
- Sfoară

CUM FACI

1. Verifică dacă marginea cutiei este netedă; dacă nu, acoper-o cu bandă adezivă groasă.
2. Taie sulurile şi tulpinile astfel încât să încapă exact în cutie (la tulpinile tari, asta faci tu).
3. Copilul umple strâns cutia cu suluri, tulpini, conuri şi crenguţe, ca să nu cadă nimic.
4. Leagă o sfoară în jurul ei şi agaţă hotelul într-un loc uscat şi însorit, la înălţimea ochilor copilului.

5. Verificaţi în fiecare săptămână dacă au apărut oaspeţi şi desenaţi-i în albumul verii.

Variantă: copiii mici umplu un ghiveci cu frunze uscate, pentru un simplu „dormitor comun”. Copiii mai mari fac o carte de oaspeți cu desene și date. **Atenție:** privește, dar nu atinge albinele sau viespile.

Ziua 204 · Desenăm pe spate

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 10–15 min · Loc: în casă · Supraveghere: da

Desenezi cu degetul un desen simplu pe spatele copilului, iar el ghicește ce este. Exersează atenția, simțul tactil și liniștirea.

DE CE AI NEVOIE

- Două persoane din familie
- Un scaun sau o pernă pe care să stați
- Eventual hârtie și creion, ca să desenați ce ați ghicit

CUM FACI

1. Roagă copilul să stea pe pernă, cu spatele la tine.
2. Desenează încet, cu un singur deget, un desen simplu: o casă, un soare sau o inimă.
3. Întreabă ce a simțit și lasă copilul să ghicească.
4. E greu? Desenează încă o dată, de data aceasta ceva mai mare.
5. Schimbați-vă locurile și lasă copilul să-ți deseneze ție ceva de ghicit.

Variantă: pentru 3–4 ani, desenezi doar un cerc sau o linie. Copiii mai mari desenează litere și cifre sau un cuvânt întreg. **Atenție:** fă asta numai dacă îi place copilului și oprește-te de îndată ce nu mai vrea.

Ziua 205 · Pătratul de sfoară

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 30 min · Loc: grădină, parc sau pădure · Supraveghere: da

Copilul așază un pătrat de sfoară pe pământ și cercetează tot ce crește și se află înăuntru. Astfel învață să privească atent și să numere, fără să fie nevoie să rupă ceva.

DE CE AI NEVOIE

- O bucată de sfoară de aproximativ 4 metri sau patru bețe
- Hârtie, o planșetă și un creion
- Eventual o lupă

CUM FACI

1. Alege un loc în natură și formează cu sfoara un pătrat de aproximativ 1 pe 1 metru.
2. Lasă copilul să se așeze pe jos sau să stea pe vine și să privească liniștit. Ce vezi în pătrat?
3. Desenează sau numără: câte frunze diferite, câte pietre, câte găurele sau animăluțe vezi?
4. Întreabă: „Care e cel mai mic lucru pe care îl vezi? Care e cel mai moale? Cine ar putea locui aici?”
5. Mută sfoara în alt loc și comparați: unde e mai mult de văzut?

Variantă: pentru 3–4 ani, numărați un singur fel de lucruri, de exemplu pietricelele; pentru 7–8 ani, desenați o hartă a pătratului, cu legendă. **Atenție:** nu atinge plantele, fructele de pădure și ciupercile și nu mânca nimic din natură; spălați-vă pe mâini la final.

Ziua 206 · Socotim cu o cutie de ouă

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în casă · Supraveghere: ușoară

O cutie goală de ouă devine o tablă de calcul. Copilul exersează numărarea, împărţirea şi adunarea cu bile, boabe de fasole sau capace.

DE CE AI NEVOIE

- O cutie goală de ouă, pentru 10 ouă
- 10 capace, boabe mari de fasole sau nasturi
- Un marker şi o bucată de hârtie
- Un zar

CUM FACI

1. Scrie cu markerul câte o cifră de la 1 la 10 în fiecare compartiment al cutiei de ouă.
2. Aruncaţi împreună zarul şi puneţi în compartiment tot atâtea capace câte arată zarul.
3. Întreabă: câte capace sunt acum acolo? Câte compartimente mai sunt goale?
4. Jucaţi mai departe până se umplu toate compartimentele sau până se completează un întreg rând.
5. La final, împărţiţi capacele în mod egal în două boluri şi număraţi dacă e la fel.

Variantă: copiii mici numără până la 6 și pun câte un capac în fiecare compartiment. Copiii mai mari inventează calcule precum „3 + 4” și pun răspunsul în cutia de ouă. **Atenție:** nu folosi capace și fasole în preajma copiilor sub 3 ani.

Ziua 207 · Facem limonadă acasă

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Copilul stoarce lămâi, gustă și măsoară: își face singur o băutură de vară și învață să lucreze cu un pahar gradat.

DE CE AI NEVOIE

- 3 lămâi
- 1 litru de apă rece de la robinet
- 2–3 linguri de miere sau de zahăr (după gust)
- Un storcător de citrice, un pahar gradat, o cană și o lingură lungă
- Câteva frunze de mentă (din piață sau din grădină)

CUM FACI

1. Tu tai lămâile în jumătate. Copilul le rostogolește mai întâi apăsat pe masă, pentru că așa dau mai mult suc.
2. Lasă copilul să învârtă jumătățile pe storcător și să adune sucul.
3. Toarnă sucul în cană, completează cu 1 litru de apă și amestecă mierea.
4. Gustați împreună: prea acru? Adaugă o lingură. Strivește menta între palme și pune-o înăuntru.
5. Ține cana la frigider o jumătate de oră și toarnă în pahare.

Variantă: copiii de 3–4 ani ajută la rostogolit și la amestecat. Cei de 7–8 ani măsoară singuri și fac o a doua cană, cu portocale, ca să compare. **Atenție:** mierea nu este potrivită pentru bebelușii sub 1 an; sucul de lămâie înțeapă în răni și în ochi.

Ziua 208 · Povești cu nori

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: grădină, parc sau plajă · Supraveghere: nu

Te întinzi pe iarbă şi te uiţi la cer: ce forme vezi în nori? Copilul exersează imaginaţia, limbajul şi se liniştește cu totul.

DE CE AI NEVOIE

- O pătură sau un prosop
- O zi cu nori mari, bombaţi
- Hârtie, creion şi cretă albă pe hârtie albastră (pentru după)

CUM FACI

1. Întindeţi-vă împreună pe spate. Nu te uita niciodată direct la soare.
2. Găsiţi pe rând câte o figură: „Văd un dragon!” Arată unde sunt capul şi coada.
3. Observaţi cum se schimbă norul: ce devine acum dragonul?
4. Inventaţi împreună o poveste în care apar toate figurile din nori.
5. Acasă, desenează cu cretă albă pe hârtie albastră cel mai frumos nor.

Variantă: copiii de 3–4 ani caută forme simple: o minge, o inimă, un cățeluș. Cei de 7–8 ani învață diferența dintre norii bombați și norii subțiri, ca niște pene, și observă dacă norii se mișcă repede sau încet.

Ziua 209 · Tobe în grădină

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 25 min · Loc: grădină, balcon sau parc · Supraveghere: ușoară

Cu o lingură de lemn sau un băţ, copilul descoperă cum sună diferit fiecare obiect de afară şi îşi construieşte astfel un ritm propriu. Așa exersează ascultarea și tempoul.

DE CE AI NEVOIE

- O lingură de lemn sau un băţ rezistent pentru fiecare copil
- Obiecte de afară în care să loveşti: o găleată, o jardinieră, un trunchi, o piatră, un scaun
- O foaie de hârtie şi un pix, pentru o fişă de ritm

CUM FACI

1. Plimbaţi-vă prin grădină şi lasă copilul să atingă uşor fiecare obiect. Cum sună? Ascuţit, grav, înfundat sau clar?
2. Alegeţi trei obiecte şi daţi fiecăruia un nume, de exemplu „bum” pentru găleată, „tic” pentru piatră şi „pang” pentru scaun.
3. Cântă un ritm din patru bătăi: bum, tic, tic, pang. Copilul îl repetă.
4. Inversaţi rolurile: copilul inventează un ritm, iar tu îl repeţi.

5. Scrie sau desenează pe hârtie ritmul preferat și cântați-l împreună ca pe o melodie.

Variantă: pentru 3–4 ani, copilul cântă liber și ascultă sunetele; pentru 7–8 ani, cântați un ritm de opt bătăi sau două ritmuri deodată. **Atenție:** nu lovi în geamuri, în mașini sau în lucruri care se pot sparge și ține cont de vecini.

Ziua 210 · Compunem un cântecel

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Copilul compune un cântecel despre ceva din propria zi și îl cântă sau îl interpretează. Așa exersează limbajul, ritmul și curajul.

DE CE AI NEVOIE

- Pix și hârtie, ca să notați cuvintele
- O oală și o lingură de lemn, ca tobă, sau doar bătăi din palme
- O melodie cunoscută, ca bază, de exemplu una dintre melodiile pe care le știți din copilărie

CUM FACI

1. Alegeți împreună un subiect: pisica, vremea, micul dejun sau un prieten.
2. Inventați două versuri care rimează, de exemplu „Plouă, plouă, ce-am să fac? / Stau în casă și mă joc.”
3. Alegeți o melodie cunoscută și cântați cuvintele pe ea sau inventați voi o melodie.
4. Adăugați un ritm din bătăi din palme sau din lovituri în oală.
5. Cântați cântecelul în fața familiei și scrieți textul.

Variantă: copiii mici fac un cântecel de doar două versuri sau repetă un cuvânt. Copiii mai mari scriu o strofă și un refren și îl

interpretează.



Un zmeu mic din hârtie zboară deja la o adiere uşoară.
Pixabay (artellliii72)

Ziua 211 · Trimitem o carte poștală din vacanță

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Copilul face singur o carte poştală şi o trimite prin poştă bunicilor sau unui prieten. Exersează desenul şi scrisul şi învaţă cum ajunge o scrisoare la destinatar.

DE CE AI NEVOIE

- Carton gros, tăiat la formatul unei cărţi poştale (10 pe 15 cm)
- Creioane colorate sau carioci
- Un timbru şi adresa destinatarului

CUM FACI

1. Lasă copilul să deseneze pe faţă ceva ce a făcut în vara aceasta: plaja, cortul din grădină, o îngheţată.
2. Pe spate, trasează o linie la mijloc: în stânga textul, în dreapta adresa.
3. Copilul spune ce vrea să scrie; scrie tu sau lasă-l să scrie singur.
4. Lipeşte timbrul în dreapta sus. Copilul îşi desenează alături o „ştampilă” a lui.
5. Mergeţi împreună la cutia poştală şi lasă copilul să introducă cartea poştală.

Variantă: copiii mici desenează şi îşi pun un mâzgâlit drept semnătură. Copiii mai mari copiază singuri adresa şi pun în carte o

întrebare, ca să primească un răspuns.

Ziua 212 · Olimpiada verii în grădină

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 1 oră · Loc: grădină sau parc · Supraveghere: da

Încheie iulie cu o zi sportivă a voastră: cinci probe scurte, un podium și medalii de carton. Copilul se mișcă, învață să câștige și să piardă și, mai ales, să participe.

DE CE AI NEVOIE

- O lingură mare și un ou fiert sau un cartof
- Saci vechi pentru întrecerea în sac
- O sfoară, o minge, o găleată
- Carton, foarfecă, panglică și carioci pentru medalii

CUM FACI

1. Faceți împreună medaliile: cercuri de carton cu o panglică trecută prin ele.
2. Pregătiți cinci probe: alergare cu oul în lingură (10 metri), întrecere în sac, sărituri în lungime de la sfoară, aruncarea mingilor în găleată și mers cu spatele.
3. Faceți fiecare probă pe rând; un adult este arbitru și măsoară sau numără.
4. La final, fiecare primește o medalie, dar cu un titlu al lui: „cel mai rapid la sac”, „cel mai perseverent”.
5. Încheiați cu un pahar cu apă pe un podium făcut dintr-o ladă întoarsă.

Variantă: copiii de 3–4 ani fac trei probe, pe distanţe scurte. Cei de 7–8 ani inventează singuri o probă în plus şi ţin un tabel cu rezultatele. **Atenţie:** întrecerea în sac se face pe iarbă moale, nu pe dale; bea suficientă apă pe vreme caldă.

August

Luna aceasta

August este plină vară: zile calde la mare, la munte sau în pădure, furtuni de vară şi seri în care se întunecă din nou ceva mai devreme. Multe familii sunt în vacanţă sau acasă, cu timp pentru joacă afară. Activităţile din această lună încap într-o geantă, merg bine la cort, la bunici la ţară şi în grădină, iar câteva sunt făcute special pentru zilele cu ploaie torenţială.

Ziua 213 · Harta comorii și vânătoarea de comori

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 45 min · Loc: grădină, casă sau camping · Supraveghere: ușoară

Copilul desenează harta grădinii sau a casei, ascunde o comoară şi lasă pe altcineva să o caute. Exersează gândirea spaţială, desenul şi darea de indicii.

DE CE AI NEVOIE

- O coală de hârtie (A4), creion şi creioane colorate
- Un plic de ceai negru rece sau puţin zaţ de cafea, ca să „îmbătrâneşti” hârtia (opţional)
- O mică „comoară”: o piatră frumoasă, un bileţel, o gustare bună într-o cutiuţă

CUM FACI

1. Frecaţi împreună hârtia cu plicul de ceai rece şi ud şi lăsaţi-o să se usuce: acum arată ca o hartă veche.
2. Faceţi un tur al grădinii sau al casei. Copilul desenează lucrurile importante: copacul, şura, banca, uşa.
3. Ascunde comoara şi pune un X mare pe hartă.
4. Desenează o linie punctată cu opriri pe drum: „numără 10 paşi de la copac”.
5. Dă harta altui membru al familiei şi vezi dacă găseşte comoara. Apoi schimbaţi rolurile.

Variantă: copiii de 3–4 ani primesc o hartă cu 3 imagini mari și caută singuri. Cei de 7–8 ani folosesc o roză a vânturilor (nord–est–sud–vest) și scriu ghicitori drept indicii.

Ziua 214 · Vânătoarea de comori de pe plajă

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 45 min · Loc: plajă · Supraveghere: da

După o furtună sau după valuri mari, pe plajă găsești o mulțime de lucruri: alge, scoici, pene, bucăți de lemn. Copilul caută, compară și află ce aduce marea (și ce nu are ce căuta acolo).

DE CE AI NEVOIE

- O găleată mică și o pungă rezistentă pentru gunoi
- Mănuși de grădinărit sau de lucru
- O listă (desenată) cu 8 lucruri de găsit

CUM FACI

1. Desenați acasă lista de căutat: o pană, o scoică de midie, alge, o bucată de lemn, o piatră netedă, o carapace de crab, o sfoară, ceva din plastic.
2. Mergeți împreună de-a lungul malului, pe marginea apei. Copilul bifează ce găsește.
3. Lucrurile naturale merg în găleată; plasticul și sfoara merg în punga de gunoi.
4. Alegeți un loc și așezați totul pe nisip: ce vine de la mare, ce vine de la oameni?
5. Aruncați gunoiul la locul lui și luați acasă o singură descoperire naturală, pentru albumul verii.

Variantă: copiii de 3–4 ani caută doar scoici și pene. Cei de 7–8 ani numără bucățile de plastic și discută cum am putea evita ca ele să ajungă acolo. **Atenție:** nu atinge niciodată meduzele, obiectele ascuțite, sticla, seringile sau recipientele necunoscute; copilul nu stă lângă apă fără un adult.

Ziua 215 · Prăjituri de nisip

Vârstă: 3–6 ani · Timp: 30 min · Loc: groapa cu nisip sau plajă · Supraveghere: ușoară

Copilul devine patiser şi face torturi şi biscuiţi din nisip ud. Este un joc de rol liniştit, în care exersează formele, numărătoarea şi discuţia despre „cât costă?”.

DE CE AI NEVOIE

- Nisip ud
- Forme, căniţă, o tavă de chec sau de brioşe
- Decor: scoici mici, pietricele, frunze, crenguţe pe post de lumânări
- O scândură sau o bucată de carton drept tejghea

CUM FACI

1. Udă bine nisipul; trebuie să-şi păstreze forma când îl strângi într-o minge.
2. Copilul umple formele, apasă nisipul şi le întoarce pe scândură.
3. Decoraţi tortul cu scoici şi pietricele. Număraţi împreună „lumânările”.
4. Jucaţi-vă de-a magazinul: tu eşti clientul şi ceri „o prăjitură cu trei lumânări şi o scoică”.
5. Plăteşte cu frunze şi lasă copilul să dea restul.

Variantă: cei mici fac pur şi simplu torturi şi suflă în lumânări. Copiii de 6 ani pun un preţ fiecărei prăjituri (1, 2 sau 3 frunze) şi fac socoteala.

Ziua 216 · Vânătoarea de culori în pădure

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: pădure sau parc · Supraveghere: da

Câte nuanțe de verde există? Cu un cartonaș plin de pătrățele colorate, copilul pornește la vânătoare. Exersează privirea atentă, compararea și numirea culorilor.

DE CE AI NEVOIE

- O bucată de carton (A5) și bandă adezivă dublu-adezivă
- Creioane colorate sau carioci

CUM FACI

1. Acasă, colorează în partea de sus a cartonului 6 pătrățele: verde deschis, verde închis, maro, galben, roșu, gri.
2. Lipește dedesubt o fâșie de bandă dublu-adezivă.
3. În pădure, caută frunze căzute, mușchi, scoarță sau pene în aceleași culori.
4. Lipește fiecare descoperire sub pătrățelul de culoarea potrivită.
5. Priviți împreună: care culoare a fost cea mai ușor de găsit și care cea mai greu?

Variantă: copiii de 3–4 ani caută trei culori. Cei de 7–8 ani își așază descoperirile într-un șir, de la deschis la închis. **Atenție:** culege doar

ce e deja căzut pe jos și nu pune nimic în gură: ciupercile și fructele de pădure rămân unde sunt.

Ziua 217 · O colibă din crengi

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 1 oră · Loc: pădure (unde este permis) sau grădină · Supraveghere: da

Să construieşti împreună o colibă lângă un copac este aventură şi tehnică în acelaşi timp. Copilul învaţă să care, să aşeze şi să colaboreze, iar apoi are un ascunziş al lui.

DE CE AI NEVOIE

- O pădure în care ai voie să construieşti colibe (atenţie la indicatoare) sau o grădină cu crengi
- Crengi căzute, de lungimi diferite
- Mănuşi de lucru
- Sfoară (opţional)

CUM FACI

1. Alege un copac solid sau un trunchi căzut drept punct central.
2. Tu sprijini două crengi lungi în diagonală de copac, ca să formeze un triunghi.
3. Copilul aşază crengi mai scurte una lângă alta, sprijinite de crengile lungi, ca un perete.
4. Împleteşte crenguţe subţiri şi un strat de frunze căzute între crengi.

5. Intraţi împreună înăuntru. E întuneric? Mai bate vântul? Ce se poate îmbunătăţi?

Variantă: copiii de 3–4 ani fac un „cuibuşor” pe jos, din frunze şi crenguţe. Cei de 7–8 ani construiesc o colibă în care încap doi copii şi fac o uşă. **Atenţie:** nu rupe crengi de pe copacii vii; crengile grele le ridică un adult.

Ziua 218 · Frotaje cu scoarță și frunze

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: pădure, parc sau grădină · Supraveghere: nu

Cu hârtie şi un creion cerat poţi face vizibilă textura scoarţei şi a frunzelor. Copilul descoperă că fiecare copac are o „amprentă” a lui.

DE CE AI NEVOIE

- Hârtie albă subţire (hârtie obişnuită de imprimantă, 5–6 coli)
- Creioane cerate fără hârtia de pe ele
- Bandă adezivă sau o planşetă cu clip

CUM FACI

1. Alege un copac cu scoarţă aspră. Lipeşte hârtia de trunchi sau ţine-o bine.
2. Copilul freacă hârtia cu latura lungă a creionului. Modelul apare singur.
3. Repetă la alţi doi sau trei copaci, de fiecare dată cu altă culoare.
4. Pune şi câteva frunze căzute sub o coală şi freacă deasupra: nervurile devin vizibile.
5. Acasă ghiciţi: care frotaj aparţine cărui copac?

Variantă: pentru copiii de 3–4 ani, tu ţii hârtia. Cei de 7–8 ani scriu lângă frotaj numele copacului (stejar, fag, mesteacăn) şi compară

scoarţa netedă cu cea aspră.

Ziua 219 · Salonul de coafură pentru păpuși

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20–30 min · Loc: în casă · Supraveghere: ușoară

Copilul se joacă de-a coafeza o păpuşă sau un animal de pluş. Exersează grija faţă de ceilalţi, discuţia cu un „client” şi îndemânarea mâinilor.

DE CE AI NEVOIE

- O păpuşă cu păr sau un animal de pluş
- O perie, un pieptene şi elastice de păr
- Un prosop sau o cârpă drept pelerină
- O oglindă
- O sticluţă goală cu apă pentru pulverizat (doar apă)

CUM FACI

1. Amenajaţi salonul: un scaun pentru client, o oglindă şi lucrurile aranjate în şir.
2. Copilul întâmpină „clientul” şi îl întreabă ce coafură doreşte.
3. Spălat, pieptănat şi periat. Apoi încercaţi două codiţe sau o împletitură.
4. Copilul încasează cu bani de jucărie sau cu un desen şi strigă „următorul client!”.
5. Schimbaţi rolurile: tu eşti clientul, iar copilul te piaptănă pe tine.

Variantă: cei mici mai ales piaptănă şi periază. Cei mari exersează împletitul şi ţin un carnet cu programări. **Atenţie:** nu tăia niciodată părul cu adevărat şi nu folosi foarfece adevărate.

Ziua 220 · Plastilină din aluat cu sare

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min + joacă · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Un aluat de modelat făcut în casă, din trei ingrediente. Copilul măsoară, frământă şi modelează, iar asta e bun pentru forţa şi îndemânarea mâinilor.

DE CE AI NEVOIE

- 250 g de făină
- 125 g de sare fină
- aproximativ 150 ml de apă călduţă
- 1 lingură de ulei
- Colorant alimentar (opţional)
- Un bol mare şi forme pentru modelat

CUM FACI

1. Copilul pune cu lingura făina şi sarea în bol şi amestecă.
2. Toarnă puţin câte puţin apa şi uleiul, în timp ce copilul amestecă.
3. Frământaţi cu mâinile 5 minute, până când aluatul e neted şi moale. Se lipeşte? Mai adaugă puţină făină.
4. Împarte aluatul în bile şi frământă în fiecare bilă câteva picături de colorant.
5. Modelaţi animale, litere sau mâncare pentru jucăriile de pluş. Păstrează aluatul într-un recipient închis, la

frigider.

Variantă: copiii de 3–4 ani rulează șerpișori și bilițe. Cei de 7–8 ani fac o figurină mică, pe care o întăresti tu în cuptor (2 ore la 100 °C) și pe care o pot picta mai târziu. **Atenție:** aluatul cu sare nu se mănâncă (conține multă sare); cuptorul îl folosește doar adultul. Conține gluten.

Ziua 221 · Un tobogan de apă din tuburi de carton

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 45 min · Loc: grădină sau balcon · Supraveghere: da

Apă care curge de sus în jos printr-un șir de jgheaburi. Copilul construiește, testează și îmbunătățește: tehnică adevărată, din materiale reciclate.

DE CE AI NEVOIE

- 6–8 tuburi de carton (sau sticle de plastic tăiate în lung de adult)
- Bandă adezivă puternică (bandă de mascare sau bandă izolatoare lată)
- Un gard, un perete sau o masă de grădină răsturnată
- O stropitoare sau un ibric cu apă
- O găleată jos

CUM FACI

1. Tăiați tuburile în lung (le tăiați împreună, cu o foarfecă pentru copii) sau folosiți sticlele tăiate pe jumătate.
2. Lipește primul jgheab sus, pe gard, ușor înclinat.
3. Copilul lipește următorul dedesubt, înclinat în partea cealaltă, ca apa să cadă în el.
4. Continuați până jos și puneți găleata dedesubt.
5. Toarnă apă deasupra. Se revarsă? Mută un jgheab și încearcă din nou. Lasă să „alunece” și un capac sau un dop de plută.

Variantă: copiii de 3–4 ani toarnă apa printr-un singur jgheab lung într-un vas. Cei de 7–8 ani măsoară în secunde cât durează drumul apei și lungesc traseul. **Atenție:** acoperă cu bandă marginile ascuțite ale sticlelor tăiate; cartonul se înmoaie după câteva utilizări, așa că construiește în ziua în care te joci.

Ziua 222 · Baloane uriașe de săpun

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 15 min de făcut + 30 min de joacă · Loc: afară · Supraveghere: da

Faci singur lichidul pentru baloane de săpun și apoi sufli baloane cât mai mari. Copilul exersează respirația liniștită, alergatul și bucuria de a se minuna.

DE CE AI NEVOIE

- 500 ml de apă
- 100 ml de detergent de vase
- 1 lingură de zahăr
- Un vas plat (de exemplu o tavă de cuptor)
- 2 paie și 1 metru de sfoară, sau un umeraș de metal pe care îl îndoi tu în formă rotundă

CUM FACI

1. Amestecă ușor apa, detergentul și zahărul, fără să faci spumă. Dacă se poate, lasă-le să stea o oră.
2. Treci sfoara prin cele două paie și leagă capetele: acesta este dispozitivul tău pentru baloane.
3. Scufundă sfoara în vas și ridic-o încet, ținând paiele drept mânere.
4. Mergi încet cu spatele sau lasă vântul să sufle prin ea: un balon uriaș!

5. Încearcă: merge mai bine cu vânt sau fără? Numără câte culori vezi într-un balon.

Variantă: cei mici suflă pur şi simplu printr-un pai, cu pumnul strâns în jurul lui. Cei mai mari încearcă un balon în balon. **Atenţie:** lichidul de baloane nu se bea şi nu te freci la ochi cu el; dacă se întâmplă, clăteşte ochii cu apă. Un vas cu lichid poate face podeaua alunecoasă, aşa că joacă-te pe iarbă.



Baloane uriaşe de săpun, făcute cu o sfoară şi două paie.
Pixabay (Alexas_Fotos)

Ziua 223 · Ce urmează? Aranjăm șiruri cu model

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Copilul aranjează şiruri de obiecte şi descoperă ce model se ascunde în ele. Exersează gândirea logică şi anticiparea, o bază bună pentru matematică.

DE CE AI NEVOIE

- Trei feluri de obiecte, în mai multe exemplare, de exemplu 6 linguri, 6 şosete şi 6 cuburi
- O suprafaţă lungă şi plată, precum podeaua sau masa
- Eventual hârtie pentru desenat modele

CUM FACI

1. Aranjaţi împreună un model scurt: lingură, şosetă, lingură, şosetă. Întreabă: „Ce urmează?”.
2. Lasă copilul să continue modelul până la capătul şirului.
3. Fă-l mai greu cu trei obiecte: lingură, lingură, şosetă, lingură, lingură, şosetă.
4. Aranjează un şir în care ai strecurat o greşeală şi lasă copilul să o găsească şi să o repare.
5. Schimbaţi rolurile: copilul inventează un model, iar tu îl continui. Desenaţi câteva pe hârtie.

Variantă: pentru 3–4 ani foloseşte două feluri de obiecte mari; pentru 7–8 ani fă modele care cresc (1 cub, 2 cuburi, 3 cuburi).

> **Atenție:** nu folosi obiecte mici dacă în preajmă sunt copii mai mici de 3 ani.

Ziua 224 · Un mozaic din bucățele de hârtie

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Reviste vechi şi pliante devin bucăţele mici de culoare. Copilul rupe, sortează şi lipeşte o imagine: bun pentru degete şi pentru răbdare.

DE CE AI NEVOIE

- Reviste vechi, pliante sau hârtie colorată
- O coală de carton (A4)
- Un baton de lipici
- Câteva căni sau castronaşe pentru sortarea culorilor

CUM FACI

1. Desenaţi împreună cu creionul o formă simplă pe carton: un peşte, un soare, o îngheţată.
2. Copilul rupe bucăţele mici de hârtie, de aproximativ 1 pe 1 cm, şi le sortează pe culori în castronaşe.
3. Unge cu lipici o mică parte din desen şi lipeşte bucăţelele, strâns una lângă alta.
4. Lucrează zonă cu zonă, până când forma e complet acoperită; fă fundalul într-o altă culoare.

Variantă: copiii de 3–4 ani rup bucăţi mai mari şi le lipesc liber. Cei de 7–8 ani taie pătrăţele exacte şi fac un model sau o literă.

Ziua 225 · Planificăm și pregătim un picnic

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 1 oră · Loc: bucătărie și afară · Supraveghere: da

De la lista de cumpărături până la întinsul sandvişurilor: copilul organizează (aproape) singur picnicul. Exersează planificarea, numărătoarea şi autonomia.

DE CE AI NEVOIE

- Hârtie şi creion
- Pâine, tartine, legume şi fructe
- Un cuţit de uns sau un cuţit pentru copii cu vârf rotund
- Caserole cu capac şi o geantă frigorifică cu pastilă de răcire

CUM FACI

1. Număraţi câţi oameni vin. Copilul desenează o listă: pentru fiecare persoană 2 sandvişuri, 1 fruct, 1 pahar.
2. Uitaţi-vă în bucătărie ce aveţi deja şi bifaţi; restul trece pe lista de cumpărături.
3. Copilul unge feliile de pâine şi pune deasupra ce a ales. Tu tai legumele.
4. Pregătiţi împreună geanta frigorifică: lucrurile grele jos, fructele deasupra.
5. Mergeţi în parc sau în grădină şi lasă copilul să servească pe toată lumea.

Variantă: copiii de 3–4 ani numără paharele și umplu caserolele. Cei de 7–8 ani scriu singuri lista și calculează câte sandvișuri trebuie în total. **Atenție:** ține cont de alergii și păstrează la rece mâncarea care se strică ușor.

Ziua 226 · Cursa picăturilor de ploaie pe geam

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în casă, lângă geam · Supraveghere: nu

O ploaie devine o competiție: care picătură ajunge prima jos? Copilul exersează privitul și așteptarea și discută de ce o picătură se mișcă mai repede decât alta.

DE CE AI NEVOIE

- Un geam cu picături de ploaie pe partea exterioară
- Un marker pentru tablă albă sau un creion pentru geamuri (pe partea interioară)
- Hârtie și creion pentru scor

CUM FACI

1. Alegeți fiecare câte o picătură din partea de sus a geamului și puneți pe partea interioară un punctuleț lângă picătura ta.
2. Urmărește-ți picătura cu degetul. Cine ajunge primul jos?
3. Desenează cu markerul drumul picăturii câștigătoare.
4. Priviți împreună: picăturile mari merg mai repede decât cele mici? Ce se întâmplă când două picături se ating?
5. Jucați cinci runde și țineți scorul cu liniuțe.

Variantă: cei mici dau un nume picăturii şi o încurajează. Cei mai mari notează ce cred („picăturile mari câştigă mai des”) şi numără dacă are dreptate. La final, şterge markerul cu o cârpă umedă.

Ziua 227 · Binoclu din suluri de carton

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min de făcut + 30 min de explorat · Loc: în casă și afară · Supraveghere: nu

Două suluri de carton devin un binoclu pentru camping sau pentru parc. Așa învață copilul să privească atent păsările, bărcile sau norii.

DE CE AI NEVOIE

- 2 suluri goale de la hârtia igienică
- Bandă adezivă sau lipici
- Vopsea sau carioci pentru decorat
- O sfoară sau o panglică de 60 cm
- Un perforator sau vârful unui creion pentru găuri

CUM FACI

1. Lipește cele două suluri unul lângă altul.
2. Copilul le decorează cu vopsea sau carioci.
3. Tu faci câte o gaură pe partea exterioară a fiecărui sul și legi panglica prin ele, ca binoclul să poată fi purtat la gât.
4. Ieșiți afară și căutați împreună: o pasăre într-un copac, un avion, o ușă roșie.
5. Jucați-vă „Văd, văd ceva ce tu nu vezi” cu binoclul.

Variantă: copiii de 3–4 ani fac un „telescop” dintr-un singur sul. Cei de 7–8 ani țin o listă de păsări, cu desene ale celor văzute. **Atenție:**

panglica la gât numai sub supraveghere; scoate-o la cățărat și în timpul somnului.

Ziua 228 · Un curcubeu în grădină

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20–25 min · Loc: afară (e nevoie de soare) · Supraveghere: da

Cu un pahar cu apă şi lumina soarelui, copilul face un curcubeu pe hârtie. Descoperă cum se împarte lumina în culori.

DE CE AI NEVOIE

- Un pahar transparent, plin cu apă
- O coală albă de hârtie
- Un pervaz sau un loc din grădină, în soare
- Creioane colorate

CUM FACI

1. Pune paharul la marginea unei mese sau a unui pervaz unde bate soarele.
2. Aşază hârtia albă pe jos, la aproximativ 30 cm sub pahar.
3. Roteşte paharul şi mişcă hârtia, până când apar pe ea dungi colorate.
4. Lasă copilul să numească culorile: roşu, portocaliu, galben, verde, albastru şi violet.
5. Desenaţi curcubeul cu creioane colorate.

Variantă: cei mici descoperă mai ales culorile. Cei mai mari încearcă şi cu un vas cu apă şi o oglinjoară. **Atenţie:** nu te uita

niciodată direct la soare sau la lumina soarelui reflectată într-o oglindă; merge cel mai bine când soarele e jos pe cer.

Ziua 229 · Bingo pe dealuri

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 1 oră · Loc: deal, munte sau dune · Supraveghere: da

O plimbare pe deal sau pe un drum de țară, cu o fișă de căutat. Copilul observă plante, animale și urme și învață că aici doar te uiți și nu iei nimic.

DE CE AI NEVOIE

- O fișă de bingo făcută de voi, cu 9 pătrățele
- Un creion
- Apă și cremă de protecție solară

CUM FACI

1. Desenați acasă pătrățelele: iarbă înaltă, un mușuroi de furnici, o cochilie de melc, un fluture, o bancă, o pasăre, un deal de pământ, o pasăre care cântă, un stâlp cu o săgeată.
2. Alegeți un traseu de 2–4 km și rămâneți pe potecă.
3. Copilul face o cruciuliță la tot ce vede sau aude.
4. Faceți o pauză într-un loc înalt și priviți împreună peisajul.
5. Ai trei pe un rând? Atunci copilul alege drumul de întoarcere.

Variantă: copiii de 3–4 ani primesc 4 imagini mari. Cei de 7–8 ani citesc panourile informative de pe drum și notează un lucru nou

aflat. **Atenție:** rămâi pe poteci (zonă protejată), nu culege nimic și ia destulă apă; fii atent la căpușe și verifică pielea la sfârșit.

Ziua 230 · Încape într-un minut?

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în casă sau afară · Supraveghere: nu

Copilul estimează câte poate face într-un singur minut şi apoi verifică cu cronometrul de bucătărie. Îşi face o idee despre timp şi învaţă să estimeze şi să numere.

DE CE AI NEVOIE

- Un cronometru de bucătărie, o clepsidră sau un ceas cu secundar
- Hârtie şi un pix pentru notat
- Sarcini simple: sărit, clădit cuburi, numărat cu voce tare, bătut din palme

CUM FACI

1. Alege o sarcină, de exemplu sărit coarda sau clădit cuburi.
2. Întreabă-ţi copilul câte crede că poate face într-un minut şi notează numărul.
3. Porneşte cronometrul pe un minut şi lasă copilul să înceapă. Numără împreună cu el şi notează numărul adevărat.
4. Comparaţi: estimarea a fost prea mică, prea mare sau exactă? Vorbiţi despre ce observaţi.
5. Încearcă o altă sarcină şi vezi dacă estimarea se îmbunătăţeşte.

Variantă: pentru 3–4 ani folosește 30 de secunde și numără tu; pentru 7–8 ani fă un tabel cu mai multe sarcini și aflați care iese cel mai bine. **Atenție:** oprește-te dacă e copilul obosit sau fără suflu și nu sări prea tare pe o podea dură.

Ziua 231 · Pictură cu nisip

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min + uscare · Loc: afară, la masă · Supraveghere: ușoară

Copilul „desenează” cu lipici și presară nisip deasupra. Ce rămâne lipit devine o pictură cu textura aspră a plajei.

DE CE AI NEVOIE

- Carton gros sau hârtie groasă
- Lipici alb de lucru manual, într-un flacon cu vârf
- Un castronaș cu nisip fin și uscat (de la mare sau din groapa cu nisip)
- O tavă mare sau o cutie
- Eventual scoici mici

CUM FACI

1. Desenează cu creionul o formă: un pește, un val, o barcă.
2. Pune cartonul în cutie și lasă copilul să treacă peste linii cu lipici.
3. Presară cu lingura nisip din belșug.
4. Ridică cartonul și scutură nisipul în cutie: desenul apare.
5. Dacă vrei, apasă scoici în lipiciul încă ud și lasă totul câteva ore la uscat.

Variantă: copiii de 3–4 ani întind lipiciul cu o pensulă pe o suprafață mare. Cei de 7–8 ani colorează nisipul cu câteva picături de colorant alimentar (lasă-l să se usuce) și lucrează cu două sau trei culori.

Ziua 232 · Un ceas solar în grădină

Vârstă: 5–8 ani · Timp: 15 min + 2 min în fiecare oră · Loc: grădină, balcon sau plajă · Supraveghere: nu

Un băţ şi câteva pietre arată cât e ceasul. Copilul descoperă că umbra se mută odată cu soarele şi exersează citirea ceasului.

DE CE AI NEVOIE

- Un băţ drept de aproximativ 50 cm
- 12 pietricele sau scoici
- Un marker pentru a numerota pietricelele
- Un ceas sau un deşteptător din casă
- O zi cu soare

CUM FACI

1. Înfige băţul drept în iarbă sau în nisip, într-un loc unde e soare toată ziua.
2. Dimineaţa uită-te la ceas, de exemplu la ora 9. Pune o pietricică pe care scrie „9” la capătul umbrei.
3. Întoarce-te în fiecare oră fixă şi pune o pietricică nouă, cu numărul potrivit.
4. La sfârşitul zilei, priviţi: în ce parte s-a mutat umbra? Când a fost cea mai scurtă?
5. A doua zi încearcă să ghiceşti ora fără ceas.

Variantă: cei mici pun câte o pietricică doar la micul dejun, la prânz și la cină. Cei mai mari măsoară lungimea umbrei cu o sfoară și compară. **Atenție:** nu te uita niciodată direct la soare.

Ziua 233 · Plute din crenguțe

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 40 min · Loc: grădină, pădure sau lângă un pârâu cu apă mică · Supraveghere: da

Crenguțe, sfoară și o frunză drept pânză: copilul construiește o plută și o lasă să plutească. Exersează nodurile, construitul și verificarea dacă ceva rămâne la suprafață.

DE CE AI NEVOIE

- 8–10 crenguțe drepte, de aproximativ 15 cm
- Sfoară sau ață groasă
- O frunză mare sau o bucată de pânză drept velă
- Un lighean cu apă sau un pârâiaș liniștit, cu apă mică

CUM FACI

1. Așază crenguțele una lângă alta, ca pe o podea.
2. Leagă sfoara în jurul primei crenguțe și împletește-o peste și pe sub toate crenguțele. Fă la fel și pe partea cealaltă.
3. Înfige o crenguță dreaptă la mijloc, între crenguțele podelei, și prinde frunza pe ea drept velă.
4. Pune pluta în lighean sau în pârâu. Rămâne la suprafață? Se răstoarnă?
5. Pune deasupra o pietricică mică drept „pasager” și vezi cât poate duce.

Variantă: copiii de 3–4 ani lasă să plutească o singură crenguță groasă sau o frunză și o împing suflând. Cei de 7–8 ani construiesc două plute și fac o cursă. **Atenție:** doar pe apă mică și liniștită și mereu cu un adult chiar lângă tine.

Ziua 234 · Marea întrecere a topirii

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 10 min + 1 oră de privit · Loc: în casă și afară · Supraveghere: nu

Unde se topește cel mai repede un cub de gheață din casă? Copilul face o presupunere, pune cuburile în locuri diferite și verifică. Un prim experiment adevărat, cu un rezultat.

DE CE AI NEVOIE

- 6 cuburi de gheață de aceeași mărime
- 6 farfurioare identice
- Hârtie și creion
- Un ceas sau un cronometru de bucătărie

CUM FACI

1. Alegeți împreună 6 locuri: pervazul însorit, frigiderul, baia, umbra de afară, soarele de afară, pe o cârpă întunecată.
2. Lasă copilul să deseneze câte o imagine pentru fiecare loc și să ghicească: repede, mediu sau încet?
3. Pune în fiecare loc câte o farfurioară cu un cub de gheață și notează ora.
4. Mergeți să vă uitați la fiecare 15 minute. Care cub s-a făcut primul apă?
5. Comparați cu ce ați ghicit: ce s-a potrivit și ce nu?

Variantă: copiii de 3–4 ani compară doar „soare” și „umbră”. Cei de 7–8 ani notează orele și așază locurile în ordine.

Ziua 235 · Spălăm bicicleta sau trotineta

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20–30 min · Loc: afară · Supraveghere: da

Copilul ajută la spălatul bicicletei, al trotinetei sau al bicicletei fără pedale. Învață să aibă grijă de lucrurile lui și exersează cu apa și cu buretele.

DE CE AI NEVOIE

- Bicicleta, trotineta sau bicicleta fără pedale a copilului
- O găleată cu apă călduță și puțin săpun delicat
- Un burete și o cârpă moale
- Un prosop vechi sau o cârpă pentru uscat
- Eventual un pulverizator gol

CUM FACI

1. Așază bicicleta într-un loc sigur, pe iarbă sau pe trotuar.
2. Lasă copilul să săpunească cadrul cu buretele ud.
3. Curăță roțile și șaua și șterge săpunul cu o cârpă moale.
4. Clătește cu pulverizatorul sau cu un lighean cu apă curată.
5. Șterge totul și verificați împreună dacă anvelopele sunt încă destul de tari.

Variantă: cei mici spală mai ales roțile și se joacă cu apa. Cei mai mari verifică și soneria și luminile. **Atenție:** nu lăsa niciodată o

găleată cu apă nesupravegheată și nu folosi detergenți puternici.

Ziua 236 · Jocul cu parașuta

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 15–20 min · Loc: afară sau într-o cameră mare · Supraveghere: da

Cu un cearşaf sau o faţă de masă mare, mai mulţi jucători ţin împreună o minge în mişcare. Asta cere colaborare, ritm şi multă veselie.

DE CE AI NEVOIE

- Un cearşaf vechi sau o faţă de masă mare
- O minge moale sau o pereche de şosete rulate
- 3 sau mai mulţi jucători
- O bucată de gazon sau o cameră goală

CUM FACI

1. Fiecare ţine marginea cearşafului şi îl întinde bine.
2. Pune mingea la mijloc şi lasă jucătorii să mişte cearşaful uşor în sus şi în jos.
3. Încercaţi să faceţi mingea să se rostogolească de la un capăt la celălalt.
4. Strigaţi „val” şi faceţi împreună valuri mari, sau „linişte” ca să vă calmaţi.
5. Pe rând, un jucător aleargă pe sub cearşaf, în timp ce ceilalţi îl ţin ridicat.

Variantă: cei mici mişcă liniştit cearşaful şi lasă mingea să se rostogolească. Cei mai mari încearcă să facă mingea să sară şi

numără de câte ori. **Atenție:** nu folosi mingi tari sau grele și asigură destul loc.

Ziua 237 · Telefon din pahare

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 15–20 min · Loc: în casă sau afară · Supraveghere: da

Două pahare şi o sfoară alcătuiesc un „telefon” cu care copilul transmite un mesaj. Descoperă cum călătoreşte sunetul printr-o sfoară.

DE CE AI NEVOIE

- 2 pahare solide, de hârtie sau de plastic
- Aproximativ 3 metri de sfoară subţire sau de lână
- Un creion pentru făcut găuri (doar adultul)
- Două bucăţele de bandă adezivă pentru a întări nodurile

CUM FACI

1. Fă o gaură mică în fundul fiecărui pahar (adultul).
2. Treci sfoara prin ambele găuri şi fă în interior un nod zdravăn.
3. Depărtaţi-vă unul de altul, până când sfoara se întinde.
4. Unul vorbeşte încet în paharul lui, celălalt ţine paharul la ureche.
5. Încercaţi şi cu sfoara moale. Ce observaţi?

Variantă: cei mici şoptesc cuvinte simple, cum ar fi nume. Cei mai mari transmit un cuvânt secret şi încearcă să mărească distanţa.
Atenţie: nu folosi obiecte ascuţite fără adult.

Ziua 238 · Plec în călătorie și iau cu mine…

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 15–30 min · Loc: oriunde (mașină, tren, cort) · Supraveghere: nu

Un joc clasic de memorie pentru drum, fără obiecte. Copilul exersează memoria, aşteptarea rândului şi găsirea cuvintelor.

DE CE AI NEVOIE

- Doar vocea voastră
- Eventual hârtie şi creion pentru socoteală

CUM FACI

1. Primul jucător spune: „Plec în călătorie şi iau cu mine: un prosop.”
2. Următorul repetă tot şi adaugă ceva: „…un prosop şi ochelari de soare.”
3. Jocul merge în cerc. Cine uită ceva sau încurcă ordinea primeşte ajutor de la ceilalţi şi începe runda următoare.
4. Număraţi câte lucruri încap în valiză până când jocul se strică.
5. Apoi jucaţi o rundă cu temă: doar animale, doar mâncare sau totul cu aceeaşi literă.

Variantă: copiii de 3–4 ani se joacă cu trei sau patru lucruri şi pot face gesturi ca ajutor pentru memorie. Cei de 7–8 ani joacă după alfabet: albină, balon, castravete şi aşa mai departe.

Ziua 239 · Un mobil din forme de hârtie

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 25–30 min · Loc: în casă · Supraveghere: ușoară

Copilul taie forme din hârtie colorată şi le atârnă de o creangă sau de un umeraş. Exersează tăiatul, echilibrul şi alegerea culorilor.

DE CE AI NEVOIE

- Hârtie colorată sau cartonaşe
- O foarfecă pentru copii şi un creion
- O creangă subţire sau un umeraş
- Lână sau aţă, aproximativ 6 bucăţi de 25 cm
- Bandă adezivă

CUM FACI

1. Desenaţi împreună 5 sau 6 forme: stele, peşti, norişori sau fluturi.
2. Lasă copilul să le decupeze.
3. Lipeşte de fiecare formă câte o bucată de lână.
4. Leagă firele în locuri diferite ale crengii, ca totul să atârne în echilibru.
5. Atârnă mobilul şi suflă uşor spre el, ca să se învârtă.

Variantă: cei mici aleg o singură culoare şi taie forme mari. Cei mai mari aleg o temă (marea, cosmosul) şi scriu câte un cuvânt pe fiecare formă. **Atenţie:** atârnă mobilul departe de bebeluşi.

Ziua 240 · Frigărui de fructe

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Bucăţi de fructe înşirate pe un băţ, într-un model: o gustare sănătoasă şi un joc de matematică în acelaşi timp. Copilul exersează îndemânarea degetelor şi recunoaşterea modelelor.

DE CE AI NEVOIE

- Aproximativ 300 g de fructe: pepene, struguri (tăiaţi în două), căpşuni, banană
- 6 frigărui de lemn cărora adultul le taie vârful ascuţit, sau paie
- O planşetă de tăiat şi o farfurie

CUM FACI

1. Tu tai fructele în cuburi de aproximativ 2 cm.
2. Pune fiecare fel de fruct într-un castronaş.
3. Copilul alege un model, de exemplu căpşună–banană–pepene, şi înşiră bucăţile pe băţ.
4. După fiecare frigăruie, „citiţi” modelul cu voce tare: ce urmează?
5. Aşază frigăruile pe o farfurie şi împarte-le familiei.

Variantă: copiii de 3–4 ani înşiră bucăţi moi pe un pai, fără model. Cei de 7–8 ani fac un model mai greu (A-B-B-A) şi lasă pe altcineva să ghicească cum continuă. **Atenţie:** strugurii se taie mereu în două

pentru copiii sub 5 ani; frigăruile se folosesc doar fără vârf ascuţit şi numai la masă.

Ziua 241 · Creson într-o coajă de ou

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min + o săptămână de îngrijit · Loc: în casă, pe pervaz · Supraveghere: ușoară

Cresonul creşte atât de repede, încât copilul vede rezultate în câteva zile. Învaţă să aibă grijă, să aştepte şi descoperă de ce are nevoie o sămânţă.

DE CE AI NEVOIE

- Coji de ou goale şi clătite (cu partea de sus ruptă), într-un carton de ouă
- Vată sau şervețele de bucătărie
- Un plic cu seminţe de creson (de la magazinul de grădinărit sau de la supermarket)
- Un marker pentru desenat feţe
- Un pulverizator sau o linguriţă

CUM FACI

1. Copilul desenează cu markerul o feţişoară pe fiecare coajă de ou.
2. Umple cojile cu un ghemotoc de vată umedă.
3. Presară un praf de seminţe (aproximativ o jumătate de linguriţă) peste vată.
4. Pune cartonul pe pervaz şi ţine vata umedă în fiecare zi, cu pulverizatorul.

5. După 5–7 zile, fiecare feţişoară are „păr” verde. Tăiaţi-l împreună şi mâncaţi-l pe o felie de pâine cu ou sau cu caşcaval.

Variantă: copiii de 3–4 ani udă cu o linguriţă. Cei de 7–8 ani măsoară în fiecare zi înălţimea şi pun o coajă la întuneric, ca să compare. **Atenţie:** spală bine cojile după oul crud şi spală mâinile după ce ai umplut cojile.

Ziua 242 · Plimbare de seară cu lanterna

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 30 min · Loc: grădină, camping sau o zonă liniștită (la apus) · Supraveghere: da

La sfârşitul lui august se întunecă iarăşi mai devreme, ceea ce e perfect pentru o mică plimbare de seară. Copilul descoperă animale şi sunete de noapte şi învaţă că întunericul poate fi şi palpitant, şi distractiv.

DE CE AI NEVOIE

- O lanternă LED pentru fiecare persoană
- O bucată de plastic roşu sau de hârtie roşie şi un elastic (opţional)
- Un pulover călduros

CUM FACI

1. Aşteptaţi până se lasă amurgul. Stabiliţi un traseu scurt pe care copilul îl cunoaşte.
2. Dacă vrei, pune hârtie roşie peste lanternă: aşa animalele se sperie mai greu.
3. Mergeţi încet şi luminaţi zidurile, tufişurile şi iarba. Căutaţi melci, păianjeni, molii sau un arici.
4. La jumătatea drumului stingeţi lanternele pentru un minut şi ascultaţi: ce auziţi în întuneric?
5. Priviţi în sus: vedeţi luna, stelele sau un liliac?

Variantă: copiii de 3–4 ani fac un tur scurt prin grădină, ţinuţi de mână. Cei de 7–8 ani desenează acasă o „hartă a nopţii” cu ce au văzut. **Atenţie:** rămâneţi împreună, nu luminaţi unul altuia în ochi şi nu atinge animalele.

Ziua 243 · Muzeul verii

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 1 oră · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Încheie vara cu o expoziție a tot ce a strâns și a făcut copilul. Exersează amintirea, ordonarea și povestitul în fața publicului.

DE CE AI NEVOIE

- Descoperirile și lucrările verii: scoici, pietre, desene, albumul verii
- O masă, un pervaz sau o scândură
- Cartonașe mici și un creion
- O hârtie pe care scrie „Muzeu”, pentru ușă

CUM FACI

1. Lasă copilul să strângă tot ce a păstrat în vara aceasta.
2. Alegeți împreună cele mai frumoase 8–10 piese și așezați-le frumos pe masă.
3. Fă pentru fiecare piesă un cartonaș: ce este și de unde vine? (scrii tu sau scrie copilul singur)
4. Faceți bilete de intrare și invitați familia la un tur ghidat.
5. Copilul povestește pe scurt despre fiecare piesă. Încheie cu întrebarea: „Care a fost cea mai frumoasă zi a ta din vară?”.

Variantă: copiii de 3–4 ani aleg trei lucruri preferate și povestesc despre ele. Cei de 7–8 ani fac un ghid al muzeului, cu numere și o hartă a sălii.

Septembrie

Luna aceasta

Septembrie este luna unui nou început: începe şcoala, săptămâna capătă un ritm şi natura se îndreaptă încet spre toamnă. Mai sunt zile calde de început de toamnă, dar apar şi primele vânturi şi bălţi. Activităţile din această lună sunt mai scurte (potrivite după o zi de şcoală) şi folosesc ce găseşti afară: mere, castane, ghinde, pânze de păianjen şi frunze care cad. Dacă mergi la bunici la ţară, în grădină sau la vie, ai la îndemână şi mai multe lucruri de descoperit.

Ziua 244 · Un semn de carte al tău

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 25 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Un semn de carte făcut de mână pentru noul an şcolar. Copilul îşi exersează numele, culorile şi lucrul manual şi are, pe deasupra, un motiv bun să citiţi împreună.

CE ÎȚI TREBUIE

- Carton tare, de 5 pe 20 cm
- Creioane colorate, carioci sau creioane cerate
- Un perforator şi o bucată de lână sau de panglică de 20 cm
- Bandă adezivă transparentă (opţional, pentru protecţie)

CUM FACI

1. Scrie numele copilului cu litere mari pe fâşie (sau lasă-l să scrie singur).
2. Copilul decorează semnul de carte cu modele, animale sau culorile lui preferate.
3. Dacă vrei, lipeşte bandă transparentă pe ambele feţe, ca să reziste mai mult.
4. Fă o gaură sus şi petrece panglica prin ea.
5. Alegeţi împreună o carte şi puneţi semnul de carte acolo unde vă opriţi în seara aceasta.

Variantă: copiii de 3–4 ani lipesc abțibilduri sau frunze uscate pe fâșie. Cei de 7–8 ani fac unul și pentru un coleg sau pentru învățătoare ori învățător.

Ziua 245 · Panoul dimineții

Vârstă: 3–7 ani · Timp: 30 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Un panou cu imagini pentru tot ce trebuie făcut dimineața: îmbrăcatul, micul dejun, spălatul pe dinți, ghiozdanul. Copilul îl desenează singur și simte că dimineața este a lui.

CE ÎȚI TREBUIE

- O coală de carton (A4)
- Riglă, creion și carioci
- Cleme de rufe sau o agrafă de birou, pe post de „arătător”

CUM FACI

1. Gândiți împreună pașii dimineții, în ordine. Rămâneți la 5 sau 6.
2. Împarte cartonul în căsuțe și lasă copilul să deseneze câte un pas în fiecare.
3. Scrie lângă fiecare un cuvânt scurt: „îmbrăcat”, „mic dejun”, „dinți”, „jachetă”, „ghiozdan”.
4. Atârnă panoul la înălțimea ochilor copilului, lângă ușă sau în bucătărie.
5. În fiecare dimineață, copilul mută clema o căsuță mai departe când termină un pas.

Variantă: copiii de 3–4 ani lucrează cu 3 imagini mari. Cei de 7–8 ani fac unul și pentru seară și estimează câte minute durează fiecare pas.

Ziua 246 · Ștampile din mere

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: înăuntru, la masă · Supraveghere: da

Un măr tăiat în două ascunde o stea în mijloc. Copilul ștampilează cu el și face modele de toamnă pe hârtie sau pe un prosop vechi de bucătărie.

CE ÎȚI TREBUIE

- 2 mere
- Un cuțit ascuțit (numai pentru adult)
- Tempera în 2–3 culori, pe farfurioare
- Hârtie mare sau un prosop vechi de bumbac
- Șervete de hârtie

CUM FACI

1. Tu tai un măr pe lat și pe celălalt de sus în jos.
2. Priviți împreună secțiunea: vezi steaua cu semințele?
3. Șterge fața tăiată cu un șervet de hârtie, ca să țină mai bine culoarea.
4. Copilul apasă mărul în culoare și ștampilează pe hârtie. Schimbați culorile și formele.
5. Faceți un model sau desenați cu carioca cozi și frunzulițe.

Variantă: copiii de 3–4 ani ștampilează liber. Cei de 7–8 ani fac un rând cu un model fix sau un măr întreg din ștampile de mere.

Atenție: numai adultul taie; merele vopsite nu se mai mănâncă.

Ziua 247 · În căutarea pânzelor de păianjen dimineața

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: grădină, parc sau drumul spre școală · Supraveghere: ușoară

În septembrie sunt pânze de păianjen peste tot, iar într-o dimineaţă umedă ele strălucesc de rouă. Copilul învaţă să se uite cu atenţie şi descoperă cât de isteţ îşi construieşte păianjenul plasa.

CE ÎȚI TREBUIE

- O dimineaţă umedă sau cu ceaţă
- Un pulverizator cu apă (opţional)
- Hârtie neagră şi cretă albă

CUM FACI

1. Mergeţi împreună pe lângă garduri vii, garduri şi tufişuri, în căutarea pânzelor.
2. Ai găsit o pânză fără rouă? Pulverizează de la distanţă, foarte uşor, puţină apă, ca să se vadă firele.
3. Număraţi împreună „spiţele” care pornesc din mijloc spre exterior.
4. Caută păianjenul: stă în mijloc sau ascuns la margine?
5. Acasă, desenaţi cu cretă albă pe hârtie neagră cea mai frumoasă pânză.

Variantă: copiii de 3–4 ani caută cât mai multe pânze și le numără. Cei de 7–8 ani compară pânzele rotunde cu cele încâlcite și le desenează pe amândouă. **Atenție:** priviți, dar nu stricați pânzele și nu atingeți păianjenii.



Într-o dimineață umedă, pânzele strălucesc de rouă.
Pixabay (schauhi)

Ziua 248 · Un labirint laser din lână

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 20 min pentru construit + joacă · Loc: hol sau cadrul unei uși · Supraveghere: da

Un ghem de lână devine o rețea prin care copilul trebuie să treacă fără să atingă firele. Exersează suplețea, simțul corpului și planificarea.

CE ÎȚI TREBUIE

- Un ghem de lână sau de aţă groasă
- Bandă de mascare (nu lasă urme de adeziv)
- Câteva clopoţei (opţional)

CUM FACI

1. Lipeşte începutul lânii cu bandă pe peretele holului, la înălţimea genunchilor.
2. Întinde lâna în diagonală spre peretele opus şi lipeşte-o. Repetă de 8–10 ori, la înălţimi diferite.
3. Dacă vrei, leagă un clopoţel de câteva fire: dacă sună, înseamnă că l-ai atins.
4. Copilul se târăşte, păşeşte şi se apleacă de la un capăt la celălalt, fără să atingă lâna.
5. A reuşit? Încercaţi încă o dată mergând cu spatele sau cu un animal de pluş în mână.

Variantă: copiii de 3–4 ani primesc 3 fire jos, aproape de podea, peste care să păşească. Cei de 7–8 ani construiesc singuri labirintul

pentru un alt membru al familiei. **Atenție:** nu întinde niciodată fire la înălțimea gâtului și strânge-le mereu după joc.

Ziua 249 · Măsurăm bălțile

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: afară, după ploaie · Supraveghere: da

Cizmele în picioare şi hai afară! Copilul sare în bălţi, dar le şi măsoară: cât de mare e balta asta şi se face mai mică? Joacă şi fizică, la un loc.

CE ÎȚI TREBUIE

- Cizme de cauciuc şi haină de ploaie
- Cretă de asfalt
- O riglă sau un băţ, ca să măsuraţi adâncimea

CUM FACI

1. Alege o baltă într-un loc sigur: loc de joacă, trotuar sau alee din grădină.
2. Lasă copilul să sară mai întâi: cine face cel mai mare stropit?
3. Apoi desenează cu creta o linie în jurul marginii bălţii.
4. Băgaţi băţul în apă şi vedeţi până unde se udă: cam atât de adâncă este balta.
5. Reveniţi peste una-două ore şi desenaţi noua margine. Unde a dispărut apa?

Variantă: copiii de 3–4 ani sar şi numără stropii. Cei de 7–8 ani măsoară balta cu picioarele (câte tălpi lungime are?) şi compară o

baltă la soare cu una la umbră. **Atenţie:** nu vă jucaţi în bălţi de lângă drum sau de lângă guri de canal și pregătește haine uscate.

Ziua 250 · Strângem semințe și fructe

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 45 min · Loc: parc sau pădure · Supraveghere: da

În septembrie cad ghindele, castanele, jirul de fag și „elicopterele” de paltin. Copilul strânge, sortează și află cum își răspândesc copacii semințele.

CE ÎȚI TREBUIE

- O pungă sau un coș
- Un carton de ouă pentru sortat
- Hârtie și creion

CUM FACI

1. Plimbați-vă pe lângă copaci diferiți și căutați pe jos semințe și fructe.
2. Aruncă „elicopterele” de paltin sus în aer și priviți cum coboară învârtindu-se.
3. Acasă, sortați tot în cartonul de ouă: ghinde, castane, nuci, elicoptere, conuri de pin.
4. Numărați pe fiecare fel și vedeți care copac a lăsat să cadă cele mai multe semințe.
5. Desenați cea mai frumoasă găsitură împreună cu copacul de unde vine.

Variantă: copiii de 3–4 ani strâng doar castane și ghinde. Cei de 7–8 ani caută să afle de ce unele semințe „zboară”, iar altele se rostogolesc. **Atenție:** castanele sălbatice și ghindele nu se mănâncă;

nu se pune nimic în gură. Seminţele mici nu trebuie lăsate la îndemâna copiilor sub 3 ani.

Ziua 251 · Figurine din castane și plastilină

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: înăuntru, la masă · Supraveghere: ușoară

Fără înțepat și fără găurit, poți face cu castane, ghinde și puțină plastilină cele mai nostime figurine. Copilul combină forme și inventează un nume și o poveste pentru ele.

CE ÎȚI TREBUIE

- Castane, ghinde cu cupule, jir de fag (strânse chiar de voi)
- Plastilină sau aluatul din sare din Ziua 220
- Frunze căzute, crenguțe scurte
- O cariocă pentru fețe

CUM FACI

1. Așază toate comorile din natură pe o tavă și priviți-le: ce seamănă cu un corp, cu un cap sau cu o pălărie?
2. Rulează bilețe mici de plastilină; ele vor fi „lipiciul” dintre părți.
3. Pune o ghindă pe o castană, cu o bilă de plastilină între ele: un cap pe un corp.
4. Fă picioare din crenguțe sau din plastilină, o pălărie dintr-o cupulă de ghindă și desenează cu carioca o față.

5. Așezați figurinele împreună într-un „sat de toamnă” pe pervaz.

Variantă: copiii de 3–4 ani fac o omidă din castane puse în șir, legate cu plastilină. Cei de 7–8 ani construiesc o scenă întreagă, cu o căsuță din crenguțe. **Atenție:** castanele și ghindele nu se mănâncă, iar piesele mici sunt periculoase pentru copiii sub 3 ani.

Ziua 252 · Facem unt scuturând

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Smântână într-un borcan, capac pus şi scuturat cu spor! După un timp apare unt adevărat. Copilul se mişcă, aşteaptă şi vede cum se schimbă ceva chiar în faţa ochilor.

CE ÎȚI TREBUIE

- 250 ml smântână dulce pentru frişcă (rece, din frigider)
- Un borcan curat de sticlă cu capac care se închide bine, sau un recipient de plastic cu capac
- Un praf de sare
- O strecurătoare şi un bol
- Pâine sau biscuiţi săraţi

CUM FACI

1. Toarnă smântâna în borcan (până la jumătate) şi închide bine capacul.
2. Scuturaţi pe rând, cântând un cântecel sau numărând până la 50. După vreo 5 minute se face frişcă.
3. Continuaţi să scuturaţi. După 10–15 minute auzi deodată un plescăit: s-a format o bucată de unt în lichid (zara).
4. Toarnă totul prin strecurătoare şi clătește untul cu puţină apă rece.

5. Frământă în el un praf de sare și întinde-l pe o felie de pâine.

Variantă: copiii de 3–4 ani folosesc un recipient de plastic, care nu se sparge. Cei de 7–8 ani măsoară cât durează și gustă zara. **Atenție:** conține lapte (alergii); dacă folosești un borcan de sticlă, scutură-l deasupra unei suprafețe moi, de exemplu a unui covor.

Ziua 253 · Litere din crenguțe

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 30 min · Loc: grădină, parc sau pădure · Supraveghere: nu

Din crenguțe, pietricele și frunze așezați litere pe pământ. Copilul exersează formele literelor cu tot corpul și afară, în loc de la masă.

CE ÎȚI TREBUIE

- Crenguțe căzute, de lungimi diferite
- Pietricele, frunze, ghinde
- Un loc plan pe iarbă sau pe nisip

CUM FACI

1. Strângeți împreună o grămadă mare de crenguțe și pietricele.
2. Începeți cu prima literă din numele copilului. De ce crenguțe ai nevoie? Drepte sau curbate?
3. Apoi așezați tot numele. Literele rotunde le poți face din pietricele.
4. Așezați pe rând câte o literă, iar celălalt ghicește care este.
5. Puteți așeza și un cuvânt scurt, ca „pom” sau „mama”?

Variantă: copiii de 3–4 ani așază forme: un cerc, un triunghi, o linie. Cei de 7–8 ani așază o propoziție scurtă sau un cuvânt pe care să-l găsească vecinii.

Ziua 254 · Rimăm pe drum

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 10–20 min · Loc: pe drum (bicicletă, mașină, plimbare spre școală) · Supraveghere: nu

Un joc de limbă fără nicio unealtă, pentru drumul spre şcoală sau spre magazin. Copilul învaţă să audă sunetele, ceea ce ajută la învăţarea cititului.

CE ÎȚI TREBUIE

- Nimic, doar vocea voastră

CUM FACI

1. Începe cu un cuvânt uşor, pe care îl vezi pe drum: „casă”.
2. Pe rând, spuneţi câte un cuvânt care rimează: masă, rasă, trasă, lasă…
3. Şi cuvintele inventate contează, atâta timp cât rimează: „frasă” e bun!
4. Nu se mai gândeşte nimeni la nimic? Atunci ultimul alege un cuvânt nou.
5. La sfârşit, faceţi împreună o propoziţie caraghioasă: „În casa mea, pe masă, stă o pisică frumoasă.”

Variantă: copiii de 3–4 ani aleg între două cuvinte: „rimează «ou» cu «bou» sau cu «mar»?”. Cei de 7–8 ani compun o poezie de patru versuri şi o spun acasă.

Ziua 255 · Pictură pe hârtie umedă

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: înăuntru, la masă · Supraveghere: nu

Pe hârtia udă, culorile de acuarelă se amestecă singure. Copilul nu trebuie să deseneze nimic „corect”: să se uite la ce fac culorile este deja artă. Liniştitor după şcoală.

CE ÎȚI TREBUIE

- Hârtie groasă de desen sau hârtie pentru acuarelă
- Acuarele sau tempera, diluate bine cu apă
- Un pensul gros şi un burete
- Un pahar cu apă şi o tavă

CUM FACI

1. Pune hârtia pe tavă şi udă-o peste tot cu buretele (să fie umedă, nu plină de apă).
2. Copilul pune cu pensula un punct galben pe hârtie. Priviţi cum se întinde.
3. Pune lângă el un punct albastru. Ce se întâmplă acolo unde se ating?
4. Continuaţi cu roşu şi, dacă vreţi, cu o culoare la alegere.
5. Lasă lucrarea să se usuce şi vedeţi ce descoperiţi în ea: o pădure de toamnă, un apus, o mare?

Variantă: copiii de 3–4 ani lucrează cu două culori și un pensul mare. Cei de 7–8 ani desenează, după uscare, cu carioca neagră o siluetă deasupra, de exemplu copaci sau case.

Ziua 256 · O morișcă de hârtie

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 30 min · Loc: o faci înăuntru, o încerci afară · Supraveghere: da

O morişcă ce se învârte în vântul de septembrie. Copilul îndoaie, taie şi descoperă cum vântul face lucrurile să se mişte.

CE ÎȚI TREBUIE

- Un pătrat de hârtie tare, de 15 pe 15 cm
- O foarfecă pentru copii, o riglă şi un creion
- Un nit cu două picioare (clemă fluture), pe care îl fixează adultul
- Un pai sau un beţişor de lemn
- O bucată de radieră sau un dop de plută

CUM FACI

1. Trasează cu rigla două diagonale pe hârtie, de la un colţ la altul. Lasă copilul să o decoreze.
2. Taie de la fiecare colţ de-a lungul liniei, până la aproximativ 2 cm de centru.
3. Îndoaie spre centru fiecare al doilea vârf (patru în total), fără să faci cută.
4. Tu treci nitul prin cele patru vârfuri şi prin mijloc, apoi prin pai. Pune la spate o bucată de radieră, ca să nu se desprindă.

5. Ieşiţi afară şi ţineţi morişca în vânt sau suflaţi singuri spre ea.

Variantă: copiii de 3–4 ani decorează şi suflă; tu faci tăiatul. Cei de 7–8 ani încearcă dacă morişca se învârte mai repede cu vântul din faţă sau din lateral. **Atenţie:** nitul este o piesă mică şi ascuţită; nu este potrivită pentru copiii sub 3 ani.

Ziua 257 · Propriul tău joc de societate

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 45 min de făcut + joacă · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Copilul desenează un joc de societate al lui, cu un drum şerpuit şi căsuţe-surpriză. Exersează numărătoarea, inventarea regulilor şi faptul de a pierde frumos.

CE ÎȚI TREBUIE

- O coală mare de carton (A3)
- Carioci şi un creion
- Un zar
- Pioni: capace, nasturi sau figurine mici

CUM FACI

1. Desenaţi un drum şerpuit de 30–40 de căsuţe, de la „Start” la „Sosire”.
2. Numerotaţi căsuţele. Alegeţi împreună 6 căsuţe speciale: „3 înainte”, „înapoi la 5”, „pierzi o tură”, „fă 5 sărituri”.
3. Copilul desenează la fiecare căsuţă specială o imagine (o săgeată, un melc, o broscuţă).
4. Jucaţi pe rând: aruncaţi zarul şi număraţi căsuţele cu voce tare.
5. Cine ajunge primul la sosire poate adăuga o căsuţă specială nouă pentru partida următoare.

Variantă: copiii de 3–4 ani joacă pe un drum scurt, de 15 căsuțe, cu un zar care are doar 1, 2 și 3 (lipește abțibilduri peste restul). Cei de 7–8 ani joacă cu două zaruri și adună punctele. **Atenție:** pionii mici se țin departe de copiii sub 3 ani.

Ziua 258 · Coacem brioșe mici

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 15 min + 20 min de copt · Loc: înăuntru (bucătărie) · Supraveghere: da

Copilul te ajută să faci un aluat simplu şi coace din el brioşe mici. Exersează cântărirea, amestecatul şi răbdarea.

CE ÎȚI TREBUIE

- 150 g de făină şi 2 linguriţe de praf de copt
- 100 g de unt moale sau margarină şi 100 g de zahăr
- 2 ouă şi 2 linguri de lapte
- Un bol, un tel sau o lingură şi 6 forme pentru brioşe
- Un cuptor (îl foloseşte numai adultul)

CUM FACI

1. Încălzeşte cuptorul la 180 °C. Asta o face adultul.
2. Lasă copilul să amestece untul cu zahărul până se face deschis la culoare.
3. Adăugaţi pe rând ouăle şi amestecaţi, apoi făina cu praful de copt şi laptele.
4. Împărţiţi aluatul cu lingura în forme.
5. Coace brioşele cam 18 minute (adultul), lasă-le să se răcească şi, dacă vrei, decorează-le cu puţină glazură.

Variantă: copiii mici amestecă şi umplu formele. Copiii mai mari cântăresc singuri şi decorează cu mărgele colorate de zahăr. **Atenţie:**

copiii nu se apropie de cuptorul fierbinte; ţine cont de alergii (ou, lapte, gluten).

Ziua 259 · Ploaie într-un borcan

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: înăuntru, la masă · Supraveghere: da

Un nor de spumă de ras pe apă: când norul se umple, „plouă” cu apă colorată în jos. Copilul vede într-un mod simplu cum se formează ploaia.

CE ÎȚI TREBUIE

- Un borcan sau un pahar mare, transparent
- Apă
- Spumă de ras
- Colorant alimentar diluat cu puțină apă într-un păhărel
- O pipetă sau o linguriță

CUM FACI

1. Umple borcanul cu apă până la trei sferturi.
2. Tu aplici deasupra un strat gros de spumă de ras: acesta este norul.
3. Copilul picură încet, cu pipeta, apă colorată pe nor.
4. Aşteptaţi şi priviţi: după un timp, firişoare colorate se prelungesc prin nor în jos. Plouă!
5. Vorbiţi despre asta: şi norii adevăraţi lasă să cadă apa când devin prea grei.

Variantă: copiii de 3–4 ani picură cu o linguriță și numără linguriţele. Cei de 7–8 ani numără câte picături sunt necesare pentru

prima „ploaie”. **Atenție:** spuma de ras nu trebuie să ajungă în ochi sau în gură; sprayul îl folosește numai adultul. Apoi spălați-vă pe mâini.

Ziua 260 · Mozaic din leguminoase uscate

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 45 min · Loc: înăuntru, la masă · Supraveghere: da

Linte, fasole şi mazăre din cămară devin o lucrare cu relief. Copilul exersează lucrul cu degetele şi descoperă culori şi forme în mâncarea de zi cu zi.

CE ÎȚI TREBUIE

- Leguminoase uscate: linte roşie, fasole albă, mazăre verde, fasole maro (câte o mână din fiecare)
- Carton tare (A5)
- Adeziv alb pentru lucru manual
- Câteva farfurioare

CUM FACI

1. Desenează cu creionul o formă simplă pe carton: o ciupercă, o frunză, un arici.
2. Pune fiecare fel în farfurioara lui.
3. Unge cu adeziv o porţiune mică din desen.
4. Copilul aşază lintea şi fasolea pe adeziv, boabă cu boabă sau presărate.
5. Umpleţi astfel toată forma şi lăsaţi lucrarea să se usuce întinsă, peste noapte.

Variantă: copiii de 4 ani presară linte pe o suprafaţă mare, unsă cu adeziv. Cei de 7–8 ani fac un model cu rânduri şi numără câte boabe de fasole încap într-un rând. **Atenţie:** leguminoasele uscate nu se

mănâncă şi nu se bagă niciodată în nas sau în urechi; nu sunt potrivite în preajma copiilor sub 3 ani.



Un mozaic din linte şi fasole din cămară.
Pixabay (burakyamanlica)

Ziua 261 · Construim un șir de domino

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20–30 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Copilul aşază cărticele, capace sau cartonaşe în picioare, într-un şir, şi se uită cum cad unul câte unul. Exersează răbdarea, planificarea şi legătura dintre cauză şi efect.

CE ÎȚI TREBUIE

- Cam 20 de cărticele mici, cartonaşe sau cărţi de joc
- O suprafaţă plană şi tare
- O masă lungă sau podeaua
- Eventual un set de piese de domino

CUM FACI

1. Pune primul cartonaş în picioare şi următorul la vreo 2 cm în faţa lui.
2. Fă un şir drept de 10 piese şi atinge-o pe prima.
3. Apoi încearcă o curbă şi lasă şirul să facă un colţ.
4. Construiţi un şarpe lung pe podea şi număraţi câte rămân în picioare.
5. Jucaţi din nou şi încercaţi să faceţi şirul şi mai lung.

Variantă: copiii mici lucrează cu cărticele mari şi un şir scurt. Copiii mai mari fac curbe, scări sau un şir de 30. **Atenţie:** construiţi într-un loc sigur, unde nu se împiedică nimeni de piese.

Ziua 262 · Frunze sub lupă

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: înăuntru sau afară, la masă · Supraveghere: nu

Cu o lupă vezi că o frunză este plină de linii fine, ca vinişoarele de pe mâna ta. Copilul învaţă să privească de aproape şi să descrie.

CE ÎȚI TREBUIE

- 5–6 frunze căzute, diferite între ele
- O lupă
- Hârtie şi creion
- O riglă

CUM FACI

1. Aşază frunzele una lângă alta. Lasă copilul să le privească şi să le pipăie mai întâi fără lupă.
2. Apoi priviţi prin lupă. Ce vezi acum, ce nu vedeai mai înainte? Nervuri, firişoare, găuri, pete?
3. Măsoară fiecare frunză cu rigla şi aşază-le într-un şir, de la cea mică la cea mare.
4. Desenează cea mai frumoasă frunză cât mai mare, cu toate nervurile.
5. Priviţi şi vârful degetului vostru prin lupă.

Variantă: copiii de 3–4 ani caută cea mai mare şi cea mai mică frunză, cea mai aspră şi cea mai netedă. Cei de 7–8 ani descriu

fiecare frunză în trei cuvinte, iar altcineva ghicește despre care vorbesc. **Atenție:** nu te uita niciodată cu lupa spre soare și nu o lăsa la soare.

Ziua 263 · În căutarea ciupercilor (doar ne uităm)

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 45 min · Loc: pădure sau parc · Supraveghere: da

La sfârşitul lui septembrie răsar ciupercile din pământ. Copilul le caută, desenează ce găseşte şi învaţă cea mai importantă regulă: privitul se poate, atinsul şi mâncatul niciodată.

CE ÎȚI TREBUIE

- Un caiet de notiţe şi un creion
- Creioane colorate
- O riglă

CUM FACI

1. Stabiliţi dinainte: nu atingem ciupercile şi nu mâncăm nimic din ce găsim în pădure.
2. Căutaţi împreună lângă cioturi, pe marginea potecilor şi sub frunze.
3. Ţine rigla lângă ciupercă (fără s-o atingi), ca să estimezi cât de mare este.
4. Copilul desenează fiecare ciupercă, cu culoarea pălăriei şi forma piciorului.
5. La sfârşit, număraţi câte feluri diferite aţi găsit şi care a fost cea mai frumoasă.

Variantă: copiii de 4 ani doar numără ciupercile şi caută cea mai mare. Cei de 7–8 ani observă unde cresc (pe lemn, în iarbă, sub un

copac) și notează. **Atenție:** multe ciuperci sunt otrăvitoare; după plimbare spălați-vă pe mâini.

Ziua 264 · Ghidul și ochii închiși

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 15 min · Loc: înăuntru sau afară · Supraveghere: da

Un copil merge cu ochii închişi, iar un adult de încredere îl conduce în siguranţă. Exersează încrederea, ascultarea şi simţurile.

CE ÎȚI TREBUIE

- Un traseu liber în cameră sau în grădină
- O eşarfă moale, pe post de legat la ochi (sau doar ochii închişi)
- Câteva perne, pe post de obstacole
- Un adult în rol de ghid

CUM FACI

1. Explică un traseu scurt şi arată-i copilului pe unde veţi merge.
2. Copilul închide ochii sau îşi pune eşarfa, fără să strângă.
3. Ţine-l de mână şi spune-i ce urmează: „un pas în sus”.
4. Parcurgeţi un mic traseu pe lângă perne şi un scaun.
5. Schimbaţi rolurile: acum copilul te conduce pe tine, doar cu vorbe.

Variantă: copiii mici merg pe un traseu scurt și drept, ținuți de mână. Copiii mai mari conduc doar cu vorba. **Atenție:** alege un traseu fără scări și fără margini ascuțite și stai mereu aproape.

Ziua 265 · O mânecă de vânt din hârtie creponată

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: o faci înăuntru, o atârni afară · Supraveghere: ușoară

Se apropie primele vânturi de toamnă. Cu o mânecă de vânt, copilul vede în fiecare zi de unde bate vântul şi cât de tare.

CE ÎȚI TREBUIE

- O bucată de carton de 10 pe 30 cm
- 6–8 panglici sau fâşii de hârtie creponată de 50 cm
- Capsator (pentru adult) sau adeziv puternic şi bandă adezivă
- Un şnur de 50 cm
- Carioci pentru decorat

CUM FACI

1. Copilul decorează cartonul pe o faţă.
2. Lipeşte fâşiile de hârtie creponată pe marginea de jos a cartonului (sau le fixezi tu cu capse).
3. Rulează cartonul într-un tub şi fixează-l (faţa decorată în afară).
4. Fă sus un mâner din şnur şi atârnă mâneca de vânt afară, într-o creangă sau pe balcon.
5. Priviţi în fiecare zi: panglicile atârnă moi, flutură sau stau drepte? Desenaţi o hartă a vântului: fără vânt,

puţin vânt, mult vânt.

Variantă: copiii de 3–4 ani ţin mâneca de vânt în mână şi aleargă cu ea. Cei de 7–8 ani desenează cu cretă o roză a vânturilor pe jos şi notează din ce direcţie bate vântul.

Ziua 266 · Cine sunt eu? Jocul ghicitorilor

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 15–20 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Pe un cartonaş este un animal sau o meserie. Ceilalţi dau indicii, iar copilul ghiceşte cine este. Exersează limbajul şi gândirea logică.

CE ÎȚI TREBUIE

- 6 cartonaşe sau bucăţi de hârtie
- O cariocă
- O bentiţă sau o fâşie de carton cu bandă adezivă
- Un bol în care să amestecaţi cartonaşele

CUM FACI

1. Scrie sau desenează pe fiecare cartonaş un animal sau o meserie: de exemplu o vacă, un brutar sau un clovn.
2. Amestecaţi cartonaşele în bol.
3. Un jucător trage un cartonaş şi îl ţine pe frunte, fără să se uite, astfel încât ceilalţi să-l vadă.
4. Ceilalţi dau indicii, de exemplu „am patru picioare”, dar nu spun cuvântul.
5. Ghiceşte într-un minut. Apoi urmează următorul jucător.

Variantă: copiii mici primesc imagini cu animale cunoscute și pot imita sunetele lor. Copiii mai mari aleg cuvinte mai grele sau pun doar întrebări cu răspuns „da” sau „nu”.

Ziua 267 · Punem masa cu un suport personal

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Copilul desenează un suport de masă cu locul pentru farfurie, tacâmuri şi pahar şi apoi pune singur masa. Exersează stânga şi dreapta, numărătoarea şi ajutorul în casă.

CE ÎȚI TREBUIE

- O coală de hârtie (A3) pentru fiecare persoană
- O farfurie, o furculiţă, un cuţit, o lingură şi un pahar, ca să le conturezi
- Carioci sau creioane colorate
- Bandă adezivă transparentă sau folie autoadezivă (opţional)

CUM FACI

1. Aşază farfuria în mijlocul hârtiei şi lasă copilul să-i contureze marginea.
2. Pune furculiţa în stânga, iar cuţitul şi lingura în dreapta şi conturează-le. Pune paharul în dreapta sus şi conturează-l şi pe el.
3. Lasă copilul să decoreze suportul în jurul contururilor şi să scrie numele celui care stă acolo.
4. Faceţi unul pentru fiecare membru al familiei.

5. La următoarea masă, copilul pune masa: fiecare lucru exact pe conturul lui.

Variantă: copiii de 3–4 ani așază doar farfuria și paharul la locul lor. Cei de 7–8 ani numără de câte lucruri este nevoie pentru toată familia și le scot singuri din sertar. **Atenție:** cuțitele ascuțite le așază adultul.

Ziua 268 · Ștampile din cartofi

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: înăuntru, la masă · Supraveghere: da

Un cartof tăiat în două devine o ştampilă cu o formă proprie. Copilul ştampilează frunze de toamnă, stele sau litere şi face din ele hârtie de împachetat sau o felicitare.

CE ÎȚI TREBUIE

- 2–3 cartofi mari
- Un cuţit mic şi ascuţit (numai pentru adult)
- Forme pentru biscuiţi (opţional)
- Tempera pe farfurioare
- Hârtie mare, de exemplu dosul unei hârtii vechi de împachetat

CUM FACI

1. Tu tai cartofii în două. Şterge faţa tăiată cu un şervet de hârtie.
2. Apasă o formă pentru biscuiţi în faţa tăiată şi taie cartoful în jurul ei, astfel încât forma să iasă în relief cu 5 mm. Sau desenează o formă simplă şi taie-o.
3. Copilul apasă ştampila în culoare şi ştampilează pe hârtie.
4. Faceţi un model cu două sau trei ştampile şi culori.
5. Lăsaţi să se usuce şi folosiţi hârtia ca ambalaj sau ca faţă a unei felicitări.

Variantă: copiii de 3–4 ani ștampilează cu jumătatea întreagă de cartof și fac cercuri. Cei de 7–8 ani desenează singuri forma pe hârtie, iar tu o tai apoi în cartof. **Atenție:** numai adultul taie.

Ziua 269 · O cutie devine vehicul

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 1 oră · Loc: înăuntru · Supraveghere: ușoară

O cutie mare de carton devine maşină, barcă sau rachetă. Copilul proiectează, decorează şi apoi se joacă ore în şir un joc de rol.

CE ÎȚI TREBUIE

- O cutie mare de carton, în care să încapă copilul
- Farfurii de hârtie (roţi sau volan), role de carton de la hârtia igienică, capace
- Bandă adezivă, lipici, carioci sau vopsea
- Foarfecă sau cuţit pentru carton (numai pentru adult)

CUM FACI

1. Lasă copilul să aleagă: va fi o maşină, o barcă, un tren sau o rachetă?
2. Tu tai partea de sus şi, dacă vrei, o „uşă” în lateral.
3. Copilul lipeşte farfurii de hârtie ca roţi şi ca volan, iar rolele de carton ca faruri sau ca ţeavă de eşapament.
4. Decoraţi cutia cu carioci sau vopsea: o placă de înmatriculare, ferestre, un steag.
5. Porniţi la drum! Încotro mergem? Ce luăm cu noi? Cine urcă?

Variantă: copiii de 3–4 ani colorează cutia și stau în ea; jocul vine de la sine. Cei de 7–8 ani fac un tablou de bord cu butoane din capace și o hartă a drumului lor. **Atenție:** cuțitul pentru carton îl ține numai un adult.

Ziua 270 · O scăldătoare pentru păsări în grădină

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min + privit · Loc: grădină sau balcon · Supraveghere: ușoară

Și la sfârșitul verii, păsările au nevoie de apă ca să bea și să se scalde. Copilul face o scăldătoare simplă și învață să-și recunoască vizitatorii.

CE ÎȚI TREBUIE

- Un vas puțin adânc (de exemplu farfuria de sub un ghiveci), adânc de 3–5 cm
- Câteva pietre plate
- Apă
- Hârtie și creioane colorate pentru o listă a păsărilor

CUM FACI

1. Alege un loc pe care îl poți vedea de la fereastră, dar nu chiar lângă un tufiș în care s-ar putea ascunde o pisică.
2. Copilul pune câteva pietre plate în vas, ca păsările să aibă pe ce sta.
3. Umple vasul cu 2–3 cm de apă.
4. Așază-te la fereastră și privește cine vine: o mierlă, o vrabie, un pițigoi?
5. Copilul face o listă cu un desen și o liniuță pentru fiecare vizită. Schimbă apa în fiecare zi sau la două zile.

Variantă: copiii de 3–4 ani doar numără păsările. Cei de 7–8 ani privesc la ore fixe (dimineața și după-amiaza) și compară când vin cei mai mulți vizitatori. **Atenție:** spălați-vă pe mâini după ce curățați vasul.

Ziua 271 · Coșul de toamnă pentru pipăit

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

Un coş plin cu comori din natură pe care copilul trebuie să le ghicească cu ochii închişi. Exersează pipăitul, mirosul şi descrierea cu cuvinte ca aspru, neted, ţepos sau moale.

CE ÎȚI TREBUIE

- Un coş sau o cutie, acoperite cu un prosop de bucătărie
- 8–10 obiecte din natură: o castană, un con de pin, o pană, o pietricică netedă, o bucată de scoarţă, o frunză uscată, o ghindă, muşchi, un măr
- O eşarfă pentru legat la ochi (opţional)

CUM FACI

1. Strânge obiectele fără ca ele să fie văzute de copil şi pune-le în coş, sub prosop.
2. Copilul bagă o mână sub prosop şi ia un singur lucru.
3. Lasă-l să descrie fără să se uite: este greu, uşor, aspru, neted, rece?
4. Ghiceşte ce este şi abia apoi uită-te. Miroase-l şi tu: un con de pin miroase altfel decât muşchiul?
5. Schimbaţi rolurile: acum copilul strânge lucrurile pentru tine.

Variantă: copiii de 3–4 ani pipăie 4 lucruri foarte diferite. Cei de 7–8 ani iau două lucruri, câte unul în fiecare mână, și spun care este mai greu, sau caută „obiectul geamăn” de pe masă. **Atenție:** nu pune în coș coji ghimpoase de castane, fructe de pădure sau ciuperci; lucrurile mici nu sunt pentru copiii sub 3 ani.

Ziua 272 · Cât de mare sunt acum?

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: înăuntru sau afară · Supraveghere: nu

Copilul se întinde pe o coală mare de hârtie, iar tu îi desenezi conturul. Apoi devine un autoportret în mărime naturală şi vezi pe loc cât a crescut.

CE ÎȚI TREBUIE

- O rolă mare de hârtie (dosul unei role de tapet) sau mai multe coli lipite între ele
- O cariocă groasă sau cretă
- Vopsea, carioci, bucăţi de stofă sau de hârtie pentru îmbrăcat figura
- O ruletă de croitorie

CUM FACI

1. Copilul se întinde pe hârtie într-o poziţie amuzantă, cu braţele puţin depărtate de corp.
2. Trasează conturul cu carioca. Stai liniştit, gâdilă!
3. Măsuraţi împreună cu ruleta: cât de înalt eşti, cât de lungi îţi sunt braţele, cât de mare îţi este piciorul?
4. Copilul îmbracă portretul cu vopsea, carioci sau bucăţi de stofă şi desenează faţa.
5. Scrie pe el data şi înălţimea şi atârnă-l pe perete. Anul viitor o faceţi din nou.

Variantă: copiii de 3–4 ani colorează doar hainele şi desenează o faţă. Cei de 7–8 ani scriu la fiecare parte a corpului ce pot face cu ea („cu picioarele astea merg cu bicicleta la şcoală”).

Ziua 273 · Borcanul cu momente frumoase

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min de făcut + câteva minute pe zi · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Încheiaţi septembrie cu un borcan în care toată familia pune bileţele cu ceva frumos din ziua respectivă. Copilul învaţă să privească înapoi la ce a fost bine şi să povestească despre asta.

CE ÎȚI TREBUIE

- Un borcan gol sau o cutie de pantofi cu o fantă în capac
- Hârtiuţe mici (de exemplu de 5 pe 8 cm)
- Un creion
- Decor: panglică, hârtie, carioci

CUM FACI

1. Copilul decorează borcanul şi îi dă un nume, de exemplu „Borcanul nostru cu momente frumoase”.
2. În fiecare seară, de pildă la masă, fiecare povesteşte un moment frumos din ziua respectivă.
3. Scrie-l (sau copilul îl desenează) şi pliază bileţelul în borcan.
4. La sfârşitul lunii, sau într-o zi ploioasă, citiţi toate bileţelele împreună.
5. Alegeţi trei dintre ele, ca să le lipiţi în albumul de vară sau într-un album nou, de toamnă.

Variantă: copiii de 3–4 ani îşi desenează momentul şi povestesc despre el. Cei de 7–8 ani îl scriu singuri, cu data alături.

Octombrie

Luna aceasta

Octombrie este luna vântului, a ploii şi a frunzelor colorate. Afară te aşteaptă castane şi ghinde de strâns de pe jos, iar înăuntru serile devin mai lungi şi mai plăcute. Încalţă cizmele, ia o geantă cu tine şi transformă fiecare zi de toamnă într-o mică expediţie. Dacă ai ocazia să mergi la bunici, la ţară, în livadă sau în pădure, ai şi mai multe comori de găsit.

Ziua 274 · Geanta cu comorile toamnei

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 45 min · Loc: afară · Supraveghere: da

O plimbare cu o misiune: strângeți zece comori diferite ale toamnei. Copilul se uită atent în jur, compară forme și culori și se întoarce acasă cu o geantă plină de povești.

CE ÎȚI TREBUIE

- o geantă de pânză sau o pungă de hârtie pentru fiecare copil
- o listă cu desene: frunză, castană, ghindă, con de pin, creangă, pană, pietricică, frunză roșie, frunză galbenă, ceva rotund
- cizme de cauciuc și o haină de ploaie

CUM FACI

1. Desenați împreună lista cu zece imagini mici. Dacă știe deja să scrie, copilul adaugă și cuvântul.
2. Mergeți la parc, în pădure sau pe o stradă cu copaci. Stabiliți că strângeți doar lucruri care sunt deja pe jos.
3. La fiecare comoară găsită, bifați sau puneți un punct pe listă.
4. Acasă, așază totul pe o foaie de ziar și sortați: ce este neted, ce este aspru, ce este ușor, ce este greu?
5. Păstrați cele mai frumoase comori într-o cutie; vă vor fi de folos și în restul lunii.

Variantă: pentru copiii de 3–4 ani ajung cinci comori, cu imagini mari pe listă; cei de 7–8 ani pot căuta lucruri mai grele, de exemplu „o frunză cu trei culori”. **Atenție:** ciupercile, fructele de pădure și semințele găsite în natură nu se mănâncă niciodată, iar ciupercile este mai bine să nu le atingi; spălați-vă pe mâini după plimbare.



Comorile toamnei dintr-o singură plimbare

Pixabay (NoName_13)

Ziua 275 · Amprente de frunze în culorile toamnei

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Pe spatele unei frunze se văd clar nervurile. Cu puţină vopsea, nervurile devin o ştampilă, iar fiecare frunză lasă o amprentă diferită.

CE ÎȚI TREBUIE

- 5–8 frunze proaspete, nu prea uscate
- Acuarele sau tempera în roşu, galben, portocaliu şi maro
- Un pensul sau un burete mic
- Hârtie albă sau maro şi un ziar vechi pentru protejarea mesei

CUM FACI

1. Aşază ziarul pe masă şi pune vopseaua în mici bălticele pe o farfurie.
2. Lasă copilul să întindă un strat subţire de vopsea pe spatele unei frunze (partea cu nervurile ieşite în relief).
3. Pune frunza cu partea vopsită pe hârtie, acoperă-o cu o bucată de ziar şi apasă bine peste tot cu palma.
4. Ridică frunza cu grijă, ţinând-o de codiţă, şi priviţi amprenta.
5. Repetaţi cu alte frunze şi alte culori, până ce apare un copac de toamnă întreg sau o coroniţă de frunze. Lăsaţi

să se usuce o oră.

Variantă: copiii mici lucrează cu o singură culoare şi cu frunze mari; cei mai mari amestecă două culori pe aceeaşi frunză sau desenează cu carioca mici animăluţe printre amprente.

Ziua 276 · Elicopterele de arțar

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 25 min · Loc: afară · Supraveghere: da

Toamna, semințele cu aripioare ale arțarului coboară în vârtej, ca niște elicoptere mici. Copilul le lasă să cadă, privește atent și descoperă ce face aripioara.

CE ÎȚI TREBUIE

- o mână de semințe de arțar („elicopterele”), strânse de pe jos
- un scăunel jos sau prima treaptă a scării
- o cretă colorată, pentru a desena locul de aterizare
- hârtie și creion

CUM FACI

1. Căutați împreună sub un arțar semințe cu două aripioare și strângeți vreo zece.
2. Urcă-te pe scăunel (tu îl ții pe copil) și lasă să cadă o sămânță. Priviți cum se învârte și unde aterizează.
3. Lăsați să cadă două deodată, una mare și una mică: care aterizează prima și care se învârte mai încet?
4. Lăsați să cadă una cu aripioara în sus și una cu aripioara în jos. Se schimbă ceva?
5. Pentru fiecare probă, desenați o liniuță pe hârtie și colorați căsuța câștigătorului.

Variantă: copiii de 3–4 ani privesc și arată cu degetul; cei de 7–8 ani estimează mai întâi câte secunde durează căderea și numără cu voce tare. **Atenție:** nu mâncați niciodată semințe sau fructe din natură, nu așezați scăunelul fără un adult alături și spălați-vă pe mâini după joc.

Ziua 277 · Ziua Animalelor: clinica de pluș

Vârstă: 3–7 ani · Timp: 45 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Pe 4 octombrie este Ziua Mondială a Animalelor. Astăzi, jucăriile de pluș își deschid propria clinică veterinară: copilul este medic veterinar, îngrijitor și recepționer în același timp și își exersează grija față de alții și vorbirea.

CE ÎȚI TREBUIE

- 5 sau mai multe animale de pluș
- câteva plasturi sau fâșii de material pentru bandaje
- o cutie de pantofi pe post de pătuț și un prosop de bucătărie pe post de pătură
- hârtie și creion pentru „fișele de programare”

CUM FACI

1. Amenajați împreună o sală de așteptare, cu un șir de scaune sau perne, și un ghișeu (un scăunel).
2. Tu aduci pacienții și spui ce li se întâmplă: „Iepurașul are o lăbuță dureroasă.”
3. Medicul veterinar ascultă, se uită în ureche, măsoară cu rigla cât este de mare animalul și îi pune un bandaj.
4. După tratament, fiecare animal primește un bilețel cu un desen despre ce are de făcut: să se odihnească, să bea apă, să primească mângâieri.

5. Apoi schimbaţi rolurile, ca şi copilul să stea o dată la ghişeu cu un animal „bolnav”.

Variantă: cu copiii mai mari, vorbiţi despre animalele adevărate: de ce are nevoie o pisică, un câine sau o pasăre din curte? Cine are un animal de companie îi poate face astăzi o periere în plus.

Ziua 278 · Pisăm și iar pisăm: piure de casă

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 45 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

Piureul de cartofi cu legume este o masă de toamnă, iar pisatul este cea mai distractivă treabă. Copilul ajută la spălat şi la curăţat, iar la final pisează singur piureul, în timp ce tu faci partea fierbinte.

CE ÎȚI TREBUIE

- 800 g de cartofi şi 300 g de morcovi (sau altă legumă pe care o iubiţi)
- un cuţit pentru copii sau un curăţător de legume, o planşetă şi un bol cu apă
- o oală, un pisător de cartofi şi o lingură de lemn
- un strop de lapte şi puţin unt (sau unt vegetal)

CUM FACI

1. Lasă copilul să frece cartofii şi morcovii sub jet de apă şi, dacă reuşeşte, să-i cureţe cu curăţătorul de legume. Tu tai totul cubuleţe.
2. Fierbe cubuleţele în oală, circa 20 de minute, până când se străpung uşor cu furculiţa. Numai tu ridici oala şi scurgi apa.
3. Lasă totul să se răcească 10 minute şi pune oala într-un loc stabil şi jos, la care copilul ajunge uşor.

4. Adaugă laptele și untul și lasă copilul să pisească până se formează un piure grosier, cu bucățele. Tu ții oala bine.
5. Gustați împreună și găsiți un nume pentru piureul vostru, de exemplu „norișorul portocaliu”.

Variantă: copiii de 4 ani spală și pisează; cei de 7–8 ani citesc rețeta cu voce tare și măsoară laptele. **Atenție:** oala și apa de fiert sunt fierbinți: doar adultul le manevrează. Fiți atenți la alergiile la lapte și la eventualele ingrediente adăugate.

Ziua 279 · Piure de mere făcut de mâna ta

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Octombrie este timpul merelor. Copilul spală, numără și pisează, iar adultul curăță și fierbe. Rezultatul este un piure moale de mere pe care îl potriviți după gust.

INGREDIENTE

- 1 kg de mere dulci (6–7 bucăți)
- 50 ml de apă
- un praf de scorțișoară, eventual 1 lingură de zahăr
- o oală cu capac, un pisător de cartofi, un bol

CUM FACI

1. Copilul numără și spală merele într-un lighean cu apă rece.
2. Adultul curăță merele de coajă, scoate cotorul și le taie bucăți. Un copil de peste 5 ani poate mărunți bucățile moi cu un cuțit de unt pentru copii.
3. Adultul pune bucățile în oală cu apa și le fierbe sub capac circa 15 minute, până se înmoaie. Copilul stă departe de aragaz.
4. Lasă merele să se răcească 10 minute într-un bol. Apoi copilul le poate pisa până se face piure.
5. Gustați împreună și adăugați, după gust, scorțișoară sau puțin zahăr. Mâncați piureul la cină sau pe o felie

de pâine.

Variantă: adaugă o pară sau o mână de zmeură și lasă copilul să ghicească ce a schimbat culoarea. **Atenție:** oala fierbinte și piureul fierbinte sunt doar pentru adult; lăsați totul să se răcească mai întâi.

Ziua 280 · Marele morman de frunze

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: afară · Supraveghere: da

Greblatul frunzelor e muncă, dar săritul într-un morman de frunze e sărbătoare. Copilul își exersează forța, echilibrul și munca în echipă și ajută, în același timp, în curte sau în parc.

CE ÎȚI TREBUIE

- o greblă și o greblă pentru copii, ori o bucată de carton tare pe post de lopată
- mănuși
- un loc cu multe frunze uscate

CUM FACI

1. Verificați mai întâi locul împreună: fără crengi ascuțite, fără pietre, fără excremente de câine.
2. Greblați frunzele într-un singur loc, în vreo 10 minute. Numărați de câte ori trebuie să golească copilul greblița lui.
3. Săriți pe rând în morman: întâi simplu, apoi ca broscuța, apoi așezându-vă cu spatele.
4. Aruncați în aer brațe pline de frunze și încercați să prindeți trei înainte să atingă pământul.
5. La final, strângeți totul frumos la loc, pentru compost, sau lăsați un colț ca adăpost pentru arici și insecte.

Variantă: copiii mai mari măsoară cu paşi mari cât de departe pot sări de la o linie; cei mai mici ascund o jucărie de pluş în morman şi te lasă pe tine să o cauţi.

Ziua 281 · Bârlogul de lectură sub un cearșaf

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 45 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Serile lungi de octombrie sunt potrivite pentru povești. Un bârlog de lectură făcut de voi transformă citirea cu voce tare într-o aventură, iar copilul învață să privească și să asculte cu răbdare.

CE ÎȚI TREBUIE

- 2 scaune sau o masă, 1 cearşaf mare
- cleme de rufe sau cărţi grele pentru fixarea cearşafului
- perne şi o pătură
- o lanternă (LED) şi 3–5 cărţi

CUM FACI

1. Construiţi bârlogul împreună: cearşaful peste scaune sau masă, colţurile fixate cu cleme sau cu cărţi grele.
2. Pune înăuntru pernele şi pătura şi alegeţi împreună cărţile.
3. Intraţi, stinge lumina mare şi citeşte la lumina lanternei. Lasă copilul să ţină lanterna şi să lumineze imaginea.
4. Opreşte-te la jumătatea poveştii şi întreabă: „Ce crezi că se va întâmpla acum?”
5. Apoi lasă copilul să „citească” singur o carte unei jucării de pluş, cu cuvintele lui, după imagini.

Variantă: copiii de 7–8 ani citesc singuri o pagină cu voce tare; cei de 3 ani aleg o carte cu imagini și numesc tot ce văd. Lasă bârlogul câteva zile, ca loc stabil de citit.

Ziua 282 · Mânecă de vânt dintr-o pungă de hârtie

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 35 min · Loc: înăuntru și afară · Supraveghere: nu

De unde bate vântul astăzi? Cu o mânecă de vânt, copilul vede imediat. Tăiat, decorat, apoi afară, să prindă vântul de toamnă.

CE ÎȚI TREBUIE

- o pungă de hârtie pentru sandvişuri sau o pungă de hârtie lată
- hârtie creponată sau panglici, tăiate în fâşii de 40 cm
- bandă adezivă, carioci, o foarfecă pentru copii
- o bucată de sfoară de 60 cm

CUM FACI

1. Taie fundul pungii, ca să obţii un tub.
2. Decorează tubul cu carioci: nori, frunze, soare sau ploaie.
3. Lipeşte la o deschizătură 8–10 panglici de hârtie creponată.
4. La cealaltă deschizătură fă două găuri (cu ajutorul unui adult) şi petrece sfoara prin ele, ca să ai un mâner.
5. Ieşi afară, ţine punga sus şi priveşte în ce parte flutură panglicile. Mergi, aleargă şi stai pe loc: ce se schimbă?

Variantă: agaţă mâneca de vânt de o creangă sau de balcon şi uitaţi-vă o săptămână, în fiecare dimineaţă: vânt puternic, slab sau deloc? Copiii mai mari învaţă nordul, estul, sudul şi vestul, desenate cu creta pe trotuar.

Ziua 283 · Numărăm și sortăm ghinde

Vârstă: 3–7 ani · Timp: 25 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

Cu comorile de la plimbare, copilul se joacă de-a matematica fără să simtă: numără, grupează, compară şi împarte corect.

CE ÎȚI TREBUIE

- un bol cu 20–40 de ghinde, castane şi conuri de pin
- un carton de ouă sau o formă de brioşe
- hârtie şi carioca pentru scris cifre

CUM FACI

1. Scrie cifrele de la 1 la 6 (sau până la 10) pe bileţele şi pune câte unul în fiecare compartiment al cartonului de ouă.
2. Copilul pune în fiecare compartiment tot atâtea ghinde cât arată cifra.
3. Apoi sortaţi totul pe feluri: care grămadă este cea mai mare? Aşezaţi-le una lângă alta, în rânduri, ca să le comparaţi.
4. Împărţiţi o grămadă în mod corect între tine, copil şi o jucărie de pluş. Se împarte exact sau mai rămâne ceva?
5. Strângeţi totul numărând: „Zece ghinde înapoi în bol!”

Variantă: copiii de 7 ani fac adunări şi scăderi cu ghinde (3 + 4, 10 – 6); cei de 3 ani sortează doar după mare şi mic. **Atenţie:** obiectele

mici din natură prezintă risc de înecare cu ele pentru copiii sub 3 ani.

Ziua 284 · Un arici din hârtie și frunze

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Toamna, aricii își caută un loc cald pentru somnul de iarnă. Copilul face un arici cu o haină din frunze adevărate și află, pe parcurs, de ce le plac aricilor colțurile neîngrijite ale grădinii.

CE ÎȚI TREBUIE

- o coală de hârtie groasă sau de carton
- 15–20 de frunze mici și uscate
- adeziv pentru lucru manual, o carioca maro și una neagră

CUM FACI

1. Desenați împreună un semicerc mare pe post de corp și un bot ascuțit la una dintre margini.
2. Întinde adeziv pe corp, câte o bucată pe rând.
3. Lasă copilul să așeze frunzele pe corp ca niște țigle, cu vârfurile spre spate, în loc de ghimpi.
4. Desenați un ochi, un nas și patru lăbuțe. Lăsați ariciul să se usuce o jumătate de oră sub o carte grea.
5. Povestește între timp: aricii dorm toată iarna sub frunze și crengi. Cine are o grădină poate lăsa împreună cu copilul un colț cu frunze.

Variantă: copiii mici rup hârtie maro în bucăţele, în loc de frunze; cei mai mari fac o familie de arici în trei mărimi.

Ziua 285 · Barul de iaurt

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Copilul își alcătuiește propriul bufet de deserturi. Își exersează turnatul, luatul cu lingura și alegerea și descoperă ce gusturi se potrivesc bine.

CE ÎȚI TREBUIE

- un pahar de iaurt natural (500 g)
- câteva boluleţe cu toppinguri: bucăţele de măr sau de banană, stafide, fulgi de ovăz, o linguriţă de miere sau de dulceaţă
- boluri mici, linguriţe şi o lingură mare
- bileţele şi o carioca, ca să dai un nume fiecărui bol

CUM FACI

1. Copilul se spală pe mâini şi aşază bolurile cu toppinguri în şir pe masă.
2. Scrieţi sau desenaţi împreună câte un bileţel pentru fiecare bol, de exemplu „crocant”, „dulce” sau „fructat”.
3. Copilul pune cu lingura mare două linguri de iaurt în propriul bol.
4. Alege trei toppinguri şi presară-le deasupra. Faceţi din ele o faţă, un soare sau un model.
5. Gustaţi împreună şi daţi un nume creaţiei. Cine inventează cea mai trăsnită combinaţie care totuşi e

bună?

Variantă: copiii de 3–4 ani aleg două toppinguri și iau cu lingura; cei de 7–8 ani scriu un „meniu” și calculează câte linguri sunt necesare în total. **Atenție:** verifică alergiile (lapte, nuci); nu da miere copiilor sub 1 an și ține stafidele și bucățile tari departe de copiii foarte mici.

Ziua 286 · Supă cremă de dovleac portocaliu

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 50 min · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Dovleacul este mare, greu şi plin de seminţe. Copilul descoperă interiorul lui, ajută la cântărit şi la amestecat şi primeşte un bol de supă făcută de el.

INGREDIENTE

- 1 dovleac mic (circa 800 g), de exemplu un dovleac de tip „de miere”
- 1 ceapă, 1 cartof
- 750 ml de supă de legume
- 1 lingură de ulei, piper şi un praf de sare

CUM FACI

1. Adultul taie dovleacul în două. Copilul scoate cu o lingură seminţele şi firele într-un bol.
2. Adultul taie dovleacul, ceapa şi cartoful cubuleţe. Copilul le numără în oală sau le cântăreşte la cântarul de bucătărie.
3. Adultul căleşte ceapa în ulei, adaugă legumele şi supa şi le lasă să fiarbă 20 de minute, până se înmoaie.
4. Lasă supa să se răcească puţin; adultul o face cremă. Copilul poate adăuga piper şi sare şi poate amesteca într-un bol răcit.

5. Spălaţi seminţele şi lăsaţi-le la uscat; vor reveni în ziua 289.

Variantă: decoraţi fiecare bol cu o faţă făcută dintr-o lingură de iaurt. **Atenţie:** tăiatul, aragazul şi mixerul vertical sunt doar pentru adult; supa fierbinte se lasă mai întâi să se răcească. Verificaţi supa de legume pentru alergeni, cum ar fi ţelina.



Supă de dovleac făcută în casă

Pixabay (RitaE)

Ziua 287 · Desenăm o natură statică de toamnă

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 30 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Adevăraţii artişti desenează ce au în faţă. Copilul învaţă să observe forme, umbre şi culori desenând o mică natură statică de toamnă.

CE ÎȚI TREBUIE

- 3–5 obiecte: un măr, o castană, o frunză, un dovleac mic, un con de pin
- un prosop de bucătărie pe post de suport
- hârtie, creion şi creioane colorate sau creioane cerate

CUM FACI

1. Lasă copilul să aranjeze singur obiectele pe prosop: ce stă în faţă, ce stă în spate?
2. Priviţi împreună un minut, doar atât: ce formă are mărul? Unde este mai închis la culoare?
3. Desenaţi mai întâi formele mari cu creionul, uşor şi fără radieră.
4. Apoi coloraţi şi căutaţi nuanţele potrivite: frunza este doar galbenă sau şi puţin verde şi maro?
5. Copilul îşi scrie numele şi data dedesubt, iar lucrarea se expune o săptămână, ca la o „expoziţie”.

Variantă: copiii de 3–4 ani desenează un singur obiect, mare, pe foaie; cei de 7–8 ani desenează aceeaşi natură statică de două ori, cu

o lampă alături şi fără, şi compară umbrele.

Ziua 288 · Traseu cu obstacole pentru zilele ploioase

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

Plouă toată ziua? Atunci holul sau sufrageria devin un traseu. Copilul se târăşte, sare şi îşi ţine echilibrul şi îşi consumă energia care altfel ar rămâne afară.

CE ÎȚI TREBUIE

- 4–6 perne, o pătură, 2 scaune
- o rolă de bandă de mascare sau o sfoară de 3 metri
- un coş de rufe şi 3 perechi de şosete rulate

CUM FACI

1. Amenajaţi împreună 5 posturi: perne peste care să treacă, un tunel din pătură întinsă peste 2 scaune, o linie de bandă pe care să-şi ţină echilibrul, un loc unde să sară de 3 ori şi un coş de rufe în care să arunce şosetele.
2. Parcurgeţi mai întâi traseul încet, împreună, şi explică ce trebuie făcut la fiecare post.
3. Lasă copilul să facă traseul de 3 ori şi număraţi cu voce tare cât durează.
4. Schimbaţi un singur lucru la fiecare tură: echilibru mergând înapoi, târâş ca o omidă, sărit într-un picior.
5. Apoi lasă copilul să inventeze un post nou şi să te pună pe tine să faci traseul.

Variantă: copiii mici fac 3 posturi, fără cronometru; cei mai mari îşi notează timpii pe hârtie. **Atenţie:** dă la o parte mesele cu colţuri ascuţite şi joacă-te în şosete antiderapante sau desculţ, nu în şosete lunecoase.

Ziua 289 · Experiment cu semințe încolțite

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 15 min, apoi zilnic 5 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

În fiecare măr și în fiecare dovleac stă ascunsă o plantă nouă. Copilul pune la punct un experiment și, într-o săptămână sau două, vede apărând primele rădăcini.

CE ÎȚI TREBUIE

- 5 seminţe uscate de dovleac şi 5 seminţe de măr
- şerveţele de bucătărie, 2 pungi cu închidere sau borcane goale
- un pulverizator sau o lingură cu apă, o carioca

CUM FACI

1. Împătrește o foaie de şerveţel de bucătărie şi udă-o, fără să picure.
2. Pune seminţele de dovleac pe o foaie şi pe cele de măr pe cealaltă. Pune fiecare foaie într-o pungă sau într-un borcan.
3. Scrie pe fiecare borcan ce conţine şi data.
4. Pune borcanele într-un loc cald, nu la soare puternic. Uitaţi-vă în fiecare zi şi ţine hârtia umedă.
5. Desenaţi la fiecare două zile ce vedeţi. Care sămânţă încolţeşte prima?

Variantă: copiii mai mari pun un borcan la frigider și compară: ce face căldura? Semințele de dovleac încolțite se pot muta într-un ghiveci cu pământ, pe pervaz.

Ziua 290 · Șarpele cuvintelor

Vârstă: 5–8 ani · Timp: 15 min · Loc: înăuntru sau pe drum · Supraveghere: nu

Ultima literă a unui cuvânt este începutul următorului. Acest joc liniștit exersează ascultarea, sunetele din cuvinte și puțină imaginație, fără să ai nevoie de nimic.

CE ÎȚI TREBUIE

- vocile voastre şi puţină răbdare
- eventual hârtie şi creion, ca să scrieţi sau să desenaţi şarpele cuvintelor
- un cronometru de bucătărie de 5 minute, dacă vrei să faci jocul mai palpitant

CUM FACI

1. Spune un cuvânt, de exemplu „carte”. Ultima literă este „e”.
2. Copilul inventează un cuvânt care începe cu această literă, de exemplu „elefant”. Apoi vine iar rândul tău, cu un cuvânt care începe cu „t”.
3. Continuaţi până când nu mai ştiţi niciun cuvânt sau până se repetă unul.
4. Scrieţi sau desenaţi cuvintele unul sub altul pe hârtie. Cât de lung a ieşit şarpele vostru?

5. Faceţi o a doua rundă cu o temă, de exemplu animale, mâncare sau lucruri din casă.

Variantă: copiii de 5 ani pot folosi ultima silabă a cuvântului (ma-re, apoi re-gină); cei de 7–8 ani caută doar cuvinte de cel puţin patru litere şi scriu ultimul cuvânt. Dacă un cuvânt se termină cu „ă” sau „î”, alegeţi împreună orice literă vreţi. Jocul merge şi la coadă la magazin sau în maşină, atâta timp cât şoferul rămâne atent la drum.

Ziua 291 · Ziua rufelor: o sfoară de rufe în cameră

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 25 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Cleştii de rufe şi o sfoară transformă camera într-o adevărată sfoară de rufe. Copilul ajută în gospodărie, îşi exersează degetele strângând cleştii şi sortează după culoare şi mărime.

CE ÎȚI TREBUIE

- o sfoară sau o panglică lungă, de 2 metri
- 10–12 cleşti de lemn pentru rufe
- mănuşi de baie, prosoape de bucătărie, şerveţele de pânză sau bucăţi de material, inclusiv pentru jucăriile de pluş
- două scaune de care să legi sfoara

CUM FACI

1. Leagă sfoara la ambele capete de spătarele a două scaune, la înălţimea copilului.
2. Pune toate bucăţile de material într-o grămadă şi lasă copilul să le sorteze mai întâi: colorate, albe, mari, mici.
3. Agaţă fiecare bucată cu unul sau doi cleşti. Lasă copilul să aleagă ce culori vin una lângă alta.
4. Faceţi un model, de exemplu roşu, alb, roşu, alb, şi lasă-l să ghicească următoarea bucată.

5. Luaţi totul de pe sfoară şi pliaţi bucăţile în pătrăţele. Cine face cea mai frumoasă grămăjoară?

Variantă: copiii mai mici doar agaţă; cei mai mari numără câţi cleşti sunt necesari şi agaţă totul în ordine, de la cel mai mare la cel mai mic. **Atenţie:** ţine cleştii de rufe departe de copiii sub 3 ani şi asigură-te că scaunele nu se pot răsturna.

Ziua 292 · O coroană din frunze de toamnă

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Un rege sau o regină a toamnei poartă, desigur, o coroană de frunze. Copilul ordonează culori şi mărimi şi îşi exersează lipitul şi plierea.

CE ÎȚI TREBUIE

- o fâşie de hârtie groasă sau de carton, de 60 × 6 cm
- 10–15 frunze colorate
- bandă adezivă şi adeziv pentru lucru manual, un capsator (pentru adult)

CUM FACI

1. Măsoară fâşia în jurul capului copilului şi fă un semn acolo unde trebuie să se închidă.
2. Aşază frunzele într-un şir: de la mare la mic sau de la galben la roşu.
3. Lipeşte frunzele pe fâşie cu codiţele în jos, astfel încât vârfurile să iasă deasupra marginii.
4. Adultul capsează sau lipeşte fâşia într-un inel.
5. Pune coroana pe cap şi fă un tur al casei ca rege sau regină a toamnei; toţi se înclină.

Variantă: copiii mai mari fac un model (galben-roşu-galben-roşu); cei mici lipesc cât mai multe frunze. Frunzele care se rup uşor pot fi uscate mai întâi o noapte între cărţi grele.

Ziua 293 · Cât de gros este copacul?

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 30 min · Loc: afară · Supraveghere: da

Toamna, copilul se uită la copaci cu alți ochi. Cu o sfoară măsurați cât de gros este fiecare trunchi și descoperiți singuri care copac este cel mai gros.

CE ÎȚI TREBUIE

- o bucată de sfoară sau de lână de 2 metri
- o ruletă sau o riglă
- hârtie, creion și un clipboard sau o carte pe post de suport
- eventual o cretă colorată sau o panglică pentru a marca copacii

CUM FACI

1. Alegeți în parc sau în grădină cinci copaci cu trunchiuri diferite.
2. Înfășoară sfoara o dată în jurul primului trunchi și prinde cu degetele locul unde se întâlnesc capetele.
3. Pune sfoara lângă ruletă și citește câți centimetri măsoară trunchiul în jur. Scrie numărul lângă desenul copacului.
4. Fă la fel cu ceilalți copaci. Care este cel mai gros, care cel mai subțire?

5. Aşază copacii în ordine, de la cel mai gros la cel mai subțire, și desenează lângă fiecare o frunză.

Variantă: copiii mai mici compară cu braţele lor („încape îmbrăţișarea mea în jurul lui?”); cei mai mari calculează cu cât măsoară mai mult cel mai gros copac decât cel mai subțire. **Atenție:** nu vă urcaţi în copaci și staţi departe de crengile care pot cădea la vânt puternic.

Ziua 294 · Picnic de toamnă în sufragerie

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 1 oră · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

Afară este umed, dar un picnic se poate face şi înăuntru. Copilul planifică, pune masa şi serveşte, iar voi mâncaţi împreună pe o pătură întinsă pe podea.

CE ÎȚI TREBUIE

- un pled sau o faţă de masă
- farfurii, pahare, şervețele
- gustări simple: sandvişuri, bucăţi de caşcaval, măr, castravete, biscuiţi săraţi
- un coş sau o cutie

CUM FACI

1. Faceţi împreună o listă de cumpărături cu desene şi vedeţi ce aveţi deja în casă.
2. Copilul unge feliile de pâine cu un cuţit pentru copii şi le decupează cu o formă de biscuiţi.
3. Adultul taie fructele şi legumele; copilul le aranjează frumos pe o farfurie.
4. Puneţi totul în coş, „plimbaţi-vă” trei ture prin casă şi apoi întindeţi pătura.
5. Mâncaţi, spuneţi-vă care este lucrul preferat al toamnei şi strângeţi împreună.

Variantă: invită jucăriile de pluş şi dă-le fiecăruia o farfurioară; copiii mai mari scriu un meniu. **Atenţie:** ţine cont de alergii dacă vin şi prieteni; strugurii întregi şi nucile nu se dau copiilor mici (strugurii se taie în două pe lungime).

Ziua 295 · Poțiunea magică din varză roșie

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 30 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

Varza roşie trece de la violet la roz sau la albastru, în funcţie de ce adaugi. Copilul urmăreşte cum „poţiunea magică” îşi schimbă culoarea şi descoperă o adevărată minune a culorilor.

CE ÎȚI TREBUIE

- câteva frunze de varză roşie
- apă fierbinte şi un bol sau o oală (doar pentru adult)
- 4 pahare transparente
- un strop de oţet, o linguriţă de bicarbonat de sodiu, o felie de lămâie
- o linguriţă şi un şorţ

CUM FACI

1. Rupe frunzele de varză în bucăţi, toarnă peste ele apă fierbinte şi lasă 15 minute. Lichidul devine violet.
2. Toarnă apa violetă răcită în pahare, cam cât un deget înălţime, şi strecoară frunzele.
3. Lasă copilul să pună în primul pahar un strop de oţet: se face roz.
4. În al doilea pahar pune o linguriţă de bicarbonat: devine albastru sau verde. Al treilea pahar primeşte suc

de lămâie, iar al patrulea rămâne neschimbat, pentru comparaţie.

5. Amestecă conţinutul a două pahare: ce culoare obţii? Colorează rezultatul pe hârtie.

Variantă: copiii mici privesc şi numesc culorile; cei mai mari prezic mai întâi ce culoare va ieşi şi notează rezultatul într-un tabel.
Atenţie: apa fierbinte este doar pentru adult; oţetul, bicarbonatul şi lămâia nu se gustă şi nu se freacă la ochi.

Ziua 296 · Bufnițe din suluri de carton

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Bufnițele sunt păsările de noapte ale toamnei. Dintr-un sul gol de carton, copilul face una care veghează casa de pe pervaz.

CE ÎȚI TREBUIE

- un sul gol de hârtie igienică sau de prosop de bucătărie
- hârtie maro și galbenă sau vopsea
- o foarfecă pentru copii, adeziv, carioci
- 2 frunze mici pentru aripi

CUM FACI

1. Apasă partea de sus a sulului spre interior, mai întâi din față și apoi din spate, ca să apară două urechiușe ascuțite.
2. Acoperă sulul cu hârtie maro sau vopsește-l maro și lasă-l puțin să se usuce.
3. Taie două cercuri mari din hârtie galbenă pentru ochi, desenează pupile negre pe ele și lipește-le.
4. Taie un triunghi pe post de cioc și lipește două frunze pe laturi, ca aripi.
5. Desenează cu carioca mici litere „v” pe burtă, în loc de pene.

Variantă: faceți o familie de bufnițe în trei mărimi și așezați-le pe o creangă. Spune-le copiilor de 7–8 ani că bufnițele își pot întoarce capul foarte mult și încercați și voi cât de departe puteți.

Ziua 297 · O cutiuță pliată pentru mici comori

Vârstă: 5–8 ani · Timp: 25 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Dintr-o singură coală pătrată de hârtie pliezi o cutiuță cu capac. Copilul își exersează pliatul precis și face ceva în care își poate păstra micile comori.

CE ÎȚI TREBUIE

- 2 coli pătrate de hârtie, de 20 × 20 cm (taie o coală A4 ca să obții un pătrat)
- carioci sau creioane pentru decorat
- o riglă și o bucată de bandă adezivă, dacă cutiuța nu rămâne închisă

CUM FACI

1. Împăturăcoala pătrată în două pe lungime și desfă-o la loc: acum are o linie de mijloc.
2. Împăturătoate cele patru colțuri spre centru, ca să obții un pătrat mai mic.
3. Împăturămarginea de sus și cea de jos spre linia de mijloc și desfă-le la loc. Fă la fel cu laturile, până obții un model de pătrățele.
4. Desfă din nou cele patru colțuri, ridică laturile și apasă colțurile spre interior: cutiuța stă singură în picioare.
5. Cu a doua coală, pliată un pic mai mare, faceți capacul. Decorați totul cu desene.

Variantă: copiii mai mici pliază un bol simplu, doar cu primele două îndoituri; cei mai mari fac cutiuţe în trei mărimi, care intră una în alta. **Atenţie:** nu păstra obiecte mici în ele dacă sunt în apropiere copii mai mici.

Ziua 298 · Fursecuri cu scorțișoară în forme de toamnă

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 1 oră · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Cântărit, frământat, întins şi decupat: a face fursecuri înseamnă matematică şi lucru manual deodată. După aceea, toată casa miroase a toamnă.

INGREDIENTE

- 250 g de făină
- 125 g de unt moale
- 100 g de zahăr
- 1 ou, 1 linguriţă de scorţişoară, un praf de sare
- forme pentru decupat (frunză, ghindă, ciupercă sau pur şi simplu rotunde)

CUM FACI

1. Copilul cântăreşte făina, zahărul şi untul la cântarul de bucătărie şi pune totul într-un bol, împreună cu oul, scorţişoara şi sarea.
2. Frământaţi cu mâinile curate până obţineţi o bilă netedă şi puneți-o 20 de minute la frigider.
3. Adultul încălzeşte cuptorul la 180 °C. Întinde aluatul gros de 5 mm pe blatul presărat cu făină.
4. Copilul decupează formele şi le aşază pe o tavă cu hârtie de copt.

5. Adultul coace fursecurile 12–15 minute, până când marginile devin uşor aurii. Lăsaţi-le să se răcească pe un grătar înainte să le gustaţi.

Variantă: apasă cu o furculiţă nervuri pe frunzulițe. **Atenţie:** conţine gluten, ou şi lapte; cuptorul este folosit doar de adult; aluatul crud cu ou nu se mănâncă.

Ziua 299 · Memoria toamnei

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Copilul desenează singur un joc de memorie cu imagini de toamnă şi apoi se joacă. Asta exersează memoria, aşteptarea rândului şi faptul de a şti să pierzi.

CE ÎȚI TREBUIE

- o bucată de carton tare sau o cutie veche de cereale
- o foarfecă pentru copii, creion, creioane colorate sau carioci
- o riglă

CUM FACI

1. Desenează pe carton 16 pătrate de 6 × 6 cm şi taie-le (adultul ajută la liniile drepte).
2. Alegeţi împreună 8 imagini de toamnă: frunză, umbrelă, castană, arici, dovleac, cizmă, bufniţă, ciupercă.
3. Desenaţi fiecare imagine de două ori, cât mai asemănător.
4. Aşază cărţile cu faţa în jos, într-o grilă de 4 × 4. Pe rând, întoarceţi câte două; dacă sunt la fel, le păstraţi şi mai încercaţi o dată.
5. Cine are cele mai multe perechi amestecă cărţile la jocul următor.

Variantă: începeți cu 6 perechi pentru copiii de 3–4 ani și lăsați cărțile cu fața în sus dacă li se pare greu; copiii mai mari fac perechi din cuvânt și imagine.

Ziua 300 · Vânătoare de comori prin casă

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 40 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Ziua 300 merită o sărbătoare: o vânătoare de comori cu indicii care duc la o mică surpriză. Copilul citeşte, se uită şi raţionează.

CE ÎȚI TREBUIE

- 6 bileţele sau foiţe de hârtie
- un creion şi carioci
- o mică surpriză: o diplomă „Ziua 300” făcută de voi, o prăjitură sau un bloc de desen nou

CUM FACI

1. Alege 6 locuri din casă (frigiderul, sub pernă, lângă pantofi, în coşul de rufe, în spatele draperiei, în baie).
2. Scrie sau desenează pe fiecare bilet un indiciu spre locul următor: „Unde este mereu frig?”
3. Ascunde biletele în ordinea corectă şi dă-i copilului primul bilet.
4. Lasă copilul să caute singur; ajută-l cu un indiciu doar dacă se blochează cu adevărat.
5. La ultimul bilet se află surpriza. Sărbătoriţi împreună că aţi făcut deja 300 de zile de activităţi fără ecrane.

Variantă: pentru copiii de 4 ani, doar desene; cei de 7–8 ani primesc ghicitori sau un cuvânt scris în oglindă. Apoi lasă copilul să

facă o vânătoare de comori pentru tine.

Ziua 301 · Ora de iarnă: un ceas dintr-o farfurie de hârtie

Vârstă: 5–8 ani · Timp: 40 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

La sfârşitul lui octombrie, ceasul se dă înapoi cu o oră. E un bun prilej să faceţi împreună un ceas al vostru şi să încercaţi primii paşi în citirea orei.

CE ÎȚI TREBUIE

- o farfurie de hârtie
- o bucată de carton pentru ace
- un nit cu două picioare (adultul face gaura)
- carioci, o foarfecă pentru copii

CUM FACI

1. Scrie mai întâi 12, 3, 6 şi 9 pe farfurie, ca cele patru puncte cardinale. Apoi completează celelalte cifre.
2. Taie un ac scurt şi unul lung din carton şi colorează-le diferit.
3. Adultul face o gaură în mijloc; fixaţi acele cu nitul.
4. Aşază ceasul pe momentele importante: micul dejun, şcoala, masa, somnul. Desenează în dreptul fiecărei ore o imagine în jurul farfuriei.
5. Daţi ceasul împreună înapoi cu o oră şi povesteşte ce înseamnă ora de iarnă: dimineaţa se luminează mai devreme, iar seara se întunecă mai devreme.

Variantă: copiii de 5 ani exersează doar orele fixe; cei de 7–8 ani învață jumătățile și sferturile. **Atenție:** niturile sunt mici și ascuțite; ține-le departe de frații și surorile mai mici.

Ziua 302 · Plimbare în amurg cu elemente reflectorizante

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: afară · Supraveghere: da

Când se întunecă devreme, cartierul se schimbă. Copilul descoperă cum arată strada la căderea serii şi învaţă de ce contează luminile şi reflexia.

CE ÎȚI TREBUIE

- o vestă reflectorizantă sau brăţări reflectorizante pentru fiecare persoană
- o lanternă (LED)
- haine groase

CUM FACI

1. Îmbrăcaţi acasă vestele şi luminează în hol, cu lanterna, o brăţară reflectorizantă: vezi cum străluceşte?
2. Plimbaţi-vă 20 de minute printr-un cartier liniştit şi bine luminat, mereu de mână cu adultul sau lângă el.
3. Găsiţi împreună 5 lucruri care dau lumină (felinar, far de bicicletă, fereastră) şi 5 care reflectă lumina (indicator rutier, bornă).
4. Ascultaţi puţin în liniște: ce sunete de seară auziţi?
5. Acasă, discutaţi: de ce purtăm ceva care străluceşte când este întuneric?

Variantă: copiii mai mari numără câţi biciclişti au lumini bune.
Atenţie: rămâneţi pe trotuare şi pe alei, traversaţi doar împreună, la trecerea de pietoni, şi alegeţi un traseu scurt şi cunoscut.



O plimbare scurtă în amurg
Pixabay (jplenio)

Ziua 303 · Un felinar de dovleac cu LED

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 1 oră · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Un dovleac golit, cu o față sculptată, este o tradiție de toamnă. Adultul taie, iar copilul scoate miezul, desenează și alege fața.

CE ÎȚI TREBUIE

- 1 dovleac portocaliu de mărime medie
- un cuțit ascuțit (doar pentru adult), o lingură mare și rezistentă
- o carioca, un ziar vechi, un bol
- o lumânare LED de tip pastilă

CUM FACI

1. Așază ziarul pe masă. Adultul taie un capac în partea de sus.
2. Copilul scoate cu lingura semințele și miezul moale în bol. Simte cât de alunecos este.
3. Lasă copilul să deseneze cu carioca o față pe dovleac: veselă, mirată sau somnoroasă.
4. Adultul taie liniile, cu calm și în direcția opusă copilului.
5. Pune lumânarea LED înăuntru, stinge luminile și admirați rezultatul lângă fereastră.

Variantă: copiii mici lipesc o faţă din hârtie pe un dovleac mic, în loc să taie. **Atenţie:** fără lumânare adevărată în dovleac; cuţitul este doar pentru adult. Miezul poate fi folosit la supă (ziua 286).

Ziua 304 · Petrecere cu costume și povești de speriat, dar cu final fericit

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 1 oră · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Pe 31 octombrie încheiaţi luna cu o petrecere cu costume. Nu înfricoşătoare, ci doar palpitantă: copilul alege un rol, merge pe un podium de modă şi spune o scurtă poveste cu fantome, care se termină bine.

CE ÎȚI TREBUIE

- o cutie cu haine vechi, eşarfe, pălării şi cearşafuri
- machiaj pentru copii sau doar o carioca pentru desenat pe hârtie (măşti)
- o lanternă (LED)
- muzică făcută de voi, cu oale şi linguri

CUM FACI

1. Lasă copilul să aleagă singur: fantomiţă, liliac, vrăjitoare, dovleac sau altceva cu totul diferit.
2. Fă o mască dintr-o farfurie de hârtie, cu două găuri mari pentru ochi (le taie adultul) şi o elastică.
3. Întinde un prosop pe jos ca podium şi organizaţi un spectacol de modă; ceilalţi bat din palme şi la tobe.
4. Apoi aşezaţi-vă în cerc, cu lanterna. Fiecare spune o poveste cu fantome de câteva propoziţii, care se termină bine: fantomiţa îşi face un prieten.

5. Încheiaţi cu o cană caldă de lapte sau de ceai şi povestiți care a fost cea mai frumoasă zi din octombrie.

Variantă: pentru copiii de 3 ani, rămâneți la lucruri vesele: animale în loc de fantome. **Atenție:** nu pune niciodată un cearşaf sau un sac pe cap fără găuri mari; testează machiajul mai întâi pe o mică porțiune de piele.

Noiembrie

Luna aceasta

Noiembrie este întunecat şi adesea cenuşiu, dar poate fi şi luna luminilor mici. Pe 11 noiembrie îl pomenim pe Sfântul Martin, iar de la mijlocul lunii începe aşteptarea lui Moş Nicolae (6 decembrie) şi a Crăciunului. Este momentul să faceţi lucruri manuale în casă, să coaceţi şi să vă dăruiţi unii altora puţină căldură.

Ziua 305 · Amestecă-ți singur cerealele pentru micul dejun

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: în bucătărie · Supraveghere: da

Un bol plin de fulgi de ovăz, fructe şi seminţe, pe care copilul le cântăreşte şi le amestecă singur. Exersează numărătoarea, cântărirea şi alegerea, iar apoi mâncaţi la micul dejun propriul amestec.

INGREDIENTE

- 150 g fulgi de ovăz
- o mână de fructe uscate, de exemplu stafide sau bucăţele de caise uscate
- 2 linguri de seminţe de floarea-soarelui sau alte seminţe
- un bol mare, un borcan cu capac, un cântar de bucătărie

CUM FACI

1. Copilul se spală pe mâini şi pregăteşte ingredientele pe masă.
2. Cântărirea: lasă-l să cântărească 150 g de fulgi de ovăz şi să-i pună în bolul mare. Priviţi împreună cum se schimbă numărul de pe cântar.
3. Adăugaţi fructele uscate şi seminţele. Număraţi câte linguri sau câte mâini sunt necesare.

4. Amestecaţi bine cu o lingură mare şi gustaţi o îmbucătură mică.
5. Puneţi amestecul în borcan şi lipiţi pe el o etichetă cu numele cerealelor. Mâine mâncaţi un bol cu lapte sau cu iaurt.

Variantă: copiii mai mici iau cu lingura şi amestecă, iar cei mai mari fac două amestecuri şi compară care le place mai mult.
Atenţie: conţine gluten şi poate conţine urme de nuci; verifică ambalajul pentru alergeni şi nu da seminţe tari sau fructe uscate copiilor sub 3 ani.

Ziua 306 · Hrană pentru păsări într-o coajă de portocală

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 40 min · Loc: în bucătărie și afară · Supraveghere: da

Când se face mai frig, păsările găsesc mai puțină mâncare. Copilul face o hrănitoare dintr-o jumătate de coajă de portocală și poate apoi să vadă cine vine să ciugulească.

CE ÎȚI TREBUIE

- 1 portocală
- 100 g de seu sau de grăsime de cocos nesărată, potrivită pentru păsări
- 100 g de semințe pentru păsări (de la magazinul de animale sau din piață)
- o bucată de sfoară de 50 cm, o frigăruie de lemn (pentru adult)

CUM FACI

1. Taie portocala în două (adultul). Copilul scoate miezul cu lingura; poate fi mâncat fără probleme.
2. Adultul face două găurele în marginea cojii și trece sfoara prin ele, ca toartă.
3. Adultul topește grăsimea la foc mic și o lasă 5 minute să se răcorească până devine călduță.

4. Copilul amestecă semințele în grăsimea călduță și umple coaja cu amestecul.
5. Pune coaja o oră la frigider, până se întărește, apoi atârnă-o într-un pom sau pe balcon, departe de pisici.

Variantă: notați timp de o săptămână ce păsări vin la mâncare (vezi ziua 293). **Atenție:** topirea o face doar adultul; semințele pentru păsări și grăsimea nu se gustă; spălați-vă pe mâini la sfârșit.

Ziua 307 · Volei cu balon în sufragerie

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

Un balon pluteşte încet, aşa că îl pot atinge chiar şi cei mai mici. Un joc de mişcare rapid şi vesel pentru o după-amiază întunecată, care exersează coordonarea ochi-mână.

CE ÎȚI TREBUIE

- 1 balon mare, umflat de adult
- o sfoară sau un fular întins între două scaune, pe post de fileu
- eventual 2 farfurii de hârtie, ca „rachete”

CUM FACI

1. Faceţi loc şi întinde fileul cam la înălţimea pieptului copilului.
2. Începeţi împreună: de câte ori puteţi lovi balonul dintr-o parte în alta fără să atingă podeaua? Număraţi tare.
3. Încercaţi apoi doar cu mâna stângă, cu capul sau cu o farfurie de hârtie.
4. Jucaţi un meci adevărat: dacă balonul cade pe partea ta, celălalt primeşte un punct. Se joacă până la 7 puncte.
5. Încheiaţi cu „ţinutul balonului în aer”, fiecare singur: de câte ori reuşeşti?

Variantă: copiii de 3 ani joacă fără fileu şi fără puncte. **Atenţie:** baloanele nu se iau niciodată în gură; dacă s-a spart un balon, strânge imediat toate bucăţile, pentru că fărâmele de cauciuc sunt periculoase pentru copiii mici. Nepotrivit în caz de alergie la latex.

Ziua 308 · Jocul modelelor cu cubulețe

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 20 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Un rând de cubuleţe într-un ritm fix şi un copil care trebuie să ghicească ce urmează. Jocul liniştit exersează recunoaşterea modelelor şi gândirea înainte.

CE ÎȚI TREBUIE

- aproximativ 20 de cubuleţe din lemn sau din plastic în 3 culori (sau pătrăţele de carton în 3 culori)
- o faţă de masă sau o bucată de carton, ca spaţiu de joc
- hârtie şi creioane colorate

CUM FACI

1. Aşază un rând de şase cubuleţe cu un model clar, de exemplu roşu, albastru, roşu, albastru, roşu, albastru.
2. Cere-i copilului să „citească” rândul în culori şi să spună ce cubuleţ urmează.
3. Lasă-l să continue rândul până la zece cubuleţe şi verificaţi împreună dacă modelul se păstrează.
4. Schimbaţi rolurile: copilul face un model propriu cu trei culori, iar tu ghiceşti următorul cubuleţ.
5. Desenaţi cel mai frumos model cu creioane colorate.

Variantă: cei de 4 ani lucrează cu două culori, iar cei de 7–8 ani fac modele cu șiruri tot mai lungi, de exemplu 1 roșu, 2 albastre, 3 galbene. **Atenție:** ține cubulețele mici departe de copiii sub 3 ani.

Ziua 309 · Un lampion dintr-o cutie de lapte

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 1 oră · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

În câteva zile este Sfântul Martin. Copilul face un lampion al lui dintr-o cutie goală de lapte şi hârtie de mătase, care străluceşte frumos cu o luminiţă LED.

CE ÎȚI TREBUIE

- o cutie goală şi curată de lapte sau de suc, de 1 litru
- hârtie de mătase sau hârtie transparentă colorată
- foarfece (adultul, pentru cutie), foarfece pentru copii, lipici
- o bucată de sârmă sau de sfoară tare, un băţ, o luminiţă LED sau un băţ cu LED pentru lampioane

CUM FACI

1. Adultul taie partea de sus a cutiei şi decupează în fiecare latură câte o fereastră, lăsând o margine de 2 cm.
2. Copilul taie bucăţi de hârtie colorată şi le lipeşte peste ferestre, pe dinăuntru.
3. Decoraţi marginile cu stele, luni sau frunze din hârtie.
4. Adultul face două găuri sus şi prinde toarta din sârmă sau din sfoară.
5. Pune o luminiţă LED pe fund sau atârnă lampionul de un băţ cu LED. Încercaţi-l într-o cameră întunecată.

Variantă: cei de 4 ani lipesc bucăţi mari de hârtie, fără forme; cei de 7–8 ani decupează siluete de căsuţe din hârtie neagră. **Atenţie:** niciodată o lumânare adevărată într-un lampion de hârtie.



Lampioane pentru seara de Sfântul Martin
Pixabay (SahinK)

Ziua 310 · Cântecul nostru despre lampion

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 25 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Seara cu lampioane se potriveşte cu un cântec. Pe lângă cele cunoscute, inventaţi astăzi o strofă a voastră, cu un ritm pe care îl poate bate din palme oricine.

CE ÎȚI TREBUIE

- hârtie şi creion
- o oală cu o lingură de lemn sau bățul de ploaie din ziua 45
- lampionul de ieri

CUM FACI

1. Bateţi împreună din palme un ritm simplu: lung-lung-scurt-scurt-lung. Repetaţi până merge de la sine.
2. Căutaţi cuvinte care rimează cu „lumină”: grădină, lină, vitrină. Şi cu „lampion”: balon, ton, plafon.
3. Faceţi împreună patru versuri scurte, de exemplu despre luminiţă, strada întunecată şi ceva bun de mâncare.
4. Cântaţi sau spuneţi versurile pe ritm, cu oala în loc de tobă.
5. Exersaţi de trei ori, apoi prezentaţi-le familiei, cu lampionul în mână.

Variantă: copiii de 3–4 ani repetă un singur vers și bat din palme; cei de 7–8 ani scriu singuri cântecul și desenează un lampion lângă el.

Ziua 311 · Povestea mantiei împărțite

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Sfântul Martin înseamnă, mai ales, împărțire: potrivit poveștii, un soldat și-a tăiat mantia în două pentru un om căruia îi era frig. Copilul joacă povestea și vorbește despre ce înseamnă să împarți.

CE ÎȚI TREBUIE

- un fular vechi sau un cearșaf, pe post de mantie
- un băț sau un sul de bucătărie, pe post de „sabie”
- un mâner de mătură sau o pernă, pe post de cal
- un fruct sau un biscuit de împărțit

CUM FACI

1. Spune povestea în câteva propoziții: un călăreț merge prin zăpadă, vede un om căruia îi e frig și își împarte mantia cu el.
2. Împărțiți rolurile: copilul este călărețul, tu ești omul căruia îi e frig. Jucați scena; mantia se împătureşte, nu se taie.
3. Schimbați rolurile și jucați din nou, de data aceasta cu cuvintele voastre.
4. Vorbiți despre asta: ce ai împărțit tu cândva? Cum te-ai simțit?

5. La final, împărțiți împreună un măr sau un biscuit în bucăți egale.

Variantă: copiii mai mari aleg împreună un lucru din dulap pe care vor să-l dăruiască sau să-l ducă la un centru de donații.

Ziua 312 · Stele tăiate din hârtie

Vârstă: 5–8 ani · Timp: 30 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

O foaie pătrată de hârtie, câteva îndoituri şi o singură tăietură: apare o stea. Copilul exersează îndoitul şi tăiatul precis şi face, pe loc, decor pentru fereastră.

CE ÎȚI TREBUIE

- foi pătrate de hârtie de 15 × 15 cm (albă, galbenă, aurie sau simplă hârtie de copiator)
- foarfece pentru copii, un creion
- bandă adezivă sau aţă pentru agăţat

CUM FACI

1. Îndoaie pătratul în două, ca să obţii un triunghi, apoi încă o dată, ca să obţii un triunghi mai mic.
2. Îndoaie triunghiul încă o dată în două, astfel încât să rezulte un vârf subţire.
3. Desenează cu creionul o linie oblică de sus spre lateral şi taie de-a lungul ei.
4. Taie şi mici triunghiuri sau semicercuri din margini.
5. Desfă hârtia şi priveşte steaua. Lipeşte câteva pe geam sau atârnă-le de o aţă.

Variantă: copiii mai mici taie doar linia oblică şi te lasă pe tine să faci găurile mici; cei de 7–8 ani încearcă fulgi de nea cu şase colţuri.

Ziua 313 · Clătite cu față

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 50 min · Loc: în bucătărie · Supraveghere: da

Să faci aluatul înseamnă să amesteci, să torni și să numeri. Coacerea o face adultul, decorarea o face copilul: fiecare clătită primește o față a ei.

INGREDIENTE

- 250 g făină
- 500 ml lapte
- 2 ouă, un praf de sare
- puțin unt sau ulei pentru copt
- bucățele de fructe (banană, măr, stafide) pentru fețe

CUM FACI

1. Copilul pune făina și sarea într-un castron și face o gropiță la mijloc.
2. Spargeți ouăle în gropiță și turnați jumătate din lapte. Copilul bate cu un tel până se omogenizează, apoi adaugă restul laptelui.
3. Adultul coace clătitele într-o tigaie încinsă, cu puțin unt; copilul nu stă lângă aragaz.
4. Pune fiecare clătită pe o farfurie și lasă-le puțin să se răcească.
5. Copilul face fețe cu fructe: stafide pe post de ochi, o felie de banană ca nas, mărul ca gură.

Variantă: faceţi animale în loc de feţe. **Atenţie:** conţine gluten, ou şi lapte; tigaia fierbinte şi untul doar pentru adult; taie strugurii în două şi bucăţile mici de fructe pentru copiii mici.

Ziua 314 · Un castel din cutii de carton

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 1 oră · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

Cutiile mari sunt cea mai bună jucărie. Construiți împreună un castel cu poartă și turn, iar copilul se joacă în el tot restul zilei.

CE ÎȚI TREBUIE

- 2 până la 4 cutii mari de carton
- un cuțit de tapet (numai pentru adult)
- bandă adezivă lată, carioci, acuarele sau tempera
- suluri de bucătărie, pe post de turnuri

CUM FACI

1. Gândiți împreună cum trebuie să arate castelul și desenați un planșor mic.
2. Adultul decupează o poartă în cutia cea mai mare și creneluri (dreptunghiuri) pe marginea de sus.
3. Lipiți cutiile între ele cu bandă adezivă, până ies un castel și un turn.
4. Copilul desenează pietre, ferestre și un steag; lipește deasupra suluri de bucătărie, ca turnulețe.
5. Jucați-vă înăuntru: cine locuiește aici, cine vine în vizită și care este parola pentru a intra?

Variantă: o cutie poate deveni şi rachetă, autobuz sau magazin.
Atenţie: cuţitul de tapet îl foloseşte doar adultul şi îl pune imediat la loc; scoate capsele din cutii.



Un castel din cutii de carton
Pixabay (Alexas_Fotos)

Ziua 315 · Sfântul Martin: plimbare cu lampioane

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 1 oră · Loc: afară · Supraveghere: da

Pe 11 noiembrie este Sfântul Martin. Dacă nu există o plimbare organizată în oraşul sau în satul vostru, faceţi singuri o seară a luminilor, cu lampionul în mână, în parc, în curte sau pe aleea blocului.

CE ÎȚI TREBUIE

- lampionul din ziua 309, cu luminiţă LED
- veste reflectorizante, o geacă groasă, căciulă
- cântecul din ziua 310
- o pungă cu ceva bun sau cu desene mici, de dăruit

CUM FACI

1. Vedeţi împreună dacă în apropiere are loc un eveniment cu lampioane sau alegeţi un loc sigur pentru plimbare.
2. Îmbrăcaţi-vă gros, puneţi vestele reflectorizante şi aprindeţi luminiţa LED.
3. Mergeţi împreună pe un traseu scurt şi cântaţi cântecul. Dacă vreţi să vă opriţi la cineva, sunaţi doar la vecini pe care îi cunoaşteţi bine, împreună cu un adult.
4. Mulţumiţi tuturor, chiar dacă nu primiţi nimic.
5. Acasă: număraţi şi sortaţi ce aţi adunat şi alegeţi împreună ceva de dăruit altcuiva, aşa cum a făcut

Sfântul Martin.

Variantă: nu există niciun eveniment în apropiere? Faceți un mic tur al luminilor în grădină sau în parc și agățați lampioanele într-un copac. **Atenție:** mereu în compania unui adult, doar lumină LED, iar dulciurile primite se verifică mai întâi de un adult.

Ziua 316 · Atelierul de curățat încălțăminte

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: afară sau pe preș · Supraveghere: da

După o plimbare prin ploaie, cizmele şi pantofii sunt plini de noroi. Copilul conduce astăzi propriul atelier de curăţat încălţăminte şi are grijă ca totul să fie din nou curat şi aranjat.

CE ÎȚI TREBUIE

- o pereche de cizme sau de pantofi murdari (şi cei din familie)
- o găleată cu apă călduță şi o picătură de detergent de vase
- o periuţă de dinţi veche, un burete pentru frecat şi cârpe
- ziare pe care să pui încălţămintea şi un şorţ

CUM FACI

1. Întinde ziare pe preş sau afară, pe trotuar, şi aşază încălţămintea în rând.
2. Mai întâi, periază noroiul uscat cu o periuţă de dinţi veche.
3. Apoi şterge încălţămintea cu un burete umed, înmuiat în apa cu detergent; curăţă cu răbdare talpa şi părţile laterale.

4. Șterge cu o cârpă umedă și usucă totul cu un prosop uscat de bucătărie. Umple vârfurile pantofilor cu hârtie de ziar mototolită, ca să se usuce mai repede.
5. Așază încălțămintea frumos, în perechi, și fă pentru fiecare pereche un bilețel cu numele celui căruia îi aparține.

Variantă: copiii mai mici curăță un singur pantof; cei mai mari sortează apoi toată încălțămintea după mărime și scriu mărimile pe bilețele. **Atenție:** apa cu detergent nu se duce la ochi sau la gură, iar găleata cu apă nu se lasă niciodată nesupravegheată.

Ziua 317 · Bilețele cu întrebări pentru masă

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 30 min pregătire, apoi 10 min la fiecare masă · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Un borcan cu întrebări vesele face dintr-o masă obișnuită un moment în care vă ascultați cu adevărat. Fiecare membru al familiei trage un bilețel și povestește.

CE ÎȚI TREBUIE

- 10 până la 15 bileţele din hârtie sau din carton, de aproximativ 6 × 9 cm
- carioci sau creioane
- un borcan sau un bol frumos, pe post de „borcan cu întrebări”

CUM FACI

1. Gândiţi împreună întrebări şi scrieţi-le pe bileţele sau desenaţi lângă ele câte o imagine, dacă micuţul nu ştie încă să citească. De exemplu: „Ce ţi-a plăcut cel mai mult azi?”, „Ce animal ai vrea să fii?” sau „Cine te-a ajutat azi?”.
2. Decoraţi spatele bileţelelor cu o culoare sau cu un model.
3. Puneţi toate bileţelele în borcan şi aşezaţi-l pe masă.
4. La începutul mesei, fiecare trage pe rând un bileţel şi răspunde la întrebare, în timp ce ceilalţi ascultă.

5. Lasă fiecare copil să inventeze și el o întrebare și să o adauge în borcan.

Variantă: cu copiii mici folosești bilețele cu imagini (soare, ploaie, animal); cu cei mai mari inventezi întrebări mai grele, cum ar fi „Ce ai schimba în lume?”. Se poate spune oricând „pas” și se trage alt bilețel.

Ziua 318 · O scrisoare pentru bunici

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: înăuntru și afară · Supraveghere: da

O scrisoare adevărată, trimisă prin poștă, este pentru mulți bunici un cadou mare. Copilul desenează, scrie sau dictează, lipește un timbru și merge până la cutia poștală.

CE ÎȚI TREBUIE

- hârtie, creioane colorate sau carioci
- un plic și un timbru
- adresa bunicii, a bunicului sau a altei persoane cunoscute

CUM FACI

1. Gândiți împreună ce vreți să povestiți: ce ai făcut săptămâna aceasta? Ce îți place?
2. Copilul face un desen; tu scrii dedesubt ce îți dictează sau copilul scrie singur câteva cuvinte.
3. Împăturește scrisoarea, pune-o în plic și scrieți împreună adresa. Copilul lipește timbrul în colțul din dreapta sus.
4. Mergeți împreună până la cutia poștală și lasă-l pe copil să pună scrisoarea înăuntru.
5. Vorbiți despre drumul scrisorii: cutia poștală, centrul de sortare, factorul, preșul de la ușă.

Variantă: adaugă un cadou plat, de exemplu o frunză uscată. Copiii mai mari scriu singuri toată scrisoarea și cer ceva înapoi, ca să primească și un răspuns.

Ziua 319 · O barcă cu daruri dintr-o cutie de lapte

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 45 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

În curând începe luna darurilor şi a aşteptării. Copilul construieşte o barcă proprie, cu daruri, care pluteşte cu adevărat în cadă.

CE ÎȚI TREBUIE

- o cutie goală şi curată de lapte
- foarfece (numai pentru adult)
- un pai sau o frigăruie fără vârf, ca arbore, şi o bucată de hârtie, ca pânză
- bandă adezivă, carioci rezistente la apă, bucăţele mici de hârtie, ca „daruri”

CUM FACI

1. Aşază cutia întinsă pe o latură. Adultul taie latura de sus, astfel încât să rezulte o barcă deschisă.
2. Copilul decorează barca cu carioci: un nume, ferestre, valuri.
3. Prinde pânza de pai şi lipeşte arborele în mijloc, cu multă bandă adezivă.
4. Împătureşte daruri mici din hârtie şi pune-le în barcă.
5. Lasă barca să plutească în cadă sau într-un lighean cu apă. Câte daruri poate duce până se răstoarnă?

Variantă: suflaţi cu un pai spre pânză şi organizaţi o cursă de bărci. **Atenţie:** stai întotdeauna lângă copilul care se joacă cu apă; vârful frigăruiei se taie mai întâi.

Ziua 320 · Ghetuțele pentru Moș Nicolae, cu un desen

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

În seara de 5 spre 6 decembrie, mulți copii își pun ghetuțele lustruite la ușă sau la fereastră, în așteptarea lui Moș Nicolae. Copilul pregătește un desen și ceva bun pentru calul sau renul lui Moș Nicolae, așa cum își imaginează el.

CE ÎȚI TREBUIE

- o ghetuță sau un pantof al copilului
- hârtie, creioane colorate
- un morcov sau o mână de fân, un castronaș cu apă

CUM FACI

1. Vorbiți despre ce i-ar plăcea poate calului lui Moș Nicolae. Copilul alege un morcov și îl spală.
2. Faceți împreună un desen pentru Moș Nicolae: cu calul, cu sania sau cu ceva ce copilul a învățat anul acesta.
3. Lasă copilul să-și scrie numele pe desen sau să-l copieze.
4. Pune ghetuța lângă ușă, cu morcovul și desenul înăuntru, și castronașul cu apă alături.
5. Cântați împreună un cântecel cunoscut și mergeți la culcare.

Variantă: copiii mai mari scriu un bilețel scurt. Urmați obiceiul care se potrivește familiei voastre, inclusiv în privința datei la care se pun ghetuțele.

Ziua 321 · Biscuiți mici cu scorțișoară

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 1 oră · Loc: în bucătărie · Supraveghere: da

Să rotunjeşti biscuiţi mici şi crocanţi este ideal pentru mâini mici: se fac bilițe şi se numără. Apoi, casa miroase a mirodenii.

INGREDIENTE

- 200 g făină, amestecată cu 1 linguriţă de praf de copt
- 100 g zahăr brun
- 75 g unt moale
- 2 linguri de lapte
- 2 linguriţe de condiment pentru turtă dulce (scorţişoară, cuişoare, ghimbir), un praf de sare

CUM FACI

1. Adultul încălzeşte cuptorul la 170 °C şi pune hârtie de copt pe tavă.
2. Copilul cântăreşte totul şi pune în castron; frământaţi împreună până se face o bilă moale de aluat.
3. Rotunjeşte bilițe de mărimea unei bile de sticlă şi aşază-le în rânduri de câte 5 pe tavă. Numără câte rânduri ies.
4. Apasă fiecare bilă puţin cu degetul, ca să se aplatizeze.
5. Adultul le coace 15–18 minute. Lasă-le să se răcească; se întăresc şi devin crocante de la sine.

Variantă: faceți un joc cu biscuiți: ascunde 10 și pune copilul să-i caute. **Atenție:** conține gluten și lapte; cuptorul îl folosește doar adultul; lasă biscuiții să se răcească complet înainte de a-i mânca.



Biscuiți cu mirodenii, abia scoși din cuptor
Pixabay (ValeriaLu)

Ziua 322 · O listă de dorințe tăiată și lipită

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Să faci o listă de dorințe înseamnă să exersezi alegerea: ce îți dorești cu adevărat? Copilul taie, lipește și desenează și învață că nu tot ce e pe listă trebuie să se și întâmple.

CE ÎȚI TREBUIE

- cataloage de jucării, pliante sau reviste vechi
- o coală mare de hârtie, foarfece pentru copii, lipici
- carioci

CUM FACI

1. Răsfoiți împreună cataloagele. Copilul decupează tot ce-i place.
2. Puneți toate imaginile pe masă și alegeți împreună cele 5 preferate.
3. Lipește cele cinci imagini pe coală și scrie lângă ele un număr: care este numărul 1?
4. Adaugă o „dorință fără magazin”: ceva ce vreți să faceți împreună, cum ar fi o după-amiază la patinoar sau o plimbare prin pădure.
5. Decorează coala cu stele și scrie sau pune dedesubt numele copilului.

Variantă: copiii mai mari scriu singuri cuvintele. Vorbiți despre faptul că o listă de dorințe este o listă de dorințe, nu o comandă.

Ziua 323 · Pe acoperișuri: marele traseu

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

Potrivit poveștii, Moș Crăciun și renii lui zboară peste acoperișuri. Copilul se joacă făcând un traseu cu „acoperișuri” (perne) și „coșuri de fum” (cutii).

CE ÎȚI TREBUIE

- 6 până la 8 perne
- 3 cutii de carton, pe post de coșuri de fum
- 10 șosete împăturite sau bile de hârtie mototolită, ca „daruri”

CUM FACI

1. Așază pernele pe podea într-un șir șerpuit, cu mici sărituri între ele.
2. Pune cutiile deschise în mai multe locuri de-a lungul traseului.
3. Copilul sare de pe un „acoperiș” pe altul, fără să atingă podeaua („strada”).
4. La fiecare coș aruncă un dar în cutie. A ratat? Mai încearcă o dată.
5. După fiecare rundă, mută o pernă puțin mai departe. Câte runde reușește?

Variantă: copiii mici fac pași în loc să sară; cei de 7–8 ani duc un dar pe cap. **Atenție:** pernele pot aluneca pe o podea lucioasă; jucați

pe un covor sau puneți dedesubt un covoraș antiderapant.

Ziua 324 · Experimentul cu mandarina

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 20 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

O mandarină cu coajă plutește, iar una curățată de coajă se scufundă. Cum se poate? Un experiment scurt, cu un final gustos.

CE ÎȚI TREBUIE

- 2 mandarine
- un castron mare de sticlă sau un lighean cu apă
- un prosop

CUM FACI

1. Lasă copilul să ghicească ce se întâmplă dacă pui o mandarină în apă. Încercați cu prima mandarină: plutește.
2. Curățați împreună a doua mandarină și întreabă din nou: mai plutește?
3. Pune-o în apă: se scufundă.
4. Explică: în coajă sunt foarte multe bule mici de aer, ca o vestă de salvare. Priviți împreună, cu degetele, partea moale din interiorul cojii.
5. Apoi mâncați mandarinele împreună și numărați felioarele.

Variantă: testați apoi alte fructe: un măr, o banană cu și fără coajă, un strugure. Copiii mai mari își notează ghicitul dinainte. **Atenție:**

stai lângă copiii mici când se joacă cu apă.

Ziua 325 · Șarpele din sfoară

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: înăuntru sau afară · Supraveghere: nu

O sfoară obişnuită devine un şarpe care se unduieşte. Copilul merge în echilibru pe şarpe, sare peste el şi învaţă, la final, să-l facă să „se mişte”.

CE ÎȚI TREBUIE

- o sfoară de 3–4 metri sau un fular lung
- un loc moale: iarbă, o saltea sau un covor
- o pernă, pe post de „vizuina şarpelui”
- o pungă cu obiecte uşoare (o jucărie mică de pluş)

CUM FACI

1. Aşază sfoara pe jos, într-o linie şerpuită. Acesta este şarpele.
2. Lasă copilul să meargă pe ea pas cu pas, ca un acrobat pe frânghie, cu braţele întinse în lateral.
3. Apoi mergeţi lateral, înapoi şi în vârful picioarelor, de-a lungul şarpelui.
4. Sari cu ambele picioare peste şarpe, dintr-o parte în alta, şi numără câte sărituri reuşeşti.
5. Ţine capătul sforii şi fă şarpele să prindă viaţă: ridică şi coboară sfoara uşor, iar copilul sare peste ea fără să o atingă.

Variantă: copiii mai mici merg doar pe sfoară; cei mai mari merg în echilibru cu o jucărie de pluş pe cap sau cu ochii închişi. **Atenţie:** alege un teren moale şi nu lăsa niciodată sfoara strânsă în jurul gâtului sau al altei părţi a corpului.

Ziua 326 · Cumpărături cu lista în desene

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 40 min · Loc: înăuntru și la magazinul obișnuit sau la piață · Supraveghere: da

Copilul îşi face singur lista de cumpărături cu imagini şi te ajută să găseşti produsele la magazinul obişnuit sau în piaţă. Este o sarcină adevărată, iar copiilor le place adesea.

CE ÎȚI TREBUIE

- hârtie, creion şi creioane colorate
- o sacoşă sau un coş de cumpărături
- o reţetă sau 5 lucruri de care chiar ai nevoie (de exemplu lapte, mere, pâine)
- un pix, ca să tai de pe listă

CUM FACI

1. Priviţi împreună în frigider şi în cămară şi gândiţi-vă ce s-a terminat.
2. Desenează pentru fiecare produs o imagine mică pe hârtie. Cine ştie deja să scrie adaugă şi cuvântul.
3. Ia lista la magazin sau în piaţă. Copilul caută produsele şi le pune în coş.
4. Taie fiecare produs de pe listă, după ce l-ai pus în coş.
5. Acasă, despachetaţi împreună totul şi puneţi fiecare lucru la locul lui: ce e rece la frigider, ce e uscat în

dulap.

Variantă: copiii mai mici caută 3 produse; cei mai mari calculează aproximativ totalul sau compară două prețuri. **Atenție:** ține copilul aproape de tine în magazin și nu-l lăsa să umble singur printre rafturi.

Ziua 327 · Ornamente din aluat de sare pentru decembrie

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 1 oră, plus timpul de uscare · Loc: în bucătărie · Supraveghere: da

Cine face acum ornamente va avea în decembrie un decor făcut chiar de el. Frământatul, întinsul și decupatul sunt bune pentru mâini și pentru răbdare.

CE ÎȚI TREBUIE

- 200 g făină, 100 g sare, 125 ml apă
- un sucitor, forme pentru decupat (stea, inimă, brad)
- un pai, pentru a face găurele
- tempera și panglică pentru mai târziu

CUM FACI

1. Amestecă făina și sarea într-un castron. Copilul toarnă apa puțin câte puțin și frământă 5 minute, până aluatul devine neted.
2. Întinde aluatul cu sucitorul, la o grosime de aproximativ 5 mm.
3. Decupează forme și fă cu paiul o gaură sus.
4. Adultul le usucă 2–3 ore în cuptor, la 100 °C, sau le lasă câteva zile la aer.
5. Pictează-le când sunt complet uscate și trece prin ele o panglică.

Variantă: apasă în aluat o amprentă de deget sau o frunză, ca amintire. **Atenție:** aluatul de sare nu se mănâncă (conține multă sare); cuptorul îl folosește doar adultul; ține-l departe de animalele de companie.



Ornamente din aluat de sare, gata de uscat

Pixabay (congerdesign)

Ziua 328 · Desen zgâriat cu creioane cerate

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 40 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

Sub un strat negru se ascunde un desen colorat. Copilul colorează mai întâi o foaie cu multe culori, o acoperă cu negru şi apoi zgârie în ea o imagine.

CE ÎȚI TREBUIE

- o coală tare de hârtie albă sau carton subţire
- creioane cerate în culori vesele şi unul negru sau albastru închis
- o scobitoare de lemn, un băţ de la îngheţată sau un pix vechi, fără pastă
- ziare, pentru protecţia mesei

CUM FACI

1. Colorează toată foaia gros, cu culori vii, una lângă alta, fără pete albe. Apasă tare.
2. Apoi acoperă toată foaia gros cu negru, peste culori, până nu se mai vede nimic din ele.
3. Zgârie cu băţul un desen în stratul negru: un oraş noaptea, artificii, stele sau un animal.
4. Priviţi cum apar culorile ascunse acolo unde zgârii. Încercaţi linii subţiri şi groase.
5. Scrie jos numele operei de artă şi dă-i un loc pe „peretele expoziţiei”.

Variantă: copiii mici zgârie liber linii încâlcite, iar cei mai mari fac un model din liniuțe și puncte. **Atenție:** nu folosi obiecte ascuțite și ai grijă ca bățul să nu ajungă în gura copilului.

Ziua 329 · O poveste în benzi desenate, cu patru căsuțe

Vârstă: 5–8 ani · Timp: 30 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

O poveste scurtă, cu început, mijloc şi sfârşit, spusă în patru desene. Copilul exersează construirea unei poveşti şi descoperă cum cuvintele şi imaginile spun împreună o poveste.

CE ÎȚI TREBUIE

- o foaie de hârtie, împărţită în patru căsuţe cu rigla
- creion, creioane colorate sau carioci
- o gumă de şters
- eventual o jucărie de pluş, ca personaj principal, după care să desenezi

CUM FACI

1. Împarte hârtia cu creionul şi cu rigla în patru căsuţe egale şi numerotează-le de la 1 la 4.
2. Gândiţi împreună un personaj principal, de exemplu o veveriţă care şi-a pierdut o nucă, şi alegeţi un loc.
3. Desenează în căsuţa 1 începutul, în căsuţa 2 problema, în căsuţa 3 rezolvarea şi în căsuţa 4 finalul.
4. Scrie sau dictează sub fiecare desen o propoziţie scurtă sau un balon cu o replică haioasă.

5. Citeşte tare povestea în benzi desenate unui alt membru al familiei, ca un adevărat povestitor.

Variantă: copiii de 5 ani desenează doar şi povestesc; cei de 7–8 ani scriu singuri toate propoziţiile şi fac o a doua poveste, cu alt final.

Ziua 330 · Borcanul cu sclipici

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 25 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

Într-un borcan închis, sclipiciul cade ca ninsoarea. Copilul privește liniștit mișcarea lentă și își ia puțin timp să respire încet.

CE ÎȚI TREBUIE

- un borcan curat cu capac filetat, de preferat din plastic
- apă caldă de la robinet (nu fierbinte), lipici cu sclipici sau sclipici fin
- o linguriță de detergent de vase sau de glicerină, pentru o cădere mai lentă
- super-glue sau bandă adezivă, pentru a închide capacul (doar adultul)

CUM FACI

1. Umple borcanul pe trei sferturi cu apă caldă.
2. Adaugă o linguriță generoasă de sclipici sau de lipici cu sclipici și o picătură de detergent sau de glicerină.
3. Amestecă cu o lingură și înșurubează capacul strâns. Tu lipești capacul cu bandă adezivă, ca să nu se deschidă.
4. Scutură borcanul și privește cum sclipiciul coboară învolburat. Respiră liniștit, pe nas și pe gură, până se așază.

5. Foloseşte borcanul ca „colţ al liniştii”: scutură-l şi număraţi împreună până la 20.

Variantă: copiii mai mici privesc şi numără până la 10; cei mai mari fac un al doilea borcan, cu alte culori, şi compară cât de repede cade sclipiciul. **Atenţie:** borcanul nu se deschide niciodată şi nu se gustă; sticla se poate sparge, deci alege de preferat plastic.

Ziua 331 · Un vitraliu colorat din hârtie

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 45 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

În zilele întunecate, acest geam aduce totuşi culoare în casă. Copilul face un cadru negru cu ferestre şi le umple cu hârtie transparentă.

CE ÎȚI TREBUIE

- o coală de carton negru sau de hârtie neagră (A4)
- hârtie de mătase sau hârtie transparentă în mai multe culori
- hârtie de copt, lipici, foarfece pentru copii, un creion alb

CUM FACI

1. Desenează cu creionul alb o margine de 2 cm pe cartonul negru şi câteva linii groase în interior, ca să rezulte mai multe suprafeţe.
2. Adultul decupează suprafeţele (sau copilul, dacă cartonul e subţire). Rămâne cadrul negru.
3. Pune dedesubt o foaie de hârtie de copt şi întinde lipici pe cadru.
4. Copilul rupe sau taie bucăţele de hârtie colorată şi le lipeşte în suprafeţele goale, pe hârtia de copt.
5. Lasă să se usuce şi lipeşte vitraliul pe geam. Priviţi cum se schimbă când soarele sau o lampă luminează prin el.

Variantă: copiii de 4 ani lucrează cu o singură suprafaţă mare, deschisă; cei mai mari desenează o stea sau silueta unei biserici, cu multe suprafeţe mici.

Ziua 332 · Pistă de rulare pe perete

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 45 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

Cu suluri de hârtie și bandă de hârtie, copilul construiește o pistă pe ușă sau pe perete. O minge de ping-pong se rostogolește de sus în jos; fiecare modificare este un mic experiment de fizică.

CE ÎȚI TREBUIE

- 6 până la 10 suluri goale de hârtie igienică și de bucătărie, unele tăiate pe lungime în două (jgheaburi)
- bandă de hârtie pentru zugrăvit (nu lasă urme)
- o minge de ping-pong sau o șosetă făcută sul
- un bol, ca stație finală

CUM FACI

1. Alege o ușă sau un perete liber. Lipește primul sul în pantă, sus.
2. Lipește următorul sul oblic dedesubt, în sens opus, astfel încât mingea să cadă în el.
3. Testează după fiecare sul: rulează mingea mai departe? Dacă nu, mută puțin sulul.
4. Pune bolul jos și numără câte secunde durează drumul mingii.
5. Fă pista mai lungă sau mai înclinată și măsoară din nou: devine mai rapidă sau mai lentă?

Variantă: copiii mai mici lipesc 3 suluri cu ajutor; cei de 7–8 ani construiesc o bifurcație, cu două boluri finale. **Atenție:** nu folosi bile mici de sticlă dacă în casă sunt copii sub 3 ani.

Ziua 333 · Aluatul-nor

Vârstă: 3–7 ani · Timp: 30 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

Cu două ingrediente faci un aluat moale şi sfărâmicios, pe care îl poţi apăsa în forme. O activitate liniştită, de atins, pentru o după-amiază rece.

CE ÎȚI TREBUIE

- 400 g făină
- 50 ml ulei de floarea-soarelui
- un lighean mare sau o tavă adâncă
- forme, linguri, căni mici

CUM FACI

1. Pune făina în lighean şi toarnă uleiul peste ea.
2. Lasă copilul să frământe şi să frece cu ambele mâini, până amestecul se simte ca nisipul umed de la mare.
3. Apasă-l într-o cană şi răstoarnă: rămâne forma?
4. Construiţi un castel, faceţi biscuiţi cu formele sau lasă animăluţe de jucărie să lase urme în el.
5. La sfârşit, păstrează aluatul într-o cutie închisă; îl poţi folosi de mai multe ori.

Variantă: adaugă câteva picături de colorant alimentar sau un praf de scorţişoară, pentru culoare şi parfum. **Atenţie:** nu se mănâncă

(făină crudă); nepotrivit în caz de alergie la gluten; jucați la o masă acoperită cu o față de masă.

Ziua 334 · Un calendar de așteptare pentru decembrie

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 1 oră · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Mâine începe decembrie. Copilul face un calendar de aşteptare cu 31 de sarcini mici, în loc de dulciuri, şi aşteaptă în fiecare zi următoarea căsuţă.

CE ÎȚI TREBUIE

- 31 de plicuri sau 31 de hârtiuţe rulate în suluri goale de hârtie igienică
- carioci, o sfoară lungă şi cleme de rufe
- 31 de bileţele

CUM FACI

1. Gândiţi împreună 31 de sarcini mici: „cântă un cântecel”, „desenează un om de zăpadă”, „dă cuiva o îmbrăţişare”, „fă o felicitare pentru vecini”.
2. Scrie fiecare sarcină pe câte un bileţel; copilul desenează lângă ea o imagine.
3. Pune fiecare bileţel într-un plic şi scrie pe plic un număr de la 1 la 31.
4. Întinde sfoara şi prinde plicurile de ea cu cleme, în ordine.
5. Stabiliţi: în fiecare dimineaţă se deschide un plic, iar sarcina se face în ziua respectivă.

Variantă: cei de 4 ani doar desenează; cei de 7–8 ani îşi scriu singuri sarcinile. Poţi folosi ca sarcini activităţile din decembrie ale acestei cărţi.

Decembrie

Luna aceasta

Decembrie este plin de sărbători: Moş Nicolae pe 6 decembrie, Crăciunul şi Revelionul. Este cea mai întunecată lună, aşa că lumina o faceţi voi: cu stele de hârtie, biscuiţi făcuţi în casă şi jocuri la masă. Alegeţi ce se potriveşte familiei voastre; nu fiecare zi trebuie să fie o sărbătoare.

Ziua 335 · O surpriză dintr-o cutie

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 1 oră · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

O surpriză este un cadou ascuns în ceva amuzant, pe care îl faci singur. Copilul alege pentru cine este, se gândeşte la o formă şi construieşte o surpriză simplă dintr-o cutie.

CE ÎȚI TREBUIE

- o cutie de pantofi sau o cutie de cereale
- hârtie colorată, bandă adezivă, lipici, carioci
- suluri de hârtie igienică, capace, lână, pentru decor
- un cadou mic sau un desen făcut de copil

CUM FACI

1. Alegeţi împreună pentru cine este surpriza şi ce îi place acelei persoane: un animal, o maşină, o casă, o tortă.
2. Desenează pe hârtie o schiţă a surprizei.
3. Acoperă cutia cu hârtie colorată. Din suluri de hârtie igienică fă picioare, coşuri de fum sau roţi.
4. Decorează cu ochi, ferestre, păr din lână sau ce se potriveşte modelului.
5. Pune cadoul înăuntru şi ascunde cutia până în seara cadourilor.

Variantă: copiii de 4 ani doar acoperă o cutie şi desenează pe ea o faţă; cei de 7–8 ani fac un capac care se deschide şi se închide.

Atenţie: cartonul îl taie adultul; ţine decorurile mici departe de copiii sub 3 ani.

Ziua 336 · Rime pentru poezie

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 30 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

La o surpriză se potriveşte o poezioară. Copilul caută cuvinte care rimează şi face împreună cu tine patru versuri haioase. Un exerciţiu bun de limbă pentru toată familia.

CE ÎȚI TREBUIE

- hârtie şi creion
- surpriza de ieri sau o idee de cadou

CUM FACI

1. Jucaţi mai întâi un joc cu rime: tu spui un cuvânt („ninsoare”), copilul caută cât mai multe rime („floare”, „soare”, „culoare”). Cuvintele inventate sunt permise!
2. Alegeţi subiectul poeziei: pentru cine este şi ce se află în surpriză?
3. Scrieţi împreună primul vers. Copilul caută un cuvânt care rimează cu ultimul cuvânt.
4. Faceţi în felul acesta patru versuri, rimate două câte două.
5. Citiţi poezia cu glas tare, cu o voce solemnă, şi scrieţi-o pe o hârtiuţă frumoasă.

Variantă: copiii mici caută doar rime, iar tu faci propoziţiile; cei de 7–8 ani scriu singuri poezia şi o ţin secretă până în seara cadourilor.

Ziua 337 · Ciocolată caldă cu un strop de frișcă

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 25 min · Loc: în bucătărie · Supraveghere: da

O cană de ciocolată caldă este alintul cel mai potrivit pentru iarnă. Copilul măsoară, amestecă şi decorează, iar adultul se ocupă de încălzit.

INGREDIENTE

- 500 ml de lapte sau o alternativă vegetală
- 3 linguri de cacao şi 2 linguri de zahăr
- un praf de scorţişoară (opţional)
- deasupra: frişcă sau ciocolată rasă
- 2 căni şi un pahar gradat

CUM FACI

1. Copilul măsoară laptele cu paharul gradat şi pune cacaua şi zahărul într-o oală mică.
2. Adultul pune oala pe foc mic, amestecă până nu mai rămân cocoloaşe şi lasă laptele să se încălzească fără să fiarbă.
3. Luaţi oala de pe foc şi lăsaţi ciocolata caldă 5 minute să se răcorească. Copilul amestecă cu o lingură de lemn.
4. Adultul toarnă în căni. Copilul alege ce pune deasupra şi o aşază pe băutură.
5. Beţi împreună la masă şi inventaţi un cuvânt de iarnă pentru fiecare gură.

Variantă: copiii mai mici amestecă și decorează, iar cei mai mari calculează câte linguri de cacao sunt necesare pentru patru căni. **Atenție:** aragazul și laptele fierbinte sunt doar pentru adult; lasă cana să se răcească înainte să bea copilul și verifică alergiile (lapte).

Ziua 338 · Litere de făcut și de simțit

Vârstă: 3–7 ani · Timp: 30 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Fiecare copil are o literă cu care începe numele lui. Astăzi copilul face litere din sfoară, plastilină şi din corp şi îşi cunoaşte mai bine litera de început.

CE ÎȚI TREBUIE

- o bucată de sfoară sau de lână de 1 metru
- plastilină sau aluat de sare
- o tavă cu un strat de sare, de făină sau de nisip
- hârtie şi carioca

CUM FACI

1. Scrie mare pe hârtie litera cu care începe numele copilului.
2. Reface litera cu sfoara, mai întâi peste model şi apoi lângă el.
3. Rulează şerpişori din plastilină şi formează cu ei litera.
4. Trage litera cu degetul în stratul de sare sau de făină; scutură tava şi încearcă din nou.
5. Ridică-te în picioare şi fă litera cu tot corpul. Ghiciţi apoi literele făcute de celălalt.

Variantă: copiii de 6–8 ani aşază tot numele; cei de 3 ani doar simt litera, trecând cu degetul peste ea. Sarea şi făina nu se gustă.

Ziua 339 · Seara cadourilor mici: jocul cu zarul

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 45 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

În seara de 5 decembrie, înainte de Moş Nicolae, sau oricând în decembrie, puteţi desface cadourile mici cu un joc cu zarul. Fiecare cadou se despachetează pe rând, toţi privesc şi bucuria durează mai mult.

CE ÎȚI TREBUIE

- un zar
- cadourile mici şi surprizele, într-un coş
- un bileţel cu regulile pentru fiecare aruncare

CUM FACI

1. Scrieţi împreună regulile: 1 = desfaci un cadou, 2 = dai un cadou altcuiva, 3 = cânţi un cântecel, 4 = spui o glumă, 5 = pierzi o tură, 6 = alegi un cadou pentru tine.
2. Aşezaţi-vă în cerc şi puneţi coşul în mijloc.
3. Aruncaţi zarul pe rând şi faceţi ce spune regula. La o surpriză, se citeşte mai întâi poezia.
4. Priviţi împreună fiecare cadou înainte de următoarea aruncare.
5. La final, fiecare spune care a fost momentul lui preferat din seară.

Variantă: cu copiii foarte mici puteți desface cadourile pe rând, fără zar. Adaptați regulile, ca să nu rămână nimeni cu mâinile goale.

Ziua 340 · Colaj din hârtie de împachetat folosită

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

După seara cadourilor rămâne un munte de hârtie. Copilul sortează ce se poate folosi şi face din asta un colaj colorat: faceţi ordine şi lucru manual în acelaşi timp.

CE ÎȚI TREBUIE

- hârtie de împachetat folosită, panglici şi fundiţe
- o coală de hârtie tare sau carton
- lipici, foarfece pentru copii
- un sac pentru gunoi şi o cutie pentru resturile care se pot folosi

CUM FACI

1. Sortaţi împreună: hârtia întreagă şi panglicile merg în cutie, hârtia ruptă într-o grămadă pentru lucru manual, restul la colectarea hârtiei.
2. Taie sau rupe hârtia pentru lucru manual în bucăţi şi în forme.
3. Alegeţi un subiect: un oraş, un peşte, un brad sau pur şi simplu un model.
4. Lipeşte bucăţile pe carton, suprapuse, până se acoperă toată suprafaţa.
5. Foloseşte panglicile ca linii sau ca margini şi lasă să se usuce.

Variantă: copiii mai mari pot face din colaj o felicitare de Crăciun. Strânge panglica bună și păstrează-o pentru cadourile de Crăciun.

Ziua 341 · Un om de zăpadă dintr-o șosetă

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 40 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

Nu ninge afară? Atunci copilul face în casă un om de zăpadă moale, dintr-o şosetă albă şi vată.

CE ÎȚI TREBUIE

- o şosetă albă
- vată sau umplutură dintr-o pernă veche
- 2 elastice de păr, o fâşie de stofă, pe post de fular
- carioci, fetru sau nasturi, lipici

CUM FACI

1. Copilul umple şoseta cu vată până se întăreşte, până la aproximativ 5 cm sub margine.
2. Leagă partea de sus cu un elastic. Pune un al doilea elastic la o treime de sus: acela va fi capul.
3. Răsfrânge marginea de sus a şosetei, ca o căciulă.
4. Desenează ochii şi nasul cu carioca sau lipeşte fetru ori nasturi.
5. Leagă fâşia de stofă la gât, ca fular, şi dă-i omului de zăpadă un nume.

Variantă: dintr-o şosetă colorată puteți face un ren sau un spiriduş. **Atenţie:** nasturii şi elasticele sunt mici; foloseşte carioca în loc de nasturi dacă în casă sunt copii sub 3 ani.

Ziua 342 · Brăduți din conuri

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 35 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Un con de brad seamănă deja cu un brăduț de Crăciun. Cu puțină vopsea și câteva bilițe de plastilină, devine un mini-brad pentru masă.

CE ÎȚI TREBUIE

- 3 până la 5 conuri de brad, lăsate să se usuce o noapte
- tempera verde și albă, un pensul
- bilițe de plastilină sau mici ponpoane de culori diferite
- lipici, capace sau cutiuțe mici, pe post de suport

CUM FACI

1. Scutură conurile deasupra unui ziar, ca să cadă bucățile desprinse și insectele.
2. Pictează vârfurile solzilor cu verde și lasă să se usuce puțin.
3. Cu un pensul uscat, dă puțin alb pe vârfuri, ca zăpada.
4. Lipește bilițe de plastilină sau ponpoane, ca globuri, între solzi.
5. Pune fiecare brăduț într-un capac sau pe un cerc de carton și faceți o mică pădure pe pervaz.

Variantă: cei de 7–8 ani fac o steluță de hârtie pentru vârf.
Atenție: ponpoanele și bilițele de plastilină se pot desprinde; nu le lăsa la îndemâna copiilor sub 3 ani.

Ziua 343 · Un război de țesut din carton

Vârstă: 5–8 ani · Timp: 40 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

Pe un război de ţesut simplu din carton, lâna devine o ţesătură colorată. Copilul exersează răbdarea, îndemânarea degetelor şi crearea de modele.

CE ÎȚI TREBUIE

- o bucată de carton tare, de aproximativ 15 × 20 cm
- foarfece pentru copii şi o riglă
- un ghem de lână sau de bumbac tare pentru firele de urzeală, plus resturi de lână în 3 culori
- un ac de lână cu vârf rotunjit

CUM FACI

1. Adultul face pe marginea de sus şi de jos a cartonului, la fiecare centimetru, câte o tăietură de 1 cm adâncime.
2. Întinde strâns lâna sau bumbacul de sus în jos, prin tăieturi; acestea sunt firele de urzeală. Leagă capetele pe spate.
3. Petrece un fir de resturi de lână prin ac şi ţese-l alternativ peste şi pe sub firele întinse, dus şi întors.
4. Împinge uşor fiecare rând în jos, cu o furculiţă sau cu degetele. Schimbă culoarea pentru un model cu dungi.
5. Scoate ţesătura de pe carton, desfăcând buclele de la margini şi legând firele (adultul).

Variantă: copiii mai mici țes cu un ac gros și cu fire groase, cei mai mari încearcă un model cu trei culori. **Atenție:** foarfece pentru copii și ac cu vârf rotunjit; ține lâna și resturile mici departe de copiii sub 3 ani.

Ziua 344 · Gheață topită cu sare

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 30 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

De ce se pune sare pe drumuri iarna? Cu un bloc de gheață și puțină sare, copilul vede singur ce se întâmplă, iar cu o picătură de culoare arată minunat.

CE ÎȚI TREBUIE

- un bloc de gheaţă: cu seara înainte, pune la congelator un bol cu 250 ml de apă
- 2 linguri de sare grunjoasă
- colorant alimentar, o pipetă sau o linguriţă
- o farfurie adâncă sau o tavă, un prosop

CUM FACI

1. Scoate gheaţa din bol şi pune-o în farfurie.
2. Lasă copilul să presare sare pe o parte a blocului. Ascultă: auzi un trosnet uşor?
3. Picură colorant alimentar pe locul cu sare şi priveşte cum culoarea se strecoară prin mici canale şi crăpături.
4. După 10 minute, comparaţi partea cu sare şi partea fără sare: unde se topeşte mai repede?
5. Explică: sarea face ca gheaţa să se topească, chiar dacă e frig. De aceea se presară sare pe drumuri.

Variantă: copiii mici folosesc o formă pentru cuburi de gheaţă şi presară cu lingura; cei mai mari încearcă şi cu zahăr şi compară. **Atenţie:** sarea şi colorantul alimentar nu se gustă şi nu se freacă la ochi; spălaţi-vă pe mâini la sfârşit.

Ziua 345 · Felicitări de Crăciun cu amprente de degete

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Cu un vârf de deget înmuiat în vopsea apar luminițe, reni sau oameni de zăpadă. Copilul face felicitări pentru rude sau vecini, fiecare puțin diferită.

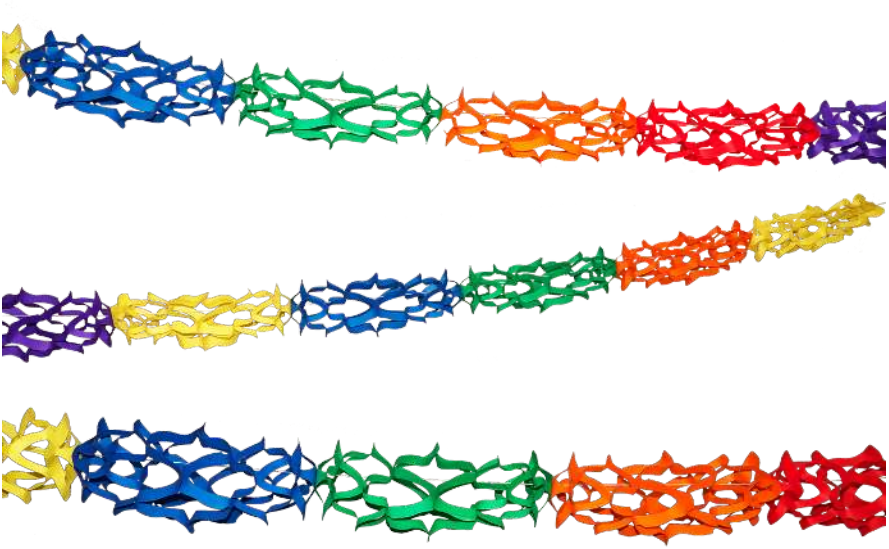
CE ÎȚI TREBUIE

- hârtie tare sau cartoane împăturite în două (A6)
- tempera sau o pernuță cu cerneală în roșu, verde, alb și maro
- un marker negru subțire, șervețele umede

CUM FACI

1. Desenează cu markerul o linie ondulată pe felicitare: acesta va fi firul cu luminițe.
2. Copilul apasă amprente de degete în culori diferite de-a lungul liniei.
3. Pe o a doua felicitare: trei amprente albe una peste alta devin un om de zăpadă; o amprentă maro de deget mare devine un ren.
4. Lasă vopseaua să se usuce și desenează cu markerul detalii: ochi, coarne, crengi.
5. Scrie înăuntru o urare sau lasă copilul să-și scrie numele și duceți felicitările împreună.

Variantă: copiii de 3 ani apasă liber; cei de 7–8 ani fac o scenă întreagă de iarnă, cu personaje. Spală-ți mâinile între culori cu un șervețel umed.



Un lanț de hârtie pentru numărătoarea inversă
Pixabay (anaterate)

Ziua 346 · Un lanț de hârtie pentru numărătoarea inversă

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Câte nopți mai sunt până la Crăciun? Copilul face un lanț cu atâtea verigi câte zile mai sunt și poate scoate câte una în fiecare zi.

CE ÎȚI TREBUIE

- hârtie colorată în 2 sau 3 culori, tăiată în fâșii de 20 × 3 cm
- bandă adezivă sau un capsator (pentru adult)
- un marker

CUM FACI

1. Numărați împreună pe calendar câte zile mai sunt până pe 25 decembrie.
2. Taie sau pregătește tot atâtea fâșii și scrie pe ele numerele, de la mare la mic.
3. Lipește prima fâșie într-un inel. Trece fâșia următoare prin el și închide-o și pe aceasta.
4. Fă în felul acesta un lanț, eventual într-un model de culori: roșu-verde-roșu-verde.
5. Atârnă lanțul și scoate în fiecare dimineață câte un inel. Câte au mai rămas?

Variantă: scrie pe fiecare inel o sarcină mică („cântă o colindă”). Copiii mai mari calculează câte inele rămân după o săptămână.

Ziua 347 · Sunetul pe care îl poți vedea dansând

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 20 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

Sunetul înseamnă vibrații și poți să le vezi. Copilul strigă, cântă sau lovește o oală și privește cum boabele de orez dansează pe o folie întinsă.

CE ÎȚI TREBUIE

- un castron mare sau o oală de gătit
- folie alimentară și un elastic
- o mână de boabe de orez sau de zahăr
- o oală cu o lingură de lemn, pentru tobă

CUM FACI

1. Întinde folia bine peste deschiderea castronului și fixează-o cu elasticul, ca o tobă.
2. Presară o mână de boabe de orez pe folie.
3. Ține oala chiar deasupra castronului și lovește-o cu lingura. Vezi ce fac boabele.
4. Cântă o notă înaltă și apoi una joasă, chiar deasupra foliei. Sar boabele altfel?
5. Vorbește încet și apoi tare. Care sunet face să danseze cele mai multe boabe?

Variantă: copiii mici privesc și bat din palme, cei mai mari notează ce sunet merge cel mai bine. **Atenție:** folia nu se ține niciodată peste

faţă sau peste cap, iar orezul nu se bagă în gură; strânge boabele la sfârşit, ca să nu alunece nimeni.

Ziua 348 · Un pom din crengi, împodobit

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 45 min · Loc: înăuntru și afară · Supraveghere: da

Câteva crengi goale din parc, puse într-o vază, devin un pom de Crăciun simplu şi frumos. Copilul caută, aranjează şi împodobeşte cu ce a făcut singur.

CE ÎȚI TREBUIE

- 3 până la 5 crengi goale, de 40–70 cm (căzute sau tăiate)
- o vază stabilă sau un borcan cu nisip sau pietricele
- ornamentele din aluat de sare din ziua 327, stelele de hârtie din ziua 312
- aţă sau panglică

CUM FACI

1. Căutaţi împreună crengi căzute, în timpul unei plimbări. Alege crengi cu multe ramuri mici.
2. Acasă, pune crengile în vază şi umple vaza cu nisip sau pietricele, ca să stea ferm.
3. Trece aţă prin ornamente şi prin stele.
4. Lasă copilul să le atârne în crengi: ornamentele grele jos, cele uşoare sus.
5. Pune pomul într-un loc unde îl vede toată lumea şi povesteşte ce ornament vine din ce lună.

Variantă: atârnă în el un şir de luminiţe LED (doar adultul îl conectează). **Atenţie:** nicio lumânare adevărată lângă crengi.

Ziua 349 · Portocale parfumate cu cuișoare

Vârstă: 5–8 ani · Timp: 30 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

O portocală plină de cuişoare miroase a Crăciun săptămâni întregi. Copilul înfige modele în coajă şi îşi exersează îndemânarea degetelor.

CE ÎȚI TREBUIE

- 1 sau 2 portocale
- un plic de cuişoare (aproximativ 20 g)
- o frigăruie de lemn sau un ac de tricotat (adultul face găurile în prealabil)
- o panglică

CUM FACI

1. Gândiţi un model: o spirală, cercuri, stele sau rânduri.
2. Adultul face în coajă găuri în prealabil, la aproximativ 1 cm una de alta.
3. Copilul împinge în fiecare gaură câte un cuişor, cu căpăţâna spre exterior.
4. Miroase din când în când degetele: cum miroase?
5. Leagă o panglică în jurul portocalei şi atârn-o sau pune-o într-un bol.

Variantă: copiii mici pot decora şi o mandarină cu abţibilduri sau cu desene. **Atenţie:** cuişoarele sunt mici şi ascuţite; nu se bagă în

gură și se țin departe de copiii sub 3 ani; nu sunt potrivite pentru copiii cu pielea sensibilă.

Ziua 350 · Povestea de Crăciun cu jucării de pluș

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Jucăriile de pluş devin actori într-o poveste de iarnă. Copilul se gândeşte cine joacă, construieşte decorul şi prezintă povestea în faţa publicului.

CE ÎȚI TREBUIE

- 4 până la 6 jucării de pluş
- o masă cu un cearşaf în faţă, pe post de scenă
- o cutie de pantofi, pe post de căsuţă, un prosop alb de bucătărie, pe post de zăpadă

CUM FACI

1. Alegeţi împreună o poveste simplă: un animal s-a pierdut în zăpadă şi caută un loc cald pentru noapte.
2. Împărţiţi rolurile între jucării: care s-a pierdut, care ajută, care are o căsuţă?
3. Construiţi decorul: prosopul ca zăpadă, cutia ca o căsuţă.
4. Exersaţi povestea o singură dată, tu ca povestitor, iar copilul ca voce a animalelor.
5. Prezentaţi-o restului familiei. La sfârşit, întreabă publicul ce s-a întâmplat.

Variantă: cei de 7–8 ani scriu un scurt scenariu; cei de 3–4 ani joacă povestea doar cu tine, fără public.

Ziua 351 · Biscuiți cu glazură

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: în bucătărie · Supraveghere: da

Nu ai nevoie de cuptor: copilul decorează biscuiți simpli sau pe cei din ziua 298 cu glazură albă și puțină culoare. Se amestecă, se întinde și se împarte corect.

INGREDIENTE

- 12 până la 16 biscuiți simpli
- 150 g zahăr pudră
- 1 până la 2 linguri de apă sau de suc de lămâie
- colorant alimentar, eventual mărgele colorate de zahăr
- câteva castronașe, linguriță

CUM FACI

1. Copilul pune zahărul pudră într-un castron și adaugă apă picătură cu picătură, amestecând până glazura devine groasă ca iaurtul.
2. Împarte glazura în castronașe și colorează una în roșu și una în verde.
3. Întinde cu spatele unei linguri un strat de glazură pe fiecare biscuit.
4. Decorează cu picături de altă culoare sau presară mărgele de zahăr.
5. Lasă-i o jumătate de oră să se întărească și împarte-i apoi corect: cine primește câți?

Variantă: trage cu o scobitoare un model în formă de stea prin două culori. **Atenție:** verifică ambalajul biscuiților și al mărgelelor pentru alergeni (gluten, lapte, nuci).



Biscuiți decorați cu glazură
Pixabay (ivabalk)

Ziua 352 · Privitul stelelor iarna

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 30 min · Loc: afară · Supraveghere: da

În decembrie se întunecă devreme, aşa că copilul poate privi stelele înainte de culcare. Pe vreme senină vezi luna, stele luminoase şi, uneori, o planetă.

CE ÎȚI TREBUIE

- haine groase, o pătură sau un covoraş
- o lanternă cu hârtie roşie în faţă (astfel ochii rămân obişnuiţi cu întunericul)
- hârtie şi creion

CUM FACI

1. Alege o seară senină şi un loc cu puţine felinare: grădina, balconul sau un parc din apropiere.
2. Aşteptaţi împreună cinci minute fără lumină puternică, ca să se obişnuiască ochii. Între timp, numără câte stele vezi.
3. Caută cea mai strălucitoare stea şi luna. Cum arată luna azi: rotundă, pe jumătate sau ca o banană?
4. Caută un grup de stele şi inventaţi împreună o constelaţie a voastră: o pisică, o sanie, o lingură.
5. Acasă, desenează constelaţia cu puncte şi linii de legătură.

Variantă: repetați peste o săptămână și vedeți dacă s-a schimbat luna. **Atenție:** nu ieși singur în întuneric, rămâi într-un loc cunoscut și îmbracă-te gros.

Ziua 353 · Medalioane de gheață cu comori din natură

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min, plus o noapte la îngheț · Loc: înăuntru și afară · Supraveghere: da

Frunze, fructe de pădure şi crenguţe sunt îngheţate într-un disc de gheaţă pe care îl atârni afară, într-un pom. O operă de artă care se topeşte încet şi se schimbă.

CE ÎȚI TREBUIE

- un vas de plastic sau o farfurie adâncă, un pahar de plastic
- ace de brad, frunzuliţe, felii de portocală, crenguţe
- apă, o sfoară de 40 cm

CUM FACI

1. Pune paharul gol în mijlocul vasului: aşa se face o gaură în discul de gheaţă.
2. Copilul aşază comorile din natură în jurul paharului, în vas.
3. Toarnă 2–3 cm de apă şi pune buclele sforii în ea.
4. Pune vasul afară peste noapte, dacă e ger, sau la congelator.
5. A doua zi, scoate medalionul din vas (ţine-l puţin sub apă călduţă) şi atârnă-l afară de o creangă. Priviţi în fiecare zi cum se schimbă.

Variantă: adaugă o picătură de colorant alimentar, pentru un disc colorat. **Atenție:** fructele de pădure din natură nu se mănâncă niciodată; gheața nu se linge (limba rece se poate lipi de ea).

Ziua 354 · O ramă foto drept cadou

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 45 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Cadourile făcute de mână se păstrează adesea cel mai mult. Copilul face o ramă din carton pentru o fotografie sau pentru un desen al lui, pentru bunica, bunicul sau învăţătoare.

CE ÎȚI TREBUIE

- 2 bucăţi de carton tare, de 15 × 20 cm
- foarfece pentru copii sau cuţit de tapet (adult), lipici
- decor: nasturi, bucăţi de stofă, hârtie, comori din natură
- o fotografie sau un desen de 10 × 15 cm

CUM FACI

1. Adultul taie dintr-o bucată de carton o fereastră de 9 × 14 cm.
2. Copilul decorează marginea: o pictează, o acoperă cu hârtie, lipeşte nasturi sau crenguţe mici.
3. Pune fotografia sau desenul pe a doua bucată de carton, drept sub fereastră.
4. Lipeşte cele două cartoane pe trei laturi; lasă o latură deschisă, ca să poţi schimba fotografia.
5. Lipeşte în spate un triunghi de carton, ca suport, ca rama să poată sta în picioare.

Variantă: cei de 7–8 ani scriu o urare scurtă pe spate. **Atenție:** nasturii lipiți se țin departe de copiii mici.

Ziua 355 · Cea mai scurtă zi: măsoară umbra

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 20 min · Loc: afară · Supraveghere: nu

În jur de 21 decembrie este cea mai scurtă zi din an. Soarele este jos pe cer, deci umbrele sunt lungi. Copilul își măsoară propria umbră și o compară cu cea din vară.

CE ÎȚI TREBUIE

- cretă de asfalt
- o ruletă sau o sfoară de 5 metri
- o după-amiază cu soare, în jur de ora 12 sau 13

CUM FACI

1. Ieși afară în jurul prânzului, pe trotuar, într-o piațetă sau în curtea școlii.
2. Pune copilul cu spatele la soare. Desenează cu creta o linie la călcâie și o cruciuliță la vârful capului, pe umbră.
3. Măsoară umbra cu ruleta sau cu pașii.
4. Măsoară și copilul: umbra este mai lungă sau mai scurtă decât el?
5. Povestește: vara soarele este sus și umbra ta, în jurul prânzului, este scurtă. Notează lungimea și măsoară din nou în iunie.

Variantă: copiii de 4 ani sar pe capul umbrei celuilalt; cei de 7–8 ani măsoară la ora 11, 12 și 13 și compară. **Atenție:** nu te uita

niciodată direct la soare.

Ziua 356 · Învățăm să împachetăm

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 30 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Să împachetezi un cadou înseamnă să măsori, să îndoi și să lipești. Copilul exersează mai întâi pe o carte și apoi își împachetează singur un cadou, cu hârtie frumoasă.

CE ÎȚI TREBUIE

- un obiect dreptunghiular pentru exercițiu: o carte sau o cutiuță
- hârtie de împachetat, bandă adezivă, foarfece pentru copii
- panglică sau sfoară, un bilețel

CUM FACI

1. Pune cartea pe hârtie și măsoară: hârtia trebuie să o poată înconjura complet, cu puțin în plus. Taie.
2. Îndoaie latura lungă peste carte și lipește cu o bucățică de bandă.
3. Îndoaie cealaltă latură lungă peste ea, răsfrânge puțin marginea pentru o îmbinare îngrijită și lipește.
4. La laturile scurte, împinge părțile laterale spre interior, îndoaie clapa în sus și lipește.
5. Leagă o panglică în jur și scrie bilețelul: pentru cine și de la cine.

Variantă: copiii de 4 ani împachetează o cutie şi au voie să o facă neîngrijit; cadourile moi încap şi într-o pungă de hârtie, cu fundă. Refolosiţi hârtia din seara cadourilor.

Ziua 357 · Biletele pentru locuri și servetele împăturite

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 40 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

De Crăciun se mănâncă adesea cu mai multă lume. Copilul face biletele cu nume pentru toți și împătură șervețelele, ca masa de sărbătoare să fie gata.

CE ÎȚI TREBUIE

- hârtie tare, tăiată în bucăţi de 10 × 8 cm
- carioci, abţibilduri mici sau ştampile
- şerveţele de hârtie sau de pânză

CUM FACI

1. Faceţi o listă cu toţi invitaţii. Copilul numără câte bileţele sunt necesare.
2. Îndoaie fiecare bucată de hârtie în două, ca să poată sta în picioare.
3. Scrie numele sau lasă copilul să le scrie şi decorează fiecare bileţel cu o steluţă, cu un brăduţ sau cu ceva care se potriveşte persoanei respective.
4. Împătură şerveţelele: un şerveţel pătrat în două, ca un triunghi, şi încă o dată în două, sau ca un evantai, cu mici pliuri în zigzag.
5. Gândiţi împreună cine stă lângă cine şi puneţi bileţelele de-o parte, într-o cutie.

Variantă: copiii de 4 ani desenează pentru fiecare invitat ceva uşor de recunoscut, în loc de nume; cei de 7–8 ani fac şi un meniu.

Ziua 358 · Ajunul Crăciunului: pâinici în formă de stea

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 1,5 ore · Loc: în bucătărie · Supraveghere: da

Pe 24 decembrie coaceţi împreună pâinici în formă de stea, pentru masa de Ajun sau pentru micul dejun de Crăciun. Frământatul cere multă putere şi de aceea este perfect pentru mâinile pline de energie.

INGREDIENTE

- 500 g făină
- 7 g drojdie uscată (1 plic)
- 300 ml apă călduţă
- 1 linguriţă de sare, 1 lingură de ulei
- o formă pentru decupat stele sau un cuţit (adult)

CUM FACI

1. Copilul măsoară făina, drojdia şi sarea într-un castron mare. Adultul toarnă apa călduţă şi uleiul.
2. Frământaţi împreună 10 minute, până aluatul devine neted şi elastic. Lăsaţi-l acoperit o oră, să crească, într-un loc cald.
3. Întinde aluatul la o grosime de 2 cm şi decupează stele (sau formează cu mâna bilițe mici, într-un model de stea).

4. Pune-le pe o tavă cu hârtie de copt și lasă-le să mai crească 20 de minute. Adultul încălzește cuptorul la 210 °C.
5. Adultul coace pâinicile 15–20 de minute, până se rumenesc. Lasă-le să se răcească pe un grătar.

Variantă: unge pâinicile înainte de copt cu puțin lapte și presară deasupra semințe de susan. **Atenție:** conține gluten (și eventual susan sau lapte); cuptorul și tava le folosește doar adultul.



Pâinici în formă de stea pentru masa de Crăciun
Pixabay (DomPixabay)

Ziua 359 · Crăciunul: jocul mimelor pentru toată lumea

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 40 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Un joc la care pot lua parte împreună mici şi mari, chiar dacă nu toţi vorbesc aceeaşi limbă: arăţi fără cuvinte ce scrie pe bileţelul tău.

CE ÎȚI TREBUIE

- 20 de bileţele cu imagini sau cu cuvinte: om de zăpadă, brad, deschis un cadou, patinaj, ren, copt biscuiţi, dormit, aruncat bulgări de zăpadă
- un bol sau o căciulă, din care să tragi

CUM FACI

1. Faceţi bileţelele împreună, dinainte; copilul desenează, iar tu scrii cuvântul dedesubt.
2. Îndoaie-le şi pune-le în căciulă.
3. Pe rând, cineva trage un bileţel şi îl mimează fără să vorbească. Ceilalţi ghicesc.
4. Cine ghiceşte primeşte bileţelul. Copiii mici joacă în echipă cu un adult.
5. După ce se termină toate bileţelele, fiecare îşi numără grămada, iar câştigătorul alege primul cuvânt pentru runda următoare.

Variantă: copiii mai mari joacă cu o clepsidră sau numără până la 30; pentru cei de 3 ani, doar imitat animale, cu sunete.

Ziua 360 · Jocuri de iarnă în parc

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 1 oră · Loc: afară · Supraveghere: da

După masa lungă, este timpul de mişcare afară. Copilul organizează împreună cu familia o mică „olimpiadă de iarnă” cu cinci probe.

CE ÎȚI TREBUIE

- haine groase
- câteva perechi de şosete făcute sul sau o minge moale, o sfoară, 4 popice sau sticle
- hârtie şi creion pentru scoruri, medalii făcute din carton

CUM FACI

1. Fă acasă medalii: cercuri de carton cu panglică, vopsite în auriu, argintiu şi bronz.
2. Alegeţi cinci probe: sărituri în lungime de la o linie, slalom printre sticle, aruncat „bulgări de zăpadă” (şosete) într-o ţintă, mers ca pinguinul şi tras de sfoară cu familia.
3. În parc, pregăteşte totul şi lasă copilul să dea startul.
4. Toţi participă la fiecare probă; copilul ţine scorul cu liniuţe.
5. Încheiaţi cu o ceremonie de decernare a medaliilor, în care fiecare primeşte una pentru altceva: cel mai rapid,

cel mai amuzant, cel mai curajos.

Variantă: dacă ninge, construiţi un om de zăpadă ca a şasea probă.
Atenţie: stai departe de gheaţa de pe lacuri şi de râuri şi alege un loc fără trafic.

Ziua 361 · Felicitări de mulțumire

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 35 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Cine a primit ceva poate spune „mulţumesc” cu o felicitare. Copilul se gândeşte la sărbători şi îşi exersează recunoştinţa printr-un desen.

CE ÎȚI TREBUIE

- felicitări sau hârtie împăturită în două
- creioane colorate, carioci
- plicuri, timbre sau un plan să le duceţi personal

CUM FACI

1. Faceţi împreună o listă: cine a dăruit un cadou, cine a venit în vizită, cine a ajutat cu ceva?
2. Vorbiţi despre fiecare persoană: ce i-a plăcut cel mai mult copilului la acel cadou sau la acea vizită?
3. Copilul desenează pe fiecare felicitare ceva legat de asta: cadoul, un joc la care aţi jucat împreună.
4. Scrieţi împreună „Mulţumesc” şi o propoziţie scurtă; copiii mici îşi pun numele sau un mâzgălit.
5. Duceţi felicitările sau trimiteţi-le prin poştă.

Variantă: cei de 7–8 ani scriu singuri trei propoziţii; cei de 3 ani apasă o amprentă de mână cu vopsea, în loc de semnătură.

Ziua 362 · Ziarul familiei din acest an

Vârstă: 5–8 ani · Timp: 45 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Un ziar adevărat, cu titluri, ştiri şi desene despre anul care s-a încheiat. Copilul exersează să relateze şi să aleagă ce a fost cu adevărat important.

CE ÎȚI TREBUIE

- 2 sau 3 coli mari de hârtie, împăturite împreună ca un ziar
- creion, carioci şi o riglă
- un ziar vechi, ca exemplu
- eventual lipici şi desene sau felicitări din acest an

CUM FACI

1. Priviţi împreună un ziar adevărat: ce sunt titlurile, imaginile şi rubricile?
2. Gândiţi un nume pentru ziarul vostru, de exemplu „Gazeta casei” sau „Ziarul din sufragerie”, şi scrieţi-l mare pe prima pagină.
3. Inventaţi trei ştiri din acest an, de exemplu o zi de naştere, o excursie sau ceva ce a învăţat copilul, şi daţi fiecăreia un titlu.
4. Desenează lângă fiecare ştire o imagine şi scrie sau dictează dedesubt două propoziţii.

5. Adaugă o prognoză a vremii din acest an și un rebus. Citiți ziarul familiei.

Variantă: copiii de 5 ani dictează știrile și desenează, cei de 7–8 ani scriu singuri și fac și un interviu cu un membru al familiei.

Ziua 363 · Căciulițe de petrecere și goarne

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 45 min · Loc: înăuntru · Supraveghere: nu

Pentru Revelion, copilul își face singur lucrurile de petrecere: o căciulă în formă de con și o goarnă din hârtie. Se îndoaie, se lipește și se decorează.

CE ÎȚI TREBUIE

- hârtie tare sau carton subțire (A3, pentru o căciulă)
- un elastic sau o panglică
- bandă adezivă, carioci, hârtie cu sclipici sau bucăți de hârtie de împachetat
- un sul gol de bucătărie, pentru goarnă

CUM FACI

1. Desenează un sfert de cerc mare pe coala A3 (adultul ajută cu o sfoară, pe post de compas) și decupează-l.
2. Decorează hârtia încă plată cu stele, cu cifrele anului nou și cu artificii făcute din linii de carioca.
3. Rulează-o într-un con și lipește marginea. Prinde elasticul pe ambele părți.
4. Pentru goarnă: decorează sulul de bucătărie și lipește la un capăt o pâlnie de hârtie.
5. Exersați: cântă „tu-tu-tuu” prin goarnă. Cum sună dacă vorbești încet și tare?

Variantă: cei de 7–8 ani fac căciuliţe pentru toată familia, cu numele fiecăruia. **Atenţie:** elasticul să nu fie prea strâns, mai ales la copiii mici.

Ziua 364 · Platoul cu gustări pentru petrecerea de mâine

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 30 min · Loc: în bucătărie · Supraveghere: da

Mâine este seara de Revelion. Astăzi copilul pregăteşte un platou colorat cu gustări, ca sărbătoarea să arate cu adevărat festiv.

INGREDIENTE

- castravete, roşii cherry, ardei gras, brânză în cubuleţe
- câteva biscuiţi săraţi sau bucăţi de pâine
- o farfurie mare sau o planşetă şi folie alimentară
- un cuţit de plastic pentru copii

CUM FACI

1. Copilul se spală pe mâini şi spală legumele sub robinet.
2. Adultul taie legumele şi brânza bucăţi; copilul taie castravetele felii, cu cuţitul de plastic.
3. Umple platoul: sortează pe culori sau fă o figură, cum ar fi un soare, un curcubeu sau o faţă.
4. Pune biscuiţii pe o parte şi cuburile de brânză pe cealaltă. Vezi dacă platoul este rotund şi frumos.
5. Acoperă platoul cu folie şi pune-l la frigider până mâine. Fă un bileţel pe care scrie „Platou cu gustări”.

Variantă: copiii mai mici doar așază și sortează, cei mai mari aleg o temă (soare, pădure, mare) și numără bucățile. **Atenție:** taie roșiile cherry și strugurii în patru pentru copiii mici și verifică alergiile (lapte, gluten).

Ziua 365 · Revelionul: numărătoarea inversă și orchestra zgomotoasă

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 1 oră · Loc: înăuntru · Supraveghere: da

Ultima zi a anului se încheie cu o numărătoare inversă devreme, ca şi copiii mici să poată întâmpina anul nou, cu oale, goarne şi luminiţe.

CE ÎȚI TREBUIE

- căciulițele şi goarnele din ziua 363
- oale, capace, linguri de lemn
- o farfurie de hârtie, ca ceas pentru numărătoare (vezi ziua 301)
- confetti din hârtie tăiată, o lanternă LED

CUM FACI

1. Alegeţi împreună o oră timpurie pentru numărătoarea inversă, de exemplu ora 19, şi setaţi ceasul de hârtie pe acea oră.
2. Taie confetti din hârtie colorată şi pregăteşte-l într-un bol.
3. Exersaţi orchestra zgomotoasă: fiecare alege un instrument, iar voi cântaţi încet, tare şi foarte tare.
4. La ora stabilită, număraţi invers de la 10 la 0, aruncaţi confetti în sus şi cântaţi cu orchestra. Strigaţi „La mulţi ani!” şi îmbrăţişaţi-vă.

5. Apoi priviţi împreună înapoi, în cutia cu amintiri sau în carte: care a fost activitatea voastră preferată din an?

Variantă: copiii mai mari, care stau treji mai târziu, pot face încă o numărătoare la miezul nopţii. În dimineaţa de 1 ianuarie, copiii pot ura „La mulţi ani!” cu o sorcovă din hârtie colorată. **Atenţie:** artificiile nu sunt pentru copii: priviţi-le doar de la fereastră, din casă, şi protejaţi urechile de bubuiturile puternice.

Și acum?

Ai ajuns la ziua 365. Poate că aţi făcut ceva în fiecare zi, poate doar în weekend sau în vacanţe; ambele variante sunt bune. Cartea aceasta e făcută ca să fie folosită din nou, pentru că un copil de 4 ani face aceeaşi activitate cu totul altfel decât un copil de 6 ani.

Al doilea an cu această carte

- **Alege cealaltă variantă.** La fiecare activitate găseşti o versiune mai uşoară şi una mai grea. Dacă anul trecut copilul a ales-o pe cea uşoară, încearcă acum provocarea.
- **Lasă copilul să conducă.** Copiii mai mari pot citi singuri paşii, pot strânge materialele şi îl pot ajuta pe fratele sau sora mai mică.
- **Marchează preferatele.** Pune o steluţă lângă ziua care v-a plăcut cel mai mult şi repetaţi mai des acele activităţi.
- **Comparaţi cu anul trecut.** Măsuraţi din nou umbra în cea mai scurtă zi a anului, număraţi din nou păsările de la fereastră şi deschideţi borcanul cu dorinţe: ce s-a schimbat?
- **Nu urmaţi calendarul strict.** Dacă plouă într-o zi de activitate în aer liber, alege o activitate de interior din

aceeaşi săptămână. Tabelul de mai jos te ajută să alegi repede.

Alegere rapidă

Ai chef de ceva anume? Alege o coloană şi caută ziua.

Mișcare	Lucru manual	Descoperire	Bucătărie și casă	Joc liniștit
Ziua 13	Ziua 33	Ziua 42	Ziua 9	Ziua 17
Ziua 65	Ziua 52	Ziua 78	Ziua 83	Ziua 51
Ziua 101	Ziua 94	Ziua 119	Ziua 111	Ziua 95
Ziua 168	Ziua 153	Ziua 166	Ziua 139	Ziua 175
Ziua 186	Ziua 197	Ziua 228	Ziua 201	Ziua 223
Ziua 263	Ziua 231	Ziua 262	Ziua 258	Ziua 266
Ziua 302	Ziua 297	Ziua 319	Ziua 286	Ziua 308
Ziua 325	Ziua 322	Ziua 344	Ziua 321	Ziua 329

> Să aveţi un an nou plin de bucurii. Cel mai important ingredient nu apare pe nicio listă: timp şi atenţie, împreună. — Redacţia

Videoclipuri care te ajută

Cartea explică fiecare activitate pas cu pas, iar un videoclip îți arată mișcările în practică. Mai jos găsești canale YouTube gratuite, verificate de noi în octombrie 2026. Nu sunt legate de noi, iar conținutul depinde de autorii lor.

În limba română

- **Curiosi de Mici** – youtube.com/@CuriosideMici
- **Profesorii Trăsniți** – youtube.com/@ProfesoriiTrasniti

În limba engleză (poți activa subtitrările și traducerea automată)

- **Sick Science!** – youtube.com/@SickScience
- **Red Ted Art** – youtube.com/@RedTedArt
- **Art for Kids Hub** – youtube.com/@ArtforKidsHub
- **TheDadLab** – youtube.com/@TheDadLab
- **Junior Cook's Kitchen** – youtube.com/@juniorcookskitchen

> Sfat: citește mai întâi activitatea în carte, apoi privește un videoclip pe aceeași temă și după aceea încercați împreună.

Videoclipurile nu înlocuiesc regulile de siguranţă din această carte: urmează întotdeauna cartea şi fă activităţile doar sub supravegherea unui adult.