

READLY

KSIĄŻKA 1

Biblioteka 365

365 zabaw bez ekranów dla dzieci w wieku 3–8 lat

Redakcja

READLY · 2026

Twoja strefa klienta
Wszystkie książki z pakietu są zawsze dostępne pod tym adresem: https://checkout.readlyhub.shop/pl-pl/pages/strefa-klienta-zabawy-k7p3w8

Biblioteka 365 – 365 zabaw bez ekranów dla dzieci w wieku 3–8 lat
Redakcja

© 2026 Readly. Wszelkie prawa zastrzeżone. Publikacja przeznaczona wyłącznie do osobistego użytku nabywcy. Kopiowanie, udostępnianie i odsprzedaż bez zgody wydawcy są zabronione.

Bezpieczeństwo: wszystkie zabawy są przeznaczone dla dzieci pod opieką dorosłego. Małe elementy (koraliki, nakrętki, guziki, balony) nie są odpowiednie dla dzieci poniżej 3 lat. Nożyczki, nóż, piekarnik, gorące płyny i klej na gorąco obsługuje zawsze dorosły. Przed użyciem jedzenia w zabawach sprawdź alergie dziecka. Dostosuj każdą aktywność do wieku i możliwości swojego dziecka.

Spis treści

1. Jak korzystać z Biblioteki 365
2. Styczeń
3. Luty
4. Marzec
5. Kwiecień
6. Maj
7. Czerwiec
8. Lipiec
9. Sierpień
10. Wrzesień
11. Październik
12. Listopad
13. Grudzień
14. Co dalej?
15. Filmy, które pomagają

Jak korzystać z Biblioteki 365

Witaj! W tej bibliotece znajdziesz na każdy dzień roku jedną zabawę dla dzieci w wieku od 3 do 8 lat. Wszystko jest proste, wymaga niewielkiego przygotowania i da się zrobić z tego, co zwykle masz w domu. Nie musisz robić dni po kolei: numery służą głównie do tego, żeby łatwo coś znaleźć. Śmiało pomiń dzień, wróć do ulubionej zabawy albo wybierz dziś pomysł z przyszłego tygodnia.

Wybierz to, co pasuje na dziś

Na początku każdej zabawy jest krótka linijka z wiekiem, czasem, miejscem i informacją, czy potrzebny jest nadzór. Dzięki niej szybko wybierzesz:

- **Według nastroju:** jeśli dziecko jest pobudzone i pełne energii, wybierz zabawę ruchową albo coś na dworze. Jeśli jest zmęczone lub drażliwe, wybierz coś spokojnego: rysowanie, opowieść albo zabawę w słuchanie.
- **Według czasu:** jeśli masz tylko 10 minut przed obiadem, wybierz krótką zabawę. Podczas wolnego popołudnia możesz zająć się pracą plastyczną albo pieczeniem na 45 minut.

- **Według miejsca:** kiedy pada, wybierz coś w domu. Kiedy jest sucho, wyjdźcie na dwór: do ogrodu, na balkon, na plac zabaw, na działkę albo do lasu.
- **Według wieku:** większość zabaw nadaje się dla dzieci od 3 do 8 lat. W uwadze na końcu znajdziesz łatwiejszy wariant dla najmłodszych i wyzwanie dla najstarszych.

Pudełko podstawowe

Przygotuj jedno solidne pudełko z rzeczami, których potrzebujesz najczęściej. Dzięki temu możesz zaczynać od razu, gdy dziecko się nudzi.

Papier i karton	Kolory i klejenie	Dom i kuchnia
Biały i kolorowy papier (A4)	Kredki woskowe i kredki ołówkowe	Klamerki do bielizny
Stare gazety i czasopisma	Flamastry (zmywalne)	Puste rolki po papierze toaletowym
Kartony i opakowania po jajkach	Taśma klejąca i taśma malarska	Nakrętki i puste słoiczki
Papierowe talerzyki	Klej w sztyfcie i klej do prac plastycznych	Sznurek lub włóczka
Stare koperty	Nożyczki dla dzieci (z zaokrąglonymi końcami)	Plastelina lub domowa masa solna

Od czasu do czasu uzupełniaj pudełko tym, co wpada w ręce w domu: opakowaniami, starymi skarpetkami, guzikami (tylko

dla starszych dzieci) albo ładnymi kamieniami z ogrodu.

Bezpieczeństwo na co dzień

- Zawsze bądź w pobliżu. Przy zabawach z oznaczeniem **Nadzór: tak** włączaj się aktywnie albo patrz na dziecko przez cały czas.
- Kuchenką, piekarnikiem, gorącą wodą, nożami i świecami zajmuje się wyłącznie dorosły. Dzieci używają nożyczek dla dzieci i ewentualnie plastikowego noża z zaokrąglonym końcem.
- Małe elementy, takie jak guziki, koraliki, monety i baterie, są niebezpieczne dla dzieci poniżej 3 lat. Zachowaj szczególną ostrożność, gdy w pobliżu są młodsze rodzeństwo.
- Balony i foliowe torebki: nigdy do buzi ani na głowę, a pęknięte balony od razu sprzątaj.
- Woda: nigdy nie zostawiaj dziecka samego przy wiadrze, wannie ani stawie, nawet na chwilę.
- Na dworze: nigdy nie jedz jagód, grzybów ani roślin, które znajdziesz. Na rowerze obowiązuje kask.
- Przy przepisach: zawsze sprawdzaj alergie (orzechy, jajka, mleko, gluten).
- Sól, proszek do pieczenia, soda oczyszczona i środki czystości to nie przysmaki: nie próbuj ich i po zabawie umyj

ręce.

> **Wskazówka:** Nie chodzi o idealny efekt. Krzywy rysunek albo przewrócona wieża to część zabawy. Najpiękniejsze jest to, że robicie coś razem.

Styczeń

Ten miesiąc

Styczeń jest zimny, ciemny i często mokry. Święta już za nami i wszyscy muszą wrócić do zwykłego rytmu. W tym miesiącu znajdziesz wiele przytulnych zabaw w domu, kilka rześkich zimowych spacerów i małe rytuały na wspólny początek nowego roku.

Dzień 1 · Słoik z życzeniami na nowy rok

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Każdy w rodzinie rysuje lub zapisuje jedno życzenie na nowy rok. Karteczki trafiają do słoika, który razem otworzycie w Sylwestra. To piękny rytuał, dzięki któremu łatwo rozmawiać o planach i marzeniach.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Pusty, czysty szklany słoik lub plastikowy pojemnik z pokrywką
- Małe karteczki (około 8 × 8 cm)
- Kredki lub flamastry
- Wstążka lub kawałek włóczki

JAK TO ZROBIĆ

1. Zapytaj każdego domownika: „Czego chcesz się w tym roku nauczyć, co chcesz zrobić albo przeżyć?”
2. Przedszkolaki rysują swoje życzenie, starsze dzieci dopisują zdanie. Ty piszesz z tyłu imię i datę.
3. Złóżcie karteczki dwa razy na pół i wrzućcie do słoika.
4. Ozdóbcie słoik wstążką i etykietą „Nasze życzenia”, po czym postawcie go na wysokiej półce.

Wariant: dla 3–4 lat życzenie może być bardzo małe („częściej chodzić karmić kaczki”). Dla 7–8 lat: niech dopiszą też jedną rzecz, którą same mogą zrobić, żeby życzenie się spełniło.

Dzień 2 · Bitwa na papierowe śnieżki

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Nie ma śniegu? Zrób sobie miękkie śnieżki z papieru. Dzieci biegają, celują i śmieją się, a nikt nie marznie w ręce. Idealny sposób, żeby wyładować energię w szary dzień.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 20–30 kartek starego białego papieru do drukarki albo gazet
- Kanapa, stół lub rząd poduszek jako „mur”
- Kosz na pranie do zbierania kulek

JAK TO ZROBIĆ

1. Razem zgniećcie wszystkie kartki w zwarte kulki. Gniecenie to już dobre ćwiczenie dla dłoni.
2. Zbudujcie dwie „twierdze” po przeciwnych stronach pokoju, w odległości około 3 metrów.
3. Ustalcie zasady: rzucamy tylko poniżej wysokości ramion, nigdy w twarz.
4. Zawołaj „start” i rzucajcie przez 2 minuty. Na „stop” wszyscy zbierają kulki do kosza i zaczyna się nowa runda.

Wariant: dla 3–4 lat: rzucanie do celu, na przykład do dużego pudła. Dla 7–8 lat: postaw wiadro i policzcie, kto wrzuci najwięcej

kulek z odległości 2 metrów.

Dzień 3 · Skarby w lodzie

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min + noc w zamrażarce · Miejsce: w domu lub na dworze · Nadzór: tak

Małe przedmioty zostają zamrożone w bryle lodu. Dzieci próbują je uwolnić ciepłą wodą i solą. Przy okazji odkrywają, co sprawia, że lód topnieje.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Plastikowy pojemnik o pojemności około 500 ml
- Duże przedmioty odporne na wodę: plastikowa figurka zwierzątka, duża nakrętka, drewniany klocek
- Filiżanka letniej wody, łyżeczka soli, pipeta lub łyżka
- Taca lub stary ręcznik

JAK TO ZROBIĆ

1. Wieczorem połóżcie przedmioty w pojemniku, zalejcie wodą i włóżcie na noc do zamrażarki (albo wystawcie na dwór, jeśli jest mróz).
2. Wyjmijcie bryłę lodu z pojemnika i połóżcie na tacy.
3. Niech dziecko polewa lód letnią wodą i posypuje odrobiną soli. Sprawdźcie razem, w którym miejscu lód topi się najszybciej.
4. Porozmawiajcie: „Co działa najlepiej: woda, sól czy ciepłe ręce?”

Wariant: dla 3–4 lat: tylko woda i łyżka. Dla 7–8 lat: zróbcie dwie bryły lodu i porównajcie, która metoda uwolni skarb szybciej.
Uwaga: żadnych małych przedmiotów przy dzieciach poniżej 3 lat; soli nie próbujemy i nie pocieramy nią oczu.

Dzień 4 · Girlanda dla ptaków

Wiek: 3–8 lat · Czas: 25 min · Miejsce: w domu i na dworze · Nadzór: tak

Zimą ptaki mają mniej jedzenia. Razem nanizujcie jabłko i czerstwy chleb na sznurek i powieście girlandę na dworze. Potem będzie ciekawie: kto przyleci się najeść?

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 1 jabłko i 2 kromki czerstwego chleba
- Mocny sznurek o długości około 1 metra
- Duża, tępa igła do cerowania lub patyczek do szaszłyków bez ostrego końca (tylko do nawlekania)
- Deska do krojenia

JAK TO ZROBIĆ

1. Ty kroisz jabłko na cząstki, a chleb na kostki o boku około 3 cm.
2. Igłą zrób wcześniej dziurkę; dziecko przeciąga przez nią sznurek i nawleka na przemian jabłko i chleb.
3. Zawiąż na obu końcach pętle.
4. Powieście girlandę razem na drzewie lub na balkonie, poza zasięgiem kotów.
5. W kolejnych dniach kilka razy dziennie zerkajcie przez okno.

Wariant: dla 3–4 lat: nawlekanie samych kostek chleba na grubą wełnianą nitkę. Dla 7–8 lat: prowadźcie listę, jakie ptaki przylatują i jak często. **Uwaga:** kroisz ty; spleśniały chleb wyrzuć, a girlandę wymień po kilku dniach.

Dzień 5 · Wielka poduszkowa forteca

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30–60 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Z krzeseł, poduszek i koców zbudujesz prawdziwy szałas w salonie. Dzieci planują, budują i rozwiązują problemy, gdy dach się zawali. Potem forteca staje się przytulnym miejscem do czytania.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 2–4 krzesła lub stół
- Kilka dużych koców lub prześcieradeł
- Wszystkie poduszki z kanapy i z łóżek
- Klamerki do bielizny do przypinania tkanin
- Latarka (led) i kilka książek

JAK TO ZROBIĆ

1. Niech dziecko najpierw wymyśli, gdzie będzie wejście i jak duża ma być forteca.
2. Ustaw krzesła oparciami na zewnątrz i przerzuć przez nie prześcieradła.
3. Przypnij prześcieradła klamerkami do oparć. Jeśli tkanina się zsuwa, połóż na brzegach książki.
4. Rozłóż poduszki na podłodze jako podłogę i zabierzcie do środka latarkę i książki.

Wariant: dla 3–4 lat: budowanie pod stołem z jednym dużym prześcieradłem. Dla 7–8 lat: zróbcie tabliczkę z nazwą fortecy i „hasło” dla gości.



Poduszkową fortecę zbudujecie w kilka minut.
Pixabay (MUSIC_AND_WALLPAPER)

Dzień 6 · Korona na Trzech Króli

Wiek: 3–8 lat · Czas: 25 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

6 stycznia to święto Trzech Króli. Dzieci robią sobie własną koronę z kartonu i ozdabiają ją błyszczącymi resztkami. Jest tu cięcie, klejenie i mierzenie.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Pasek mocnego papieru lub kartonu o wymiarach 60 × 12 cm (ewentualnie dwa paski sklejone razem)
- Nożyczki dla dzieci, klej w sztyfcie, taśma klejąca
- Resztki folii aluminiowej lub srebrnego papieru, kolorowy papier, naklejki
- Ołówek

JAK TO ZROBIĆ

1. Obwiąż paskiem głowę dziecka i zaznacz kreską miejsce, w którym się spotyka, plus 3 cm zapasu.
2. Narysuj wzdłuż jednej długiej krawędzi ząbki o wysokości około 5 cm; dziecko je wycina.
3. Ozdóbcie koronę papierowymi „klejnotami”, srebrnym papierem i naklejkami.
4. Sklejcie końce taśmą i załóżcie koronę na głowę.

Wariant: dla 3–4 lat: ozdabianie wyciętej wcześniej korony. Dla 7–8 lat: wymyślcie królewskie imię i krótką piosenkę do korony.

Dzień 7 · Teatrzyk ze skarpetek

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Stara skarpetka staje się bohaterem z oczami, włosami i własnym głosem. Dzieci ćwiczą mówienie, wyobraźnię i opowiadanie historii przed widownią.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 2–3 stare, czyste skarpetki
- Resztki włóczki, filcu lub papieru
- Klej do prac plastycznych lub taśma klejąca
- Flamaster oraz stół przykryty prześcieradłem jako teatrzyk

JAK TO ZROBIĆ

1. Naciągnij skarpetkę na rękę dziecka i zaznacz flamastrem dwie kropki w miejscu oczu.
2. Przyklej na skarpetce papierowe oczy, włosy z włóczki i język z czerwonego papieru. Zostaw klej na 10 minut do wyschnięcia.
3. Przykryj stół prześcieradłem; aktorzy siedzą za nim.
4. Wymyślcie razem krótką historię z początkiem, problemem i rozwiązaniem i zagrajcie ją reszcie rodziny.

Wariant: dla 3–4 lat: skarpetka tylko mówi i śpiewa. Dla 7–8 lat: zapiszcie trzy sceny na kartce i zagrajcie je jedna po drugiej. **Uwaga:**

żadnych guzików jako oczu przy dzieciach poniżej 3 lat.

Dzień 8 · Balonowa siatkówka w pokoju

Wiek: 4–8 lat · Czas: 15 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Balon leci powoli, więc trafić w niego mogą nawet małe dzieci. Zabawa ćwiczy koordynację oka z ręką i grę zespołową, a nic się przy tym nie stłucze.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 1 duży balon (nadmuchany przez osobę dorosłą)
- Sznurek lub szalik jako siatka, rozciągnięty między dwoma krzesłami na wysokości około 1 metra

JAK TO ZROBIĆ

1. Odsuńcie kruche rzeczy i rozciągnij sznurek między dwoma krzesłami.
2. Każdy gra po swojej stronie siatki. Odbijaj balon otwartą dłonią na drugą stronę.
3. Jeśli balon spadnie na podłogę po twojej stronie, punkt dostaje druga osoba.
4. Grajcie do 10 punktów, a potem zamieńcie się stronami.

Wariant: wspólnie starajcie się utrzymać balon w powietrzu jak najdłużej i liczcie na głos. Dla 7–8 lat: odbijanie tylko lewą ręką albo łokciem. **Uwaga:** balonów nigdy nie bierzemy do buzi; kawałki pękniętego balonu od razu sprzątaj, bo można się nimi udławić.

Dzień 9 · Ciasteczka owsiane

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Prosty przepis z małą liczbą składników. Dzieci ważą, mieszają i formują kulki. Piekarnikiem zajmuje się dorosły.

SKŁADNIKI

- 2 dojrzałe banany
- 150 g płatków owsianych
- 40 g rodzynek
- 1 łyżeczka cynamonu
- Blacha do pieczenia z papierem

JAK TO ZROBIĆ

1. Dorosły nagrzewa piekarnik do 180 °C.
2. Dziecko rozgniata w misce banany widelcem na papkę.
3. Dodaj płatki owsiane, rodzynki i cynamon i wymieszaj. Odstaw masę na 5 minut.
4. Łyżką nakładaj na blachę około 12 kopczyków i spłaszcz je wypukłą stroną łyżki.
5. Dorosły piecze je 15–18 minut, aż się zarumienią. Przed skosztowaniem zostaw je na 10 minut do ostygnięcia.

Wariant: dla 3–4 lat: rozgniatanie i mieszanie. Dla 7–8 lat: samodzielne ważenie na wadze kuchennej i podwojenie przepisu.

Uwaga: płatki owsiane mogą zawierać gluten; sprawdź alergie. Przy piekarniku tylko dorosły.

Dzień 10 · Cienie zwierząt na ścianie

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Gdy szybko robi się ciemno, latarką i dłońmi wyczarujesz na ścianie zwierzęta. Dzieci odkrywają, jak działają światło i cień, i opowiadają do tego historię.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Latarka (led)
- Jasna, pusta ściana albo białe prześcieradło
- Ciemny pokój

JAK TO ZROBIĆ

1. Zgaś główne światło i połóż latarkę na stosie książek, skierowaną na ścianę, w odległości około 1,5 metra.
2. Pokaż, jak zrobić psa: dłoń płasko, kciuk do góry jak ucho, mały palec luźno jak pyszczek.
3. Spróbujcie razem zrobić ptaka (kciuki zahaczone, palce trzepoczą) i ślimaka (pięść z dwoma palcami do góry).
4. Przysuń dłoń bliżej lampy i oddal ją: co dzieje się z cieniem?

Wariant: dla 3–4 lat: po prostu szukanie własnego cienia i tańczenie z nim. Dla 7–8 lat: wytnijcie z kartonu postaci zwierząt, przyklejcie je do słomki i zagrajcie teatr cieni.

Dzień 11 · Polowanie na dźwięki w domu

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Z zamkniętymi oczami zgadujesz, jaki dźwięk słyszysz. To spokojna zabawa, która ćwiczy słuch i koncentrację, idealna po hałaśliwym poranku.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Szalik jako opaska na oczy (albo po prostu zamknięte oczy)
- Przedmioty wydające dźwięki: pęk kluczy, papier, łyżka i szklanka, drzwi, kran, zamek błyskawiczny

JAK TO ZROBIĆ

1. Dziecko siada na kanapie z zamkniętymi oczami.
2. Wydaj dźwięk: pogniataj papier, pobrzęk kluczami, stuknij łyżką w szklankę.
3. Dziecko zgaduje, co to jest. Dobra odpowiedź? Wtedy zamieniacie się rolami.
4. Po 6 dźwiękach zagrajcie trudniejszą rundę: dźwięki z innego pokoju.

Wariant: dla 3–4 lat: wybór spośród 3 przedmiotów leżących na stole. Dla 7–8 lat: siedzenie w ciszy przez 1 minutę, a potem zapisanie albo narysowanie wszystkich usłyszanych dźwięków.

Dzień 12 · Łowca skarpetek

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Domowy obowiązek zamienia się w grę. Dzieci szukają par, sortują według koloru i rozmiaru i naprawdę pomagają w domu.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Kosz z czystymi skarpetkami (im więcej, tym weselej)
- Minutnik kuchenny lub klepsydra

JAK TO ZROBIĆ

1. Wysyp kosz na kanapę albo łóżko.
2. Nastaw minutnik na 5 minut. Dziecko szuka jak najwięcej par.
3. Zwińcie razem każdą parę w kulkę i ułóżcie w stosy dla poszczególnych osób.
4. Skarpetki bez pary trafiają do pudełka „zagubionych skarpetek” na prace plastyczne (zobacz dzień 7).

Wariant: dla 3–4 lat: najpierw tylko wszystkie czerwone albo wszystkie w paski. Dla 7–8 lat: dodatkowo złożenie ręczników i zaniesienie stosów do właściwych pokoi.

Dzień 13 · Zimowe tropienie śladów

Wiek: 3–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: na dworze · Nadzór: tak

Zimowy spacer z zadaniem: szukajcie śladów zwierząt i ludzi w błocie, piasku lub śniegu. Dzieci uważniej patrzą i zgadują, kto tędy przechodził.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Ciepłe ubranie i kalosze lub ciepłe buty
- Kartka na kawałku kartonu i ołówek
- Ewentualnie lupa

JAK TO ZROBIĆ

1. Wybierzcie trasę przez park, wzdłuż rowu albo przez las.
2. Szukajcie odcisków w błocie lub śniegu: pies, ptak, rower, but.
3. Rysujcie na kartce każdy ślad, który znajdziecie, i razem zgadujcie, kto go zostawił.
4. Zróbcie też własne ślady: idźcie, skaczcie i podskakujcie, i zobaczcie, jak zmienia się odcisk.

Wariant: dla 3–4 lat: szukanie tylko dużych śladów i wskakiwanie w nie. Dla 7–8 lat: policzcie, ile różnych śladów znaleźliście, i zróbcie do nich legendę. **Uwaga:** trzymajcie się z dala od lodu na rowach, rzekach i stawach i nie dotykajcie odchodów.

Dzień 14 · Eksperyment z kostkami lodu

Wiek: 4–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Gdzie kostka lodu stopnieje najszybciej? Dzieci robią przewidywanie, sprawdzają je i patrzą na wynik. Tak poznają proste badanie.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 4 kostki lodu
- 4 spodeczki
- Łyżeczka soli, łyżeczka cukru, szalik
- Papier i ołówek

JAK TO ZROBIĆ

1. Połóżcie na każdym spodeczku jedną kostkę lodu.
2. Spodeczek 1 zostaje bez zmian. Na 2 posyp sól, na 3 cukier, a spodeczek 4 owiń szalikiem.
3. Niech dziecko przewidzi, która kostka stopnieje pierwsza, i narysuje to na kartce.
4. Zaglądajcie co 5 minut. Kto miał rację? Porozmawiajcie, dlaczego szalik właśnie utrzymuje lód w chłodzie.

Wariant: dla 3–4 lat: porównanie tylko „z solą” i „bez soli”. Dla 7–8 lat: zapisywanie czasu przy każdej kostce w tabelce. **Uwaga:** soli i cukru nie zjadamy; sól nie może trafić do oczu.

Dzień 15 · Pingwiny z rolek

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Z pustej rolki po papierze toaletowym w mgnieniu oka zrobisz pingwina. Malowanie, cięcie i klejenie ćwiczą małą motorykę, a potem można się nim bawić.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 2–3 puste rolki po papierze toaletowym
- Czarna i biała farba (albo czarny i biały papier)
- Pomarańczowy papier na dziób i stopy
- Nożyczki dla dzieci, klej, pędzel

JAK TO ZROBIĆ

1. Pomaluj zewnętrzną stronę rolki na czarno, z białym brzuszkiem z przodu. Zostaw na 15 minut do wyschnięcia.
2. Wytnij z pomarańczowego papieru trójkącik na dziób i dwie stopy.
3. Przyklej dziób i stopy oraz narysuj albo przyklej dwoje oczu.
4. Zróbcie całą rodzinę pingwinów i postawcie ją na „krze” z białego papieru.

Wariant: dla 3–4 lat: naklejenie białego papieru na czarną rolkę zamiast malowania. Dla 7–8 lat: zróbcie też szalik z włóczki i nadajcie każdemu pingwinowi imię.

Dzień 16 · Joga zwierząt

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Dzieci naśladują pozy zwierząt: kota, żaby, flaminga. Rozciągają się, ćwiczą równowagę i wyciszają. Żadne doświadczenie nie jest potrzebne.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Wolne miejsce na podłodze albo mata
- Spokojna piosenka, którą śpiewasz lub nucisz

JAK TO ZROBIĆ

1. **Kot:** na czworakach, plecy wypukłe do góry, a potem wklęsłe w dół. Trzy razy.
2. **Żaba:** głęboki przysiad, dłonie na podłodze, a potem małe podskoki.
3. **Flaming:** stanie na jednej nodze i liczenie do 5. Potem druga noga.
4. **Śpiący motyl:** leżenie na plecach, podeszwy stóp przy sobie, ręce luźno. Spokojny wdech i wydech, kiedy ty liczysz do 10.

Wariant: dla 3–4 lat: dodajcie odgłosy zwierząt. Dla 7–8 lat: wymyślenie nowego zwierzęcia i wyjaśnienie ci jego pozy. Niczego nie wymuszaj: każdą pozę można wykonać we własnym tempie.

Dzień 17 · Własna gra planszowa

Wiek: 4–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Dzieci projektują własną planszę z trasą, pułapkami i metą. Ćwiczą liczenie, wymyślanie zasad i czekanie na swoją kolej.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Duża kartka papieru albo wnętrze kartonowego pudełka
- Flamastry i kredki
- Kostka do gry
- Nakrętki lub maskotki jako pionki

JAK TO ZROBIĆ

1. Narysujcie krętą trasę z około 30 pól, z napisami „Start” i „Meta”.
2. Wybierzcie 5 pól z zadaniem: „3 razy podskocz”, „2 pola do tyłu”, „rzuć jeszcze raz”.
3. Ozdóbcie planszę wybranym motywem, na przykład lasem, morzem lub kosmosem.
4. Zagrajcie razem. Jakaś zasada nie działa? Zmieńcie ją i zagrajcie jeszcze raz.

Wariant: dla 4 lat: liczenie tylko do 3 z własną papierową kostką (1, 2, 3, 1, 2, 3). Dla 7–8 lat: napisanie karteczki z zasadami gry i nauczenie jej kogoś innego.

Dzień 18 · List do babci lub dziadka

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu i na dworze · Nadzór: nie

Zrobić prawdziwy list i samemu wrzucić go do skrzynki to dla wielu dzieci małe przeżycie. Ćwiczą rysowanie lub pisanie i myślą o kimś innym.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Papier i koperta
- Kredki lub flamastry
- Znaczek i adres

JAK TO ZROBIĆ

1. Zapytaj, co dziecko chce opowiedzieć: o czymś, co robiło w tym tygodniu, o dowcipie albo o czymś, o co chce zapytać.
2. Przedszkolaki rysują, a ty piszesz pod spodem to, co opowiadają. Starsze dzieci piszą kilka zdań same.
3. Złóżcie list, włóżcie go do koperty i razem napiszcie adres. Dziecko przykleja znaczek.
4. Idźcie razem do skrzynki pocztowej.

Wariant: dla 3–4 lat: dołożenie rysunku i wysuszonego listka. Dla 7–8 lat: zadanie w liście trzech pytań, żeby adresat coś odpisał.



Zrobienie i wysłanie prawdziwego listu to małe przeżycie.

Pixabay (Pezibear)

Dzień 19 · Wycinanie śnieżynek

Wiek: 4–8 lat · Czas: 25 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Składasz papier i wycinasz w nim kawałki, a powstaje śnieżynka, która za każdym razem wygląda inaczej. Świetne ćwiczenie z nożyczkami i niespodzianka przy rozkładaniu.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Kwadratowe kartki białego papieru (15 × 15 cm); najlepiej sprawdza się cienki papier
- Nożyczki dla dzieci
- Taśma klejąca lub nitka do zawieszenia śnieżynek

JAK TO ZROBIĆ

1. Złóż kwadrat na pół w trójkąt, jeszcze raz na pół i trzeci raz na pół.
2. Wytnij na brzegach małe trójkąciki, półkola i paski. Nie przecinaj całkiem na wylot.
3. Ostrożnie rozłóż papier i obejrzyjcie wzór.
4. Przyklej śnieżynki na okno albo powieś je na nitce.

Wariant: dla 4 lat: składanie tylko dwa razy, a ty rysujesz kreski do cięcia. Dla 7–8 lat: spróbujcie zrobić śnieżynkę o sześciu ramionach, składając papier na trzy.

Dzień 20 · Tęczowe szaszłyczki owocowe

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Dzieci nanizują kawałki owoców w kolorach tęczy. Ćwiczą kolory i kolejność, a przy okazji robią sobie zdrową przekąskę.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Owoce w różnych kolorach: truskawka lub jabłko (czerwony), mandarynka (pomarańczowy), banan (żółty), kiwi lub winogrona (zielony), borówki (niebieski)
- Mocne papierowe słomki lub drewniane patyczki bez ostrego końca
- Plastikowy nóż z zaokrąglonym końcem

JAK TO ZROBIĆ

1. Razem umyjcie owoce. Ty kroisz twarde kawałki, a dziecko kroi plastikowym nożem banana i kiwi na kawałki po 2 cm.
2. Ułóżcie owoce na talerzu według kolorów.
3. Nanizujcie kawałki w kolejności tęczy: czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski.
4. Zjedzcie szaszłyczki od razu albo włóżcie je na 10 minut do lodówki.

Wariant: dla 3–4 lat: nanizywanie w dowolnej kolejności. Dla 7–8 lat: wymyślenie wzoru (czerwony, żółty, czerwony, żółty) i zgadywanie przez ciebie następnego kawałka. **Uwaga:** dla małych dzieci przekrój winogrona i borówki na pół wzdłuż, a dla najmłodszych na ćwiartki.

Dzień 21 · Taniec w zamrożeniu

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Tańczysz, dopóki gra muzyka, i zastygasz w bezruchu, gdy milknie. Klasyczna zabawa, która łączy ruch ze słuchaniem i panowaniem nad sobą.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Muzyka: śpiewanie, gwizdanie albo wybijanie rytmu na garnku
- Wolne miejsce w pokoju

JAK TO ZROBIĆ

1. Ustalcie: gdy muzyka ucichnie, stajesz się posągiem.
2. Zaśpiewaj piosenkę albo wystukuj rytm i niespodziewanie przerwij.
3. Kto jeszcze się rusza, robi 3 podskoki i tańczy dalej.
4. W każdej rundzie dodaj zadanie: taniec jak robot, jak płatek śniegu, jak słoń.

Wariant: dla 3–4 lat: można po prostu usiąść, gdy muzyka ucichnie. Dla 7–8 lat: na zmianę bycie muzykiem i samodzielne decydowanie, kiedy nastąpi cisza.

Dzień 22 · Opowieści z kostką

Wiek: 4–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Z kostką i sześcioma rysunkami dzieci wymyślają własną opowieść. Ćwiczą mowę, wyobraźnię i opowiadanie w dobrej kolejności.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Zwykła kostka do gry
- Kartka z sześcioma polami, ponumerowanymi od 1 do 6
- Ołówek i kredki

JAK TO ZROBIĆ

1. Narysujcie razem w każdym polu coś innego: 1 smok, 2 zamek, 3 rower, 4 tort, 5 deszcz, 6 klucz.
2. Rzućcie kostką. Zacznij opowieść od obrazka, który pasuje do liczby: „Dawno, dawno temu żył smok, który…”
3. Rzućcie jeszcze raz i wpleć kolejny obrazek w opowieść.
4. Po 5 rzutach ktoś wymyśla zakończenie.

Wariant: dla 4 lat: jedno zdanie na rzut, a ty pomagasz. Dla 7–8 lat: zapisanie opowieści i dorysowanie do niej obrazka.

Dzień 23 · Musujący wulkan

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: kuchnia lub dwór · Nadzór: tak

Soda oczyszczona i ocet razem pienią się i musują. Dzieci widzą reakcję i zwykle od razu chcą ją powtórzyć.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Głęboka forma do zapiekania albo plastikowy pojemnik
- Mała szklanka lub pusty słoiczek
- 2 łyżki sody oczyszczonej
- 100 ml octu, kilka kropli barwnika spożywczego i odrobina płynu do mycia naczyń

JAK TO ZROBIĆ

1. Postaw szklankę pośrodku pojemnika. Możesz obudować ją górą z piasku albo masy plastycznej.
2. Wsyp do szklanki sodę i dodaj odrobinę płynu do naczyń.
3. Zabarw ocet kilkoma kroplami barwnika w filiżance.
4. Niech dziecko powoli wlewa ocet do szklanki, a wy patrzcie, jak wulkan wybucha.

Wariant: dla 3–4 lat: samo wlewanie. Dla 7–8 lat: sprawdźcie 1, 2 i 3 łyżki sody i porównajcie „wybuchy”. **Uwaga:** nie próbujemy i nie pocieramy oczu; po zabawie umyjcie ręce.

Dzień 24 · Polowanie na litery w domu

Wiek: 4–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Dzieci szukają przedmiotów zaczynających się na daną literę. Ćwiczą głoski, litery i słowa, chodząc po domu.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Karteczki z dużymi literami (na przykład B, K, S, T, M)
- Kosz do zbierania przedmiotów

JAK TO ZROBIĆ

1. Niech dziecko wylosuje karteczkę, na przykład z literą B.
2. Powiedzcie razem głośno głoskę: „bbb, jak w słowie balon”.
3. Dziecko szuka w ciągu 3 minut jak najwięcej rzeczy zaczynających się na tę głoskę: bluzka, bidon, bucik.
4. Ułóżcie wszystko w rzędzie i nazwijcie każdy przedmiot. Razem posprzątajcie i wylosujcie nową literę.

Wariant: dla 4 lat: szukanie rzeczy w jednym kolorze zamiast na literę. Dla 7–8 lat: zapisanie słów na liście i szukanie też rzeczy z tą literą na końcu.

Dzień 25 · Kręgle z pustych butelek

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Dziesięć pustych butelek zamienia się w kręgle w przedpokoju. Dzieci celują, liczą, ile się przewróciło, i ustawiają je na nowo. Ruch i liczenie w jednym.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 6–10 pustych plastikowych butelek z zakrętkami
- Miękka piłka
- Ewentualnie trochę wody lub piasku w butelkach, żeby były stabilniejsze

JAK TO ZROBIĆ

1. Ustaw butelki w trójkąt na końcu korytarza.
2. W odległości około 2–3 metrów przyklej kawałek taśmy malarskiej jako linię rzutu.
3. Toczcie piłkę i liczcie, ile butelek się przewróci.
4. Każdy ma w swojej kolejce dwa rzuty. Razem ustawiajcie butelki na nowo.

Wariant: dla 3–4 lat: stanie bliżej i użycie większej piłki. Dla 7–8 lat: zapisywanie wyniku na kartce i zsumowanie wszystkiego po 5 kolejkach.

Dzień 26 · Kuchenna orkiestra

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Garnki, pokrywki i drewniane łyżki stają się zestawem perkusyjnym. Dzieci odkrywają rytm, głośno i cicho, szybko i wolno. Będzie trochę hałasu i to jest w porządku.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 2–3 garnki lub plastikowe pojemniki, do góry dnem
- Drewniane łyżki
- Pokrywka jako talerz perkusyjny
- Plastikowa butelka z garścią ryżu, z zakrętką mocno oklejoną taśmą, jako grzechotka

JAK TO ZROBIĆ

1. Rozstaw „instrumenty” na podłodze i niech dziecko wypróbuje każdy dźwięk.
2. Wyklaskaj prosty rytm: długo, długo, krótko-krótko-długo. Dziecko powtarza go na garnku.
3. Zagraj znaną piosenkę dla dzieci i wybijajcie rytm razem z nią.
4. Potem zagrajcie w „głośno i cicho”: ty unosisz ręce w górę (głośno) albo opuszczasz je w dół (cicho).

Wariant: dla 3–4 lat: swobodne wybijanie rytmu. Dla 7–8 lat: wymyślenie własnego rytmu i nauczenie go reszty rodziny. **Uwaga:** ryż zostaje w zaklejonej butelce, także przy młodszych dzieciach.

Dzień 27 · Mozaika ze starych gazet

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Skrawki papieru w różnych kolorach razem tworzą obrazek. Darcie i klejenie ćwiczy dłonie, a sortowanie kolorów ćwiczy patrzenie.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Stare czasopisma lub ulotki reklamowe
- Kartka z mocnego papieru z prostym konturem: ryba, serce, domek lub słońce
- Klej w sztyfcie
- Miseczki do sortowania kolorów

JAK TO ZROBIĆ

1. Razem oderwijcie kawałki o wymiarach około 2 × 2 cm z kolorowych stron.
2. Posortujcie je według koloru do miseczek.
3. Posmaruj klejem mały fragment rysunku i przyklej skrawki blisko siebie.
4. Kontynuujcie, aż cały kształt będzie wypełniony. Zostaw do wyschnięcia i powieś.

Wariant: dla 3–4 lat: odrywanie większych kawałków i swobodne klejenie. Dla 7–8 lat: zrobienie kształtu ze wzorem, na przykład ryby w paski w dwóch kolorach.

Dzień 28 · Dmuchanie piórka

Wiek: 3–8 lat · Czas: 10 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Spokojna zabawa oddechowa: dzieci dmuchają piórko albo kuleczkę waty po stole. Powolne dmuchanie wymaga uwagi i często przynosi trochę wytchnienia po hałaśliwym dniu.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Piórko lub kuleczka waty
- Stół
- Dwie książki jako „bramka”

JAK TO ZROBIĆ

1. Postaw dwie książki po drugiej stronie stołu jako bramkę, w odległości około 20 cm od siebie.
2. Dziecko spokojnie wdycha nosem, liczy do 3 i delikatnie dmucha.
3. Czy uda się przedmuchać piórko przez bramkę i żeby nie spadło ze stołu?
4. Zakończcie trzema razami „wąchania kwiatka” (wdech nosem) i „zdmuchiwania świeczki” (wydech ustami).

Wariant: dla 3–4 lat: po prostu dmuchanie piórka w powietrze. Dla 7–8 lat: ułożenie z książek toru, przez który piórko musi przelecieć. **Uwaga:** waty i piórek nie bierzemy do buzi.

Dzień 29 · Zabawa w sklep

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30–45 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Salon zamienia się w sklep z prawdziwymi opakowaniami z szafki. Dzieci ćwiczą liczenie, grzeczne proszenie i kupowanie oraz sprzedawanie na zmianę.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Puste lub zamknięte opakowania ze spiżarni: paczki, puszki, pudełka
- Karteczki jako ceny
- Papierowe pieniądze własnej roboty albo guziki jako monety (tylko dla dzieci od 3 lat)
- Torba lub koszyk

JAK TO ZROBIĆ

1. Postaw opakowania na stole jako półki sklepowe.
2. Razem zróbcie cenniki: dla młodszych dzieci 1, 2 lub 3 złote.
3. Jedna osoba jest sprzedawcą, druga klientem z listą zakupów na 3 rzeczy.
4. Zapłaćcie, policzcie resztę i powiedzcie „Dziękuję, do widzenia!”. Potem zamieńcie się rolami.

Wariant: dla 3–4 lat: wymiana jednej monety na jeden produkt. Dla 7–8 lat: ceny do 10 złotych i samodzielne obliczanie, ile kosztuje

wszystko razem. **Uwaga:** guziki i monety trzymaj poza zasięgiem dzieci poniżej 3 lat.

Dzień 30 · Kulkowy tor na ścianie

Wiek: 4–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Z rolek po papierze toaletowym i taśmy malarskiej zbudujesz tor, po którym potoczy się piłeczka pingpongowa. Dzieci próbują, poprawiają i odkrywają, jak bardzo tor musi być pochylony.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 6–10 pustych rolek po papierze toaletowym i ręczniku kuchennym, kilka przeciętych wzdłuż na rynienki
- Taśma malarska (nie zostawia śladów)
- Piłeczka pingpongowa albo inna lekka kuleczka
- Pojemnik do złapania piłeczki

JAK TO ZROBIĆ

1. Przyklej pierwszą rolkę ukośnie do drzwi lub szafy, na wysokości dziecka.
2. Przyklej następną rolkę ukośnie poniżej, żeby piłeczka wpadała z jednej do drugiej.
3. Sprawdzaj piłeczką po każdym kawałku. Wypada? Przesuń rolkę trochę dalej.
4. Postaw pojemnik na dole i puść piłeczkę na cały tor.

Wariant: dla 4 lat: tor z 3 elementów. Dla 7–8 lat: zbudowanie toru z zakrętem i zmierzenie, jak długo piłeczka nim jedzie, licząc na głos.

Dzień 31 · Podsumowanie stycznia

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Na koniec miesiąca razem spoglądacie wstecz. Co było fajne, co się nie udało, co chcecie jeszcze raz zrobić? To pierwsza strona rodzinnego rocznika.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Duża kartka papieru albo zeszyt
- Kredki i flamastry
- Ewentualnie drobiazgi z tego miesiąca: śnieżynka, rysunek, listek

JAK TO ZROBIĆ

1. Napisz u góry dużymi literami „Styczeń” i niech dziecko dorysuje do tego obrazek.
2. Zapytaj: „Które trzy rzeczy podobały ci się w tym miesiącu najbardziej?” Ty je zapisujesz albo dziecko pisze samo.
3. Dokleicie pamiątkę, taką jak papierowa śnieżynka albo kawałek korony.
4. Schowajcie kartkę do teczki; co miesiąc dojdzie nowa strona.

Wariant: dla 3–4 lat: narysowanie tylko najfajniejszej chwili. Dla 7–8 lat: dopisanie też jednej rzeczy, którą chcą wypróbować w lutym.

Luty

Ten miesiąc

Luty jest najkrótszym miesiącem, ale dzieje się w nim sporo: trwa karnawał, są ostatki i Walentynki, a dni wyraźnie się wydłużają. Ten miesiąc upływa pod znakiem przebieranek, przyjaźni, mieszania kolorów i pierwszych nasion na parapecie.

Dzień 32 · Pieczenie naleśników

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

W karnawale, a zwłaszcza w Tłusty Czwartek, w wielu polskich domach smaży się coś pysznego. Dzieci ważą, ubijają i nadziewają naleśniki; dorosły stoi przy patelni.

SKŁADNIKI

- 125 g mąki
- 2 jajka
- 250 ml mleka
- Szczypta soli i kawałek masła na patelnię
- Do nadzienia: cukier, dżem lub kawałki owoców

JAK TO ZROBIĆ

1. Dziecko odważa mąkę i wsypuje ją z solą do miski.
2. Zrób w mące dołek, razem wbijcie do niego jajka i ubijajcie trzepaczką. Dolewaj po trochu mleka, aż ciasto będzie gładkie.
3. Odstaw ciasto na 15 minut. W tym czasie dziecko nakrywa do stołu.
4. Dorosły smaży cienkie naleśniki na patelni na średnim ogniu, około 1 minuty z każdej strony.
5. Zostaw je na chwilę do przestygnięcia; dziecko samo je nadziewa i zwija.

Wariant: dla 3–4 lat: mieszanie i nadziewanie. Dla 7–8 lat: samodzielne przeczytanie przepisu i odmierzenie ilości. **Uwaga:** zawiera jajka, mleko i gluten. Przy kuchence tylko dorosły; patelnia jest gorąca, a masło pryska.

Dzień 33 · Pieczątki w serduszka z rolki

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Rolka po papierze toaletowym wciśnięta w kształt serca staje się pieczątką. Dzieci robią kartki dla kogoś, kogo kochają, i ćwiczą wzory. Świetny pomysł na Walentynki.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Pusta rolka po papierze toaletowym
- Trochę taśmy klejącej
- Czerwona i różowa farba na talerzyku
- Papier lub złożone kartki

JAK TO ZROBIĆ

1. Spłaszcz rolkę, a potem wepchnij jeden koniec do środka, żeby powstał kształt serca. Zabezpiecz go kawałkiem taśmy.
2. Zanurz brzeg w farbie i przyciśnij do papieru.
3. Zrób rząd, koło albo duże serce z małych serduszek.
4. Zostaw do wyschnięcia i dopisz imię albo miłe słowo.

Wariant: dla 3–4 lat: swobodne stemplowanie. Dla 7–8 lat: zrobienie wzoru z dwóch kolorów i napisanie samodzielnie krótkiej wiadomości.

Dzień 34 · Karnawałowa maska z talerzyka

Wiek: 3–8 lat · Czas: 35 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Papierowy talerzyk zamienia się w lwa, kota albo klauna. Cięcie, klejenie i malowanie, a potem od razu zabawa.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Papierowy talerzyk
- Nożyczki dla dzieci, klej, farba lub flamastry
- Resztki papieru, włóczki lub bibuły
- Mocna gumka albo drewniany patyczek do trzymania maski

JAK TO ZROBIĆ

1. Przyłóż talerzyk do twarzy i zaznacz ołówkiem dwie kropki w miejscu oczu.
2. Dorosły wycina otwory na oczy (kółka o średnicy około 3 cm).
3. Dziecko maluje lub koloruje maskę i przykleja grzywę, uszy lub włosy z papieru i włóczki.
4. Zrób dziurki po bokach i przywiąż gumkę albo przyklej na dole patyczek jako rączkę.

Wariant: dla 3–4 lat: maska z rączką (wygodniejsza niż gumka). Dla 7–8 lat: zrobienie maski pasującej do wymyślonej postaci. **Uwaga:** gumka nie może być na szyi.

Dzień 35 · Pokaz mody ze skrzyni z przebraniami

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Stare ubrania, szaliki i kapelusze zamieniają się w pokaz mody na wybiegu w przedpokoju. Dzieci łączą stroje, prezentują siebie i nabierają odwagi do występów.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Stare ubrania, szaliki, kapelusze, torby, okulary przeciwsłoneczne
- Pas taśmy malarskiej albo ręcznik jako wybieg
- „Mikrofon” (drewniana łyżka)

JAK TO ZROBIĆ

1. Rozłóż wszystkie ubrania na łóżku i niech dziecko zestawi swój strój.
2. Ułóż wybieg w przedpokoju lub w pokoju.
3. Ty prowadzisz pokaz i zapowiadasz: „A oto… zimowa królowa w zielonym szaliku!”
4. Dziecko idzie po wybiegu, obraca się i pozuje. Potem zamieniacie się rolami.

Wariant: dla 3–4 lat: wybór spośród trzech elementów. Dla 7–8 lat: wybranie tematu (kosmos, piraci, sport) i samodzielne zaprezentowanie stroju.

Dzień 36 · Malowanie kostkami lodu

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min + zamrażanie · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Kolorowe kostki lodu zostawiają na papierze piękne smugi, kiedy się topią. Zimny, zmysłowy sposób malowania.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Foremka do lodu
- Woda i kilka kropli barwnika spożywczego (albo akwarela)
- Drewniane patyczki po lodach lub kawałki słomki
- Gruby papier na tacy

JAK TO ZROBIĆ

1. Napełnij foremkę wodą i do każdego oczka dodaj inny kolor.
2. Po godzinie wstaw patyczek w każde oczko i zamrażaj dalej, najlepiej przez noc.
3. Wyjmij kostki i maluj nimi po papierze.
4. Patrzcie, jak kolory się łączą. Potem zostaw papier do wyschnięcia na grzejniku.

Wariant: dla 3–4 lat: malowanie dużymi kostkami bez patyczka i w fartuszku. Dla 7–8 lat: spróbujcie dwiema kostkami naraz uzyskać

nowy kolor. **Uwaga:** barwnik może brudzić; kostek lodu nie wolno ssać.

Dzień 37 · Tor przeszkód w korytarzu

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Czołganie, skakanie, balansowanie: trasa z rzeczy z domu. Dzieci się ruszają, planują drogę i próbują poprawić własny czas.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Poduszki do skakania
- Stół albo dwa krzesła z kocem, żeby przeczołgać się pod spodem
- Taśma malarska na „równoważnię” na podłodze
- Wiadro i kilka kulek ze skarpetek

JAK TO ZROBIĆ

1. Zbudujcie razem trasę: idziecie po taśmie, czołgacie się pod stołem, przechodzicie z poduszki na poduszkę, wrzucacie 3 kulki ze skarpetek do wiadra.
2. Najpierw przejdźcie trasę razem powoli.
3. Dziecko pokonuje tor samo; ty liczysz głośno sekundy.
4. Po kilku rundach zmień jeden element i spróbujcie jeszcze raz.

Wariant: dla 3–4 lat: trasa z 3 elementów bez mierzenia czasu. Dla 7–8 lat: tor od tyłu albo na jednej nodze. **Uwaga:** poduszki ślizgają się na gładkiej podłodze; połóż je na dywanie.

Dzień 38 · Mieszanie kolorów w szklankach

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Z trzech podstawowych kolorów zrobisz wszystkie pozostałe. Dzieci wlewają, mieszają i same odkrywają, że żółty i niebieski dają zielony.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 6 przezroczystych plastikowych kubków
- Woda
- Barwnik spożywczy lub akwarela w kolorze czerwonym, żółtym i niebieskim
- Pipeta lub łyżeczka
- Taca

JAK TO ZROBIĆ

1. Napełnij trzy kubki do połowy wodą i zabarw je na czerwono, żółto i niebiesko.
2. Postaw między nimi trzy puste kubki.
3. Dziecko nabiera łyżeczką lub pipetą żółty i niebieski kolor do pustego kubka. Co widać?
4. Wypróbujcie też czerwony z żółtym i czerwony z niebieskim. Nazwijcie nowe kolory: zielony, pomarańczowy, fioletowy.

Wariant: dla 3–4 lat: po prostu wlewanie dwóch kubków do siebie. Dla 7–8 lat: najpierw przewidzenie, jaki kolor powstanie, i zapisanie tego w tabelce. **Uwaga:** kolorowa woda nie jest do picia.

Dzień 39 · Bransoletki przyjaźni z włóczki

Wiek: 5–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Trzy nitki spleciesz w bransoletkę dla przyjaciela lub przyjaciółki. Plecenie ćwiczy małą motorykę i cierpliwość.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Włóczka w trzech kolorach, po trzy nitki o długości 50 cm na jedną bransoletkę
- Taśma klejąca
- Nożyczki dla dzieci

JAK TO ZROBIĆ

1. Związ trzy nitki razem na jednym końcu i przyklej węzeł taśmą do stołu.
2. Ułóż nitki obok siebie: lewa, środkowa, prawa.
3. Pleć: lewa nitka przez środkową, potem prawa przez nową środkową. Powtarzaj.
4. Przestań, gdy bransoletka będzie pasować na nadgarstek (około 15 cm), zrób węzeł i przytnij końce.
5. Zawiąż bransoletkę na nadgarstku przyjaciela albo kogoś z rodziny.

Wariant: młodsze dzieci nawlekają duże koraliki lub kawałki słomki na sznurówkę. Dla 7–8 lat: spróbowanie płaskiej bransoletki z czterech nitek. **Uwaga:** nigdy nie wiąż nitki na szyi.

Dzień 40 · Podchody z rysunkowymi wskazówkami

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Każda wskazówka to rysunek następnego miejsca. Dzieci dobrze się rozglądają, rozpoznają przedmioty i na końcu znajdują mały skarb.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 6 małych karteczek
- Ołówek
- „Skarb”: medal własnej roboty, bajka na dobranoc, kawałek owocu

JAK TO ZROBIĆ

1. Narysuj na każdej karteczce jakieś miejsce w domu: pralkę, łóżko, szafkę na buty, lodówkę.
2. Schowaj każdą karteczkę w miejscu z poprzedniego rysunku. Ostatnia leży przy skarbie.
3. Daj dziecku pierwszą karteczkę i pozwól szukać.
4. Po znalezieniu skarbu dziecko robi podchody dla ciebie.

Wariant: dla 3–4 lat: 3 wskazówki w jednym pokoju. Dla 7–8 lat: pisanie zagadek zamiast rysunków („Jestem ciepły, kiedy tobie jest zimno” dla grzejnika).

Dzień 41 · Poczta komplementów

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Każdy w domu dostaje skrzynkę pocztową z koperty. Dzieci wymyślają dla kogoś coś miłego i odkrywają, jak dobrze to jest czuć, po obu stronach.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Jedna koperta na każdego członka rodziny
- Małe karteczki
- Flamastry i taśma klejąca

JAK TO ZROBIĆ

1. Napisz na każdej kopercie imię i przyklejcie je obok siebie na drzwiach.
2. Razem pomyślcie, czym jest komplement: „Zawsze mi pomagasz w…” albo „Lubię, kiedy ty…”
3. Każdy pisze lub rysuje dla każdego innego członka rodziny jeden komplement i wkłada go do koperty.
4. Podczas kolacji czytajcie karteczki na głos.

Wariant: dla 3–4 lat: narysowanie serduszka albo czegoś, co lubi druga osoba; słowa zapisujesz ty. Dla 7–8 lat: wrzucanie jednej karteczki dziennie przez cały tydzień.

Dzień 42 · Pływa czy tonie?

Wiek: 3–8 lat · Czas: 25 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Co unosi się na wodzie, a co opada na dno? Dzieci przewidują, sprawdzają i sortują. Prosty eksperyment, który często chcą powtarzać.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Duża miska lub balia z wodą
- Przedmioty z domu: łyżka, korek, kamień, jabłko, plastikowa nakrętka, klucz, gąbka, klocek drewniany
- Ręcznik
- Dwie karteczki: „pływa” i „tonie”

JAK TO ZROBIĆ

1. Połóż ręcznik pod miską i napełnij ją do połowy wodą.
2. Weź przedmiot i zapytaj: „Myślisz, że pływa czy tonie?”
3. Opuść go do wody i zobacz, co się stanie.
4. Potem połóż przedmiot przy właściwej karteczce. Czy przewidywanie było trafne?

Wariant: dla 3–4 lat: sprawdzenie 4 przedmiotów. Dla 7–8 lat: sprawdzenie, czy kawałek plasteliny da się zmusić do pływania, formując z niego łódkę. **Uwaga:** zostań przy dziecku, nawet przy małej misce z wodą; żadnych małych przedmiotów przy dzieciach poniżej 3 lat.



Pływa czy tonie? Najpierw przewidywanie, potem sprawdzanie.

Pixabay (3345408)

Dzień 43 · Samochód z kartonowego pudła

Wiek: 3–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Duży karton po przeprowadzce zamienia się w samochód, wyścigówkę albo wóz strażacki. Dzieci budują, ozdabiają, a potem bawią się nim jeszcze całymi dniami.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Duży karton, w którym zmieści się dziecko
- 4 papierowe talerzyki jako koła
- Farba lub flamastry, taśma klejąca, klej
- 2 nakrętki jako reflektory, papierowy talerzyk jako kierownica

JAK TO ZROBIĆ

1. Dorosły odcina spód pudła (albo zostawia go, jeśli dziecko ma siedzieć w środku).
2. Dziecko maluje lub rysuje samochód: drzwi, okna, tablicę rejestracyjną.
3. Przyklej talerzyki jako koła z boku, a nakrętki jako światła z przodu.
4. Przyklej kierownicę od wewnątrz i zróbcie przejażdżkę po domu, z rysunkami jako znakami drogowymi.

Wariant: dla 3–4 lat: przyklejenie tylko kół i kierownicy. Dla 7–8 lat: zbudowanie też stacji benzynowej i garażu z mniejszych pudełek.

Uwaga: nożem (np. do tapet) tnie tylko dorosły.

Dzień 44 · Domowa masa plastyczna

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Z mąki, soli i wody zrobisz miękką masę bez gotowania. Ugniatanie wzmacnia siłę dłoni, a domowa masa w dotyku jest zupełnie inna niż kupiona.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 250 g mąki
- 125 g drobnej soli
- 150 ml letniej wody
- 1 łyżka oleju
- Barwnik spożywczy (opcjonalnie), miska, łyżka

JAK TO ZROBIĆ

1. Wsyp mąkę i sól do miski i wymieszaj łyżką.
2. Dodaj kilka kropli barwnika do wody i wlej ją razem z olejem do miski.
3. Mieszaj, a potem ugniataj rękami na gładką kulę, około 5 minut. Za lepka? Dodaj trochę mąki.
4. Lepcie zwierzęta, węże, ciasteczka albo litery. Masę przechowuj w zamkniętej torebce w lodówce.

Wariant: dla 3–4 lat: ugniatanie i toczenie wałeczków. Dla 7–8 lat: zrobienie zoo z 5 zwierzętami i zostawienie ich na dobę do

wyschnięcia. **Uwaga:** masa zawiera dużo soli i glutenu: nie jemy jej; po zabawie umyj ręce.

Dzień 45 · Grzechotki i kije deszczowe

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Puste butelki i tuby zamieniają się w instrumenty muzyczne. Dzieci porównują dźwięki: ryż brzmi inaczej niż makaron albo fasola.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 3 małe puste plastikowe butelki z zakrętkami
- Garść ryżu, suchego makaronu i suchej fasoli
- Rolka po ręczniku kuchennym, dwa kawałki kartonu i mocna taśma
- Naklejki lub flamastry

JAK TO ZROBIĆ

1. Dziecko napełnia każdą butelkę innym wypełnieniem, mniej więcej do jednej czwartej.
2. Dorosły mocno dokręca zakrętki i dodatkowo okleja je taśmą.
3. Do kija deszczowego: zaklej jeden koniec rolki kartonem, wsyp garść ryżu i zaklej drugi koniec.
4. Potrząsajcie i słuchajcie: który brzmi najgłośniej? Zagrajcie razem piosenkę na wszystkich instrumentach.

Wariant: dla 3–4 lat: napełnianie papierowym lejkiem. Dla 7–8 lat: zgadywanie z zamkniętymi oczami, które wypełnienie jest w której

butelce. **Uwaga:** ryż, makaron i fasola są niebezpieczne do połknięcia dla małych dzieci; zakrętki zostają zamknięte.

Dzień 46 · Własne memory

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Dzieci rysują własne kartoniki, a potem się nimi bawią. Rysowanie, zapamiętywanie i gra na zmianę w jednej zabawie.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Mocny papier albo tył pudełka po płatkach śniadaniowych
- Linijka, ołówek, nożyczki dla dzieci
- Kredki lub flamastry

JAK TO ZROBIĆ

1. Narysuj na kartonie 16 pól o wymiarach około 6 × 6 cm i je wytnij.
2. Wybierz 8 rysunków (słońce, kot, domek…) i narysuj każdy dokładnie dwa razy.
3. Połóżcie wszystkie kartoniki odwrócone w siatce 4 na 4.
4. Na zmianę odwracajcie po dwa kartoniki. Są takie same? Wtedy możesz je zatrzymać i odkryć kolejne.

Wariant: dla 3–4 lat: gra z 6 parami, które przed odwróceniem leżą odkryte. Dla 7–8 lat: zrobienie par ze słowa i rysunku („kot” + rysunek kota).

Dzień 47 · Restauracja w domu

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Twoje dziecko jest dziś kelnerem: nakrywa do stołu, robi kartę dań i przyjmuje zamówienia. Pomaganie w domu nagle staje się zabawą.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Talerze, sztućce, szklanki i serwetki
- Kartka papieru na kartę dań
- Zeszycik na zamówienia
- Ściereczka przewieszona przez ramię

JAK TO ZROBIĆ

1. Razem zróbcie kartę dań z tym, co będzie tego wieczoru na stole, z rysunkami.
2. Naucz dziecko nakrywać do stołu: talerz pośrodku, widelec po lewej, nóż po prawej, szklanka po prawej u góry.
3. Złóżcie serwetki w trójkąt.
4. Przy jedzeniu kelner przyjmuje zamówienia („Woda czy mleko?”) i nalewa napoje.

Wariant: dla 3–4 lat: kładzenie przy każdym miejscu serwetki i łyżki. Dla 7–8 lat: wpisanie też cen na kartę i wypisanie „rachunku”.

Dzień 48 · Ozdabianie ciasteczek

Wiek: 3–8 lat · Czas: 25 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Z cukru pudru i kilku kropli wody zrobisz lukier. Dzieci smarują, posypują i zamieniają zwykłe ciasteczka w małe dzieła sztuki.

SKŁADNIKI

- 10 prostych, płaskich ciasteczek (domowych lub ze sklepu)
- 100 g cukru pudru
- 1–2 łyżki wody lub soku z cytryny
- Barwnik spożywczy i ewentualnie posypka

JAK TO ZROBIĆ

1. Wymieszaj cukier puder z wodą, kropla po kropli, aż powstanie gęsta pasta.
2. Podziel lukier do dwóch miseczek i zabarw je na różne kolory.
3. Rozsmaruj lukier na ciasteczkach tyłem łyżeczki.
4. Posyp posypką albo zrób kropki wykałaczką (tylko pod nadzorem). Zostaw na 20 minut do stężenia.

Wariant: dla 3–4 lat: smarowanie jednym kolorem i posypywanie. Dla 7–8 lat: robienie buziek, liter albo wzorów. **Uwaga:** ciasteczka

mogą zawierać gluten, orzechy, mleko lub jajka; sprawdź opakowanie.

Dzień 49 · Liczenie ptaków za oknem

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Kwadrans siedzenia w ciszy przy oknie i liczenia, jakie ptaki przelatują. Dzieci uczą się patrzeć, mieć cierpliwość i rozpoznawać kilka gatunków ptaków.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Okno z widokiem na ogród, ulicę lub park
- Kartka z kolumnami: kos, wróbel, gołąb, kawka, sikorka, „inne”
- Ołówek, ewentualnie lornetka

JAK TO ZROBIĆ

1. Narysujcie razem u góry każdej kolumny prostego ptaszka i dopiszcie jego nazwę.
2. Usiądźcie spokojnie przy oknie na 15 minut. Mówcie cicho.
3. Za każdym razem, gdy ptak usiądzie, dziecko stawia kreskę w odpowiedniej kolumnie.
4. Na koniec policzcie wszystkie kreski. Który ptak przyleciał najczęściej?

Wariant: dla 3–4 lat: liczenie po prostu wszystkich ptaków, bez podziału na gatunki. Dla 7–8 lat: robienie tego przez tydzień o tej samej porze i porównanie dni.



Liczenie ptaków z parapetu.

Pixabay (satynek)

Dzień 50 · Zawody papierowych samolotów

Wiek: 4–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu lub na dworze · Nadzór: nie

Kto złoży samolot, który poleci najdalej? Dzieci składają dokładnie, sprawdzają i odkrywają, że mała poprawka robi dużą różnicę.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Papier A4, kilka kartek na osobę
- Taśma malarska jako linia startu
- Miara zwijana albo sznurek do mierzenia

JAK TO ZROBIĆ

1. Złóż kartkę wzdłuż na pół i rozłóż ją z powrotem.
2. Zegnij dwa górne rogi do środkowego zgięcia, a potem nowe skośne brzegi jeszcze raz do środka.
3. Złóż całość na pół wzdłuż środkowego zgięcia i zegnij z każdej strony skrzydło w dół.
4. Rzuć z linii startu i zmierz odległość. Potem spróbuj innego modelu albo odegnij trochę do góry tył skrzydeł.

Wariant: dla 4 lat: składanie razem z tobą i ozdabianie samolotu. Dla 7–8 lat: zapisanie trzech prób dla każdego modelu i obliczenie, który model doleciał średnio najdalej. **Uwaga:** nigdy nie rzucamy w twarz.

Dzień 51 · Opowieść z woreczka

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Z płóciennego woreczka wychodzi pięć przypadkowych przedmiotów i trzeba o nich wymyślić opowieść. Dzieci łączą rzeczy, które do siebie nie pasują, i opowiadają po swojemu.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Płócienna torba albo poszewka na poduszkę
- 5 przedmiotów z domu: łyżka, skarpetka, maskotka, klucz, liść

JAK TO ZROBIĆ

1. Włóż przedmioty do woreczka tak, żeby dziecko nie patrzyło.
2. Dziecko wkłada rękę do woreczka i wyciąga jedną rzecz. Ty zaczynasz: „Dawno, dawno temu była sobie łyżka, która…”
3. Wychodzi kolejny przedmiot; teraz opowiada dalej dziecko.
4. Tak na zmianę, aż woreczek będzie pusty, a opowieść dobiegnie końca.

Wariant: dla 3–4 lat: najpierw zgadywanie przez dotyk, co to za przedmiot. Dla 7–8 lat: opowieść musi mieć problem, który rozwiąże ostatni przedmiot.

Dzień 52 · Motyle z farby i zagięcia

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Farba na jednej połowie papieru, złożenie, rozłożenie: symetryczny motyl. Zaskakujący efekt i pierwsze zetknięcie z odbiciem lustrzanym.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Biały papier, złożony wszerz na pół i znów rozłożony
- Farba plakatowa w 3–4 kolorach
- Łyżeczka lub pędzel
- Nożyczki dla dzieci

JAK TO ZROBIĆ

1. Narysuj ołówkiem na jednej połowie połowę motyla przy zgięciu.
2. Dziecko kładzie plamy farby wewnątrz linii, szczególnie blisko zgięcia.
3. Złóż papier i mocno przejedź po nim ręką.
4. Rozłóż: motyl jest gotowy. Zostaw do wyschnięcia i wytnij.

Wariant: dla 3–4 lat: farba na kartce bez linii i patrzenie, co z tego wyjdzie. Dla 7–8 lat: spróbowanie twarzy, drzewa albo własnego symetrycznego potwora.

Dzień 53 · Taniec ze wstążkami

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu lub na dworze · Nadzór: nie

Z patyczkiem i długim paskiem bibuły zrobisz w powietrzu kółka, fale i ósemki. Dzieci ruszają się szeroko i swobodnie oraz słuchają tempa.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Paski bibuły lub starej tkaniny o długości około 1 metra i szerokości 5 cm
- Drewniana łyżka lub słomka jako patyczek
- Taśma klejąca
- Muzyka, którą śpiewasz lub nucisz

JAK TO ZROBIĆ

1. Przyklej mocno wstążkę do końca patyczka.
2. Najpierw pokaż: duże kółka nad głową, fale przy ziemi, ósemka przed sobą.
3. Zaśpiewaj szybką piosenkę, a potem wolną: jak porusza się wstążka?
4. Wymyślcie razem taniec z 4 ruchów i go zatańczcie.

Wariant: dla 3–4 lat: po prostu bieganie i powiewanie wstążką. Dla 7–8 lat: robienie różnych ruchów jednocześnie, ze wstążką w każdej ręce.

Dzień 54 · Balonowa rakieta

Wiek: 4–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Balon przyklejony do słomki wystrzeliwuje po sznurku przez pokój. Dzieci widzą, że powietrze, które z niego ucieka, popycha balon do przodu.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Duży balon
- Słomka
- Sznurek o długości około 4 metrów
- Taśma klejąca i klamerka do bielizny

JAK TO ZROBIĆ

1. Nawlecz sznurek przez słomkę i przywiąż go między dwoma krzesłami albo klamkami, mocno napięty.
2. Dorosły nadmuchuje balon i zamyka otwór klamerką.
3. Przyklej balon dwoma kawałkami taśmy pod słomką, otworem do tyłu.
4. Zdejmij klamerkę i patrz, jak rakieta mknie po sznurku. Zmierz, jak daleko poleciała.

Wariant: dla 4 lat: odliczanie („3, 2, 1, start!”) i puszczanie. Dla 7–8 lat: sprawdzenie balonu napompowanego do połowy i pełnego oraz porównanie odległości. **Uwaga:** balonów nie nadmuchujemy sami

ani nie bierzemy do buzi; kawałki pękniętych balonów od razu sprzątaj.

Dzień 55 · Puzzle z własnego rysunku

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Dziecko robi rysunek na kartonie i tnie go na kawałki. Potem to puzzle, które samo zrobiło, albo prezent dla kogoś innego.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Kawałek kartonu z pudełka, około 20 × 15 cm
- Flamastry lub kredki
- Nożyczki dla dzieci
- Koperta na przechowywanie kawałków

JAK TO ZROBIĆ

1. Dziecko robi kolorowy rysunek, który wypełnia cały karton.
2. Narysuj ołówkiem na odwrocie linie dla kawałków: 4 kawałki dla przedszkolaków, 8–12 dla starszych dzieci.
3. Tnijcie wzdłuż linii. Gruby karton tnie dorosły.
4. Ułóżcie puzzle z powrotem razem i schowajcie kawałki do koperty.

Wariant: dla 3–4 lat: cięcie w proste paski. Dla 7–8 lat: cięcie w faliste linie i oddanie puzzli komuś innemu do ułożenia.

Dzień 56 · Siejemy rzeżuchę

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min + tydzień obserwacji · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Rzeżucha rośnie tak szybko, że prawie widać, jak rośnie. Dzieci co dzień opiekują się roślinkami, a po tygodniu mogą zjeść je na kanapce.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Woreczek nasion rzeżuchy
- Pusty karton po jajkach albo spodek
- Wata lub ręcznik papierowy
- Spryskiwacz do roślin albo łyżka wody

JAK TO ZROBIĆ

1. Połóż warstwę waty lub złożonego ręcznika papierowego w kartonie po jajkach albo na spodku.
2. Zwilż ją tak, żeby była wilgotna, ale żeby nie stała na niej woda.
3. Rozsyp na wierzchu cienką warstwę nasion.
4. Postaw na parapecie i codziennie lekko zwilżaj. Po 7–10 dniach możesz ją ściąć i spróbować.

Wariant: dla 3–4 lat: narysujcie razem buzię na wypłukanej skorupce jajka i zasiejcie w niej rzeżuchę; rzeżucha będzie włosami. Dla 7–8 lat: codzienne mierzenie wysokości i rysowanie wykresu.

Dzień 57 · Sortowanie nakrętek

Wiek: 3–6 lat · Czas: 15 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Pojemnik zebranych nakrętek zamienia się w zabawę w sortowanie i liczenie. Dzieci ćwiczą kolory, rozmiary i liczenie, a to spokojna praca po hałaśliwym poranku.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 20–40 plastikowych nakrętek od butelek i kartonów (umytych)
- Karton po jajkach albo forma do muffinek
- Kostka do gry

JAK TO ZROBIĆ

1. Rozłóż wszystkie nakrętki na stole i niech dziecko posortuje je według koloru do przegródek kartonu po jajkach.
2. Policzcie razem, ile nakrętek jest w każdej przegródce. Którego koloru jest najwięcej?
3. Potem posortujcie według wielkości: duże, średnie, małe.
4. Na koniec zagrajcie: rzuć kostką i weź tyle nakrętek. Kto ma ich najwięcej po 5 rzutach?

Wariant: dla 3 lat: sortowanie w dwóch kolorach. Dla 6 lat: układanie wzorów (czerwona, niebieska, niebieska, czerwona…) i ich

kończenie. **Uwaga:** małe nakrętki trzymaj poza zasięgiem dzieci poniżej 3 lat.

Dzień 58 · Posąg i szmaciana lalka

Wiek: 3–8 lat · Czas: 10 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Krótka zabawa relaksacyjna: dzieci napinają mięśnie jak sztywny posąg, a potem rozluźniają wszystko jak wiotka szmaciana lalka. Dobra przed snem.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Miękki dywan albo łóżko
- Spokojny głos

JAK TO ZROBIĆ

1. Dziecko leży na plecach. Powiedz: „Jesteś posągiem.” Dziecko usztywnia stopy, potem nogi, brzuch, ręce i pięści.
2. Policz do 5 i powiedz: „A teraz jesteś szmacianą lalką.” Wszystko robi się wiotkie.
3. Delikatnie unieś rękę lub nogę i puść ją łagodnie: czy naprawdę jest wiotka?
4. Powtórzcie trzy razy i zakończcie trzema spokojnymi oddechami.

Wariant: dla 3–4 lat: tylko pięści i ręce. Dla 7–8 lat: rozluźnianie ciała po kolei, od palców stóp po twarz.

Dzień 59 · Karnawałowy korowód w salonie

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Z maskami, instrumentami i kostiumami z tego miesiąca urządzicie prawdziwy korowód po domu. Dzieci maszerują, grają i machają do „publiczności”.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Maska z dnia 34 i przebrania z dnia 35
- Grzechotki z dnia 45 albo garnki i łyżki
- Papierowe girlandy albo konfetti z podartego papieru
- Kilka maskotek jako publiczność

JAK TO ZROBIĆ

1. Ustaw maskotki wzdłuż trasy jako publiczność.
2. Każdy się przebiera i bierze instrument.
3. Wybierzcie przewodnika, który prowadzi korowód. Maszerujcie przez wszystkie pokoje w rytm muzyki.
4. Po każdej rundzie przewodnik się zmienia. Zakończcie „rozdaniem nagród” za najładniejszy kostium: każdy coś wygrywa.

Wariant: dla 3–4 lat: po prostu marsz razem z grzechotką. Dla 7–8 lat: zrobienie małego wozu paradnego z pudełka na deskorolce albo w koszu na pranie, który ciągniesz.

Marzec

W tym miesiącu

W marcu powoli przychodzi wiosna. Wychodzą pierwsze krokusy i żonkile, ptaki zaczynają budować gniazda, a w słoneczny dzień na dworze robi się nagle ciepło. W tym miesiącu częściej wychodzicie na zewnątrz, siejecie coś i uważnie przyglądacie się temu, co się zmienia.

Dzień 60 · W poszukiwaniu wiosny

Wiek: 3–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: na dworze · Nadzór: tak

Spacer z listą do wypatrywania: pąki na gałęziach, pierwsze kwiaty, ptak z gałązką w dziobie. Dzieci uczą się uważnie patrzeć na małe zmiany.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Kartka z listą i 8 rysunkami: pąk, krokus, żonkil, stokrotka, bazie na gałązce, ptak, pszczoła, dżdżownica
- Ołówek i kawałek tektury jako podkładka

JAK TO ZROBIĆ

1. W domu razem narysujcie listę.
2. Idźcie na spacer ulicą, do parku albo do lasu.
3. Za każdym razem, gdy zobaczycie coś z listy, dziecko stawia ptaszek.
4. W domu wybierzcie to, co podobało się wam najbardziej, i narysujcie to.

Wariant: dla 3–4 lat: szukanie samych kolorów, czyli czegoś żółtego, czegoś fioletowego, czegoś zielonego. Dla 7–8 lat: dopisz, gdzie to zobaczyliście. **Uwaga:** kwiatów w parkach się nie zrywa, a roślin i jagód nigdy się nie je.

Dzień 61 · Gąsienice z kartonu po jajkach

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Pasek z kartonu po jajkach zamienia się w wesołą gąsienicę. Dzieci malują, wycinają i liczą kuleczki swojej gąsienicy.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Tekturowe opakowanie po jajkach
- Farby w wiosennych kolorach i pędzel
- Druciki kreatywne albo kawałek wełny na czułki
- Pisak

JAK TO ZROBIĆ

1. Dorosły przecina opakowanie po jajkach wzdłuż, tak żeby wyszedł pasek z 5 lub 6 kuleczek.
2. Dziecko maluje gąsienicę, każdą kuleczkę na inny kolor. Zostaw do wyschnięcia na 20 minut.
3. Narysuj oczy i buzię na pierwszej kuleczce.
4. Dorosły robi dwa małe otwory na czułki, a dziecko wkłada w nie druciki.

Wariant: dla 3–4 lat: malowanie całej gąsienicy jednym kolorem i naklejenie oczu. Dla 7–8 lat: gąsienica w deseń i krótka historyjka o „gąsienicy, która chciała zostać motylem”.

Dzień 62 · Patrzymy na chmury

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min · Miejsce: na dworze · Nadzór: nie

Leżenie na kocu i wypatrywanie kształtów w chmurach. To spokojna chwila, która pobudza wyobraźnię i zachęca do rozmowy.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Koc albo koc piknikowy
- Dzień z rozproszonymi, białymi chmurami
- Kartka i ołówek (opcjonalnie)

JAK TO ZROBIĆ

1. Rozłóżcie koc w ogrodzie, na działce albo w parku i połóżcie się razem na plecach.
2. Wybierzcie jedną chmurę i opowiedzcie, co widzicie: królika, statek, but.
3. Po kilku minutach spójrzcie na tę samą chmurę. Jak się zmieniła?
4. W domu narysujcie najciekawszy kształt i dopiszcie, czym był.

Wariant: dla 3–4 lat: wskazanie największej i najmniejszej chmury. Dla 7–8 lat: sprawdzenie, w którą stronę płyną chmury, i zastanowienie się, skąd wieje wiatr. **Uwaga:** nigdy nie patrz prosto w słońce.



Jakie kształty widzisz w chmurach?
Pixabay (Simon)

Dzień 63 · Malowanie doniczki i siew kwiatów

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu lub na dworze · Nadzór: nie

Dzieci ozdabiają własną doniczkę i sieje w niej kwiat. Potem codziennie się nią opiekują i patrzą, jak roślinka rośnie.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Mała gliniana doniczka albo czysta puszka bez ostrej krawędzi
- Farby akrylowe albo plakatowe i pędzel
- Ziemia do kwiatów
- Nasiona łatwego kwiatu: nagietka, słonecznika albo nasturcji

JAK TO ZROBIĆ

1. Pomaluj doniczkę w kropki, paski albo kwiatki i zostaw na pół godziny do wyschnięcia.
2. Napełnij doniczkę ziemią do 2 cm poniżej brzegu.
3. Zrób palcem dołek głęboki na 1–2 cm, włóż 2 nasionka i przykryj je ziemią.
4. Podlej odrobiną wody i postaw doniczkę na jasnym parapecie. Ziemia ma być wilgotna.

Wariant: dla 3–4 lat: nabieranie ziemi łopatką i wciskanie w nią nasion. Dla 7–8 lat: zrobienie etykiety z nazwą rośliny i datą.
Uwaga: po pracy z ziemią trzeba umyć ręce.

Dzień 64 · Własny deszczomierz

Wiek: 4–8 lat · Czas: 20 min + tydzień mierzenia · Miejsce: na dworze · Nadzór: tak

Ile właściwie spada deszczu? Z pustej butelki zrobisz deszczomierz. Dzieci mierzą, zapisują i porównują pogodę z kolejnych dni.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Pusta plastikowa butelka 1,5 l o prostych bokach
- Kilka kamyków
- Linijka i wodoodporny pisak
- Kartka na dziennik pogody

JAK TO ZROBIĆ

1. Dorosły odcina górną jedną trzecią butelki i wkłada ją do środka odwróconą szyjką w dół, jak lejek.
2. Wsyp kamyki na dno, żeby butelka nie przewróciła się od wiatru.
3. Linijką zrób kreski na butelce co centymetr, zaczynając od poziomu nad kamykami.
4. Postaw butelkę w ogrodzie albo na balkonie i codziennie o tej samej porze sprawdzaj, ile w niej jest deszczu. Zapisz wynik i wylej wodę.

Wariant: dla 4 lat: codzienne rysowanie słoneczka albo chmurki i sprawdzanie, czy jest woda. Dla 7–8 lat: po tygodniu zrobienie

wykresu słupkowego. **Uwaga:** brzeg po cięciu jest ostry, więc dorosły okleja go taśmą.

Dzień 65 · Klasy z kredą chodnikową

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: na dworze · Nadzór: tak

Klasyczna zabawa podwórkowa: kredą rysujesz klasy i skaczesz z pola na pole. Ćwiczy równowagę, liczenie i skakanie na jednej nodze.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Kreda chodnikowa
- Płaski kamyk albo breloczek do rzucania
- Bezpieczny chodnik, podjazd albo plac

JAK TO ZROBIĆ

1. Narysuj 8 pól o wymiarach około 40 × 40 cm: 1, 2, 3 jedno za drugim, potem 4 i 5 obok siebie, 6, a na końcu 7 i 8 obok siebie. Wpisz cyfry.
2. Rzuć kamyk na pole 1.
3. Przeskocz pole 1: pojedyncze pola pokonuj na jednej nodze, a podwójne na dwóch.
4. Na polach 7 i 8 zawróć, skacz z powrotem, podnieś kamyk i wyskocz z klas. W następnej kolejce rzucasz na pole 2.

Wariant: dla 3–4 lat: skakanie obunóż z pola na pole i wołanie cyfr. Dla 7–8 lat: narysowanie klas w kształcie ślimaka z 12 polami.
Uwaga: wybierz miejsce, w którym nie jeżdżą samochody.



Klasy rysuje się kredą w kilka chwil.

Pixabay (GAIMARD)

Dzień 66 · Gotujemy zupę jarzynową

Wiek: 3–8 lat · Czas: 50 min · Miejsce: w kuchni · Nadzór: tak

Dzieci myją, obierają i kroją miękkie warzywa, a dorosły gotuje. Kto sam pomagał, chętniej próbuje czegoś nowego.

SKŁADNIKI

- 1 cebula, 2 marchewki, 1 por, 2 ziemniaki
- 1 litr wody z 1 kostką bulionową
- Garść świeżej natki pietruszki
- Plastikowy nóż z zaokrąglonym czubkiem albo nóż dla dzieci

JAK TO PRZYGOTOWAĆ

1. Dziecko myje warzywa i obiera marchewki obieraczką (pod nadzorem).
2. Dorosły kroi cebulę, ziemniaki i marchewki w plasterki, a dziecko kroi je dalej w kostkę, a por w półplasterki.
3. Dorosły podsmaża cebulę w garnku na odrobinie oleju, a potem dodaje wodę, bulion i warzywa.
4. Gotuj na małym ogniu 20 minut. Dziecko drobno tnie natkę nożyczkami dla dzieci i posypuje nią zupę, gdy trochę przestygnie.

Wariant: dla 3–4 lat: mycie i liczenie warzyw. Dla 7–8 lat: wybranie dodatkowego warzywa i odgadnięcie, jak zmieni smak zupy. **Uwaga:**

bulion może zawierać gluten albo seler. Przy kuchence i przy gorącej zupie jest tylko dorosły.

Dzień 67 · Własna książeczka

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Z kilku złożonych kartek zrobisz prawdziwą książeczkę. Dzieci wymyślają historię, rysują obrazki i są dumne z efektu.

POTRZEBNE BĘDĄ

- 3 kartki A4 i 1 kolorowa kartka na okładkę
- Zszywacz (dla dorosłego) albo igła i nitka
- Kredki i pisaki

JAK TO ZROBIĆ

1. Połóż białe kartki na kolorowej i złóż wszystko razem na pół. Masz książeczkę z 16 stron (razem z okładką).
2. Dorosły zszywa ją dwiema zszywkami na zgięciu.
3. Wymyślcie razem tytuł i narysujcie okładkę.
4. Na każdej stronie narysuj obrazek i napisz (albo podyktuj) do niego zdanie. Potem przeczytaj książeczkę komuś innemu.

Wariant: dla 3–4 lat: książeczka „o mnie”: mój dom, mój miś, moje jedzenie. Dla 7–8 lat: opowiadanie z początkiem, problemem i zakończeniem.

Dzień 68 · Bajka odegrana przez pluszaki

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Pluszaki grają główne role w znanej bajce, na przykład o trzech świnkach. Dzieci ćwiczą kolejność wydarzeń, zmienianie głosu i zabawę we wspólnej historii.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Pluszaki do każdej roli (trzy zwierzątka i wilk albo to, co masz)
- Kilka poduszek, pudełko i koc jako dekoracje

JAK TO ZROBIĆ

1. Najpierw krótko opowiedz bajkę własnymi słowami.
2. Wybierzcie razem, który pluszak zagra którą rolę, i zbudujcie dekoracje: domek z poduszek, domek z koca, domek z pudełka.
3. Odegrajcie historię: dziecko mówi głosami zwierząt, a ty jesteś narratorem.
4. Zagrajcie jeszcze raz, ale zmień coś w zakończeniu.

Wariant: dla 3–4 lat: jedna scena z dwoma pluszakami. Dla 7–8 lat: wymyślenie nowej bajki i zagranie jej dla całej rodziny.

Dzień 69 · Budujemy gniazdo

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: na dworze · Nadzór: tak

W marcu ptaki budują gniazda. Dzieci zbierają gałązki, trawę i mech i próbują same zrobić gniazdo. Dzięki temu widzą, jak sprytne są ptaki.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Koszyk albo torba do zbierania
- Gałązki, sucha trawa, mech, piórka i liście z ziemi
- Odrobina gliny albo błota

JAK TO ZROBIĆ

1. W parku albo w ogrodzie zbierzcie to, co leży na ziemi. Niczego nie zrywajcie z żywych roślin.
2. Ułóż na ziemi krąg z najmocniejszych gałązek i spleć je ze sobą.
3. Wciśnij w dno trochę błota albo gliny i połóż na nich trawę oraz mech jako miękką warstwę.
4. Połóżcie gniazdo w bezpiecznym miejscu i zobaczcie, czy wytrzyma kilka dni.

Wariant: dla 3–4 lat: włożenie wszystkiego do miski i ugniecenie w małe gniazdko. Dla 7–8 lat: zrobienie trzech gniazd z różnych materiałów i sprawdzenie, które jest najmocniejsze. **Uwaga:** prawdziwych ptasich gniazd nigdy się nie dotyka, a po zabawie trzeba umyć ręce.



Gałązki, mech i trawa: budujemy jak ptak.

Pixabay (Pezibear)

Dzień 70 · Polowanie na kolory w parku

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: na dworze · Nadzór: tak

Z kartą pełną kolorowych pól szukacie w przyrodzie rzeczy dokładnie w tych kolorach. Dzieci dużo uważniej patrzą na barwy wokół siebie.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Kawałek tektury z 6 kolorowymi polami (pokolorowanymi kredką albo pisakiem): żółte, jasnozielone, ciemnozielone, brązowe, białe, fioletowe
- Taśma dwustronna albo zwykła torebka

JAK TO ZROBIĆ

1. W domu razem zróbcie kartę z kolorami.
2. Wyjdźcie na dwór i przy każdym polu znajdźcie na ziemi coś w tym samym kolorze: listek, kamyk, piórko.
3. Przyklej to przy polu albo schowaj do torebki.
4. W domu porównajcie: czy kolor naprawdę pasuje? Które pole było najtrudniejsze?

Wariant: dla 3–4 lat: szukanie trzech kolorów. Dla 7–8 lat: szukanie w jednym kolorze jak największej liczby odcieni, od jasnych do ciemnych. **Uwaga:** zbieraj tylko to, co leży na ziemi, i niczego nie wkładaj do ust.

Dzień 71 · Przelewanie i nalewanie

Wiek: 3–6 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu lub na dworze · Nadzór: tak

Przelewanie wody z kubka do kubka wydaje się proste, ale wymaga pewnej ręki i skupienia. Małe dzieci potrafią długo się tym zajmować.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Taca albo miska do zmywania
- Kubki i dzbanuszki różnej wielkości, lejek, chochla
- Woda z kroplą barwnika spożywczego
- Ręcznik albo gąbka

JAK TO ZROBIĆ

1. Postaw wszystko na tacy w miejscu, gdzie wolno się zmoczyć.
2. Pokaż, jak nalewać powoli: dzbanuszek tuż nad kubkiem, spokojnie przechylać.
3. Dziecko przelewa z dużego do małego i odkrywa, że woda się wylewa. Ile małych kubków mieści się w jednym dużym?
4. Użyj lejka, żeby nalać wodę do butelki. Razem posprzątajcie gąbką.

Wariant: dla 3 lat: nabieranie łyżką. Dla 6 lat: nalewanie do kreski, którą zaznaczysz taśmą na kubku. **Uwaga:** przy wodzie dziecko zawsze musi mieć obok dorosłego, nawet jeśli wody jest niewiele.

Dzień 72 · Celowanie do wiaderka

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: na dworze lub w domu · Nadzór: nie

Trzy wiaderka, trzy odległości, trzy wyniki. Dzieci ćwiczą rzucanie i celowanie oraz dodają swoje punkty.

POTRZEBNE BĘDĄ

- 3 wiaderka, kosze na pranie albo pudełka
- 6 kulek ze skarpetek albo miękkich piłeczek
- Karteczki z cyframi 1, 2 i 3

JAK TO ZROBIĆ

1. Ustaw wiaderka w rzędzie: najbliższe w odległości 1 metra (1 punkt), następne w odległości 2 metrów (2 punkty), a najdalsze w odległości 3 metrów (3 punkty).
2. Połóż karteczki z punktami przed wiaderkami.
3. Każdy w swojej kolejce rzuca 6 piłeczek z linii startu.
4. Po każdej kolejce razem policzcie punkty. Po 3 kolejkach zobaczcie, kto ma najwięcej.

Wariant: dla 3–4 lat: rzucanie do jednego dużego kosza i liczenie tylko trafień. Dla 7–8 lat: rzucanie drugą ręką albo tyłem do wiaderka.

Dzień 73 · Rysujemy cienie

Wiek: 4–8 lat · Czas: 20 min + powrót później · Miejsce: na dworze · Nadzór: nie

W słoneczny dzień kredą obrysujesz cień zabawki albo samego dziecka. Kilka godzin później cień jest już gdzie indziej. Jak to możliwe?

POTRZEBNE BĘDĄ

- Kreda chodnikowa
- Chodnik, taras albo plac w słońcu
- Duża figurka albo butelka

JAK TO ZROBIĆ

1. Postaw figurkę na słońcu około 10 rano. Obrysuj kredą jej podstawę, żeby później postawić ją w tym samym miejscu.
2. Obrysuj cień i dopisz godzinę.
3. Wróć o 12 i o 15 i znowu obrysuj cień innym kolorem.
4. Porównajcie: kiedy cień był najkrótszy? W którą stronę się przesuwał?

Wariant: dla 4 lat: obrysowanie własnego cienia i pokolorowanie go. Dla 7–8 lat: zmierzenie długości każdego cienia sznurkiem i zapisanie wyników. **Uwaga:** nigdy nie patrz prosto w słońce.

Dzień 74 · Pajęczyna we framudze drzwi

Wiek: 3–8 lat · Czas: 25 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Pajęczyna z taśmy malarskiej we framudze drzwi, do której rzucasz papierowe kulki, aż się przykleją. Budowanie i celowanie w jednej zabawie.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Rolka szerokiej taśmy malarskiej
- Framuga drzwi
- 15 kulek z gazety

JAK TO ZROBIĆ

1. Przyklejaj paski taśmy na krzyż z jednej strony framugi na drugą, klejącą stroną do siebie.
2. Zrób 8–10 pasków na różnych wysokościach, żeby powstała pajęczyna.
3. Razem zgniećcie papierowe kulki.
4. Rzucaj z odległości 2 metrów i licz, ile „much” zostanie w pajęczynie.

Wariant: dla 3–4 lat: stanie bliżej i przyklejanie kulek także ręką. Dla 7–8 lat: przechodzenie przez pajęczynę bez dotknięcia taśmy. **Uwaga:** po zabawie ostrożnie zdejmij taśmę i nigdy nie naklejaj jej na głowę ani na twarz.

Dzień 75 · Wiosenny kolaż

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Z tego, co zebraliście na dworze, oraz z papieru i farby zrobisz wiosenne dzieło. Dzieci układają, przyklejają i wybierają kolory.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Mocna kartka albo kawałek tektury
- Zebrane z ziemi listki, źdźbła trawy, piórka, płatki kwiatów
- Resztki kolorowego papieru i kolorowe czasopisma
- Klej do prac plastycznych, nożyczki dla dzieci, farba

JAK TO ZROBIĆ

1. Wybierz temat: wiosenny ogród, ptak, drzewo pełne kwiatów.
2. Pomaluj tło: niebieskie niebo, zielona trawa.
3. Przyklej naturalne materiały i papierowe kształty. Chwilę je dociśnij.
4. Zostaw na noc pod kilkoma ciężkimi książkami (z kartką papieru pomiędzy), żeby wszystko było płaskie.

Wariant: dla 3–4 lat: naklejanie na kawałek szerokiej taśmy klejącą stroną do góry, co jest łatwiejsze niż klejenie. Dla 7–8 lat: zrobienie kolażu w kształcie litery albo pierwszej litery imienia.

Dzień 76 · Stemple z warzyw

Wiek: 3–8 lat · Czas: 25 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Przekrojony por, seler albo papryka zostawiają zaskakujące kształty. Dzieci odkrywają wzory w zwykłych warzywach.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Resztki warzyw: dolna część selera naciowego, połówka papryki, kawałek pora, połówka ziemniaka
- Farba plakatowa na talerzyku
- Duży papier albo stara gazeta

JAK TO ZROBIĆ

1. Dorosły przecina warzywa prosto, tak żeby powstała płaska powierzchnia stempla.
2. Zanurz płaską część warzywa w farbie.
3. Mocno dociśnij do papieru i podnieś prosto do góry. Seler zostawia różyczkę, a papryka koniczynkę.
4. Zróbcie łąkę kwiatów albo wzór i zostawcie do wyschnięcia.

Wariant: dla 3–4 lat: stemplowanie dużymi kawałkami ziemniaka. Dla 7–8 lat: dorosły wycina prosty kształt w połówce ziemniaka (serce, gwiazdkę), a dziecko robi nim kartkę. **Uwaga:** noża używa tylko dorosły, a warzyw z farbą nie wolno już jeść.

Dzień 77 · Wyścig z jajkiem na łyżce

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: na dworze lub w domu · Nadzór: nie

Z jajkiem na łyżce jak najszybciej do mety, bez upuszczenia go. Zabawa wymaga równowagi i cierpliwości, a przy tym wywołuje mnóstwo śmiechu.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Duże łyżki stołowe
- Jajka ugotowane na twardo (ugotowane przez dorosłego) albo małe ziemniaki, albo kulki z papieru
- Dwa sznurki albo paski taśmy jako start i meta, w odległości 5–8 metrów

JAK TO ZROBIĆ

1. Wyznaczcie linię startu i mety.
2. Każdy trzyma łyżkę jedną ręką, a na niej jajko.
3. Na „start” idziecie do mety. Jeśli jajko spadnie, zatrzymaj się, połóż je z powrotem i idź dalej.
4. Zróbcie sztafetę: na mecie przekaż łyżkę następnej osobie.

Wariant: dla 3–4 lat: duża łyżka wazowa i piłeczka. Dla 7–8 lat: łyżka trzymana w ustach (tylko z jajkiem ugotowanym na twardo albo kulką z papieru) albo chodzenie tyłem. **Uwaga:** nie używajcie surowych jajek, a jeśli jajko będzie potem zjedzone, sprawdź, czy nikt nie jest uczulony na jajka.

Dzień 78 · Patrzymy, jak kiełkuje fasola

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min + 2 tygodnie obserwacji · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

W szklanym słoiku z ręcznikiem papierowym widać dokładnie, jak fasola wypuszcza korzeń i łodygę. Dzieci codziennie śledzą, jak roślina rośnie.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Pusty szklany słoik
- Kilka kawałków ręcznika papierowego
- 3 suche ziarna fasoli (brązowej albo białej, albo bobu)
- Woda

JAK TO ZROBIĆ

1. Namocz fasolę na noc w misce z wodą.
2. Zwiń ręcznik papierowy i wsuń go do słoika tak, żeby przylegał do ścianki.
3. Włóż ziarna fasoli między papier a szkło, mniej więcej w połowie wysokości słoika, żeby dobrze je było widać.
4. Wlej na dno słoika wodę na 2 cm, żeby papier był mokry. Postaw słoik na parapecie i codziennie patrz.

Wariant: dla 3–4 lat: rysowanie co kilka dni, jak wygląda fasola. Dla 7–8 lat: jeden słoik w świetle i jeden w szafie i porównanie po tygodniu. **Uwaga:** surowej, suchej fasoli nie wolno jeść.



W szklanym słoiku widać, jak rośnie fasola.

Pixabay (StockSnap)

Dzień 79 · Wiosenne rysunki na szybie

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Zmywalnymi pisakami do okien albo domową farbą dziecko robi wiosenną scenkę na szybie, dla wszystkich, którzy przechodzą obok.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Zmywalne pisaki do okien albo kredki do szkła
- Albo domowa farba do okien: 2 łyżki stołowe farby plakatowej z 1 łyżką płynu do mycia naczyń
- Ściereczka i miska z wodą do późniejszego sprzątania

JAK TO ZROBIĆ

1. Najpierw w małym kąciku sprawdź, czy farba łatwo się zmywa.
2. Wymyślcie razem scenkę: kwiaty wzdłuż dolnej krawędzi, słońce w rogu, ptaki i motyle.
3. Dziecko rysuje na wysokości, do której dobrze sięga. Ty pomagasz u góry.
4. Zostaw rysunek na tydzień, a potem razem zmyjcie go ściereczką i ciepłą wodą.

Wariant: dla 3–4 lat: kropki i kreski robione palcami. Dla 7–8 lat: rysowanie „obrazka do szukania” dla przechodniów, z ukrytym zwierzątkiem.

Dzień 80 · Doktor dla pluszaków

Wiek: 3–7 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Pluszaki są chore, a dziecko jest lekarzem. Zabawa w role pomaga dzieciom w lekki sposób rozmawiać o uczuciach i trosce o innych.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Kilka pluszaków jako pacjenci
- Pudełko jako torba lekarska z papierowymi plastrami, ściereczką do naczyń jako bandażem i łyżką
- Pudełko po butach jako łóżeczko i chusteczka jako kocyk

JAK TO ZROBIĆ

1. Razem urządźcie poczekalnię z krzesełkami dla pluszaków.
2. Lekarz woła pierwszego pacjenta: „Co się stało?”. Ty mówisz głosem pluszaka.
3. Lekarz słucha, sprawdza czoło, przykleja papierowy plaster albo owija łapkę.
4. Pacjent może odpocząć w łóżeczku. Potem wchodzi następny.

Wariant: dla 3–4 lat: opieka nad jednym pluszakiem. Dla 6–7 lat: napisanie „recepty” z rysunkiem (na przykład „dużo spać i przytulić”).

Dzień 81 · Wyścig ze sprzątaniem z minutnikiem

Wiek: 3–8 lat · Czas: 10 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Sprzątanie staje się wyścigiem z czasem. Dzieci sortują, ruszają się i szybko widzą efekt.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Minutnik kuchenny albo klepsydra
- Kosze albo pudełka na każdy rodzaj zabawek

JAK TO ZROBIĆ

1. Wybierz jeden pokój i przygotuj kosze z narysowanym obrazkiem: klocki, pluszaki, książki, samochodziki.
2. Ustaw minutnik na 5 minut.
3. Dziecko jak najszybciej sprząta wszystko do właściwego kosza. Ty pomagasz albo jesteś sędzią.
4. Gdy minutnik zadzwoni, razem zobaczcie, ile jeszcze zostało. Czy jutro pójdzie szybciej?

Wariant: dla 3–4 lat: sprzątanie tylko jednego rodzaju zabawek („wszystkie pluszaki”). Dla 7–8 lat: rzut kostką i sprzątanie dokładnie tylu rzeczy w każdej rundzie.

Dzień 82 · Zabawy w klaskanie

Wiek: 4–8 lat · Czas: 15 min · Miejsce: wszędzie · Nadzór: nie

Klaskanie o dłonie partnera w rytmie. Ćwiczy koordynację, pamięć i granie razem w takt, a można to robić wszędzie: w poczekalni albo na ławce.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Dwie osoby
- Krótka rymowanka albo wyliczanka

JAK TO ZROBIĆ

1. Usiądźcie albo stańcie naprzeciw siebie.
2. Naucz się podstawowego rytmu: klask we własne dłonie, prawa dłoń o prawą dłoń, klask we własne dłonie, lewa dłoń o lewą dłoń.
3. Dodaj wyliczankę i klaszcz na każdą sylabę: „Raz, dwa, trzy i cztery, klaszczemy bez miary”.
4. Wychodzi? Przyspiesz albo dodaj klaśnięcie w kolana.

Wariant: dla 4 lat: klaskanie tylko we własne dłonie i w obie dłonie partnera naraz. Dla 7–8 lat: wymyślenie własnej rymowanki do klaskania, czterowersowej.

Dzień 83 · Pieczemy małe bułeczki

Wiek: 3–8 lat · Czas: 1 godz. 30 min (z wyrastaniem) · Miejsce: w kuchni · Nadzór: tak

Wyrabianie ciasta jest przyjemne dla rąk, a patrzenie, jak ciasto rośnie, jest ekscytujące. Potem dzieci same formują bułeczki w różne kształty.

SKŁADNIKI

- 300 g mąki
- 7 g suchych drożdży (1 saszetka)
- 1 łyżeczka soli i 1 łyżeczka cukru
- 200 ml letniej wody i 1 łyżka oleju

JAK TO PRZYGOTOWAĆ

1. W misce wymieszaj mąkę, drożdże, sól i cukier. Dodaj wodę i olej i mieszaj, aż powstanie kula.
2. Wyrabiaj ciasto 10 minut na blacie posypanym mąką. Miło jest wyrabiać na zmianę.
3. Włóż ciasto z powrotem do miski, przykryj ściereczką i zostaw na 45 minut w ciepłym miejscu, żeby wyrosło.
4. Podziel ciasto na 8 kawałków i uformuj bułeczki: ślimaka, supełek, kulkę, jeża (nacięcia nożyczkami dla dzieci).
5. Dorosły piecze je 15–18 minut w 200 °C. Zostaw na 10 minut do przestygnięcia.

Wariant: dla 3–4 lat: wyrabianie i toczenie kulek. Dla 7–8 lat: samodzielne odważenie wszystkiego i podzielenie ciasta na kawałki o tej samej wadze. **Uwaga:** zawiera gluten. Przy piekarniku jest tylko dorosły.

Dzień 84 · Ogródek w misce

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu lub na dworze · Nadzór: tak

W płytkiej misce zrobisz miniaturowy krajobraz z mchu, kamyków i gałązek. Dzieci projektują go, dbają o niego i bawią się w nim małymi figurkami.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Płytka miska, stara forma do pieczenia albo podstawka pod doniczkę
- Ziemia do kwiatów
- Mech z chodnika albo z ogrodu, małe kamyki, gałązki
- Spodeczek z wodą jako staw
- Ewentualnie nasiona rzeżuchy albo trawy

JAK TO ZROBIĆ

1. Napełnij miskę warstwą ziemi na około 3 cm.
2. Wstaw do niej spodeczek jako staw.
3. Ułóż mech jak trawę, zrób ścieżki z kamyków i wbij gałązki pionowo jako drzewa.
4. Posyp trochę nasion w kąciku, spryskaj odrobiną wody i postaw miskę w jasnym miejscu.

Wariant: dla 3–4 lat: układanie kamyków w rządek i spryskiwanie. Dla 7–8 lat: zbudowanie obok domku z gałązek i sznurka. **Uwaga:**

małe kamyki trzymaj z dala od dzieci poniżej 3 lat, a po pracy z ziemią umyj ręce.

Dzień 85 · Malowanie jajek

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Ozdabianie jajek ugotowanych na twardo na wielkanocny stół albo po prostu na wiosnę. Dzieci pracują ostrożnie na okrągłej powierzchni, co wcale nie jest łatwe.

POTRZEBNE BĘDĄ

- 4–6 jajek ugotowanych na twardo, ugotowanych i ostudzonych przez dorosłego
- Farby plakatowe albo wodoodporne pisaki
- Puste opakowanie po jajkach jako suszarka
- Stara gazeta na stole

JAK TO ZROBIĆ

1. Dorosły gotuje jajka 10 minut i zostawia je do całkowitego ostygnięcia w zimnej wodzie.
2. Postaw jajko w opakowaniu po jajkach i najpierw pomaluj górną połowę.
3. Zostaw na 15 minut do wyschnięcia, obróć jajko i pomaluj spód.
4. Zrób kropki, paski, buźkę albo kwiatek. Postaw jajka na stole jako dekorację.

Wariant: dla 3–4 lat: naklejanie naklejek albo kawałków kolorowej taśmy na jajko. Dla 7–8 lat: zrobienie wzoru z taśmy klejącej,

pomalowanie wszystkiego i zdjęcie taśmy. **Uwaga:** pomalowanych jajek nie wolno już jeść, a przy alergii na jajka trzeba uważać.

Dzień 86 · Czego brakuje?

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Klasyczna gra na pamięć: przyjrzyj się przedmiotom na tacy, zamknij oczy i zgadnij, co zniknęło. Spokojna, krótka i można w nią grać wszędzie.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Taca
- 6–10 przedmiotów: łyżka, gumka, skarpetka, jabłko, klucz, mały pluszak
- Ściereczka kuchenna

JAK TO ZROBIĆ

1. Połóżcie przedmioty na tacy i razem je nazwijcie.
2. Dziecko patrzy przez 30 sekund uważnie, a potem zamyka oczy.
3. Ty przykrywasz tacę ściereczką i zabierasz jeden przedmiot.
4. Zdejmij ściereczkę: czego brakuje? Potem dziecko może coś zabrać, a ty zgadujesz.

Wariant: dla 3–4 lat: gra z 4 przedmiotami. Dla 7–8 lat: zabranie dwóch przedmiotów albo zamiana miejscami tylko dwóch z nich.

Dzień 87 · Wiatrowskaz

Wiek: 4–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu i na dworze · Nadzór: tak

W marcu często mocno wieje. Ze słomki, chorągiewki i ołówka zrobisz wiatrowskaz, który pokazuje, z której strony wieje wiatr.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Słomka i pinezka (tylko dla dorosłego)
- Ołówek z gumką na końcu
- Sztywny papier na grot strzałki i ogon
- Papierowy kubek albo doniczka z ziemią jako podstawa, taśma klejąca, pisak

JAK TO ZROBIĆ

1. Ze sztywnego papieru wytnij trójkącik jako grot strzałki i większy ogon o wymiarach około 6 × 6 cm.
2. Na obu końcach słomki zrób nacięcie 1 cm i wsuń w nie grot i ogon.
3. Dorosły wbija pinezkę przez środek słomki w gumkę ołówka. Słomka musi się swobodnie obracać.
4. Wbij ołówek w kubek z ziemią, napisz na kubku N, E, S, W i postaw go na dworze. Dokąd wskazuje strzałka?

Wariant: dla 4 lat: chorągiewka z bibuły na patyku i patrzenie, w którą stronę wieje. Dla 7–8 lat: przez tydzień codzienne zapisywanie kierunku wiatru. **Uwaga:** pinezka zostaje u dorosłego.

Dzień 88 · Odciski w glinie

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Liście, muszelki i szyszki zostawiają piękne odciski w miękkiej glinie. Dzieci poznają różne faktury i tworzą małe muzeum przyrody.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Domowa masa z dnia 44 albo opakowanie modeliny czy gliny
- Przedmioty z natury: listki, muszelka, szyszka, gałązka, piórko
- Wałek do ciasta albo butelka
- Słomka do zrobienia dziurki

JAK TO ZROBIĆ

1. Rozwałkuj glinę na płat o grubości około 1 cm.
2. Wytnij szklanką kółka.
3. Połóż na każdym kółku jakiś przedmiot i delikatnie przetocz po nim wałek. Zdejmij przedmiot.
4. Zrób słomką dziurkę u góry i zostaw kółka na kilka dni do wyschnięcia. Powieś je na sznurku.

Wariant: dla 3–4 lat: wciskanie w glinę palców i widelca, żeby zrobić wzory. Dla 7–8 lat: zgadywanka, czyli niech ktoś inny zgadnie, który przedmiot zostawił który odcisk. **Uwaga:** gliny nie wolno jeść.

Dzień 89 · Rodzinny koncert

Wiek: 3–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Każdy przygotowuje mały występ: piosenkę, sztuczkę magiczną, taniec albo żart. Dzieci ćwiczą, odważają się stanąć przed publicznością i cieszą się brawami.

POTRZEBNE BĘDĄ

- „Scena”: dywan albo miejsce przed kanapą
- Papier na bilety i program
- Instrumenty zrobione tej zimy

JAK TO ZROBIĆ

1. Każdy wybiera, co chce pokazać, i ćwiczy 15 minut we własnym kąciku.
2. Dziecko robi bilety wstępu i program z kolejnością występów.
3. Ustawcie krzesła w rzędzie i rozdajcie bilety.
4. Konferansjer zapowiada każdy występ. Po każdym występie: głośne brawa.

Wariant: dla 3–4 lat: śpiewanie piosenki razem z tobą. Dla 7–8 lat: prowadzenie całości i opowiadanie żartu między występami.

Dzień 90 · Podsumowanie zimy

Wiek: 3–8 lat · Czas: 25 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Trzy miesiące zabaw za wami. Razem zrobicie kolejne strony rocznego albumu i spojrzycie w przyszłość, na wiosnę.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Teczka ze stroną ze stycznia (dzień 31)
- Dwie nowe kartki
- Kredki, klej i małe pamiątki: motyl, wysuszony listek, mały rysunek

JAK TO ZROBIĆ

1. Napisz u góry jednej kartki „Luty", a na drugiej „Marzec".
2. Razem przejrzyjcie, co robiliście w tych miesiącach, i wybierzcie po trzy najfajniejsze rzeczy z każdego miesiąca.
3. Narysujcie albo przyklejcie pamiątkę przy każdym najważniejszym wydarzeniu.
4. Na dole zróbcie „listę życzeń na wiosnę": co chcesz robić, gdy zrobi się cieplej? Włóżcie kartki do teczki.

Wariant: dla 3–4 lat: wybranie jednej ulubionej rzeczy i narysowanie jej dużo. Dla 7–8 lat: ocena każdej zabawy od 1 do 5 gwiazdek z dopisaniem, dlaczego.

Kwiecień

W tym miesiącu

Kwiecień robi, co chce: jednego dnia słońce, drugiego grad. Drzewa się zielenią, ptaki budują gniazda, a na dworze codziennie można odkryć coś nowego. W tym miesiącu znajdziesz zabawy na dwór i do domu, pomysły na Wielkanoc (jeśli wypada w kwietniu) oraz wesoły dzień przed majówką i Dniem Flagi 2 maja.

Dzień 91 · Dzień na opak

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min (rozłożone na cały dzień) · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Na Prima Aprilis wszystko może być trochę na odwrót. Przy miłych, niewinnych żartach dziecko ćwiczy zastanawianie się, co jest „normalne" i jak to odwrócić, a wy dużo się razem śmiejecie.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Ubrania, kubki, buty i inne zwykłe domowe rzeczy
- Kartka i ołówek

JAK TO ZROBIĆ

1. Ustalcie, co to jest „dobry żart": nikt się nie boi, nikt nie jest wyśmiewany i nic się nie psuje.
2. Powiedz „dobranoc" przy śniadaniu i „dzień dobry" przed snem. Zjedz deser najpierw (małą miseczkę owoców), a dopiero potem kanapkę.
3. Niech dziecko odwróci w domu trzy rzeczy: obrazek powieszony krzywo, pluszaki posadzone tyłem na kanapie, skarpetki taty w lodówce.
4. Pozostali muszą zgadnąć, co się zmieniło. Zapisz albo narysuj znalezione żarty na kartce.
5. Na koniec razem odłóżcie wszystko na swoje miejsce.

Wariant: dla 3–4 lat wystarczy jeden żart: powiedz „miau” zamiast „cześć”. Dzieci w wieku 7–8 lat mogą wymyślić „fałszywą wiadomość”, przeczytać ją z poważną miną i zawołać: „Prima Aprilis!”

Dzień 92 · Mierzymy pokój stopami

Wiek: 4–8 lat · Czas: 25 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Zanim sięgniesz po linijkę, dziecko zmierzy pokój po prostu własnymi stopami. Ćwiczy w ten sposób liczenie i porównywanie oraz odkrywa, po co używamy wspólnej miary.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Karteczki samoprzylepne do oznaczenia startu
- Kartka i ołówek do zapisywania wyników
- Miara zwijana albo linijka 30 cm (na koniec)

JAK TO ZROBIĆ

1. Wybierz trzy rzeczy do zmierzenia: długość pokoju, szerokość kanapy i odległość od drzwi do okna.
2. Przyklej karteczkę na początku. Dziecko przystawia piętę jednej stopy do palców drugiej i głośno liczy, ile stóp się zmieściło.
3. Zapisz liczbę i zmierz to samo swoimi stopami. Dlaczego twoja liczba jest mniejsza?
4. Zmierz teraz inną miarą, na przykład piędzią albo dużym butem. Zapiszcie wszystkie wyniki w rzędzie.
5. Weź miarę zwijaną i zmierz to samo w centymetrach. Jaka liczba zawsze jest taka sama, bez względu na to, kto mierzy?

Wariant: w wieku 4–5 lat mierzycie tylko długość pokoju i porównujecie, kto zrobił „więcej” albo „mniej” kroków. Dzieci w wieku 7–8 lat obliczają, ile wynosi różnica między dwoma pomiarami.

Dzień 93 · Kwitnąca gałązka w wazonie

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min + 10 dni obserwacji · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Wczesną wiosną ucięta gałązka wnosi wiosnę do domu. Dziecko widzi, jak powoli otwierają się pąki, i odkrywa, co robią woda i ciepło.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Jedna lub dwie gałązki krzewu z pąkami (forsycja, wiśnia, wierzba albo olcha; przycinaj tylko w swoim ogrodzie albo najpierw zapytaj o zgodę)
- Wysoki wazon albo butelka z letnią wodą
- Sekator (tylko dla dorosłego)
- Kartka i ołówek na dziennik pąków

JAK TO ZROBIĆ

1. Dorosły ucina gałązki ukośnie, na około 30 cm. Weź tylko tyle, ile krzew może oddać.
2. Dziecko pomaga napełnić wazon do trzech czwartych letnią wodą i wkłada gałązki.
3. Postaw wazon w jasnym miejscu, nie w pełnym słońcu i nie nad grzejnikiem.
4. Codziennie razem rysujcie gałązkę: czy pąki są grubsze, czy widać już zieleń albo płatek?

5. Co dwa dni zmieniaj wodę i przytnij dolny koniec gałązek o kilka milimetrów.

Wariant: młodsze dzieci codziennie liczą, ile pąków się otworzyło. Starsze mierzą gałązkę linijką i robią wykres słupkowy. **Uwaga:** tnie tylko dorosły, a kwiatów i liści z gałązek nigdy się nie je.

Dzień 94 · Ozdabiamy pisanki

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Przy Wielkanocy ozdobione jajka to podstawa, ale można je robić w każdym wiosennym miesiącu. Dziecko ćwiczy sprawność rąk i może całkowicie sam wymyślić swój wzór.

POTRZEBNE BĘDĄ

- 4–6 jajek ugotowanych na twardo przez dorosłego przez 10 minut i ostudzonych
- Pisaki, kredki woskowe albo naklejki
- Opakowanie po jajkach do suszenia
- Stara gazeta na stole

JAK TO ZROBIĆ

1. Dorosły gotuje jajka i zostawia je do całkowitego ostygnięcia w zimnej wodzie. Dziecko trzyma się z dala od kuchenki.
2. Połóż gazetę na stole i postaw każde jajko pionowo w przegródce opakowania.
3. Najpierw narysuj kredką woskową wzór (kropki, zygzak, kwiatki), a potem pokoloruj pisakiem.
4. Gdy góra wyschnie, ostrożnie obróć jajko i dokończ spód.

5. Połóżcie jajka w misce jako dekorację albo schowajcie je do zabawy w szukanie z dnia 95.

Wariant: maluchy tylko naklejają naklejki. Starsze dzieci robią rodzinę jajek z buźkami i imionami. **Uwaga:** pamiętaj o alergii na jajka, a wtedy użyj jajek z kartonu (wyciętych) zamiast prawdziwych. Gotowanych jajek, które długo leżały na słońcu, nie wolno już jeść.

Dzień 95 · Szukanie jajek z zagadkami

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu lub w ogrodzie · Nadzór: nie

Poszukiwanie ukrytych jajek, ale z podpowiedziami. Dziecko ćwiczy słuchanie, myślenie i określenia kierunku: „pod”, „za” i „obok”.

POTRZEBNE BĘDĄ

- 8–10 jajek z kolorowego papieru (wyciętych samodzielnie) albo ozdobione jajka z dnia 94
- Małe karteczki i długopis
- Koszyczek albo miseczka

JAK TO ZROBIĆ

1. Ukryj jajka, kiedy dziecko czeka w innym pokoju i liczy do 50.
2. Przy każdym jajku zostaw na karteczce podpowiedź, na przykład „Leżę tam, gdzie wycierasz stopy” (wycieraczka) albo „Śpię pod czymś miękkim” (poduszka).
3. Daj pierwszą karteczkę. Przy każdym znalezionym jajku leży karteczka prowadząca do następnego.
4. Młodszym dzieciom czytaj podpowiedzi, a starsze czytają same.
5. Ostatnie jajko prowadzi do małej niespodzianki: rysunku, pluszaka albo wspólnej gry.

Wariant: dla 3–4 lat zamiast karteczek użyj zabawy w „ciepło–zimno”. Dla 7–8 lat dziecko samo pisze podpowiedzi i chowa jajka dla ciebie.



Samodzielnie ozdobione jajka w koszyczku

Pixabay (Couleur)

Dzień 96 · Pralnia dla lalek

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Dziecko zostaje właścicielem pralni na ubranka lalek i chusteczki pluszaków. Ćwiczy dbanie o rzeczy, wyżymanie i wieszanie oraz uczy się, co do siebie pasuje.

POTRZEBNE BĘDĄ

- 2 miski: jedna z letnią wodą i kroplą płynu do mycia naczyń, druga z czystą wodą
- Małe ubranka lalek albo pluszaków, albo kilka rękawic kąpielowych i niemowlęcych skarpetek
- Sznurek jako suszarka między dwoma krzesłami i 6 klamerek
- Ręcznik pod miski

JAK TO ZROBIĆ

1. Połóż ręcznik na podłodze albo na stole i postaw na nim miski. Razem zbierzcie brudne „pranie”.
2. Dziecko najpierw sortuje: jasne i ciemne ubranka osobno.
3. Zanurz ubranko w mydlanej wodzie, delikatnie je ugniataj, a potem włóż do czystej wody, żeby je wypłukać.
4. Wyciśnij je i powieś klamerkami na sznurku.

5. Po godzinie sprawdźcie, czy ubranka są suchsze. Złóżcie je ładnie i odłóżcie do szafki lalek.

Wariant: dla 3–4 lat wystarczy płukanie i wyżymanie. Starsze dzieci prowadzą „księgę klientów”: kto co przyniósł i kiedy będzie gotowe? **Uwaga:** nie zostawiaj małych dzieci samych przy wodzie, nie pozwalaj im próbować mydlanej wody i od razu wycieraj rozlaną wodę.

Dzień 97 · Skakanie po kałużach

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30–45 min · Miejsce: na dworze · Nadzór: tak

Deszcz nie jest powodem, żeby siedzieć w domu. W kaloszach i płaszczu przeciwdeszczowym mokry dzień staje się przygodą, a dziecko się rusza, mierzy i eksperymentuje.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Kalosze, płaszcz przeciwdeszczowy i ewentualnie spodnie przeciwdeszczowe
- Patyk i kawałek kredy chodnikowej
- Ręcznik i suche ubranie na po spacerze

JAK TO ZROBIĆ

1. Ubierz dziecko na deszcz i idźcie na rundkę ulicą, do parku albo na plac zabaw.
2. Poszukajcie największej kałuży. Kto zrobi najwyższy plusk? Skaczcie na dwóch nogach, a potem na jednej.
3. Zmierz patykiem, jak głęboka jest kałuża, i zobacz, jak bardzo patyk zmókł.
4. Obrysuj kredą kałużę. Wróćcie po godzinie (albo po dniu): czy kałuża się zmniejszyła?
5. W domu: zdjąć kalosze, włożyć suche ubranie i wspólnie wypić coś ciepłego, przygotowanego przez dorosłego.

Wariant: puszczajcie w kałuży łódeczki z listków. Starsze dzieci liczą, ile skoków potrzeba, żeby przeskoczyć kałużę. **Uwaga:** tylko płytkie kałuże na chodniku albo w parku, nigdy przy rowach, stawach ani na jezdni.

Dzień 98 · Materiał na gniazda dla ptaków

Wiek: 3–8 lat · Czas: 25 min + obserwacja · Miejsce: w domu i na dworze · Nadzór: nie

W kwietniu wiele ptaków buduje gniazda. Pomagacie im miękkim materiałem, a dziecko uczy się cierpliwie patrzeć i rozpoznawać ptaki.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Siatka po owocach (pomarańczach albo mandarynkach) albo stary koszyczek druciany
- Kawałki naturalnych materiałów: krótkie nitki bawełny albo wełny (maks. 5 cm), sucha trawa, trochę mchu
- Sznurek
- Kartka i ołówek

JAK TO ZROBIĆ

1. Razem utnijcie nitki wełny albo bawełny długości około 5 cm. Dłuższe nitki mogą owinąć się wokół nóżek ptaków.
2. Włóżcie nitki, trawę i mech luźno do siatki albo pomiędzy druciki.
3. Powieś to sznurkiem na gałęzi albo na barierce balkonu, tak żeby było widać z okna.
4. Codziennie siedźcie 5 minut cicho przy oknie. Jaki ptak przylatuje? Narysuj go.

5. Zobaczcie, czy później gdzieś w gnieździe albo w żywopłocie zobaczycie ten materiał.

Wariant: młodsze dzieci liczą tylko, ile ptaków przylatuje. Starsze robią tabelę z gatunkami i porami dnia. **Uwaga:** nie używaj plastiku, nici ze sztucznych włókien ani kłaczków z suszarki, bo szkodzą ptakom. Gniazd nigdy się nie dotyka.

Dzień 99 · Kwiaty z papilotek

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Z papierowych papilotek do muffinek w mgnieniu oka zrobisz wiosenny ogród na ścianie. Dziecko ćwiczy wycinanie, naklejanie i łączenie kolorów.

POTRZEBNE BĘDĄ

- 10 papierowych papilotek do muffinek w różnych kolorach
- Duża kartka niebieskiego albo białego papieru
- Klej w sztyfcie i nożyczki dla dzieci
- Zielony papier albo zielony pisak
- Guziki albo kulki z papieru na środek kwiatu

JAK TO ZROBIĆ

1. Spłaszcz papilotkę na stole: to jest kwiat.
2. Nożyczkami dla dzieci zrób małe nacięcia na brzegu jako „płatki” albo zostaw brzeg okrągły.
3. Przyklej kwiaty na dużą kartkę, na różnych wysokościach.
4. Narysuj albo przyklej zielone łodygi i listki pod spodem.
5. Na środku każdego kwiatu przyklej kulkę z papieru albo guzik. Powieście dzieło na ścianie.

Wariant: maluchy przyklejają tylko płaskie papilotki i same rysują łodygi. Starsze dzieci wkładają trzy papilotki jedna w drugą, żeby kwiat był gruby. **Uwaga:** guziki są małe, więc jeśli w domu są dzieci poniżej 3 lat, użyj kulek z papieru.

Dzień 100 · Przyjęcie na setkę

Wiek: 4–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Dziś jest setny dzień roku. Czas świętować setkę: dzięki liczeniu, sortowaniu i ruchowi dziecko poczuje, ile to właściwie jest „100”.

POTRZEBNE BĘDĄ

- 100 małych rzeczy: suchy makaron, nakrętki, karteczki albo klamerki do bielizny
- 10 kubeczków albo miseczek
- Duża kartka i pisak

JAK TO ZROBIĆ

1. Razem odliczcie po 10 rzeczy do każdego kubeczka. Po 10 kubeczkach macie 100.
2. Potem ułóżcie je w długi rząd przez pokój. Jak daleko sięga rząd?
3. Zróbcie 100 ruchów, dziesiątkami: 10 podskoków, 10 klaśnięć, 10 razy wspięcie na palce i tak dalej.
4. Napisz albo narysuj na kartce: „Kiedy będę mieć 100 lat…” i niech dziecko narysuje zabawny portret siebie jako staruszka.
5. Sprzątajcie razem, odliczając dziesiątkami w tył.

Wariant: w wieku 4–5 lat wystarczą 3 kubeczki po 10 (30). Dzieci w wieku 7–8 lat liczą dwójkami albo piątkami. **Uwaga:** makaron i

nakrętki są małe, więc trzymaj je z dala od dzieci poniżej 3 lat.

Dzień 101 · Chodzenie po linie na podłodze

Wiek: 4–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu lub na dworze · Nadzór: nie

Sznurek na podłodze staje się liną nad głęboką przepaścią. Dziecko ćwiczy równowagę i skupienie, a nigdzie naprawdę nie może spaść.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Mocny sznur albo długi szal o długości 3–4 metrów
- Taśma malarska do przyklejenia sznura do twardej podłogi
- Pluszak albo woreczek z fasolą do niesienia
- 2 poduszki, na początku i na końcu

JAK TO ZROBIĆ

1. Połóż sznur prosto na podłodze i w razie potrzeby przyklej go, żeby się nie ślizgał.
2. Dziecko idzie po sznurze, stawiając stopy jedna tuż za drugą, z rozłożonymi rękami jak balansem.
3. Kto straci równowagę, „spada” na poduszkę i zaczyna od początku.
4. Utrudnij zadanie: chodzenie tyłem, na palcach albo z pluszakiem na jednej dłoni.
5. Potem ułóż sznur w łuk albo w falę i spróbujcie nowej trasy.

Wariant: małe dzieci trzymają dorosłego za rękę. Starsze niosą woreczek z fasolą na głowie albo przechodzą kilka kroków z zamkniętymi oczami. **Uwaga:** nie rób tego na śliskiej podłodze w samych skarpetkach; chodź boso albo w butach z antypoślizgową podeszwą.

Dzień 102 · Korale z makaronu

Wiek: 4–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Zwykłe rurki makaronu zamieniają się w kolorowe koraliki. Dziecko ćwiczy sprawność rąk i rozpoznawanie wzorów, robiąc własną biżuterię.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Garść penne albo makaronu rurek (surowego)
- Farba plakatowa i pędzelek
- Mocne sznurowadło, wełna albo sznurek długości 60 cm
- Stara gazeta do pracy i opakowanie po jajkach do suszenia
- Taśma klejąca, żeby usztywnić jeden koniec sznurka

JAK TO ZROBIĆ

1. Owiń jeden koniec sznurka kawałkiem taśmy klejącej jako „igłę", a na drugim końcu zawiąż jedną rurkę, żeby reszta nie zsuwała się.
2. Dziecko maluje makaron na 3 kolory i układa go w opakowaniu po jajkach do wyschnięcia, około 30 minut.
3. Gdy wszystko wyschnie, dziecko nawleka makaron na sznurek. Zrób wzór: czerwony, żółty, niebieski, czerwony, żółty, niebieski.

4. Zawiąż naszyjnik i przymierz go na szyję albo na nadgarstek.
5. Zrób jeszcze drugi, krótki naszyjnik dla pluszaka albo kolegi.

Wariant: dla 3–4 lat wybierz gruby makaron i sznurek z usztywnionym końcem. Starsze dzieci wymyślają wzór z 4 kolorów i proszą kogoś, żeby zgadł, jak on się dalej układa. **Uwaga:** makaron jest mały i nie nadaje się do buzi; trzymaj go z dala od dzieci poniżej 3 lat i nie jedz go po pomalowaniu.

Dzień 103 · Szukamy dżdżownic

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: na dworze · Nadzór: tak

Po deszczu dżdżownice wychodzą na wierzch. Dziecko ogląda je z bliska, uczy się ostrożnie obchodzić ze zwierzętami i odkrywa, dlaczego dżdżownice są ważne dla gleby.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Przezroczyste pudełko albo słoik z wilgotną ziemią
- Łopatka do roślin
- Lupa (jeśli masz)
- Kilka listków

JAK TO ZROBIĆ

1. Po deszczu szukajcie na trawie, w ogródku warzywnym albo pod płytką. Płytki podnoście razem.
2. Bardzo ostrożnie weź dżdżownicę mokrymi rękami i połóż ją na ziemi w pudełku.
3. Obejrzyj ją przez lupę: widzisz pierścienie? Który koniec jest przodem? Jak się porusza?
4. Połóż obok listek i policz, ile dżdżownic znaleźliście (nie więcej niż 3 naraz w pudełku).
5. Po najwyżej 15 minutach odnieście dżdżownice tam, gdzie je znaleźliście, w cień. Potem umyjcie ręce.

Wariant: maluchy tylko patrzą i wskazują. Dzieci w wieku 7–8 lat mierzą najdłuższą dżdżownicę linijką (bez rozciągania jej). **Uwaga:** zwierząt ani ziemi nie wkładamy do ust, a po zabawie zawsze myjemy ręce.

Dzień 104 · Masło ziołowe

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min + 30 min chłodzenia · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Proste zadanie kuchenne z prawdziwym efektem. Dziecko wącha, zrywa, miesza i próbuje, a masło ziołowe wieczorem trafia na stół.

POTRZEBNE BĘDĄ

- 125 g masła, wyjętego z lodówki godzinę wcześniej
- Garść świeżych ziół: natka pietruszki, szczypiorek i/lub koperek
- Szczypta soli
- Miska, widelec i nożyczki dla dzieci
- Folia spożywcza

JAK TO ZROBIĆ

1. Umyj zioła i osusz je. Pozwól dziecku powąchać każde zioło i zgadnąć, jakie to jest.
2. Dziecko tnie zioła nożyczkami dla dzieci nad miską na małe kawałki.
3. Dodaj miękkie masło i szczyptę soli i rozgnieć wszystko widelcem, aż będzie w zielone kropki.
4. Nałóż masło na kawałek folii spożywczą, zwiń w rulonik i skręć końce.

5. Zostaw na 30 minut w lodówce do stężenia i krój w plasterki na chleb.

Wariant: maluchy tylko rozgniatają, a starsze dzieci robią drugą wersję z przeciśniętym ząbkiem czosnku (robi to dorosły). **Uwaga:** przy alergii na mleko krowie użyj roślinnego masła. Używaj tylko ziół kupionych albo z własnego ogródka, nigdy zebranych na dziko.

Dzień 105 · Widzę coś, czego ty nie widzisz

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu lub na dworze · Nadzór: nie

Klasyczna zgadywanka, do której niczego nie potrzeba. Dziecko ćwiczy uważne patrzenie, nazwy kolorów i kształtów oraz zadawanie pytań.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Tylko wasze oczy i przyjemne miejsce
- Ewentualnie pieczątka albo naklejka dla tego, kto dobrze zgadnie

JAK TO ZROBIĆ

1. Rozejrzyjcie się razem przez minutę w pokoju, w ogrodzie albo w parku. Wybierz po cichu jakiś przedmiot i nie zdradź się.
2. Powiedz: „Widzę coś, czego ty nie widzisz, i to jest czerwone.” Druga osoba zgaduje po kolei.
3. Po trzech błędnych odpowiedziach daj drugą wskazówkę: kształt, miejsce albo do czego to służy.
4. Kto dobrze zgadnie, wybiera następny przedmiot.
5. Zagrajcie pięć rund. Potem dziecko może wymyślić, jak utrudnić grę, na przykład tylko okrągłe przedmioty.

Wariant: dla 3–4 lat używaj tylko kolorów. Dzieci w wieku 7–8 lat dają wskazówki z pierwszą literą, liczbą sylab albo rymem.

Dzień 106 · Gitara z pudełka i gumek

Wiek: 4–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Bez strun i bez sklepu zrobisz własną gitarę, która naprawdę brzmi. Dziecko odkrywa, że cienka i gruba gumka dają różne dźwięki.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Puste pudełko po butach bez wieka albo pusta puszka po ciastkach
- 4–6 gumek recepturek o różnej grubości
- Tekturowa rolka po ręczniku papierowym na gryf
- Taśma klejąca i pisaki do ozdabiania

JAK TO ZROBIĆ

1. Postaw pudełko otworem do góry. Możesz też użyć puszki bez wieka.
2. Naciągnij gumki obok siebie na pudełku, na otworze.
3. Przyklej rolkę jako gryf po jednej stronie pudełka.
4. Dziecko delikatnie szarpie każdą gumkę. Który dźwięk jest wysoki, a który niski?
5. Wymyślcie razem prostą piosenkę i zagrajcie ją albo akompaniujcie piosence, którą oboje znacie.

Wariant: młodsze dzieci szarpią i słuchają. Starsze układają gumki od najwyższej do najniższej i grają krótką melodię. **Uwaga:** nie

naciągaj gumek zbyt mocno i nie strzelaj nimi w stronę twarzy; gumki i małe elementy trzymaj z dala od dzieci poniżej 3 lat.

Dzień 107 · Biblioteka w pokoju

Wiek: 3–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Dziecko zostaje bibliotekarzem i tworzy własny kącik wypożyczeń z domowych książek. Ćwiczy sortowanie, grzeczne proszenie i dbanie o książki.

POTRZEBNE BĘDĄ

- 15–20 książek dla dzieci z domu
- Papier, nożyczki dla dzieci i pisaki na karty wypożyczeń
- Półka albo stół jako lada i krzesło
- Pieczątka albo naklejki (albo własny rysunek) jako pieczęć wypożyczenia

JAK TO ZROBIĆ

1. Ustaw książki ładnie na półce albo na stole, posortowane według rodzaju: o zwierzętach, bajki, obrazkowe, popularnonaukowe.
2. Razem narysujcie karty wypożyczeń z imieniem, tytułem i datą.
3. Najpierw dziecko jest bibliotekarzem: „Którą książkę chcesz wypożyczyć?” Zapisuje, kto co zabiera, i stempluje kartę.
4. Ty czytasz wypożyczoną książkę albo przeglądasz ją przez kilka minut, a potem odnosisz ją na ladę.

5. Zamieńcie się rolami. Zróbcie też tabliczkę z godzinami otwarcia i zasadą „cicho i ostrożnie przewracamy strony”.

Wariant: w wieku 3–4 lat sortujecie tylko według koloru okładki. Starsze dzieci robią listę wszystkich książek i „książkę tygodnia” z krótkim poleceniem.

Dzień 108 · Papierowy latawiec

Wiek: 4–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu i na dworze · Nadzór: tak

W kwietniu często mocno wieje. Z papieru, dwóch patyczków i sznurka zrobisz prosty latawiec, a dziecko dowie się, jak wiatr może coś unieść.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Arkusz mocnego papieru albo papieru do pieczenia, około 40 na 50 cm
- 2 cienkie drewniane patyczki do szaszłyków z obciętą końcówką albo 2 proste słomki
- Taśma klejąca i nożyczki dla dzieci
- Rolka sznurka do latawca albo mocna nić (około 10 m)
- Paski bibuły na ogon

JAK TO ZROBIĆ

1. Złóż papier na pół i wytnij romb (jak latawiec). Ozdób go pisakami.
2. Przyklej jeden patyczek od góry do dołu, a drugi w poprzek, mniej więcej jedną trzecią od góry.
3. Zrób ołówkiem otworek w miejscu skrzyżowania, wzmocnij go taśmą i zawiąż sznurek.
4. Przyklej ogon z bibuły o długości około 1 metra do dolnego końca.

5. Idź na otwartą łąkę, biegnij z wiatrem w plecy i powoli wypuszczaj sznurek.

Wariant: dla 4–5 lat zrób „latawiec” z papierowej torebki ze sznurkiem: wystarczy biegać. Starsze dzieci próbują dłuższego i krótszego ogona. **Uwaga:** nigdy nie puszczaj latawca w pobliżu linii wysokiego napięcia, drzew ani drogi, a ostre końcówki patyczków obcina dorosły.

Dzień 109 · Domowy płyn do baniek

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: na dworze · Nadzór: tak

Z płynu do mycia naczyń i wody zrobisz własny płyn do baniek. Dziecko eksperymentuje z kształtami dmuchawek i odkrywa, że każda bańka jest okrągła.

POTRZEBNE BĘDĄ

- 500 ml wody
- 100 ml płynu do mycia naczyń
- 1 łyżka cukru
- Płytka miska
- Dmuchawki: drucik kreatywny zgięty w kółko, lejek, słomka, packa na muchy

JAK TO ZROBIĆ

1. Wymieszaj powoli wodę, płyn i cukier w misce; nie ubijaj, bo zrobi się piana.
2. Zostaw mieszankę na 15 minut.
3. Zanurz drucik i dmuchaj delikatnie. Czy z lejkiem też się uda?
4. Wygnij drucik w kwadrat albo serduszko. Czy bańka też będzie kwadratowa?
5. Kto zrobi największą bańkę? Kto potrafi złapać bańkę na mokrą rękę?

Wariant: maluchy dmuchają zwykłą słomką w kubeczek z mydlaną wodą: tylko dmuchać, nie wciągać. Starsze dzieci robią duże koło z dwóch słomek i sznurka. **Uwaga:** mieszanki nie wolno pić ani trzeć nią oczu; po zachlapaniu przepłucz oczy letnią wodą.

Dzień 110 · Podłoga to lawa

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Zabawa w domu na deszczowe dni: podłoga jest rozżarzona i nie wolno jej dotykać. Dziecko ćwiczy równowagę, planowanie i odwagę.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Poduszki, złożone ręczniki, puf i stabilne stołeczki
- Kilka kawałków tektury jako „kamienie”
- Czerwony albo pomarańczowy papier jako lawa (może to być po prostu podłoga)

JAK TO ZROBIĆ

1. Odsuń na bok rzeczy, które łatwo się tłuką, i stolik.
2. Ułóż poduszki i tekturowe „kamienie” tak, żeby powstała ścieżka od kanapy do drzwi, z krokami co najwyżej 40 cm.
3. Zawołaj „Podłoga to lawa!” i niech dziecko idzie z kamienia na kamień, nie dotykając podłogi.
4. Udało się? Zabierz jeden kamień albo rozłóż je trochę dalej od siebie.
5. Potem razem zbudujcie nowy tor przeszkód, tym razem zaprojektowany przez dziecko.

Wariant: dla 3–4 lat możesz trzymać dziecko za rękę. Starsze po drodze muszą zanieść „skarb” (pluszaka). **Uwaga:** nie kładź

poduszek na śliskiej drewnianej podłodze ani na płytkach bez maty antypoślizgowej; nie skakać ze stołów ani z wysokich mebli.

Dzień 111 · Kanapka z własną rzeżuchą

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Czy wcześniej tej wiosny (dzień 56) wysialiście rzeżuchę? To teraz czas na zbiór. Dziecko próbuje tego, co samo wyhodowało, i samo przygotowuje lunch.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Rzeżucha z opakowania po jajkach (albo pojemniczek ze sklepu)
- Nożyczki dla dzieci
- 2 kromki chleba na osobę
- Serek śmietankowy albo masło ziołowe z dnia 104
- Plasterki ogórka albo jajko ugotowane na twardo (ugotowane przez dorosłego)

JAK TO ZROBIĆ

1. Dziecko tnie rzeżuchę tuż nad watą, nad spodeczkiem.
2. Opłucz ją krótko na sitku i odsącz.
3. Posmaruj chleb nożem do masła: serkiem albo masłem ziołowym.
4. Połóż plasterki ogórka albo jajka (kroi dorosły) i posyp obficie rzeżuchą.
5. Spróbujcie: czy rzeżucha jest ostra, słodka, czy kwaśna? Narysuj buźkę smaku.

Wariant: młodsze dzieci robią buźkę na kanapce z oczami z ogórka i włosami z rzeżuchy. Starsze od razu wysiewają nową porcję. **Uwaga:** pamiętaj o alergiach na gluten, jajka i mleko i dostosuj dodatki.

Dzień 112 · Suszenie kwiatów w książce

Wiek: 4–8 lat · Czas: 20 min + tydzień suszenia · Miejsce: w domu i na dworze · Nadzór: tak

Wiosenne kwiatki z własnego ogrodu albo kwiatek z targu możesz zachować, susząc je w książce. Dziecko uczy się cierpliwości, a później robi kartki albo zakładki do książek.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Małe, płaskie kwiatki i listki (z własnego ogrodu, za zgodą, albo z kupionego bukietu)
- Ręcznik papierowy albo papier gazetowy
- Kilka grubych, starych książek
- Później: tektura, klej i przezroczysta folia samoprzylepna

JAK TO ZROBIĆ

1. Razem zerwijcie kilka kwiatków w suchej chwili. Wybierz płaskie kwiaty, takie jak bratki i stokrotki.
2. Rozłóż arkusz ręcznika papierowego w starej książce i połóż kwiatki, zostawiając między nimi miejsce.
3. Przykryj je kolejnym arkuszem papieru, zamknij książkę i połóż na niej inne ciężkie książki.
4. Poczekaj tydzień. Nie zaglądaj za wcześnie!

5. Przyklej suche kwiaty na kawałek tektury i oklej folią: zakładka albo kartka.

Wariant: maluchy szukają tylko stokrotek w trawie. Starsze dzieci szukają nazwy każdego kwiatka w atlasie przyrodniczym. **Uwaga:** nie zrywaj kwiatów w rezerwatach przyrody ani w parkach, gdzie jest to zabronione, i nigdy nie wkładaj niczego z natury do ust.

Dzień 113 · Gąsienica z kartonu po jajkach

Wiek: 3–7 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Wiosną wszędzie pełzają gąsienice. Z pustego opakowania po jajkach zrobisz własną, a dziecko ćwiczy kolory, wycinanie i liczenie.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Dolna część tekturowego opakowania po jajkach (6 albo 10 przegródek)
- Farba plakatowa i pędzel
- 2 druciki kreatywne albo paski papieru na czułki
- Pisaki, klej i nożyczki dla dzieci

JAK TO ZROBIĆ

1. Przetnij opakowanie po jajkach wzdłuż, żeby powstał rząd 5–6 garbków.
2. Pomaluj każdy garbek na inny kolor albo zrób wzór: zielony–żółty–zielony–żółty.
3. Zostaw do wyschnięcia na 20 minut (czas na przekąskę).
4. Narysuj oczy i buzię na pierwszym garbku.
5. Zrób dwa otworki (dorosły) i wsuń druciki jako czułki albo przyklej paski papieru.

Wariant: przeczytajcie książeczkę o gąsienicy, która zmienia się w motyla. Starsze dzieci liczą nóżki i dorysowują ich 16 pisakiem.

Dzień 114 · Zabawa w chusteczkę

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu lub na dworze · Nadzór: nie

Zabawa w kole, w którą bawią się od pokoleń. Idealna dla kilkorga dzieci albo dla całej rodziny, a dziecko ćwiczy uważność i szybką reakcję.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Chusteczka, ściereczka albo szalik
- Co najmniej 4 osoby
- Miejsce do biegania w kole

JAK TO ZROBIĆ

1. Wszyscy siedzą w kole z zamkniętymi oczami albo patrzą do środka. Jedna osoba chodzi dookoła z chusteczką.
2. Zaśpiewajcie razem: „Chusteczka chodzi dookoła, kto ją znajdzie, ten zawoła."
3. Osoba z chusteczką niezauważenie kładzie ją za kimś i idzie dalej.
4. Czy osoba, za którą leży chusteczka, to zauważyła? Wtedy bierze chusteczkę i goni osobę, która ją położyła, jedno okrążenie wokół koła.
5. Kto pierwszy usiądzie na pustym miejscu, zostaje na nim; druga osoba zaczyna chodzić z chusteczką.

Wariant: z małymi dziećmi zamiast biegać, idźcie. Ze starszymi umówcie się, że kto nie zauważy chusteczki, aż osoba obejdzie koło, musi zaśpiewać piosenkę albo pokazać sztuczkę.



Kreda chodnikowa: do klas, cieni i rysunków

Pixabay (RoamingPro)

Dzień 115 · Wiosenne bingo na spacerze

Wiek: 3–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: na dworze · Nadzór: tak

Karta bingo zamienia zwykły spacer w poszukiwanie. Dziecko uczy się uważnie patrzeć na wiosnę: pąki, kwitnące drzewa, kaczuszki i więcej.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Arkusz tektury albo mocnego papieru
- Pisaki i linijka
- Ołówek i deseczka albo książka jako podkładka

JAK TO ZROBIĆ

1. Razem narysujcie siatkę 3 na 3 pola.
2. W każdym polu narysuj coś, co można zobaczyć wiosną: kwitnące drzewo, kaczkę z kacząt kami, stokrotkę, pszczołę, kałużę po deszczu, ptaka z gałązką, rowerzystę, baranka, nowy listek.
3. Idźcie na spacer po okolicy, po parku albo wzdłuż łąki.
4. Zrób krzyżyk, kiedy coś zobaczysz. Trzy w rzędzie? Zawołaj „Bingo!”
5. Kontynuujcie, aż cała karta będzie pełna albo aż wrócicie do domu.

Wariant: dla 3–4 lat zrób kartę z 4 dużymi obrazkami. Starsze dzieci robią kartę z dźwiękami: kukułka, szelest liści, pies. **Uwaga:**

przy rowach i stawach zawsze trzymaj dziecko za rękę, a zwierząt na łące nie karm.

Dzień 116 · Biało-czerwona girlanda i korona

Wiek: 3–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Za kilka dni jest majówka i Dzień Flagi 2 maja. Dziś ozdobicie dom własnoręcznie zrobioną girlandą i koroną. Jeśli chcesz, zrobisz po prostu świąteczną wiosenną koronę.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Biały i czerwony papier (albo biały papier i pisaki)
- Nożyczki dla dzieci, klej i taśma klejąca
- Sznurek o długości 2–3 metrów
- Pasek tektury 60 na 10 cm

JAK TO ZROBIĆ

1. Narysuj na papierze trójkąciki o wysokości około 15 cm i niech dziecko je wytnie (10–15 sztuk).
2. Zagnij górną krawędź każdej chorągiewki 2 cm wokół sznurka i przyklej klejem albo taśmą.
3. Na długim pasku tektury wytnij z jednej strony ząbki korony.
4. Ozdób koronę pisakami, brokatem albo kulkami z papieru jako „klejnotami”.
5. Zmierz koronę na głowie i sklej ją tak, żeby pasowała. Powieś girlandę.

Wariant: małe dzieci tylko przyklejają kulki i podarty papier na koronę. Starsze robią wzór w girlandzie: biały, czerwony, biały, czerwony.

Dzień 117 · Wiosenne zawody w ogrodzie

Wiek: 3–8 lat · Czas: 1 godz. · Miejsce: na dworze lub w dużym pokoju · Nadzór: tak

Pod koniec kwietnia w wielu miejscach organizuje się zawody i zabawy podwórkowe. W domu zrobisz je równie dobrze, a dziecko się rusza, śmieje i ćwiczy zarówno wygrywanie, jak i przegrywanie.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Stare poszewki albo duże płócienne torby (do skakania w workach)
- Łyżki stołowe i małe ziemniaki albo jajka ugotowane na twardo
- 6 pustych plastikowych kubków i miękka piłka
- Kreda chodnikowa albo sznurek jako start i meta

JAK TO ZROBIĆ

1. Bieg w workach: wejdź obiema nogami do poszewki, trzymaj ją w pasie i skacz do mety, około 10 metrów.
2. Bieg z jajkiem: połóż ziemniak na łyżce i idź bez upuszczenia na drugą stronę i z powrotem.
3. Zbijanie kubków: ułóż kubki w piramidę 3–2–1 i rzucaj piłką z odległości 2 metrów. Ile się przewróci?
4. Prowadźcie tablicę wyników z kreskami i wymyślcie nagrodę dla każdego: naklejkę albo biało-czerwoną

wstążeczkę.

5. Na koniec szklanka soku i rodzinne zdjęcie na pamiątkę.

Wariant: maluchy biegają z piłeczką na dużej łyżce wazowej. Starsze dzieci grają w sztafecie w dwóch drużynach. **Uwaga:** do biegu w workach nie używaj plastikowych worków (nigdy nie wolno ich naciągać na głowę), graj na trawie i sprawdź puszki pod kątem ostrych krawędzi albo wybierz plastikowe kubki.

Dzień 118 · Pudełko z zabawkami do oddania

Wiek: 4–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Po wiosennych porządkach często zostają zabawki, z których nikt już nie korzysta. Dziecko ćwiczy wybieranie, sortowanie i dzielenie się z innymi.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Duże kartonowe pudło z pokrywką
- Papier, pisaki i taśma klejąca na etykietę
- Podłoga albo stół, na którym zmieścisz wszystkie zabawki
- Ściereczka do wycierania zabawek

JAK TO ZROBIĆ

1. Wyłóż zabawki z szafy albo z pojemnika na podłogę, około 20 sztuk. Dziecko sprawdza, czy wszystkie zna.
2. Zróbcie trzy stosy: zostają, do oddania, zepsute. Dziecko samo decyduje; ty pomagasz tylko wtedy, gdy ma wątpliwości.
3. Wytrzyj zabawki z kupki do oddania i sprawdź, czy są kompletne.
4. Razem policzcie, ile rzeczy trafi do pudła, i napisz liczbę na etykiecie, z rysunkiem pudła.
5. Zanieście razem pudło do potrzebujących: do szkoły, przedszkola, świetlicy albo na lokalną zbiórkę, i

opowiedz, jak inne dziecko będzie się nimi bawić.

Wariant: małe dzieci wybierają tylko dwie rzeczy do oddania. Starsze robią listę zawartości i piszą kartkę do osoby, która dostanie pudło. **Uwaga:** nie wkładaj do pudła zepsutych zabawek z ostrymi krawędziami ani z małymi, luźnymi częściami.

Dzień 119 · Lustrzany ruch

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Dwie osoby stają się dla siebie lustrem: co robi jedna, to druga robi w tym samym czasie. Dziecko ćwiczy uważne patrzenie, spokojny ruch i współpracę.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Wolny kawałek podłogi około 2 na 2 metry
- Ewentualnie cicha muzyka, którą sam nucisz

JAK TO ZROBIĆ

1. Stańcie naprzeciw siebie, w odległości wyciągniętej ręki. Ustalcie, kto jest pierwszy „prowadzącym".
2. Prowadzący porusza się bardzo wolno: ręka w górę, machanie dłonią, duży obrót.
3. Druga osoba naśladuje każdy ruch jak w lustrze, w tym samym czasie i równie powoli.
4. Próbujcie przez minutę. Potem zamieńcie się rolami.
5. Dla wyzwania lustro porusza się przeciwną ręką, jak prawdziwe lustro: lewa ręka prowadzącego to prawa ręka lustra.

Wariant: w wieku 3–4 lat rób duże, proste ruchy. Dzieci w wieku 7–8 lat dodają miny i zmiany tempa, na przykład nagle bardzo wolno. Nie rób nic, co boli.

Dzień 120 · Ścieżka dla bosych stóp

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: ogród lub w domu na podłodze · Nadzór: tak

Dziecko idzie boso po ścieżce z różnych podłoży i czuje, co jest miękkie, zimne, mokre albo łaskoczące. Ćwiczy w ten sposób czucie i równowagę, a to wspaniała zabawa na wiosenny dzień.

POTRZEBNE BĘDĄ

- 4–6 misek, blach do pieczenia albo pojemników (na przykład miednice albo pudełka po butach bez wieka)
- Wypełnienia, które już masz: ręczniki, miska z letnią wodą, suchy piasek albo trawa, poduszki, kawałek sztucznej trawy albo futro
- Ręcznik do wytarcia stóp

JAK TO ZROBIĆ

1. Ustaw pojemniki w rzędzie, w odległości mniej więcej jednego kroku od siebie, i napełnij każdy innym podłożem.
2. Najpierw sam sprawdź podłoża stopami: nie mogą w nich leżeć ostre krawędzie, szkło ani kamyczki.
3. Niech dziecko zamknie oczy albo zawiąże szalik jako opaskę i powoli idzie po ścieżce. Ty idziesz obok i masz wolną rękę, żeby pomóc.

4. Przy każdym pojemniku zapytaj: „Czy to miękkie, czy twarde? Zimne czy ciepłe? Mokre czy suche?” Dziecko podaje jedno słowo.
5. Zakończcie przy ręczniku: razem wytrzyjcie stopy i zgadnijcie, który pojemnik był ulubiony.

Wariant: dla 3–4 lat z otwartymi oczami i krótkimi odcinkami; dla 7–8 lat dziecko buduje ścieżkę dla ciebie, a ty z zamkniętymi oczami zgadujesz podłoża. **Uwaga:** nie używaj mokrego pojemnika na śliskiej podłodze i nigdy nie zostawiaj dziecka samego przy wodzie.

Maj

W tym miesiącu

W maju dni są długie i ciepłe, więc można spędzać dużo czasu na dworze. Wszystko kwitnie, wróciły owady, a trawa aż zaprasza na piknik. W tym miesiącu znajdziesz wiele zabaw na działkę, do parku i na balkon, kilka pomysłów na Dzień Matki oraz sporo spokojnych zajęć na deszczowe dni, które też się jeszcze zdarzą.

Dzień 121 · Wianek z kwiatów na majówkę

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Wiosną od dawna plecie się wianki z kwiatów. Twoje dziecko zrobi wianek z papierowych kwiatów i poćwiczy wycinanie, składanie oraz układanie wzorów.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Pasek sztywnego papieru lub kartonu o wymiarach 60 na 5 cm
- Kolorowy papier (żółty, różowy, biały, fioletowy)
- Dziecięce nożyczki, klej w sztyfcie i taśma klejąca
- Szklanka lub nakrętka do odrysowania kółek

JAK TO ZROBIĆ

1. Odrysuj szklanką 8–10 kółek na kolorowym papierze i je wytnij.
2. W każdym kółku zrób 5 małych nacięć w stronę środka. W ten sposób powstaną płatki.
3. Na środku każdego kwiatka przyklej małe żółte kółko.
4. Przyklej kwiaty obok siebie na pasku kartonu. Wytnij też kilka zielonych listków i przyklej je między kwiatami.
5. Zmierz pasek wokół głowy, sklej końce taśmą i załóż wianek.

Wariant: przy dzieciach w wieku 3–4 lat to Ty wycinasz kółka, a dziecko je przykleja. Dzieci w wieku 7–8 lat mogą ułożyć wzór (żółty-różowy-żółty-różowy) albo złożyć kwiaty z kwadratowych kawałków papieru.

Dzień 122 · Chatka pod stołem

Wiek: 3–8 lat · Czas: 1 godz. · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Budowanie chatki to konstruowanie, projektowanie i fantazjowanie w jednym. Dziecko tworzy własne miejsce i potem bawi się w nim jeszcze przez wiele godzin.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Stół jadalniany albo dwa krzesła
- 2–3 prześcieradła lub koce
- Klamerki do bielizny i książki do przytrzymania brzegów
- Poduszki, latarka (LED) i pluszaki

JAK TO ZROBIĆ

1. Wybierzcie razem miejsce: pod stołem albo między dwoma krzesłami i kanapą.
2. Narzuć prześcieradło na stół i przypnij brzegi klamerkami do oparć krzeseł.
3. Połóż kilka książek na brzegach, które leżą na podłodze, żeby chatka się nie rozjechała.
4. W środku zrób miękką podłogę z poduszek i koca. Zostaw jedną stronę otwartą jako drzwi.
5. Zabierzcie do środka latarkę, książkę i pluszaki, a potem poczytajcie sobie w chatce.

Wariant: młodsze dzieci bawią się w „misia w gawrze”. Starsze mogą zrobić tabliczkę z nazwą chatki i „hasło”, które trzeba podać przy wejściu. **Uwaga:** nie kładź nic ciężkiego na prześcieradłach i nie wnoś do chatki świeczek, tylko lampkę LED.

Dzień 123 · Domek dla owadów

Wiek: 4–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: w domu i na zewnątrz · Nadzór: tak

Z pustych łodyg, patyczków i szyszek zrobisz kryjówkę dla dzikich pszczół i biedronek. Dziecko dowie się, że małe zwierzątka są ważne dla kwiatów i owoców.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Pusty, wypłukany karton po mleku lub soku (1 litr)
- Puste w środku łodygi (bambus, trzcina) albo papierowe słomki, przycięte na odpowiednią długość
- Patyczki, szyszki, suche liście i kawałki kory
- Sznurek

JAK TO ZROBIĆ

1. Dorosły odcina górę kartonu, tak aby powstało pudełko z otwartym wlotem.
2. Przytnij łodygi lub słomki na długość kartonu, czyli około 15 cm.
3. Dziecko szczelnie wypełnia karton: na dole wiązka łodyg, nad nią szyszki i patyczki.
4. Dorosły robi w górnej części kartonu mały otwór, przez który przewlekacie sznurek.
5. Powieście domek w słonecznym, suchym miejscu, wlotem na południe. Przez następne tygodnie obserwujcie, kto się wprowadzi.

Wariant: młodsze dzieci zbierają materiały podczas spaceru. Starsze prowadzą dziennik gości. **Uwaga:** nie dotykaj pszczół i ich nie drażnij, obserwuj z daleka.

Dzień 124 · Tajna reguła

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15–20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Ty ukrywasz regułę, a dziecko musi ją odgadnąć, uważnie patrząc, które przedmioty do siebie pasują. W ten sposób ćwiczy porównywanie, porządkowanie i logiczne myślenie.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Około 12 przedmiotów z domu: łyżki, skarpetki, nakrętki, zabawkowe zwierzątka, ołówki, klocki
- Dwie obręcze, dwa sznurki albo dwie kartki papieru, które będą oznaczać dwie grupy

JAK TO ZROBIĆ

1. Rozłóż wszystkie przedmioty na stole i w myślach wymyśl regułę, na przykład „wszystko, co jest czerwone” albo „wszystko, co się toczy”.
2. Połóż jeden przedmiot, który pasuje, w jednej grupie, a jeden, który nie pasuje, w drugiej. Nie mów nic o regule.
3. Dziecko bierze przedmiot i kładzie go w grupie, do której według niego należy. Ty mówisz tylko „tak” albo „nie”.
4. Gdy dziecko poprawnie ułoży około sześciu przedmiotów, może spróbować odgadnąć regułę. Jeśli

się nie uda, grajcie dalej.

5. Zamieńcie się rolami: teraz dziecko wymyśla regułę, a Ty zgadujesz.

Wariant: dla dzieci w wieku 3–4 lat wybierz proste reguły dotyczące koloru, a dla dzieci w wieku 7–8 lat reguły z dwiema cechami, na przykład „czerwone i okrągłe”. **Uwaga:** nie używaj małych przedmiotów, jeśli w pobliżu są młodsze rodzeństwo (poniżej 3 lat).

Dzień 125 · Projekt własnej flagi

Wiek: 4–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Na początku maja w Polsce przypadają Dzień Flagi (2 maja) i Święto Konstytucji 3 Maja. Dziecko zaprojektuje własną flagę i odkryje, co mogą oznaczać kolory i symbole.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Biała kartka A4 lub kawałek kartonu
- Farby, flamastry lub kredki
- Tępy drewniany patyczek albo słomka i taśma klejąca na maszt flagi
- Druga kartka na szkic

JAK TO ZROBIĆ

1. Krótko porozmawiajcie: flaga jest znakiem kraju, szkoły albo rodziny. Jakie flagi znacie?
2. Dziecko wybiera trzy kolory i jeden symbol, który pasuje do Waszej rodziny, na przykład dom, rower albo drzewo.
3. Najpierw zrób szkic na brudnopisie i zdecyduj, jak rozmieścić kolory: paski, pola czy krzyż.
4. Przerysuj i pokoloruj flagę na czystej kartce, a potem zostaw do wyschnięcia.

5. Przyklej flagę do patyczka. Poproś dziecko, aby opowiedziało, co oznacza każdy kolor, i powieście flagę w ładnym miejscu.

Wariant: młodsze dzieci wybierają tylko kolory i obrazek. Starsze projektują flagę dla każdego członka rodziny i dopisują do niej jedno zdanie. **Uwaga:** używaj tępego patyczka i nie pozwalaj małym dzieciom biegać z nim po domu.

Dzień 126 · Piknik na trawie

Wiek: 3–8 lat · Czas: 1 godz. · Miejsce: na zewnątrz (albo w domu na kocu) · Nadzór: tak

Przygotowanie pikniku to połowa zabawy. Dziecko samo robi kanapki, pakuje koszyk i ćwiczy planowanie: czego będziemy potrzebować?

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Duży koc lub stara narzuta
- Chleb, dodatki na kanapki, ogórek, pomidorki koktajlowe, owoce
- Butelka wody i kubki
- Koszyk lub torba, serwetki i worek na śmieci

JAK TO ZROBIĆ

1. Zróbcie razem listę z obrazkami: jedzenie, picie, koc, serwetki, worek na śmieci.
2. Dziecko smaruje kanapki i kroi je tępym nożykiem na trójkąty. Dorosły przekrawa pomidorki na pół.
3. Spakujcie wszystko do koszyka i odhaczajcie na liście.
4. Poszukajcie w ogrodzie lub w parku miejsca w cieniu i rozłóżcie koc.
5. Zjedzcie razem, a po pikniku zabierzcie wszystkie śmieci do domu.

Wariant: gdy pada deszcz, zróbcie piknik na podłodze w pokoju, a gośćmi niech będą pluszaki. Starsze dzieci mogą przygotować kartę menu. **Uwaga:** pamiętaj o alergiach, a małym dzieciom przekrawaj małe pomidorki i winogrona wzdłuż na pół (ryzyko zadławienia).



Piknik z domowymi kanapkami
Pixabay (JillWellington)

Dzień 127 · Obserwujemy ślimaki

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: na zewnątrz · Nadzór: tak

Po deszczu ślimaki są wszędzie. Na deseczce albo szklanej płytce widać, jak się poruszają, a dziecko uczy się spokojnie i ostrożnie obserwować.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Kawałek kartonu lub plastikowa pokrywka
- Listek sałaty albo kawałek ogórka
- Lupa, jeśli ją masz
- Papier i ołówek

JAK TO ZROBIĆ

1. Poszukajcie w ogrodzie, pod krzakami albo przy murku ślimaków z domkiem.
2. Ostrożnie podnieś ślimaka za muszlę (nie ciągnij go za ciało) i połóż go na kartonie.
3. Połóż listek sałaty w odległości 20 cm. Ile czasu ślimak będzie tam szedł? Widzisz ślad ze śluzu?
4. Obejrzyj przez lupę czułki. Co się stanie, gdy delikatnie dmuchniesz obok nich?
5. Narysujcie ślimaka, a po co najwyżej 15 minutach odnieście go tam, gdzie go znaleźliście. Potem umyjcie ręce.

Wariant: młodsze dzieci liczą zwoje muszli. Starsze organizują wyścig ślimaków z dwoma zawodnikami i linią mety narysowaną kredą. **Uwaga:** ślimaków nigdy nie wkładamy do buzi, a po dotykaniu zawsze myjemy ręce.

Dzień 128 · Kartka dla kogoś, kto się Tobą opiekuje

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Dzień Matki wypada 26 maja, ale kartkę można zrobić dla każdej osoby, która opiekuje się dzieckiem: dla mamy, babci, rodziny zastępczej albo cioci. Dziecko uczy się mówić „dziękuję” na papierze.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Arkusz sztywnego papieru lub kartonu A4, złożony na pół
- Farba plakatowa i talerzyk
- Flamastry, klej i skrawki kolorowego papieru
- Chusteczki nawilżane

JAK TO ZROBIĆ

1. Zanurz dłoń dziecka w farbie i przyciśnij ją do przodu kartki z szeroko rozstawionymi palcami. Powstanie bukiet kwiatów albo drzewo.
2. Od razu umyj dziecku rękę, a kartkę zostaw na 15 minut do wyschnięcia.
3. Dorysuj łodygi i kwiaty przy czubkach palców albo naklej na nie papierowe kółka.
4. W środku dziecko opowiada, co lubi w tej osobie. Ty to zapisujesz albo dziecko pisze samo.

5. Ukryjcie kartkę do wielkiego dnia albo wręczcie ją od razu.

Wariant: maluchy robią tylko odcisk dłoni. Dzieci w wieku 7–8 lat piszą krótki wierszyk z trzech linijek: „Jesteś… Potrafisz… Lubię w Tobie…”.

Dzień 129 · Śniadanie do łóżka

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Śniadanie-niespodzianka to prezent, który dziecko robi samo. Ćwiczy planowanie, smarowanie i nalewanie, a gdy taca wjeżdża do sypialni, czuje dumę.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Taca i ściereczka
- Jogurt (150 g), garść owoców (banan, truskawki), 2 łyżki musli
- Chleb, dodatki na kanapkę, szklanka soku
- Kwiatek albo rysunek

JAK TO ZROBIĆ

1. Dziecko nakłada jogurt łyżką do miseczki.
2. Dorosły kroi truskawki, a dziecko kroi banana w plasterki tępym nożykiem i układa owoce oraz musli na jogurcie.
3. Posmarujcie razem kanapkę i pokrój ją na cztery części.
4. Nalej sok do szklanki do połowy, żeby się nie rozlał.
5. Połóż wszystko na tacy razem z kwiatkiem lub rysunkiem i powoli, razem, zanieście ją na górę.

Wariant: małe dzieci niosą tylko rysunek, a dorosły niesie tacę. Starsze piszą karteczkę z menu. **Uwaga:** gorące napoje przygotowuje

i niesie wyłącznie dorosły, dotyczy to także gorącej kawy czy herbaty. Pamiętaj o alergiach (mleko, gluten, orzechy w musli).

Dzień 130 · Piaskownica w pojemniku

Wiek: 3–7 lat · Czas: 45 min · Miejsce: w domu lub na balkonie · Nadzór: tak

Nie masz w pobliżu piaskownicy? Pojemnik z piaskiem albo suchym ryżem też się sprawdzi. Dziecko dotyka, nabiera, przesypuje i buduje, a przede wszystkim ćwiczy skupienie.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Niski pojemnik na rzeczy albo miska do zmywania
- 3–5 kg piasku do zabawy (ze sklepu budowlanego lub ogrodniczego) albo 1 kg surowego ryżu
- Łyżki, kubeczki, lejek, sitko i małe zwierzątka-zabawki
- Stara zasłonka prysznicowa lub prześcieradło pod spód

JAK TO ZROBIĆ

1. Rozłóż prześcieradło na podłodze i postaw na nim pojemnik.
2. Wsyp piasek lub ryż na wysokość około 8 cm.
3. Najpierw pozwól dziecku swobodnie nabierać i przesypywać za pomocą lejka i sitka.
4. Potem ukryj w piasku 5 zabawkowych zwierzątek. Dziecko wykopuje je jak archeolog, z pędzelkiem w ręce.

5. Z odrobiną wody (tylko przy piasku) zbudujcie zamek albo górę z tunelem.

Wariant: starsze dzieci robią krajobraz z drogami, rzeką z folii i domkami z klocków. **Uwaga:** piasek i ryż nie mogą trafić do buzi ani do oczu. Nie dawaj tej zabawy dzieciom, które nadal wszystko wkładają do ust.

Dzień 131 · Łódki z korków

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu lub na zewnątrz · Nadzór: tak

Z korków i papierowego żagielka zrobisz małe łódki, które naprawdę pływają. Dziecko ćwiczy sprawność rąk i odkrywa, jak wiatr popycha łódkę do przodu.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 3 korki na jedną łódkę (albo kawałek styropianu)
- 2 gumki recepturki
- Wykałaczka z obciętą końcówką albo słomka
- Papierowy trójkąt o boku 6 cm na żagiel
- Miska lub pojemnik z wodą

JAK TO ZROBIĆ

1. Połóż 3 korki obok siebie i zwiąż je dwiema gumkami.
2. Nadziej papierowy żagiel na wykałaczkę lub słomkę: zrób dwa otwory, jeden na dole, drugi na górze.
3. Włóż maszt między dwa korki.
4. Postaw łódkę w misce i dmuchnij w żagiel. Dokąd popłynie?
5. Zróbcie wyścig: kto pierwszy dopłynie na drugą stronę, tylko dmuchając?

Wariant: maluchy po prostu puszczają korki na wodzie i wyławiają je sitkiem. Starsze dzieci robią tratwę z patyczków związanych

sznurkiem. **Uwaga:** nigdy nie zostawiaj małych dzieci samych przy misce czy wiaderku z wodą, nawet płytkim.

Dzień 132 · Co nagrzewa się na słońcu?

Wiek: 4–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: na zewnątrz lub przy słonecznym oknie · Nadzór: tak

Doświadczenie ze słońcem i cieniem: niektóre rzeczy szybko się nagrzewają, inne długo pozostają chłodne. Dziecko przewiduje, dotyka i porównuje, tak jak prawdziwy badacz.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 6 przedmiotów: kamień, drewniana łyżka, metalowa łyżka, kawałek białego papieru, kawałek czarnego papieru i plastikowe pudełko
- Taca lub deska, na której wszystko ułożysz
- Minutnik albo zegar
- Papier i ołówek na wyniki

JAK TO ZROBIĆ

1. Połóż wszystkie przedmioty na tacy. Dziecko zgaduje, który stanie się najcieplejszy. Zapisz jego typ.
2. Połowę przedmiotów połóż na słońcu, a drugą połowę w cieniu.
3. Nastaw minutnik na 20 minut i w tym czasie pobawcie się w coś w pobliżu.
4. Potem ostrożnie sprawdź grzbietem dłoni, który przedmiot jest ciepły, a który chłodny. Przy każdym

wyniku postaw ptaszek.

5. Porozmawiajcie: jaki kolor lub materiał nagrzał się najbardziej? Co to znaczy dla koloru ubrań w upalny dzień?

Wariant: małe dzieci tylko sortują na „ciepłe” i „chłodne”. Starsze mierzą temperaturę termometrem i wpisują stopnie do tabeli.
Uwaga: najpierw dotknij przedmiotów krótko palcem, bo metal może się mocno nagrzać. Nie rób doświadczenia w ostrym południowym słońcu.

Dzień 133 · Tor dla kulek z rolek

Wiek: 4–8 lat · Czas: 1 godz. · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Z kartonowych rolek i taśmy zbudujesz tor dla kulek na ścianie lub szafce. Dziecko ćwiczy budowanie, próbowanie i ulepszanie.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 6–10 kartonowych rolek (po papierze toaletowym i ręcznikach papierowych)
- Taśma malarska (nie zostawia śladów)
- Dziecięce nożyczki
- Kilka kulek albo piłeczka pingpongowa
- Pojemnik na łapanie kulek

JAK TO ZROBIĆ

1. Przetnij kilka rolek wzdłuż na pół, aby powstały otwarte rynny.
2. Przyklej pierwszą rolkę ukośnie na górze drzwi szafki lub ściany.
3. Następną przyklej ukośnie w drugą stronę, tak aby kulka z jednej wpadała do drugiej. W ten sposób powstanie zygzak w dół.
4. Postaw pojemnik na dole i wypróbuj tor kulką. Wypada? Przesuń rolkę trochę.
5. Policzcie, ile sekund kulka jedzie po torze.

Wariant: młodsze dzieci używają piłeczki pingpongowej i prostego toru z trzech rynien. Starsze robią rozwidlenie z dwoma wyjściami. **Uwaga:** kulki są niebezpieczne dla dzieci poniżej 3. roku życia (ryzyko zadławienia). Wtedy użyj piłeczki pingpongowej i od razu po zabawie schowaj kulki.

Dzień 134 · Taniec w zamrożeniu

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Energiczna zabawa na chwile, gdy wszyscy muszą się poruszać. Dziecko ćwiczy słuchanie, reagowanie i panowanie nad ciałem.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Twój głos (śpiew), bębenek z odwróconego garnka z drewnianą łyżką albo pozytywka
- Miejsce do tańczenia

JAK TO ZROBIĆ

1. Zaśpiewaj wesołą piosenkę albo wystukaj rytm. Wszyscy tańczą najzabawniej, jak potrafią.
2. Nagle przestań. Każdy musi zastygnąć jak posąg.
3. Kto się jeszcze rusza, musi zrobić jakąś zabawną sztuczkę, a potem od razu może wrócić do zabawy.
4. W kolejnych rundach podawaj zadanie dla posągu: „Zamrzyj jak drzewo!” albo „…jak kot!”.
5. Pozwól dziecku raz robić muzykę, a Ty zamieraj w bezruchu.

Wariant: dla maluchów mów głośno „stop”. Starsze dzieci mogą zagrać w „krzesełka muzyczne” z poduszkami na podłodze: poduszek ma być o jedną mniej niż graczy.

Dzień 135 · Rysujemy z natury

Wiek: 4–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu lub na zewnątrz · Nadzór: nie

Uważnie obejrzeć kwiat lub roślinę i narysować ją tak, jak wygląda. Dziecko uczy się obserwować: ile jest płatków, jaki mają kształt, jakie dokładnie kolory?

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Kwiat w wazonie albo roślina doniczkowa
- Biały papier i ołówek
- Kredki lub kredki woskowe
- Lupa (jeśli ją masz)

JAK TO ZROBIĆ

1. Postaw kwiat przed dzieckiem na stole i przez minutę patrzcie na niego razem, nic nie mówiąc.
2. Zapytaj: „Ile płatków policzysz? Czy łodyga jest prosta, czy zgięta? Jaki kolor jest w środku?”.
3. Najpierw lekko naszkicuj ołówkiem duży kształt, potem szczegóły.
4. Pokoloruj rysunek. Spróbuj mieszać kolory tak, by przypominały prawdziwy kwiat.
5. Pod rysunkiem napisz nazwę kwiatu i datę, jak prawdziwy przyrodnik.

Wariant: dla dzieci w wieku 4–5 lat wystarczy jabłko albo muszelka o prostym kształcie. Dzieci w wieku 7–8 lat rysują ten sam kwiat jeszcze raz po tygodniu: czy zwiądł?

Dzień 136 · Klaskanie jak echo

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min · Miejsce: gdziekolwiek · Nadzór: nie

Zabawa rytmiczna bez żadnych materiałów: Ty klaszczesz rytm, a dziecko go powtarza. Ćwiczy słuch, pamięć i wyczucie rytmu, a zagrać można nawet w poczekalni czy w samochodzie.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Twoje dłonie, stopy i kolana
- Ewentualnie dwie drewniane łyżki

JAK TO ZROBIĆ

1. Wyklaszcz krótki rytm z 3 klaśnięć: długie-krótkie-krótkie. Dziecko powtarza go jak echo.
2. Wydłuż rytm do 4 lub 5 uderzeń, z przerwą pośrodku.
3. Użyj też innych dźwięków: tupania, stukania w kolana, pstrykania palcami.
4. Zamieńcie się rolami: dziecko wyklaskuje rytm, a Ty go powtarzasz. Czy dziecko zauważy, gdy raz celowo się pomylisz?
5. Wyklaszczcie razem rytm znanej piosenki i zgadnijcie, jaka to piosenka.

Wariant: małe dzieci wyklaskują swoje imię na sylaby („Ma-ja”, „Ja-nek”). Starsze zapisują rytm za pomocą kresek i kropek.

Dzień 137 · Rowerowy tor przeszkód

Wiek: 3–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: na zewnątrz · Nadzór: tak

Na spokojnym placu lub pustym parkingu narysujesz kredą tor i ustawisz pachołki. Dziecko ćwiczy kierowanie, hamowanie i równowagę na rowerku biegowym, hulajnodze lub rowerze.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Rower, rowerek biegowy lub hulajnoga oraz kask
- Kreda chodnikowa
- 5 pustych plastikowych butelek albo kubków jako pachołki

JAK TO ZROBIĆ

1. Znajdźcie miejsce bez samochodów: boisko szkolne po lekcjach, mały skwer albo ścieżkę w parku, na której jest niewiele ludzi.
2. Narysuj kredą krętą drogę, linię stop i „miejsce parkingowe”.
3. Ustaw butelki w rzędzie w odstępach 1,5 metra, aby jeździć slalomem.
4. Ćwiczcie: slalom, zatrzymanie dokładnie na linii, jazdę powoli bez dotykania stopami ziemi.
5. Na zakończenie narysuj dla dziecka „kartę rowerową” na papierze.

Wariant: maluchy na rowerku biegowym jadą wzdłuż prostej linii narysowanej kredą. Starsze dzieci ćwiczą sygnalizowanie ręką przy skręcie. **Uwaga:** zawsze kask, nigdy nie ćwicz na jezdni, a dorosły stoi blisko.

Dzień 138 · Więcej czy mniej? Gra liczbowa w karty

Wiek: 4–8 lat · Czas: 25 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Z samodzielnie zrobionych kart z cyframi zagrasz w emocjonującą grę „więcej i mniej". Dziecko ćwiczy rozpoznawanie liczb, porównywanie i trochę liczenia.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 20 kartoników ze sztywnego papieru (około 6 na 9 cm)
- Flamastry
- Stół albo dywan
- Papier i ołówek do zapisywania punktów

JAK TO ZROBIĆ

1. Napiszcie na kartonikach liczby od 1 do 10 i zróbcie dwa takie komplety. Zróbcie to razem.
2. Przetasuj kartoniki i ułóż je w dwa stosy cyframi do dołu, po jednym dla każdego gracza.
3. Każdy gracz jednocześnie odwraca wierzchnią kartę. Kto ma większą liczbę, zabiera obie karty i dostaje punkt.
4. Gdy liczby są takie same, obaj kładziecie nową kartę. Kto teraz ma większą liczbę, zabiera wszystkie karty.
5. Grajcie, aż stosy się skończą, i policzcie kartoniki. Kto ma ich najwięcej?

Wariant: przy dzieciach w wieku 4–5 lat użyj liczb od 1 do 5. Dzieci w wieku 7–8 lat dodają do siebie dwie karty albo odejmują jedną od drugiej i najpierw zgadują, kto wygra.

Dzień 139 · Dip z patyczkami warzywnymi

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Dziecko samo przygotowuje świeży dip i kroi warzywa w chrupiące słupki. Ćwiczy odmierzanie, mieszanie i próbowanie, a zdrowa przekąska jest gotowa.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 150 g jogurtu greckiego albo gęstego jogurtu naturalnego
- 1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżeczka suszonych ziół i szczypta soli
- Ogórek, marchewka i papryka, razem około 300 g
- Miseczka, łyżka, tępy nożyk i deska do krojenia
- Szklanka lub kubek, w którym ustawisz słupki pionowo

JAK TO ZROBIĆ

1. Umyj warzywa. Dorosły obiera marchewkę i kroi warzywa na duże kawałki.
2. Dziecko kroi kawałki tępym nożykiem na słupki wielkości palca albo łamie ogórek i paprykę.
3. Wlej jogurt do miseczki, dodaj sok z cytryny, zioła i sól, po czym mieszaj do uzyskania gładkiej masy.
4. Spróbuj czystą łyżeczką: więcej ziół czy jeszcze trochę soli? Niech zdecyduje dziecko.

5. Ustaw słupki w szklance, a dip na środku. Zanurzaj, chrup i oceń każdy słupek w skali od 1 do 5.

Wariant: małe dzieci mieszają i próbują, a Ty kroisz. Starsze wymyślają drugi dip o innym smaku, na przykład z kminkiem albo miętą. **Uwaga:** ostry nóż jest tylko dla dorosłego. Pamiętaj o alergii na mleko. Dzieciom poniżej 4 lat podawaj surową marchewkę w cienkich paskach albo startą.

Dzień 140 · Mapa skarbów ogrodu

Wiek: 4–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: w domu i na zewnątrz · Nadzór: nie

Narysuj mapę ogrodu, balkonu albo pokoju, a potem ukryj skarb. Dziecko uczy się myślenia przestrzennego i czytania map.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Kartka papieru i ołówki
- Zużyta torebka po herbacie, żeby „postarzyć" papier (opcjonalnie)
- Mały „skarb": ładny kamyk, rysunek, pluszak

JAK TO ZROBIĆ

1. Przejdźcie razem po ogrodzie lub pokoju i zobaczcie, co tam stoi: stół, kanapa, drzewo, szopa.
2. Narysuj wszystko z góry jako proste kształty: kółko dla drzewa, prostokąt dla stołu.
3. Jeśli chcesz, „postarz" papier, przecierając go zimną, mokrą torebką po herbacie i zostawiając do wyschnięcia.
4. Jedna osoba chowa skarb i stawia na mapie czerwony krzyżyk. Druga szuka go z mapą.
5. Zamieńcie się rolami. Kto zaznaczy na mapie najtrudniejsze miejsce?

Wariant: dla dzieci w wieku 4–5 lat mapę rysujesz Ty, a dziecko ją koloruje. Dzieci w wieku 7–8 lat dodają kroki: „10 kroków od drzwi, potem 3 w lewo”.

Dzień 141 · Polowanie na kolory w domu

Wiek: 3–7 lat · Czas: 25 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Szybka zabawa w szukanie i sprzątanie: znajdź w domu jak najwięcej rzeczy w jednym kolorze. Dziecko ćwiczy rozpoznawanie kolorów, sortowanie i liczenie.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 5 arkuszy kolorowego papieru (czerwony, żółty, niebieski, zielony, biały) albo 5 pojemniczków
- Minutnik lub klepsydra (albo liczenie do 60)

JAK TO ZROBIĆ

1. Rozłóż arkusze papieru na podłodze.
2. Nazwij kolor: „Czerwony!”. Dziecko ma 1 minutę, aby znaleźć jak najwięcej czerwonych rzeczy i położyć je na czerwonym arkuszu.
3. Policzcie razem, ile rzeczy leży na arkuszu.
4. Tak samo przejdźcie przez wszystkie kolory.
5. Potem dziecko odnosi wszystko na właściwe miejsce. Pokój jest od razu posprzątany.

Wariant: maluchy szukają 3 rzeczy w każdym kolorze. Starsze dzieci szukają według kształtu (coś okrągłego, coś kwadratowego) albo litery (coś, co zaczyna się na „b”). **Uwaga:** nie pozwalaj zbierać małych rzeczy, takich jak guziki i monety, gdy w pobliżu są młodsze rodzeństwo.

Dzień 142 · Biedronki z kamieni

Wiek: 3–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Gładkie kamienie po pomalowaniu zamieniają się w małe biedronki. Dziecko ćwiczy staranną pracę i robi coś ładnego do ogrodu albo na parapet.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 4–6 płaskich, okrągłych kamieni (mniej więcej wielkości dłoni)
- Czerwona i czarna farba plakatowa (albo akrylowa do użytku na zewnątrz), pędzelek
- Patyczek kosmetyczny do kropek
- Stara gazeta

JAK TO ZROBIĆ

1. Umyj kamienie i zostaw je do całkowitego wyschnięcia.
2. Pomaluj górę na czerwono i zostaw na 15 minut do wyschnięcia.
3. Namaluj czarną główkę z jednej strony i czarną linię na środku grzbietu.
4. Patyczkiem kosmetycznym postaw 2, 4 albo 6 czarnych kropek, równomiernie po obu stronach.
5. Zostaw do dokładnego wyschnięcia i ustaw biedronki w ogrodzie, w doniczce albo na parapecie.

Wariant: małe dzieci po prostu malują kamień ulubionym kolorem. Starsze malują też pszczołę, gąsienicę i chrząszcza i wymyślają opowieść. **Uwaga:** farba akrylowa brudzi ubrania, więc załóż fartuch albo starą koszulkę.

Dzień 143 · Szukamy małych stworzonek

Wiek: 3–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: na zewnątrz · Nadzór: tak

Pod kamieniem, wśród liści albo w kwiecie: wszędzie żyją małe zwierzątka. Dziecko wyrusza na badania z lupą i uczy się szacunku do małych stworzeń.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Lupa
- Jasny pojemnik albo biały talerz
- Pędzelek do ostrożnego przenoszenia zwierzątek
- Papier i ołówek na tabelkę z kreskami

JAK TO ZROBIĆ

1. Zrób tabelkę z obrazkami: mrówka, stonoga, pająk, chrząszcz, dżdżownica, biedronka.
2. Ostrożnie podnieś kamień albo kawałek drewna i zajrzyj pod spód.
3. Pędzelkiem przenieś zwierzątko na biały talerz i obejrzyj je przez lupę. Ile ma nóżek?
4. Postaw kreskę w tabelce.
5. Odnieś każde zwierzątko na miejsce i połóż kamień dokładnie tak, jak leżał. Na koniec umyjcie ręce.

Wariant: maluchy szukają tylko mrówek i biedronek. Starsze dzieci rysują ciałko w trzech częściach i liczą nóżki: owad (6) czy pająk (8)? **Uwaga:** nie dotykaj pszczół, os ani owłosionych gąsienic.



Z lupą w poszukiwaniu małych stworzonek

Pixabay (Myriams-Fotos)

Dzień 144 · Przeskakiwanie przez rzekę ze sznurka

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: na zewnątrz lub w dużym pokoju · Nadzór: tak

Dziecko przeskakuje przez rzekę, która jest coraz szersza. Ćwiczy skakanie, celowanie i oceniania odległości, a zabawa kosztuje prawie nic.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Dwa kawałki sznurka, szale albo długie pasy materiału o długości około 3 metrów
- Płaskie, suche podłoże bez przeszkód
- Ewentualnie kilka poduszek jako „wysepki”

JAK TO ZROBIĆ

1. Połóż dwa sznurki obok siebie na ziemi w odległości około 20 cm. To jest rzeka.
2. Dziecko skacze przez rzekę obiema nogami jednocześnie i ląduje po drugiej stronie na obu nogach.
3. Po każdym udanym skoku odsuń jeden sznurek o około 5 cm, aby rzeka była szersza.
4. Zrób na papierze listę i stawiaj kreskę za każdy udany skok, a na końcu policzcie kreski razem.
5. Zakończ spokojną rundą: chodźcie jak żaby dookoła wody i pomachajcie krokodylowi, którego wymyśliliście.

Wariant: dla dzieci w wieku 3–4 lat zostaw wąską rzekę i pozwól na mały rozbieg. Dzieci w wieku 7–8 lat skaczą na jednej nodze albo robią w powietrzu półobrót. **Uwaga:** załóżcie stabilne buty albo skarpetki antypoślizgowe i nie bawcie się na śliskiej podłodze.

Dzień 145 · Powąchaj kwiatek, zdmuchnij świeczkę

Wiek: 3–8 lat · Czas: 10–15 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Krótkie ćwiczenie oddechowe na uspokojenie, na przykład przed snem. Dziecko uczy się powoli wdychać i wydychać powietrze dzięki obrazom, które od razu rozumie.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Spokojne miejsce i poduszka
- Ewentualnie prawdziwy kwiatek albo rysunek świeczki (nie prawdziwa świeczka)

JAK TO ZROBIĆ

1. Usiądźcie razem wygodnie, z prostymi plecami i dłońmi na kolanach.
2. Trzymaj przed nosem wyobrażony kwiatek. Wdychaj powoli nosem i „wąchaj" kwiatek: licz do 3.
3. Drugą dłoń unieś jak świeczkę. Wydychaj powoli ustami, tak łagodnie, żeby płomyk tylko lekko drgnął: licz do 4.
4. Powtórz to 5 razy.
5. Na koniec zapytaj: „Jak się teraz czuje Twoje ciało?". Każda odpowiedź jest dobra.

Wariant: przy małych dzieciach licz na głos i pozwól im samym wybrać „kwiatek". Starsze mogą spróbować „oddechu balonowego" z

dłonią na brzuchu, która unosi się i opada. To zabawa relaksacyjna, a nie terapia.

Dzień 146 · Zabawa w restaurację

Wiek: 3–8 lat · Czas: 1 godz. · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Dziecko jest kucharzem, kelnerem albo gościem we własnej restauracji. Ćwiczy mówienie, grzeczność, pisanie i liczenie, a przede wszystkim bogatą wyobraźnię.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Papier i flamastry na kartę dań
- Zabawkowa zastawa albo zwykłe plastikowe talerze i kubki
- Ściereczka jako fartuch i notesik
- Ewentualnie prawdziwe przekąski: kostki sera, kawałki jabłka, krakersy

JAK TO ZROBIĆ

1. Wymyślcie nazwę restauracji i napiszcie lub narysujcie ją na karcie dań.
2. Wpiszcie do karty 3–5 dań z rysunkiem i ceną.
3. Nakryjcie stół talerzami, sztućcami i serwetką.
4. Kelner zapisuje zamówienie (rysunkiem lub literami) i niesie je do „kuchni”.
5. Kucharz „przygotowuje” jedzenie (zabawki lub prawdziwe przekąski), a gość na koniec płaci papierowymi pieniędzmi.

Wariant: małe dzieci są kucharzami, a Ty jesteś gościem, któremu wszystko smakuje. Starsze dzieci przygotowują rachunek z dodawaniem. **Uwaga:** pamiętaj o alergiach przy prawdziwych przekąskach. Kroi dorosły.

Dzień 147 · Czapka z gazety

Wiek: 4–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Klasyczna składana czapka z podwójnej kartki gazety. Dziecko ćwiczy składanie krok po kroku i od razu ma kapitańską lub piracką czapkę.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Podwójna kartka gazety (albo duży szary papier o wymiarach około 40 na 60 cm)
- Taśma klejąca
- Flamastry, papierowe piórka albo naklejki do ozdabiania

JAK TO ZROBIĆ

1. Złóż kartkę na pół, tak aby zgięcie było u góry.
2. Złóż dwa górne rogi do środka, aby utworzyły czubek.
3. Zagnij dolny pasek z przodu do góry, na trójkąty.
4. Odwróć i zagnij do góry także drugi pasek. Zabezpiecz brzegi kawałkiem taśmy.
5. Ostrożnie rozchyl czapkę, ozdób ją i załóż.

Wariant: małe dzieci ozdabiają czapkę, którą złożysz Ty. Starsze składają czapkę dalej w łódkę i puszczają ją na wodzie w misce.

Dzień 148 · Malowanie kolorowym lodem

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min + noc w zamrażarce + 30 min malowania · Miejsce: w domu lub na zewnątrz · Nadzór: tak

Kolorowe kostki lodu topnieją na papierze i zamieniają się w akwarele. Dziecko widzi, jak topnieje lód i jak mieszają się kolory, i tworzy barwną pracę.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Forma na kostki lodu
- Woda i 3 kolory barwnika spożywczego
- Drewniane patyczki do lodów albo kawałki słomek (opcjonalnie)
- Gruby biały papier i taca

JAK TO ZROBIĆ

1. Napełnij formę wodą. Do każdego zagłębienia dodaj 2 krople barwnika i chwilę zamieszaj.
2. Jeśli chcesz, włóż w każde zagłębienie patyczek jako uchwyt i zostaw formę na noc w zamrażarce.
3. Połóż papier na tacy.
4. Pozwól dziecku przesuwać kostki lodu po papierze. Co się stanie, gdy niebieski spotka żółty?
5. Zostaw pracę do wyschnięcia i powieś ją.

Wariant: małe dzieci mogą założyć rękawiczki albo trzymać kostkę w myjce. Starsze przewidują, jakie kolory powstaną po zmieszaniu.

Uwaga: barwnik spożywczy plami ubrania i stół, więc załóż starą koszulkę. Nie dawaj kostek lodu do ust małym dzieciom.

Dzień 149 · Opieka nad roślinami i dziennik roślin

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min + co tydzień 5 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Dziecko odpowiada za rośliny doniczkowe. Uczy się opiekować, mierzyć i zauważać, czego potrzebuje roślina.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 2–3 rośliny doniczkowe albo rzeżucha z kwietnia
- Mała konewka albo kubek
- Zeszyt albo złożone kartki papieru
- Linijka

JAK TO ZROBIĆ

1. Nadaj każdej roślinie imię i napisz je na patyczku lub etykiecie.
2. Włóż palec w ziemię: jest sucha? Wtedy roślina dostaje pół kubeczka wody.
3. Wilgotną ściereczką zetrzyj kurz z dużych liści.
4. Zmierz najwyższą roślinę i zapisz jej wysokość w dzienniku, razem z rysunkiem i datą.
5. Wracajcie co tydzień: mierzenie, rysowanie, podlewanie w razie potrzeby.

Wariant: małe dzieci rysują tylko roślinkę z wesołą lub smutną buzią. Starsze rysują wykres liniowy wzrostu. **Uwaga:** niektóre

rośliny doniczkowe są trujące po połknięciu, więc żadnych listków do buzi, a po przesadzaniu umyjcie ręce.

Dzień 150 · Kolorowe koła z kredy chodnikowej

Wiek: 4–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: na zewnątrz · Nadzór: nie

Duża zabawa ruchowa na chodniku. Dziecko ćwiczy strony lewą i prawą, kolory oraz gibkość, a przy tym jest dużo śmiechu.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Kreda chodnikowa w 4 kolorach (czerwony, żółty, niebieski, zielony)
- Kartka papieru i ołówek na „tarczę losującą" (albo dwie zrobione samodzielnie kostki)

JAK TO ZROBIĆ

1. Narysuj 4 rzędy po 4 koła, każdy rząd w innym kolorze. Koła powinny mieć średnicę około 30 cm.
2. Narysuj na papierze tarczę losującą: 4 pola (lewa ręka, prawa ręka, lewa stopa, prawa stopa) i wypisz pod nimi 4 kolory.
3. Jedna osoba jest prowadzącym i woła: „Prawa stopa na żółte!".
4. Gracze stawiają rękę lub stopę na kole w tym kolorze, nie odrywając pozostałych.
5. Kto się przewróci albo dotknie ziemi kolanem, zostaje kolejnym prowadzącym.

Wariant: dla dzieci w wieku 4–5 lat wołaj tylko „jedna stopa na czerwone”, bez rozróżniania lewej i prawej. Starsze dzieci grają we trójkę na tym samym polu. **Uwaga:** bawcie się na chodniku lub placu, gdzie nie ma ruchu samochodowego.

Dzień 151 · Własne muzeum

Wiek: 3–8 lat · Czas: 1 godz. · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Maj dobiegł końca i powstało wiele prac. Dziś dziecko organizuje wystawę, ćwiczy opowiadanie o własnych pracach i czuje dumę.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Rysunki i prace plastyczne z tego miesiąca (wianek, biedronki, lodowe malowanie...)
- Taśma malarska albo klamerki do bielizny i sznurek
- Małe kartoniki i flamaster
- Papier na bilety wstępu

JAK TO ZROBIĆ

1. Wybierzcie razem 6–10 prac.
2. Powieście je na sznurku za pomocą klamerek albo przyklejcie taśmą malarską do ściany. Resztę ustawcie na stole.
3. Przy każdej pracy zróbcie kartonik z tytułem, imieniem autora i datą.
4. Wytnijcie bilety wstępu i zaproście całą rodzinę (i pluszaki).
5. Dziecko jest przewodnikiem: przy każdej pracy opowiada, co to jest i jak powstała.

Wariant: małe dzieci wskazują, a Ty zadajesz pytania: „Co podobało ci się najbardziej?”. Starsze robią ulotkę z planem muzeum.

Czerwiec

W tym miesiącu

Czerwiec to miesiąc długich, jasnych wieczorów i pierwszych naprawdę ciepłych dni. Około 21 czerwca wypada najdłuższy dzień w roku, a pod koniec miesiąca kończy się rok szkolny i zaczynają wakacje. Znajdziesz tu wiele zabaw z wodą i słońcem, kilka pomysłów na Dzień Dziecka i Dzień Ojca oraz spokojne zajęcia na najgorętsze godziny.

Dzień 152 · Zegar słoneczny z patyka

Wiek: 4–8 lat · Czas: 15 min + co godzinę 2 min · Miejsce: na zewnątrz · Nadzór: nie

Dawniej ludzie patrzyli na cienie, żeby wiedzieć, która jest godzina. Dziecko zrobi prosty zegar słoneczny i odkryje, że słońce „wędruje" po niebie.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Prosty patyk o długości około 50 cm (albo kij od miotły w wiaderku z piaskiem)
- 8 kamyków
- Kreda chodnikowa albo flamaster i kawałki kartonu
- Zegar lub zegarek

JAK TO ZROBIĆ

1. Wbij patyk pionowo w trawę albo w wiaderko z piaskiem, w miejscu, które cały dzień jest w słońcu.
2. O godzinie 9 sprawdź, gdzie kończy się cień patyka, i połóż tam kamyk. Napisz „9" kredą albo na kartoniku.
3. Powtarzaj to co godzinę, aż do końca popołudnia.
4. Przyjrzyj się wzorowi: kiedy cień jest najkrótszy? W którą stronę się przesuwa?
5. Jutro w dowolnym momencie sprawdźcie: która jest godzina według Waszego zegara słonecznego?

Wariant: małe dzieci kładą kamyk tylko rano, w południe i wieczorem. Starsze mierzą długość cienia co godzinę. **Uwaga:** nigdy nie patrz prosto na słońce.

Dzień 153 · Malowanie wodą

Wiek: 3–6 lat · Czas: 30 min · Miejsce: na zewnątrz · Nadzór: nie

Wiaderkiem wody i dużym pędzlem „malujesz" ścianę, płot albo chodnik. Woda wyparowuje w słońcu, więc dziecko może zaczynać od nowa.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Wiaderko z odrobiną wody
- Duże pędzle malarskie albo gąbka, może też być stara szczoteczka do zębów
- Ściana, płot, płytki albo chodnik w słońcu

JAK TO ZROBIĆ

1. Napełnij wiaderko wodą do jednej czwartej.
2. Pozwól dziecku „malować" ścianę lub płytki dużymi pociągnięciami, tak jak prawdziwy malarz.
3. Narysuj pędzlem słońce, domek albo pierwszą literę swojego imienia.
4. Obserwujcie razem, jak szybko schnie. Gdzie schnie szybciej, w słońcu czy w cieniu?
5. Zagrajcie w zgadywankę: narysuj kształt i zgadnij, co to jest, zanim zniknie.

Wariant: starsze dzieci piszą słowa albo działania, które druga osoba musi rozwiązać, zanim wyschną. **Uwaga:** w wiaderku niech

będzie tylko odrobina wody, a małych dzieci nigdy nie zostawiaj samych przy pełnym wiaderku.

Dzień 154 · Lody na patyku z soku owocowego

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min + 5 godz. mrożenia · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Samodzielne zrobienie lodów jest proste i zaskakująco smaczne. Dziecko nalewa, liczy i odkrywa, jak płyn twardnieje w zamrażarce.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 500 ml soku owocowego (pomarańczowego, jabłkowego albo z czerwonych owoców)
- Garść miękkich owoców: truskawki, maliny albo plasterki banana
- Foremki do lodów na patyku albo małe plastikowe kubeczki z drewnianymi patyczkami
- Miarka z dzióbkiem

JAK TO ZROBIĆ

1. Dorosły kroi truskawki, a dziecko kroi banana tępym nożykiem.
2. Włóż kilka kawałków owoców do każdej foremki.
3. Nalej sok z miarki do foremek, do 1 cm poniżej brzegu (lód się rozszerza).
4. Włóż patyczki. W kubeczkach zakryj wierzch folią i przebij ją patyczkiem, wtedy patyczek będzie stał prosto.

5. Mroź co najmniej 5 godzin. Aby wyjąć lód, potrzymaj foremkę chwilę pod letnią wodą.

Wariant: starsze dzieci robią warstwy: najpierw zamrażają warstwę soku pomarańczowego, potem warstwę soku jabłkowego. **Uwaga:** małe dzieci nie powinny chodzić ani biegać z lodem na patyku w buzi.

Dzień 155 · Sztafeta z gąbką

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: na zewnątrz · Nadzór: tak

Orzeźwiająca gra drużynowa: trzeba przenieść wodę z jednej miski do drugiej, używając tylko gąbki. Dziecko biega, ściska, mierzy i porządnie się moczy.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 2 duże gąbki
- 2 miski lub wiadra z wodą
- 2 puste kubki albo plastikowe butelki (po 0,5 litra)
- Strój kąpielowy albo ubrania, które mogą się zmoczyć

JAK TO ZROBIĆ

1. Po jednej stronie ustaw miski z wodą, a w odległości 5 metrów puste kubki.
2. Każda drużyna (albo każdy gracz) zanurza gąbkę w wodzie i biegnie do kubka.
3. Wyciśnij gąbkę nad kubkiem i biegnij z powrotem.
4. Grajcie, aż pierwszy kubek będzie pełny.
5. Na koniec zmierzcie linijką: ile centymetrów wody ma każda drużyna?

Wariant: maluchy zamiast biegać idą i ściskają gąbkę nad dużą miską. Starsze dzieci niosą gąbkę na głowie, bez pomocy rąk.

Uwaga: bawcie się na trawie (płytki robią się śliskie) i nigdy nie zostawiaj małych dzieci samych przy miskach z wodą.



Gąbki i wiadra do zabaw z wodą

Pixabay (5598375)

Dzień 156 · Robimy lemoniadę cytrynową

Wiek: 3–8 lat · Czas: 25 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Samodzielne zrobienie lemoniady to mała lekcja chemii: kwaśne, słodkie i woda mieszają się, aż smak jest idealny. Dziecko wyciska, miesza i próbuje.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 3 cytryny
- 3–4 łyżki cukru
- 1 litr zimnej wody
- Wyciskacz do cytrusów, dzbanek i długa łyżka
- Kostki lodu i kilka listków mięty (opcjonalnie)

JAK TO ZROBIĆ

1. Pozwól dziecku mocno przetaczać cytryny po blacie, naciskając je. Dzięki temu dadzą więcej soku.
2. Dorosły przekrawa cytryny na pół.
3. Dziecko wyciska połówki na wyciskaczu. Wyłów łyżką pestki.
4. Wlej sok do dzbanka z cukrem i odrobiną wody, a potem mieszaj, aż cukier się rozpuści.
5. Dolej resztę wody, spróbuj i w razie potrzeby dodaj jeszcze łyżkę cukru. Dorzuć kostki lodu i gotowe.

Wariant: małe dzieci próbują najpierw kropli czystego soku z cytryny: jaką miną to się kończy? Starsze odmierzają dokładnie i zapisują własny przepis. **Uwaga:** nożem posługuje się tylko dorosły. Sok z cytryny szczypie w ranki i w oczy.

Dzień 157 · Motyle z filtrów do kawy

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Flamaster na filtrze do kawy, kilka kropli wody i kolory pięknie się rozlewają. Dziecko widzi, jak woda rozdziela kolory, i robi z nich motyle.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 3–5 okrągłych papierowych filtrów do kawy (albo stożkowych, rozciętych)
- Flamastry, które nie są wodoodporne
- Pipeta, spryskiwacz do roślin albo łyżeczka z wodą
- Klamerki do bielizny albo druciki kreatywne
- Talerz lub taca

JAK TO ZROBIĆ

1. Połóż filtr płasko na talerzu i pokoloruj go flamastrami: kropki, kółka i paski.
2. Ostrożnie skrop go kroplami wody lub spryskaj. Patrz, jak kolory się rozlewają.
3. Zostaw filtr na 20 minut do wyschnięcia na słońcu albo na parapecie.
4. Zbierz filtr na środku w kształt motyla i zepnij go klamerką albo drucikiem kreatywnym.
5. Flamastrem narysuj na klamerce buźkę i powieś motyle w oknie.

Wariant: małe dzieci tylko kolorują, a Ty skrapiasz. Starsze testują czarny flamaster: jakie kolory naprawdę są w czarnym?

Dzień 158 · Biwak w ogrodzie albo w pokoju

Wiek: 3–8 lat · Czas: popołudnie lub wieczór · Miejsce: na zewnątrz lub w domu · Nadzór: tak

Wieczór pod namiotem bez wyjazdu daleko od domu. Dziecko ćwiczy pakowanie, rozkładanie obozu i odwagę, a Wy tworzycie wspomnienie na resztę roku.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Namiot albo prześcieradło przerzucone przez linkę do bielizny, z kamieniami na rogach
- Śpiwory albo koce, poduszki
- Latarka LED albo lampion LED
- Prosty posiłek albo kanapki, butelka wody

JAK TO ZROBIĆ

1. Zróbcie razem listę rzeczy do zabrania z obrazkami, a dziecko niech wszystko zbiera i odhacza.
2. Rozstaw namiot w ogrodzie albo naciągnij prześcieradło na sznurku między dwoma krzesłami w pokoju.
3. Rozłóż śpiwory i urządź „kuchnię obozową” na małym kocyku.
4. Zjedzcie razem przy świetle lampki i opowiedzcie historię albo zaśpiewajcie piosenki.

5. W ciemności posłuchajcie dźwięków: ptaka, wiatru, samochodu w oddali. Spanie w namiocie jest dozwolone, a po bajce można też pójść do łóżka.

Wariant: małe dzieci „biwakują” tylko godzinę po południu. Starsze piszą dziennik obozowy. **Uwaga:** bez ogniska i świeczek, tylko światło LED. Małe dzieci nie powinny spać same w namiocie na dworze.

Dzień 159 · Teatr cieni z latarką

Wiek: 3–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Z latarką i białym prześcieradłem wyczarujecie na ścianie zwierzęta i postacie. Dziecko odkrywa, jak działają światło i cień, i od razu gra w teatrzyku.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Latarka LED
- Białe prześcieradło albo biała ściana
- Czarny lub ciemny karton, dziecięce nożyczki, patyczki do szaszłyków z odciętą końcówką albo słomki i taśma klejąca

JAK TO ZROBIĆ

1. Zaciemnij pokój najbardziej, jak się da, i świeć latarką na prześcieradło albo ścianę.
2. Pokaż dłońmi ptaka, psa albo królika. Co się dzieje, gdy zbliżysz się do lampy?
3. Wytnij z kartonu postacie: kota, dom, księżyc, smoka.
4. Przyklej każdą postać do patyczka albo słomki.
5. Zagrajcie krótką historię: jedna osoba trzyma latarkę, druga porusza postaciami i opowiada.

Wariant: maluchy bawią się w „kim jestem?” z cieniami dłoni. Starsze dzieci naklejają kolorową bibułę w wycięte otwory, aby uzyskać kolorowe cienie. **Uwaga:** nie świeć latarką nikomu w oczy.

Dzień 160 · Butelka z morzem

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Woda, olej i kropla niebieskiego barwnika w butelce: fale wyglądają jak morze. Dziecko widzi, że olej i woda się nie mieszają, i ma uspokajającą butelkę do oglądania.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Pusta, przezroczysta plastikowa butelka o pojemności 0,5 litra z nakrętką
- Woda i olej słonecznikowy
- Niebieski barwnik spożywczy
- Lejek
- Ewentualnie kilka muszelek albo brokat
- Mocna taśma klejąca

JAK TO ZROBIĆ

1. Nalej przez lejek wody do połowy butelki i dodaj 3 krople niebieskiego barwnika.
2. Jeśli chcesz, wrzuć do środka trochę muszelek albo brokatu.
3. Resztę butelki wypełnij olejem prawie do góry.
4. Mocno zakręć nakrętkę i oklej ją taśmą (dorosły).
5. Połóż butelkę na boku i powoli przechylaj ją tam i z powrotem: powstaną fale.

Wariant: małe dzieci wstrząsają butelką i patrzą, jak woda i olej znów się rozdzielają. Starsze najpierw próbują z wodą i solą albo cukrem w drugiej butelce: czy to się miesza? **Uwaga:** nakrętka zawsze musi być zaklejona. Muszelki i brokat są małe, a zawartość nie nadaje się do picia.

Dzień 161 · Sortowanie kamyków i muszelek

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu lub na zewnątrz · Nadzór: tak

Zebrane kamyki, muszelki albo nakrętki sortujemy i układamy we wzory. Dziecko ćwiczy porządkowanie, liczenie i porównywanie: duże i małe, jasne i ciemne, gładkie i szorstkie.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 20–40 kamyków, muszelek albo kasztanów (zebranych na spacerze)
- Foremka do muffinek albo pojemnik po jajkach do sortowania
- Kartka papieru

JAK TO ZROBIĆ

1. Wysyp wszystko na stół w kupkę i obejrzyjcie razem.
2. Wybierz regułę: sortuj według koloru. Każde zagłębienie foremki dostaje jeden kolor.
3. Wymieszajcie wszystko ponownie i teraz posortujcie według wielkości: od najmniejszego do największego w rzędzie.
4. Ułóż wzór: biały-szary-biały-szary. Czy dziecko dokończy wzór?

5. Na koniec ułóżcie razem na papierze figurę: rybę, słońce albo domek z kamyków.

Wariant: starsze dzieci wymyślają własną regułę sortowania, a Ty musisz zgadnąć, jaka to reguła. **Uwaga:** małe kamyki i muszelki nie nadają się dla dzieci, które nadal wkładają rzeczy do buzi. Przed zabawą je umyj.



Kamyki i muszelki posortowane według koloru

Pixabay (gadosto)

Dzień 162 · Gąbkowe kule wodne

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min na zrobienie + zabawa · Miejsce: na zewnątrz · Nadzór: tak

Miękkie, mokre „bomby” z pasków gąbki. Można ich używać wiele razy, nie bolą i chłodzą w upalny dzień. Dziecko ćwiczy wiązanie, rzucanie i łapanie.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 3 zwykłe gąbki bez szorstkiej warstwy na jedną kulę
- Mocna gumka recepturka albo kawałek sznurka
- Wiadro z wodą

JAK TO ZROBIĆ

1. Dorosły przecina każdą gąbkę wzdłuż na 3 paski.
2. Ułóż 9 pasków jeden na drugim: 3 warstwy po 3, na krzyż.
3. Zwiąż je mocno w środku gumką. Rozciągnij paski na boki, aby powstała kula.
4. Zanurz kulę w wiadrze i rzucajcie nią do siebie. Złapiesz?
5. Zagrajcie w „nie upuść”: ile razy uda się przerzucić kulę, żeby nie dotknęła ziemi?

Wariant: maluchy rzucają do celu: koła narysowanego kredą albo wiadra. Starsze dzieci rzucają do ściany z celami narysowanymi kredą i liczą punkty. **Uwaga:** nie rzucaj w twarz i baw się na trawie.

Dzień 163 · Kostka ruchu

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Kostka, która decyduje, jak się poruszasz. Dziecko ćwiczy liczenie, siłę i koordynację, a w deszczowy dzień może mimo wszystko wyładować energię.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Kwadratowe pudełko (np. po herbacie albo samodzielnie złożony sześcian z kartonu)
- Papier, flamastry i taśma klejąca
- Zwykła kostka do gry albo druga, zrobiona samodzielnie, z cyframi od 1 do 6

JAK TO ZROBIĆ

1. Na każdej ściance pudełka przyklej kartkę z rysunkiem: skok, klaskanie, obrót, żabi skok, stanie na jednej nodze, czołganie.
2. Rzuć kostką ruchu: co trzeba zrobić?
3. Rzuć kostką z liczbami: tyle razy to robisz.
4. Zróbcie to razem i liczcie na głos.
5. Po 10 kolejkach połóżcie się na chwilę na podłodze i poczujcie, jak bije serce.

Wariant: dla maluchów używaj tylko kostki ruchu i wykonuj wszystko 3 razy. Starsze dzieci rzucają dwiema kostkami z liczbami i dodają.

Dzień 164 · Mandala z natury

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: na zewnątrz · Nadzór: nie

Okrągłe dzieło na ziemi z listków, kamyków i patyczków. Dziecko ćwiczy układanie wzorów, symetrię i spokojną pracę.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Koszyk do zbierania
- Opadłe liście, płatki kwiatów, kamyki, patyczki, szyszki
- Płaski kawałek ziemi albo duży arkusz kartonu

JAK TO ZROBIĆ

1. Podczas spaceru zbierz materiały, które już leżą na ziemi. Nie zrywaj niczego z żywych roślin.
2. Posortuj materiał według rodzaju w kupki.
3. Na środku połóż jeden ładny kamień albo szyszkę.
4. Wokół ułóż krąg z jednego rodzaju materiału, na przykład z 8 listków. Dookoła krąg z patyczków, a dalej krąg z kamyków.
5. Kontynuuj, aż skończy się materiał, a potem obejrzyj mandalę z góry, stojąc na stołeczku lub ławce.

Wariant: małe dzieci układają jeden krąg. Starsze robią mandalę dokładnie symetryczną i liczą, ile czego jest w każdym kręgu.

Uwaga: jagód, grzybów i nasion nie wkładaj do buzi. Po zabawie umyjcie ręce.

Dzień 165 · Prezent na Dzień Ojca

Wiek: 3–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Dzień Ojca przypada 23 czerwca. Dziecko robi własną „książeczkę kuponów” dla taty, dziadka, ojczyma albo kogoś innego ważnego. Ćwiczy pisanie lub rysowanie i wymyśla, co samo może podarować.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 3 kartki A4 pocięte na paski o szerokości 7 cm
- Zszywacz (dorosły) albo sznurek
- Flamastry i naklejki

JAK TO ZROBIĆ

1. Wymyślcie razem 6 prezentów, które nic nie kosztują: „przytulas”, „sprzątam ze stołu”, „wspólna gra w piłkę”, „wieczór czytania”, „rysunek”, „pomagam myć samochód”.
2. Na każdym pasku napisz lub narysuj jeden kupon.
3. Zrób okładkę: „Książeczka kuponów dla...” z rysunkiem.
4. Dorosły zszywa paski z lewej strony zszywaczem albo dziecko przewleka sznurek przez dwa otwory.
5. Podarujcie książeczkę w Dzień Ojca i umówcie się: każdy kupon można wykorzystać jeden raz.

Wariant: małe dzieci rysują kupony, a Ty dopisujesz słowa. Starsze dopisują datę „ważny do” i podpis.

Dzień 166 · Dzisiejsza prognoza pogody

Wiek: 4–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu i na zewnątrz · Nadzór: nie

Dziecko zostaje prezenterem pogody i przedstawia rodzinie własną prognozę. Ćwiczy uważne patrzenie, mówienie przed publicznością i przewidywanie.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Karton albo duży arkusz papieru na mapę pogody
- Flamastry i biały papier na symbole (słońce, chmura, deszcz, wiatr)
- Dziecięce nożyczki
- Drewniana łyżka lub rolka jako „mikrofon” i krzesło dla publiczności

JAK TO ZROBIĆ

1. Wyjdźcie razem na dwór albo stańcie przy oknie i popatrzcie: czy jest słońce, wiatr albo deszcz? Jak jest ciepło?
2. Narysuj na osobnych karteczkach symbole pogody i wytnij je, każdy mniej więcej na 10 cm.
3. Zrób mapę pogody: szkic okolicy albo ogrodu na kartonie.
4. Dziecko układa symbole na mapie i prezentuje: „Dzień dobry, dzisiaj jest słonecznie i trochę wieje. Weź ze sobą kurtkę!”.

5. Publiczność zadaje pytanie. Potem przewidźcie pogodę na jutro i sprawdźcie ją następnego dnia.

Wariant: dla dzieci w wieku 4–5 lat wybierz tylko dwa symbole. Starsze piszą prognozę na cały tydzień i porównują ją z rzeczywistością.

Dzień 167 · Obraz z soli

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min + suszenie · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Klej, sól i akwarele: kolory wędrują przez sól jak magiczna linia. Dziecko widzi, jak sól wchłania wilgoć, i tworzy błyszczące dzieło.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Sztywny karton albo gruby papier rysunkowy
- Biały klej szkolny w butelce z dozownikiem
- Drobna sól kuchenna (około 100 g)
- Akwarele albo woda z barwnikiem spożywczym i pędzelek lub pipeta
- Taca

JAK TO ZROBIĆ

1. Narysuj butelką z klejem rysunek na kartonie: słońce, rybę, fale albo swoje imię.
2. Od razu posyp wszystko grubą warstwą soli, tak aby cały klej był przykryty.
3. Przechyl karton nad tacą: luźna sól spadnie.
4. Mokrym pędzelkiem pełnym farby bardzo lekko dotknij linii z soli. Patrz, jak kolor się rozchodzi.
5. Użyj różnych kolorów obok siebie i zostaw pracę na noc do wyschnięcia.

Wariant: małe dzieci robią klejem kropki i fale (Ty pomagasz ściskać). Starsze robią rysunek fajerwerków albo rozgwieżdżonego nieba na czarnym kartonie. **Uwaga:** nie próbuj soli ani kleju i nie trzyj oczu.



Obraz z soli namalowany akwarelą

Pixabay (webandi)

Dzień 168 · Berek w pięciu odmianach

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30–45 min · Miejsce: na zewnątrz · Nadzór: nie

W berka można grać na sto sposobów. Kilka nowych reguł sprawia, że zabawa nie przestaje być ekscytująca, a dziecko ćwiczy bieganie, unikanie i współpracę.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Co najmniej 3 graczy
- Łąka, plac zabaw albo duży ogród
- Kreda chodnikowa albo szalik do oznaczenia granic

JAK TO ZROBIĆ

1. Zwykły berek: kogo złapano, ten jest nowym berkiem.
2. Berek w mrożenie: kogo złapano, ten stoi nieruchomo z rozstawionymi rękami, aż ktoś inny podejdzie pod jego rękami.
3. Berek cieni: łapiesz, stając na cieniu drugiej osoby (tylko w słoneczny dzień).
4. Berek na jednej nodze: wszyscy, także berek, mogą tylko skakać na jednej nodze.
5. Berek łańcuchowy: kogo złapano, ten podaje berkowi rękę i razem łapią dalej, aż wszyscy będą w łańcuchu.

Wariant: przy maluchach berek chodzi na czworakach jak niedźwiedź. Starsze dzieci wymyślają szóstą odmianę z własnymi

regułami. **Uwaga:** ustalcie granice i trzymajcie się z dala od ulicy. W upalne dni odpoczywajcie i pijcie wodę.

Dzień 169 · Przelewanie wody pipetą

Wiek: 3–6 lat · Czas: 25 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Przenoszenie wody pipetą, gąbką albo łyżką potrafi zająć małe dzieci na wiele godzin. Ćwiczy to małe mięśnie palców, które później pomagają w pisaniu.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Taca
- 2 miski, w jednej woda z kroplą barwnika
- Pipeta (albo pusta strzykawka bez igły), mała gąbka i łyżka stołowa
- Forma na kostki lodu albo na muffinki
- Ręcznik

JAK TO ZROBIĆ

1. Postaw wszystko na tacy, na ręczniku.
2. Pozwól dziecku łyżką przenosić wodę z pełnej miski do pustej.
3. Potem gąbką: zanurzyć ją w wodzie i wycisnąć nad pustą miską.
4. Na koniec pipetą: zasysać wodę i skrapiać nią każde zagłębienie formy na kostki lodu. Policzcie krople.
5. Przelej wszystko z powrotem i zacznijcie od nowa, dopóki dziecko ma na to ochotę.

Wariant: dla starszych dzieci każde zagłębienie dostaje inny kolor dzięki mieszaniu różnych barwników. **Uwaga:** nie używaj strzykawki z resztkami leku, a dorosły zostaje obok.

Dzień 170 · Okulary przeciwsłoneczne z kartonu

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Zabawne, samodzielnie zaprojektowane okulary do zabawy: gwiazda, serce albo motyl. Dziecko ćwiczy wycinanie i projektowanie oraz przygotowuje się do lata.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Kawałek sztywnego kartonu (np. z pudełka po płatkach śniadaniowych)
- Kolorowa przezroczysta bibuła albo przezroczysta folia
- Dziecięce nożyczki, klej, flamastry i naklejki
- Prawdziwe okulary, z których zdejmiesz miarę

JAK TO ZROBIĆ

1. Połóż okulary na kartonie i obrysuj ołówkiem szerokość oraz zauszniki.
2. Zaprojektuj oprawki: okrągłe, w kształcie serca albo gwiazdy.
3. Wytnij oprawki. Dorosły wycina otwory na „szkła”.
4. Przyklej kolorową bibułę z tyłu otworów.
5. Ozdób oprawki i zegnij zauszniki.

Wariant: małe dzieci ozdabiają oprawki, wycięte przez dorosłego. Starsze robią „magiczne okulary”: przez czerwoną bibułę patrzą na rysunek z ukrytymi czerwonymi literami. **Uwaga:** te okulary nie

chronią przed słońcem. Nigdy nie patrz w nich na słońce, a na dworze używaj prawdziwych okularów przeciwsłonecznych.

Dzień 171 · Domowa farba do chodnika

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: na zewnątrz · Nadzór: tak

Z mąki kukurydzianej, wody i barwnika zrobisz farbę do chodnika, która zniknie przy następnym deszczu. Dziecko odmierza, miesza i maluje na dużą skalę.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 200 g mąki kukurydzianej
- 250 ml wody
- Barwnik spożywczy w 3 lub 4 kolorach
- Foremka do muffinek albo 4 kubeczki i łyżki
- Duże pędzle albo gąbki

JAK TO ZROBIĆ

1. Wymieszaj w misce mąkę kukurydzianą i wodę, aż powstanie gładki, gęsty płyn.
2. Rozdziel go na kubeczki albo zagłębienia.
3. Do każdego pojemnika dodaj kilka kropli barwnika i dobrze wymieszaj.
4. Maluj na chodniku, tarasie albo podjeździe: tęczę, drogę dla samochodzików, wielką twarz.
5. Zostaw do wyschnięcia i patrz, jak kolory jaśnieją. Zmyj wiaderkiem wody albo poczekaj na deszcz.

Wariant: małe dzieci używają gąbki i robią odciski. Starsze malują na chodniku grę planszową z 20 polami i potem grają w nią kostką. **Uwaga:** barwnik może zostawiać plamy, więc najpierw wypróbuj go na małym kawałku i załóż stare ubrania. Nie jeść.

Dzień 172 · Najdłuższy dzień

Wiek: 3–8 lat · Czas: rozłożony na cały dzień · Miejsce: w domu i na zewnątrz · Nadzór: tak

Około 21 czerwca jest najdłuższy dzień w roku. Dziecko notuje, co robi w najdłuższym dniu, a wieczorem razem z Tobą ogląda zachód słońca.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Duży arkusz papieru z osią czasu od rana do wieczora
- Flamastry i ołówki
- Zegar
- Kocyk na wieczór

JAK TO ZROBIĆ

1. Rano narysuj na papierze długą linię, ze słoneczkiem na początku i księżycem na końcu.
2. Za każdym razem, gdy dziecko coś zrobi, narysuj przy osi czasu obrazek: śniadanie, zabawa, obiad, spacer.
3. Sprawdźcie razem, o której zachodzi słońce (w Polsce zwykle około 21:00).
4. Czy dziecko może dziś pójść spać trochę później? Wtedy usiądźcie z kocykiem przy oknie albo w ogrodzie i patrzcie na kolory nieba.
5. Narysuj zachód słońca jako ostatni obrazek na osi czasu.

Wariant: małe dzieci, które kładą się wcześnie, patrzą na jasne niebo z okna sypialni. Starsze dzieci porównują to z najkrótszym dniem w grudniu: o ile godzin się różni? **Uwaga:** nigdy nie patrz prosto na (zachodzące) słońce.

Dzień 173 · Kółko i krzyżyk z kamieni

Wiek: 4–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu lub na zewnątrz · Nadzór: nie

Plansza z kartonu i dwa rodzaje samodzielnie pomalowanych kamieni. Dziecko samo robi grę, a potem ćwiczy myślenie do przodu i granie na zmianę.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

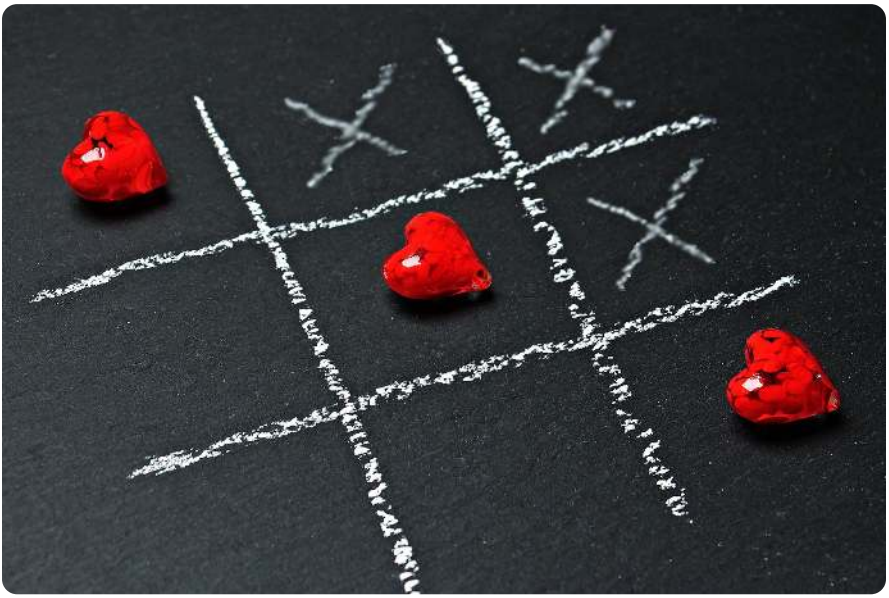
- Kawałek kartonu o wymiarach 25 na 25 cm albo płaski kawałek drewna
- 10 płaskich kamieni (5 + 5)
- Farba plakatowa albo flamastry w dwóch kolorach
- Linijka

JAK TO ZROBIĆ

1. Narysuj linijką na kartonie 2 poziome i 2 pionowe linie: powstanie 9 pól.
2. Pomaluj 5 kamieni krzyżykiem albo biedronką, a 5 kamieni kółkiem albo pszczółką. Zostaw do wyschnięcia.
3. Grajcie na zmianę: połóż kamień na wolnym polu.
4. Kto pierwszy ułoży 3 w rzędzie (poziomo, pionowo lub po skosie), wygrywa.
5. Zagrajcie też w wariant, w którym po położeniu wszystkich kamieni możesz przesunąć własny kamień

na sąsiednie wolne pole.

Wariant: małe dzieci najpierw grają w „kładzenie na zmianę” bez wygrywania. Starsze próbują odkryć, dlaczego środkowe pole jest tak ważne. **Uwaga:** małe kamienie nie są dla dzieci, które wkładają rzeczy do buzi.



Samodzielnie zrobiona plansza z pomalowanymi kamieniami

Pixabay (NoName_13)

Dzień 174 · Pizza na tortilli

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Szybka pizza na tortilli z dodatkami wybranymi przez dziecko. Dziecko smaruje, posypuje i układa wzory, a potem z dumą zjada własne dzieło.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 1 tortilla na osobę
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego albo passaty na jedną tortillę
- 50 g startego sera na jedną tortillę
- Dodatki: plasterki pieczarek, papryka, kukurydza, szynka albo oliwki (bez pestek)
- Blacha do pieczenia z papierem

JAK TO ZROBIĆ

1. Dorosły nagrzewa piekarnik do 200 °C i kroi paprykę oraz pieczarki.
2. Połóż tortille na blasze. Dziecko smaruje je pomidorami tylną stroną łyżki.
3. Posyp serem i ułóż dodatki: buzię, kwiatek, wzór.
4. Dorosły wkłada blachę do piekarnika na 8–10 minut, aż ser się roztopi.
5. Dorosły wyjmuje blachę. Zostaw pizzę na 5 minut do ostygnięcia i pokrój ją na trójkąty.

Wariant: małe dzieci wybierają 2 rodzaje dodatków. Starsze dzielą pizzę na cztery części, każdą z innym dodatkiem („cztery pory roku”).
Uwaga: piekarnik i gorąca blacha są tylko dla dorosłego. Pamiętaj o alergiach (gluten, mleko).

Dzień 175 · Spacer ze słuchaniem

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: na zewnątrz · Nadzór: tak

Spacer, na którym się nie patrzy, tylko słucha. Dziecko ćwiczy uwagę i koncentrację oraz odkrywa dźwięki, których nigdy wcześniej nie zauważyło.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Deseczka albo książka z kartką i ołówkiem
- Spokojna trasa: park, las albo cicha ulica

JAK TO ZROBIĆ

1. W domu narysuj „mapę dźwięków”: koło z ludzikiem pośrodku (to dziecko).
2. Po drodze usiądź na ławce albo na trawie i zamknij oczy na 1 minutę.
3. Co słyszysz? Ptaka z lewej, rower za sobą, wiatr w liściach nad głową?
4. Narysuj lub zapisz każdy dźwięk na mapie, w miejscu, z którego dochodził.
5. Powtórz to w 2 lub 3 miejscach i w domu porównajcie mapy: gdzie było najciszej?

Wariant: małe dzieci podnoszą palec przy każdym usłyszanym dźwięku. Starsze próbują naśladować dźwięki, a Ty zgadujesz, co to

jest. **Uwaga:** oczy zamykaj tylko wtedy, gdy siedzisz nieruchomo i nie w pobliżu drogi ani wody.

Dzień 176 · Most z papieru

Wiek: 4–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Jak mocna jest kartka papieru? Dziecko odkrywa, że złożony papier może unieść znacznie więcej niż płaska kartka, i buduje własny most.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 4 kartki A4
- 2 stosy książek o tej samej wysokości, około 15 cm
- Plastikowy kubeczek i trochę monet albo nakrętek do wkładania do kubeczka
- Taśma klejąca, linijka i ołówek

JAK TO ZROBIĆ

1. Ustaw dwa stosy książek w odległości 15 cm i połóż między nimi jedną płaską kartkę jako most. Postaw na nim pusty kubeczek. Most wytrzymuje?
2. Złóż drugą kartkę w harmonijkę, z zakładkami o szerokości około 2 cm, i połóż ją jako most.
3. Postaw kubeczek na moście i powoli dokładaj monety. Ile udźwignie każdy most?
4. Z dwóch ostatnich kartek zbuduj most jeszcze mocniejszy: zwiń rurki, złóż trójkąt albo sklej dwie warstwy.
5. Porównajcie wszystkie mosty i narysujcie zwycięzcę.

Wariant: małe dzieci sprawdzają tylko, który most udźwignie najwięcej. Starsze notują, ile monet utrzymał każdy most, i robią tabelę. **Uwaga:** monety i nakrętki są małe, więc trzymaj je z dala od młodszego rodzeństwa i po zabawie wszystko posprzątaj.

Dzień 177 · Jadę na wakacje i zabieram ze sobą…

Wiek: 4–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: gdziekolwiek · Nadzór: nie

Gra pamięciowa bez materiałów, idealna do samochodu albo czekania w kolejce. Dziecko ćwiczy zapamiętywanie, słownictwo i czekanie na swoją kolej.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Co najmniej 2 graczy
- Opcjonalnie: walizka i prawdziwe rzeczy do zaczęcia zabawy

JAK TO ZROBIĆ

1. Pierwszy gracz mówi: „Jadę na wakacje i zabieram ze sobą: kąpielówki”.
2. Następny powtarza to i dodaje coś: „…kąpielówki i wiaderko”.
3. Grajcie tak na zmianę. Lista staje się coraz dłuższa.
4. Kto czegoś zapomni, może spróbować jeszcze raz z podpowiedzią (pozostali pokazują to gestami).
5. Na koniec policzcie, ile rzeczy jest w wyobrażonej walizce.

Wariant: z małymi dziećmi naprawdę pakujcie walizkę i nazywajcie, co do niej trafia. Po 4 rzeczach wyjmij jedną: czego brakuje? Starsze dzieci grają alfabetem: a jak arbuz, b jak balon, c jak cytryna…

Dzień 178 · Muzyka ze szklanek z wodą

Wiek: 4–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Ze słoików z większą lub mniejszą ilością wody zrobisz ksylofon. Dziecko słyszy różnicę między wysokimi i niskimi dźwiękami i gra na nim własną melodię.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 5 lub 6 takich samych szklanych słoików (po dżemie) albo mocnych szklanek
- Woda i miarka
- Barwnik spożywczy (opcjonalnie)
- Drewniana łyżka albo ołówek jako pałeczka
- Ręcznik jako podkład

JAK TO ZROBIĆ

1. Ustaw słoiki w rzędzie na ręczniku na stole.
2. Napełnij je rosnącą ilością wody: 50 ml, 100 ml, 150 ml, 200 ml, 250 ml, 300 ml.
3. Do każdego słoika dodaj inny kolor, bo dzięki temu łatwiej „czytać” nuty.
4. Stukaj delikatnie pałeczką w każdy słoik. Który brzmi najwyżej? A który najniżej?
5. Zagraj znaną piosenkę albo wymyśl melodię i zapisz ją kolorami: czerwony-żółty-żółty-niebieski.

Wariant: małe dzieci stukają swobodnie, a Ty mówisz „wysoko” albo „nisko”. Starsze stroją słoiki, dolewając lub odlewając wodę.
Uwaga: szkło może się stłuc, więc stukaj delikatnie drewnem, dorosły zostaje obok, a przy małych dzieciach możesz użyć mocnych plastikowych butelek.

Dzień 179 · Kartka z podziękowaniem dla nauczycielki lub nauczyciela

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Rok szkolny dobiega końca. Własnoręcznie zrobiona kartka to piękne podziękowanie dla nauczycielki, nauczyciela, wychowawcy albo opiekunów ze świetlicy czy przedszkola. Dziecko podsumowuje rok.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Arkusz kartonu, złożony na pół
- Flamastry, kredki, farba plakatowa
- Klej i skrawki kolorowego papieru

JAK TO ZROBIĆ

1. Porozmawiaj chwilę z dzieckiem: co najbardziej podobało się dziecku w szkole w tym roku? Czego się nauczyło?
2. Zrób na przodzie drzewo z odcisków palców: pień narysowany flamastrem i listki z odcisków palców zamoczonych w farbie.
3. Zostaw farbę na 10 minut do wyschnięcia.
4. W środku napisz (albo pozwól dziecku podyktować): „Dziękuję za…” i trzy rzeczy, które dziecko wymieniło.
5. Pozwól dziecku samemu wręczyć kartkę w ostatnim dniu szkoły.

Wariant: małe dzieci robią tylko odciski palców. Starsze piszą akrostych z imienia nauczycielki lub nauczyciela: każdy wers zaczyna się od litery imienia.

Dzień 180 · Letni plan

Wiek: 4–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Wakacje tuż-tuż. Razem zrobicie listę rzeczy, które chcecie zrobić tego lata. Dziecko ćwiczy planowanie, wybieranie i pisanie.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Duży arkusz papieru albo karton
- Flamastry, naklejki i linijka
- Karteczki samoprzylepne

JAK TO ZROBIĆ

1. Poproś każdego członka rodziny, aby napisał lub narysował 3–5 pomysłów na karteczkach: nad jezioro albo nad morze, budowa szałasu w lesie, zamek z piasku, domowe lody, nocowanie u babci.
2. Przeczytajcie je razem i połóżcie na stole.
3. Posortujcie: co można zrobić w domu, co jest blisko, a co jest wyprawą?
4. Narysuj tabelę z polami i naklej w nią karteczki.
5. Powieś plan w kuchni i stawiaj ptaszek albo naklejkę przy wszystkim, co już zrobiliście.

Wariant: małe dzieci wybierają z obrazków, które narysujesz Ty. Starsze robią kalendarz z datami i „plan na deszczowe dni”.

Dzień 181 · Słoik wspomnień

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Pierwsza połowa roku za nami. W słoiku zbierzesz najpiękniejsze wspomnienia, a dziecko uczy się oglądać wstecz to, co przeżyło i czego się nauczyło.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Pusty słoik z pokrywką (szklany albo plastikowy)
- Kolorowe karteczki o wymiarach 5 na 10 cm
- Długopis i flamastry
- Wstążka albo etykieta do ozdobienia słoika

JAK TO ZROBIĆ

1. Ozdób słoik wstążką i etykietą: „Nasze wspomnienia” oraz numer roku.
2. Przejrzyjcie razem rysunki, majowe muzeum i kalendarz: co wszystko robiliście?
3. Na każdej karteczce napisz lub narysuj jedno piękne wspomnienie, na przykład „wyścig ślimaków” albo „biwak w ogrodzie”.
4. Złóż karteczki i włóż je do słoika.
5. Umówcie się, że 31 grudnia otworzycie słoik razem i wszystko przeczytacie.

Wariant: małe dzieci rysują, a Ty dopisujesz jedno słowo. Starsze dzieci przez resztę roku co tydzień dokładają do słoika nową karteczkę.

Lipiec

W tym miesiącu

Lipiec to środek wakacji: długie, jasne wieczory, bose stopy na trawie i mnóstwo czasu na dworze. Dni bywają upalne (albo deszczowe i wietrzne), dlatego znajdziesz tu zabawy na podwórko, działkę, plażę nad morzem czy jeziorem, do lasu i na deszczowe dni w domu. Pamiętaj o kremie z filtrem, czapce z daszkiem i wodzie do picia, a w upał wybieraj chłodniejszy poranek albo wieczór.

Dzień 182 · Wakacyjne bingo na całe lato

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min na zrobienie, a potem gra przez cały miesiąc · Miejsce: w domu i na dworze · Nadzór dorosłego: nie

Razem robicie kartę bingo z rzeczami, które chcecie zobaczyć lub zrobić tego lata. Dziecko ćwiczy rysowanie, planowanie i uważne rozglądanie się, a karta jedzie z wami na każdą wycieczkę.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 1 arkusz sztywnego papieru lub kartonu (A4)
- Linijka i ołówek
- Kredki lub flamastry
- Taśma klejąca do powieszenia karty

JAK TO ZROBIĆ

1. Narysuj linijką kratkę 4 na 4 pola (każde pole ma około 5 na 5 cm).
2. Wymyślcie razem 16 letnich rzeczy: muszlę, motyla, lody, tęczę, wycieczkę rowerową, ślimaka, zamek z piasku, samolot na niebie…
3. Dziecko rysuje w każdym polu jedną rzecz, a ty podpisujesz ją słowem.
4. Powieś kartę na lodówce. Za każdym razem, gdy dziecko coś zobaczy albo zrobi, zamalowuje to pole.

5. Cały rząd gotowy? Uczcijcie to czymś małym, na przykład wspólnym czytaniem bajki w ogrodzie.

Wariant: dla 3–4-latków zrób kartę 3 na 3 z dużymi, prostymi obrazkami. 7–8-latki same piszą słowa i wymyślają trudniejsze zadania, na przykład „policz 10 bocianów”.

Dzień 183 · Wymyślamy tajny szyfr

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15–20 min · Miejsce: w domu lub na dworze · Nadzór dorosłego: lekki

Dziecko wymyśla własne tajne pismo i wysyła w nim wiadomość. Ćwiczy litery, łamigłówki i cieszy się z dzielenia sekretu.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 1 kartka papieru i ołówek
- Druga kartka na wiadomości
- Kredki

JAK TO ZROBIĆ

1. Zapiszcie razem alfabet jedna litera pod drugą i każdej literze przypiszcie osobny znak, na przykład gwiazdkę, kółko albo kreskę.
2. Sprawdź z dzieckiem, czy żaden znak się nie powtarza, i schowaj tę kartkę jako klucz.
3. Zapisz szyfrem krótką wiadomość z 3–5 słów, na przykład „szukaj skarbu”.
4. Daj wiadomość innemu domownikowi, który odczyta ją za pomocą klucza.
5. Schowaj klucz i pozwól odbiorcy najpierw samemu spróbować odgadnąć.

Wariant: młodsze dzieci używają tylko własnego imienia i pięciu znaków. 7–8-latki wymyślają szyfr, w którym każda litera to liczba.

Dzień 184 · Magiczne mleko

Wiek: 4–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: przy kuchennym stole · Nadzór dorosłego: tak

Kilka kropli barwnika zaczyna „tańczyć" w mleku, gdy dotknie go płyn do mycia naczyń. Dziecko patrzy, zgaduje i odkrywa, co się dzieje, używając samych domowych rzeczy.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Płaska, szeroka miska lub talerz
- Około 100 ml pełnotłustego mleka (o temperaturze pokojowej)
- Barwnik spożywczy w 2 lub 3 kolorach
- Patyczek kosmetyczny i odrobina płynu do mycia naczyń (używa go tylko dorosły)

JAK TO ZROBIĆ

1. Wlej mleko na talerz, tak by przykryło dno, i poczekaj, aż się uspokoi.
2. Pozwól dziecku w kilku miejscach wpuścić do mleka po kropli barwnika i popatrzeć, co się dzieje.
3. Zapytaj: „Jak myślisz, co się stanie, gdy dodam tu płyn do naczyń?". Niech dziecko zgaduje.
4. Dorosły nakłada kroplę płynu na patyczek i delikatnie dotyka nim mleka.

5. Patrzcie razem na wirujące kolory. Nie dotykaj talerza i obserwuj, aż ruch ustanie.

Wariant: 3–4-latki tylko patrzą i opowiadają, co widzą; 7–8-latki próbują też z mlekiem półtłustym albo z wodą i porównują wyniki. **Uwaga:** mleka nie wolno pić, a po zabawie trzeba umyć ręce; pamiętaj o alergii na mleko.

Dzień 185 · Zamki z piasku z zadaniem

Wiek: 3–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: plaża lub piaskownica · Nadzór dorosłego: tak

To nie zwykły zamek z piasku, ale zadanie budowlane: zamek z fosą, mostem i wieżą. Dziecko ćwiczy planowanie, współpracę i uczy się różnicy między suchym a mokrym piaskiem.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Wiaderka, łopatka i plastikowy kubeczek
- Butelka albo konewka z wodą (w piaskownicy)
- Gałązki, muszelki i kawałek kartonu na most

JAK TO ZROBIĆ

1. Pozwól dziecku sprawdzić: czy da się budować z suchego piasku? A z mokrego? Zróbcie razem kopiec z mokrego piasku.
2. Ubij piasek w wiaderku, poklep je i jednym ruchem odwróć do góry dnem: oto pierwsza wieża.
3. Łopatką wykop wokół zamku fosę głęboką na około 10 cm.
4. Połóż kawałek kartonu albo płaski patyk w poprzek fosy jako most i ozdób mury muszelkami.
5. Wlej wodę do fosy i zobacz, co się stanie. Dokąd płynie woda?

Wariant: młodsze dzieci budują „tort” ze świeczkami z gałązek. Starsze najpierw rysują plan w piasku, a potem budują według niego. **Uwaga:** nad morzem nigdy nie baw się blisko linii fal bez dorosłego obok i nie kop głębokich dołów, w których dziecko mogłoby się zapaść.

Dzień 186 · Skakanka z wierszykiem

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15–20 min · Miejsce: na dworze · Nadzór dorosłego: lekki

Dziecko skacze przez sznur i mówi do tego rymowankę. Ćwiczy rytm, równowagę i wytrzymałość oraz uczy się liczyć w takt.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Skakanka o długości około 2 metrów albo długi mocny sznur
- Równy chodnik lub trawnik
- Rymowanka, na przykład „Raz, dwa, trzy, skaczesz ty!”

JAK TO ZROBIĆ

1. Najpierw połóż sznur na ziemi w zygzaku i pozwól dziecku iść wzdłuż niego jak wąż.
2. Trzymaj sznur z jednej strony, a drugi domownik z drugiej. Kołyszcie nim nisko na boki, tak by dziecko mogło za jednym razem przez niego przeskoczyć.
3. Mówcie razem rymowankę i przy każdej sylabie skaczcie raz.
4. Potem zacznijcie kręcić sznurem i licz, ile razy z rzędu dziecku uda się przeskoczyć.
5. Zamieńcie się miejscami, żeby każdy mógł skakać i kręcić.

Wariant: dla 3–4-latków sznur zostaje na ziemi, a dziecko przechodzi małymi krokami przez „rzekę”. Starsze dzieci skaczą do własnej rymowanki i próbują zrobić serię 10 skoków. **Uwaga:** wybierz równe miejsce bez kamieni i załóżcie porządne buty.

Dzień 187 · Piknik w domu, gdy pada

Wiek: 3–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: w domu · Nadzór dorosłego: tak

Pada akurat wtedy, gdy mieliście wyjść na dwór? Przenieś lato do domu. Dziecko pomaga planować, przygotowywać i sprzątać, a całość wygląda jak prawdziwa wyprawa.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Duży koc lub prześcieradło
- Talerzyki, kubki i koszyk albo torba na zakupy
- Proste jedzenie: kanapki, kawałki owoców, ogórek, woda
- Kilka pluszaków w roli gości

JAK TO ZROBIĆ

1. Poproś dziecko, by narysowało listę rzeczy, które trzeba zabrać do koszyka piknikowego.
2. Spakujcie razem koszyk; dziecko liczy talerzyki i kubki dla wszystkich gości.
3. Rozłóż koc w pokoju i usadź pluszaki w kółku.
4. Jedzcie razem i opowiadajcie po kolei, co zobaczylibyście, gdybyście siedzieli teraz w parku: kaczki, fontannę, wózek z lodami.
5. Na koniec razem złóżcie koc, a dziecko opróżnia koszyk.

Wariant: młodsze dzieci „karmią” pluszaki zabawkowymi przekąskami. Starsze robią kartę dań z cenami i bawią się w kelnera.
Uwaga: pamiętaj o alergiach, jeśli bawią się też koleżanki i koledzy.

Dzień 188 · Lody owocowe z własnej kuchni

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min + 5 godz. mrożenia · Miejsce: kuchnia · Nadzór dorosłego: tak

Dziecko samo robi lody z owoców: miażdży je i przelewa do foremek. Ćwiczy pracę widelcem i nalewanie bez rozlewania, a przy okazji odkrywa, że woda zamarza.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Około 300 g miękkich owoców (arbuz bez pestek, truskawki, banan)
- 100 ml wody lub jogurtu
- Głęboki talerz i widelec
- 4–6 foremek na lody albo plastikowych kubeczków z łyżeczką zamiast patyczka

JAK TO ZROBIĆ

1. Ty kroisz owoce na kawałki, a dziecko rozgniata je widelcem na papkę.
2. Wymieszaj papkę z wodą albo jogurtem.
3. Pozwól dziecku małym dzbankiem napełnić foremki do trzech czwartych wysokości.
4. Włóż patyczki albo łyżeczki i wstaw wszystko do zamrażarki na co najmniej 5 godzin.
5. Wyjmij lody (przytrzymaj foremki chwilę pod ciepłą wodą, robi to dorosły) i spróbujcie: który smak jest

najlepszy?

Wariant: 3–4-latki rozgniatają sam banan, bo to najłatwiejsze. 7–8-latki robią warstwy: najpierw jeden kolor, mrożenie przez 1 godzinę, potem następny. **Uwaga:** kroi tylko dorosły; pamiętaj o alergii na jogurt (mleko).

Dzień 189 · Fletnia Pana ze słomek

Wiek: 5–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór dorosłego: tak

Dziecko buduje małą fletnię Pana ze słomek o różnej długości i słyszy, że krótkie słomki brzmią wyżej niż długie. Tak odkrywa, od czego zależy wysokość dźwięku.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 6 słomek papierowych lub plastikowych
- Nożyczki dla dzieci i linijka
- Taśma klejąca i kawałek kartonu o wymiarach około 15 × 5 cm
- Odrobina plasteliny

JAK TO ZROBIĆ

1. Dorosły przycina słomki na takie długości: 16, 14, 12, 10, 8 i 6 cm.
2. Zatkaj dolny koniec każdej słomki kulką plasteliny albo zaklej go taśmą. Tylko zamknięta słomka zagra.
3. Przyklej słomki obok siebie na kartonie od najdłuższej do najkrótszej, tak aby górne końce były na tej samej wysokości.
4. Dla pewności owiń słomki paskiem taśmy, żeby się nie rozsypały.
5. Przyłóż fletnię do dolnej wargi i dmuchaj delikatnie wzdłuż górnego brzegu każdej słomki, jakbyś dmuchał

w butelkę. Zapytaj: „Która słomka brzmi najwyżej? Która najniżej?”. Spróbujcie zagrać razem piosenkę.

Wariant: dla 3–4-latków: dziecko dmucha tylko w fletnię zrobioną przez ciebie; 7–8-latki robią drugą fletnię z innymi długościami i porównują dźwięki. **Uwaga:** nie pożyczaj fletni innym dzieciom bez wymiany słomek, a cięcie zostaw dorosłemu.

Dzień 190 · Teatr cieni w namiocie

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: namiot, sypialnia lub ogród (o zmierzchu) · Nadzór dorosłego: lekki

Latarką i własnymi dłońmi wyczarujesz zwierzęta na ścianie namiotu. Dziecko ćwiczy sprawność rąk i od razu wymyśla do tego historię.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Latarka LED
- Prześcieradło lub biała ściana
- Ewentualnie postacie wycięte z kartonu i przyklejone do słomki

JAK TO ZROBIĆ

1. Zaciemnij pomieszczenie albo poczekaj na zmierzch. Połóż latarkę na stosie książek, skierowaną na prześcieradło.
2. Pokaż, jak dwiema rękami zrobić ptaka (zahacz kciuki, a palce to skrzydła).
3. Spróbujcie razem zrobić psa, królika i ślimaka.
4. Zobacz, co się dzieje, gdy zbliżasz dłonie do lampy: cień robi się większy.
5. Wymyślajcie po kolei krótkie przedstawienie z cieniowymi zwierzętami.

Wariant: 3–4-latki trzymają kartonowe postacie, to łatwiejsze niż cienie z dłoni. 7–8-latki robią bilety wstępu i dają przedstawienie dla rodziny.

Dzień 191 · Gwiaździste niebo z nakłutej kartki

Wiek: 4–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór dorosłego: tak

W lipcu robi się ciemno dopiero późno, więc zróbcie własne gwiaździste niebo. Dziecko nakłuwa gwiazdy w papierze i patrzy, jak świecą w świetle latarki.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Czarny lub granatowy papier (A5)
- Gruba igła do robót ręcznych albo patyczek do szaszłyków
- Stary ręcznik lub kawałek styropianu jako podkładka
- Biały flamaster lub kreda
- Latarka LED

JAK TO ZROBIĆ

1. Kredą narysuj kilka kropek: własny gwiazdozbiór albo kształt zwierzątka.
2. Połóż papier na ręczniku i pozwól dziecku przekłuć kropki.
3. Zaciemnij pokój i przyłóż papier do sufitu lub ściany, a latarkę trzymaj za nim.
4. Nadajcie gwiazdozbiorowi nazwę i wymyślcie krótką historię o tym, jak znalazł się na niebie.

Wariant: dla najmłodszych to ty nakłuwasz, a dziecko palcem szuka światełek. 7–8-latki robią trzy karty i łączą gwiazdy kredowymi liniami. **Uwaga:** nakłuwanie tylko przy dorosłym; po zabawie od razu schowaj igłę.

Dzień 192 · Sztafeta z gąbką

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: ogród lub park · Nadzór dorosłego: tak

Przenoszenie wody z jednego wiadra do drugiego samą gąbką: szybki, mokry wyścig. Dziecko biega, mocno ściska i uczy się czekać na swoją kolej.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 2 wiadra na drużynę (jedno pełne wody, jedno puste)
- 1 duża gąbka na drużynę
- Kreda lub sznurek do oznaczenia startu i mety

JAK TO ZROBIĆ

1. Postaw pełne wiadro na starcie, a puste w odległości 8–10 metrów.
2. Dziecko zanurza gąbkę w pełnym wiadrze, biegnie do pustego i tam ją wyciska.
3. Wraca na start i teraz kolej następnej osoby (albo jeszcze raz).
4. Po 5 minutach sprawdzicie: w którym wiadrze jest najwięcej wody? Włóż do niego patyk, żeby zmierzyć.

Wariant: młodsze dzieci idą zamiast biec i pokonują krótszy dystans. Starsze niosą gąbkę na głowie albo biegną tyłem. **Uwaga:** mokre płytki są śliskie; bawcie się na trawie i używajcie wiaderek, które nie są głębsze, niż trzeba.

Dzień 193 · Bączek z kartonu

Wiek: 4–8 lat · Czas: 25 min · Miejsce: w domu · Nadzór dorosłego: tak

Dziecko robi bączek z kartonu i ołówka i widzi, jak kolory zlewają się ze sobą, gdy bączek szybko się kręci. To zabawa i odkrywanie w jednym.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Kawałek sztywnego kartonu albo kartonowy talerzyk
- Nożyczki dla dzieci i kubek do obrysowania koła
- Flamastry lub kredki w 3 albo 4 kolorach
- Tępy ołówek albo krótki drewniany patyczek

JAK TO ZROBIĆ

1. Obrysuj kubkiem na kartonie koło o średnicy około 8 cm i wytnij je.
2. Podziel koło na 4 lub 6 równych kawałków jak tort i każdy pomaluj innym kolorem.
3. Dorosły robi pośrodku dziurkę, a ty mocno wsuwasz w nią ołówek tak, aby wystawał około 2 cm pod tarczą.
4. Postaw bączek na gładkim stole, chwyć ołówek między kciuk i palec wskazujący i szybko go zakręć.
5. Zobacz, co się dzieje z kolorami. Spróbujcie innych połączeń, na przykład samego żółtego i niebieskiego.

Wariant: dla 3–4-latków dziecko koloruje tylko duże pola, a dorosły kręci razem z nim; 7–8-latki robią bączek ze wzorami lub kółkami i sprawdzają, kto utrzyma go w ruchu najdłużej. **Uwaga:** nie używaj ostro zatemperowanego ołówka i nie rzucaj bączkiem w innych.

Dzień 194 · Detektyw tropów w piasku

Wiek: 4–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: plaża, wydmy lub piaskownica · Nadzór dorosłego: tak

Kto tędy szedł? W piasku widać ślady ptaków, psów i ludzi. Dziecko uczy się uważnie patrzeć, porównywać i logicznie myśleć.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Płaski kawałek piasku (plaża, ścieżka wśród wydm albo piaskownica)
- Notes i ołówek
- Linijka lub sznurek do mierzenia

JAK TO ZROBIĆ

1. Znajdźcie razem spokojny kawałek piasku i przyjrzyjcie się wszystkim odciskom.
2. Zgadujcie, kto to był: mewa (trzy palce skierowane do przodu), pies (cztery poduszeczki i pazury), człowiek boso albo w butach.
3. Zmierz jeden ślad sznurkiem i narysuj go w notesie.
4. Potem sami zostawiajcie ślady: chodząc, biegnąc, skacząc, podskakując. Czym się różnią?
5. Zgadujcie nawzajem: kto tu skakał, a kto biegł?

Wariant: 3–4-latkom wystarczy zabawa „idź po moich śladach”. 7–8-latki robią książeczkę tropów z rysunkiem i nazwą każdego

zwierzęcia. **Uwaga:** w wydmach zostań na ścieżkach, bo roślinność jest delikatna i chroniona.

Dzień 195 · Waga z wieszaka

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20–25 min · Miejsce: w domu · Nadzór dorosłego: tak

Z wieszaka na ubrania i dwóch kubeczków dziecko robi wagę. Odkrywa, co jest cięższe, a co lżejsze, i ćwiczy porównywanie.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Wieszak na ubrania
- 2 papierowe lub plastikowe kubeczki
- Mocny sznurek lub włóczka, około 60 cm
- Rzeczy do ważenia: szklana kulka, skarpetka, jabłko, muszla
- Taśma klejąca

JAK TO ZROBIĆ

1. W każdym kubeczku zrób dwie dziurki naprzeciw siebie (ołówkiem, robisz to ty) i przewlecz przez nie kawałek sznurka.
2. Zawiąż sznurek na obu końcach wieszaka i zawieś wieszak na klamce drzwi albo na wieszaku ściennym.
3. Sprawdź, czy kubeczki wiszą mniej więcej na tej samej wysokości, i w razie potrzeby podklej je taśmą.
4. Najpierw zgadnij, który przedmiot jest cięższy.
5. Włóż do każdego kubeczka jeden przedmiot i zobacz, która strona opada. Czy zgadywanie było trafne?

Wariant: młodsze dzieci porównują dwa przedmioty, które wyraźnie się różnią. Starsze sprawdzają, ile kulek równoważy jedno jabłko. **Uwaga:** kulek i drobnych rzeczy nie zostawiaj w zasięgu rodzeństwa poniżej 3 lat.

Dzień 196 · Co pływa? Próba łódeczki

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: ogród lub łazienka · Nadzór dorosłego: tak

Dziecko przewiduje, które przedmioty pływają, a które toną, a potem buduje łódkę, która uniesie jak najwięcej. To pierwsze zetknięcie z badaniem.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Duża miska z wodą (około 10 cm głębokości)
- Przedmioty: korek, łyżka, kamień, liść, nakrętka, jabłko, klucz
- Folia aluminiowa (kawałek 20 na 20 cm)
- Garść szklanych kulek lub monet do załadowania

JAK TO ZROBIĆ

1. Ułóż przedmioty w rzędzie. Przy każdym niech dziecko zgaduje: pływa czy tonie?
2. Sprawdzajcie je po kolei i układajcie potem w dwa stosy.
3. Zróbcie razem z folii łódeczkę z wysokimi brzegami.
4. Połóż ją na wodzie i wkładaj do niej kulki jedna po drugiej. Licz na głos: ile unosi łódka, zanim zatonie?
5. Zrób drugą łódkę o innym kształcie i sprawdź, czy uniesie więcej.

Wariant: 3–4-latki bawią się tylko w „pływa czy tonie”. 7–8-latki zapisują swoje przewidywania i porównują je z wynikiem. **Uwaga:** kulki i monety są niebezpieczne dla dzieci poniżej 3 lat; nigdy nie zostawiaj dzieci samych przy wodzie.

Dzień 197 · Letni album

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min (a potem kilka minut tygodniowo) · Miejsce: w domu · Nadzór dorosłego: nie

Własna książka, w której dziecko zachowuje lato: bilety, listki, rysunki i zdania. Ćwiczy opowiadanie, wspominanie i prace plastyczne.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Zeszyt albo 10 kartek spiętych sznurkiem
- Klej, taśma klejąca i nożyczki dla dzieci
- Kredki
- Małe pamiątki: bilecik, wysuszony listek, torebka po cukrze, odbitka zdjęcia

JAK TO ZROBIĆ

1. Zróbcie razem okładkę: „Moje lato” z imieniem i autoportretem.
2. Wybierzcie dziś jedną pamiątkę i przyklejcie ją na pierwszej stronie.
3. Niech dziecko narysuje do niej obrazek tego, co działo się tego dnia.
4. Pod rysunkiem zapisz jedno zdanie, które powie samo dziecko, dokładnie tak, jak je powie.
5. Umówcie się: w każdą niedzielę dochodzi jedna strona.

Wariant: małe dzieci głównie przyklejają i opowiadają, a ty piszesz. 7–8-latki piszą same i dopisują na każdej stronie krótką prognozę pogody.

Dzień 198 · Kamyki z buziami

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: na dworze przy stole · Nadzór dorosłego: lekki

Gładkie kamienie z odrobiną farby zamieniają się w małe postacie. Dziecko ćwiczy precyzyjne malowanie i wymyśla bohaterów z własnymi imionami.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 5–10 gładkich kamieni (wielkości dłoni), umytych i suchych
- Farby plakatowe lub akrylowe, cienkie i grube pędzle
- Kubeczek z wodą i ściereczka
- Stara gazeta

JAK TO ZROBIĆ

1. Pozwól dziecku obejrzeć kamienie: ten przypomina rybę, buzię, chrząszcza?
2. Najpierw pomaluj kamień jednym kolorem i zostaw na 15 minut do wyschnięcia.
3. Cienkim pędzlem albo drugim końcem pędzla namaluj oczy, usta i szczegóły.
4. Nadaj każdemu kamyczkowi imię i ustawcie je razem jako „kamienną rodzinę” na parapecie albo w ogrodzie.

Wariant: młodsze dzieci pracują grubymi pędzlami i jednym kolorem na kamień. Starsze robią grę: zestaw kamieni z cyframi lub

literami do układania słów. **Uwaga:** wybierz kamienie większe niż pięść, jeśli w domu są maluchy.

Dzień 199 · Słoneczny odcisk na kolorowym papierze

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min + 3 godz. na słońcu · Miejsce: w domu i na parapecie · Nadzór dorosłego: nie

Słońce potrafi wyblakić kolory. Dziecko układa przedmioty na kolorowym papierze i po kilku godzinach widzi ich „zdjęcie z cienia”.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Ciemny kolorowy papier (niebieski, czerwony lub czarny blok rysunkowy)
- Płaskie przedmioty: listki, klucze, nożyczki, wycięte kształty
- Kilka kamyków, żeby wszystko trzymało się na miejscu
- Nasłoneczniony parapet lub stół w ogrodzie

JAK TO ZROBIĆ

1. Połóż papier w słonecznym miejscu.
2. Dziecko układa na nim wzór z przedmiotów, a lekkie rzeczy przyciska kamykami.
3. Zostaw wszystko na co najmniej 3 godziny (w mocnym słońcu efekt bywa widoczny już po 2 godzinach).
4. Zabierz przedmioty: miejsca pod nimi zachowały swój kolor.

5. Porozmawiajcie: dlaczego reszta papieru zrobiła się jaśniejsza?

Wariant: 3–4-latki kładą na papierze własną dłoń i trzymają ją chwilę nieruchomo albo używają wyciętego kształtu dłoni. 7–8-latki porównują dwa kolory papieru: który blaknie szybciej?

Dzień 200 · Celowanie do wiader

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: ogród, park lub korytarz · Nadzór dorosłego: lekki

Prosta gra w celowanie z wiadrami i piłkami, którą można zmieniać bez końca. Dziecko ćwiczy koordynację oka z ręką, liczenie i uczciwe liczenie punktów.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 3 wiadra lub kosze różnej wielkości
- 5 miękkich piłek albo zwiniętych skarpetek
- Kawałek sznurka jako linia rzutu
- Kartka i ołówek do zapisywania punktów

JAK TO ZROBIĆ

1. Ustaw wiadra w rzędzie: największe blisko (2 metry), najmniejsze najdalej (4 metry).
2. Ustalcie punkty: 1 punkt za najbliższe, 2 za środkowe, 3 za najdalsze.
3. Każdy po kolei rzuca 5 piłek zza sznurka.
4. Policzcie razem punkty i zapiszcie je.
5. Zagrajcie jeszcze jedną rundę innym rzutem: drugą ręką, od dołu albo z zamkniętymi oczami.

Wariant: 3–4-latki rzucają z odległości 1 metra i liczą tylko piłki, które trafiły. 7–8-latki dodają punkty w pamięci i same ustawiają wiadra.

Dzień 201 · Robimy koktajl owocowy

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu (kuchnia) · Nadzór dorosłego: tak

Dziecko pomaga zrobić koktajl z owoców i mleka albo jogurtu. Ćwiczy rozgniatanie, nalewanie i odmierzanie, a potem próbuje to, co samo zrobiło.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 1 banan i garść truskawek albo inny miękki owoc
- 150 ml mleka lub jogurtu (albo napoju roślinnego)
- Miska, widelec i miarka
- Blender (obsługuje go tylko dorosły)
- 2 szklanki

JAK TO ZROBIĆ

1. Umyjcie ręce i owoce. Obierz banana i pokrój truskawki na kawałki (robisz to ty albo dziecko kroi banana plastikowym nożykiem).
2. Pozwól dziecku rozgnieść owoce widelcem w misce.
3. Odmierz 150 ml mleka lub jogurtu i wlej do miski.
4. Przełóż wszystko do blendera i krótko zmiksuj. Robi to dorosły.
5. Rozlej koktajl do szklanek i wznieście wspólny toast.

Wariant: młodsze dzieci rozgniatają i mieszają, starsze wymyślają własne połączenie i nadają mu nazwę. **Uwaga:** pamiętaj o alergiach

(mleko, orzechy), nigdy nie pozwalaj dziecku obsługiwać blendera, a nożem posługuj się tylko pod nadzorem.

Dzień 202 · Królewski spacer

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min · Miejsce: w domu lub na dworze · Nadzór dorosłego: nie

Dziecko idzie po torze z książką albo poduszką na głowie i ćwiczy postawę, równowagę i skupienie. To spokojna zabawa, ale zaskakująco trudna.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Lekka książka, mała poduszka albo dobrze zawiązany woreczek z ryżem
- Rząd poduszek lub krzeseł do obchodzenia
- Kawałek sznurka albo taśmy do wyznaczenia prostej linii na podłodze

JAK TO ZROBIĆ

1. Połóż sznurek na podłodze w linii prostej o długości około 3 metrów. To czerwony dywan.
2. Niech dziecko stanie prosto i położy książkę na głowie.
3. Idź powoli po linii, nie upuszczając książki. Możesz rozłożyć ręce dla równowagi.
4. Utrudnij zadanie: obejdź zakręt wokół poduszek, przekrocz niski próg albo idź tyłem.
5. Policz, ile kroków dziecko zrobi, i spróbujcie w każdej rundzie zrobić o jeden krok więcej.

Wariant: dla 3–4-latków zacznij od miękkiej poduszki i pozwól używać rąk; 7–8-latki balansują dwoma przedmiotami albo idą z kubeczkiem wody w dłoni. **Uwaga:** nie używaj ciężkich ani ostrych przedmiotów i trzymaj się z dala od schodów i rogów stołu.

Dzień 203 · Hotel dla owadów

Wiek: 4–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: ogród lub balkon · Nadzór dorosłego: tak

Z odpadów i materiałów z natury zrobicie kryjówkę dla małych owadów. Dziecko poznaje pszczoły, biedronki i chrząszcze, a przez resztę lata sprawdza, kto się wprowadził.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Pusta puszka (bez ostrej krawędzi) albo mocny karton po mleku bez wierzchu
- 10–15 pustych łodyg lub kartonowych rolek, przyciętych na długość
- Szyszki, suche gałązki, słoma albo suche liście
- Sznurek

JAK TO ZROBIĆ

1. Sprawdź, czy brzeg puszki jest gładki; jeśli nie, oklej go mocną taśmą.
2. Przytnij rolki i łodygi tak, by dokładnie pasowały do puszki (twarde łodygi tnie dorosły).
3. Dziecko mocno wypełnia puszkę rolkami, łodygami, szyszkami i gałązkami, tak by nic nie wypadało.
4. Obwiąż ją sznurkiem i powieś hotel w suchym, słonecznym miejscu, na wysokości oczu dziecka.

5. Sprawdzajcie co tydzień, czy są już goście, i rysujcie ich w letnim albumie.

Wariant: młodsze dzieci wypełniają doniczkę suchymi liśćmi, to prosta „sypialnia”. Starsze robią księgę gości z rysunkami i datami.
Uwaga: patrz, ale nie dotykaj pszczół ani os.

Dzień 204 · Rysowanie na plecach

Wiek: 3–8 lat · Czas: 10–15 min · Miejsce: w domu · Nadzór dorosłego: tak

Palcem rysujesz prosty obrazek na plecach dziecka, a ono zgaduje, co to jest. Ćwiczy uwagę, czucie i uspokaja się.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Dwoje domowników
- Krzesło lub poduszka do siedzenia
- Ewentualnie kartka i ołówek do narysowania odgadniętego obrazka

JAK TO ZROBIĆ

1. Posadź dziecko na poduszce plecami do siebie.
2. Powoli narysuj jednym palcem prosty obrazek: domek, słońce albo serce.
3. Zapytaj, co dziecko poczuło, i pozwól mu zgadywać.
4. Trudne? Narysuj jeszcze raz, tym razem trochę większe.
5. Zamieńcie się miejscami i pozwól dziecku narysować coś na twoich plecach do odgadnięcia.

Wariant: dla 3–4-latków rysujesz tylko koło albo kreskę. Starsze dzieci rysują litery i cyfry albo całe słowo. **Uwaga:** rób to tylko wtedy, gdy dziecko to lubi, i przerwij, gdy tylko nie będzie chciało.

Dzień 205 · Sznurkowy kwadrat

Wiek: 4–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: ogród, park lub las · Nadzór dorosłego: tak

Dziecko układa na ziemi kwadrat ze sznurka i bada wszystko, co w nim rośnie i leży. Uczy się uważnie patrzeć i liczyć, niczego nie zrywając.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Sznurek o długości około 4 metrów albo cztery patyki
- Kartka, podkładka i ołówek
- Ewentualnie lupa

JAK TO ZROBIĆ

1. Znajdź miejsce w przyrodzie i ułóż ze sznurka kwadrat o wymiarach około 1 na 1 metr.
2. Niech dziecko położy się na ziemi albo kucnie i spokojnie popatrzy. Co widzisz w środku kwadratu?
3. Rysujcie lub liczcie: ile jest różnych listków, ile kamyków, ile dziurek albo małych stworzonek?
4. Zapytaj: „Co jest najmniejsze, co widzisz? Co jest największe? Kto mógłby tu mieszkać?”.
5. Przełóżcie sznurek w inne miejsce i porównajcie: gdzie widać najwięcej?

Wariant: dla 3–4-latków licz tylko jeden rodzaj rzeczy, na przykład kamyki; 7–8-latki rysują mapkę kwadratu z legendą. **Uwaga:** nie

dotykaj roślin, jagód ani grzybów i niczego z natury nie jedz; po zabawie umyjcie ręce.

Dzień 206 · Liczymy z kartonem po jajkach

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór dorosłego: lekki

Pusty pojemnik po jajkach staje się tablicą do liczenia. Dziecko ćwiczy liczenie, dzielenie i dodawanie za pomocą kulek, fasoli albo nakrętek.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Pusty pojemnik na 12 jajek
- 12 nakrętek, dużych fasoli albo guzików
- Flamaster i kawałek papieru
- Kostka do gry

JAK TO ZROBIĆ

1. Flamastrem napisz w każdej przegródce pojemnika cyfrę od 1 do 12.
2. Rzućcie razem kostką i włóżcie do pierwszej wolnej przegródki tyle nakrętek, ile pokazuje kostka.
3. Zapytaj: ile nakrętek leży już razem? Ile przegródek jest jeszcze pustych?
4. Grajcie dalej, aż wszystkie przegródki będą pełne albo cały rząd się wypełni.
5. Na koniec rozdziel nakrętki sprawiedliwie do dwóch miseczek i policz, czy się zgadza.

Wariant: młodsze dzieci liczą do 6 i wkładają po jednej nakrętce do przegródki. Starsze wymyślają działania w stylu „3 + 4” i kładą wynik w pojemniku. **Uwaga:** nakrętki i fasoli nie zostawiaj w zasięgu dzieci poniżej 3 lat.

Dzień 207 · Domowa lemoniada

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór dorosłego: tak

Wyciskanie cytryn, próbowanie i odmierzanie: dziecko robi własny letni napój i uczy się pracować z miarką.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 3 cytryny
- 1 litr zimnej wody z kranu
- 2–3 łyżki miodu lub cukru (do smaku)
- Wyciskarka do cytrusów, miarka, dzbanek i długa łyżka
- Kilka listków mięty (ze sklepu albo z ogrodu)

JAK TO ZROBIĆ

1. Ty przekrawasz cytryny na pół. Dziecko najpierw mocno toczy je po stole, wtedy puszczą więcej soku.
2. Pozwól dziecku dociskać połówki do wyciskarki i zbierać sok.
3. Wlej sok do dzbanka, dolej 1 litr wody i wymieszaj z miodem.
4. Spróbujcie razem: za kwaśne? Dodaj łyżkę. Zgnieć miętę w dłoniach i wrzuć do środka.
5. Postaw dzbanek na pół godziny w chłodnym miejscu i rozlej do szklanek.

Wariant: 3–4-latki pomagają toczyć i mieszać. 7–8-latki same odmierzają i robią drugi dzbanek z pomarańczą, żeby porównać.
Uwaga: miód nie jest odpowiedni dla niemowląt poniżej 1. roku życia; sok z cytryny szczypie w ranki i oczy.

Dzień 208 · Chmurkowe opowieści

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: ogród, park lub plaża · Nadzór dorosłego: nie

Leżenie w trawie i patrzenie w niebo: jakie kształty widzisz w chmurach? Dziecko ćwiczy wyobraźnię i mowę, a przy okazji całkiem się wycisza.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Koc lub ręcznik
- Dzień z chmurami kłębiastymi
- Kartka, ołówek i biała kreda na niebieskim papierze (na później)

JAK TO ZROBIĆ

1. Połóżcie się razem na plecach. Nigdy nie patrz prosto w słońce.
2. Szukajcie po kolei kształtów: „Widzę smoka!”. Pokaż, gdzie jest głowa i ogon.
3. Obserwujcie, jak chmura się zmienia: czym staje się teraz smok?
4. Wymyślcie razem opowieść, w której biorą udział wszystkie chmurowe postacie.
5. W domu narysuj białą kredą na niebieskim papierze najpiękniejszą chmurę.

Wariant: 3–4-latki szukają prostych kształtów: piłki, serca, pieska. 7–8-latki poznają różnicę między kłębiastymi chmurami a cienkimi „piórkami” na niebie i obserwują, czy chmury płyną szybko, czy wolno.

Dzień 209 · Bębnienie w ogrodzie

Wiek: 3–8 lat · Czas: 25 min · Miejsce: ogród, balkon lub park · Nadzór dorosłego: lekki

Drewnianą łyżką albo patykiem dziecko odkrywa, jak brzmi każdy przedmiot na dworze, i buduje z tego własny rytm. Ćwiczy słuchanie i tempo.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Drewniana łyżka lub mocny patyk dla każdego dziecka
- Przedmioty na dworze do uderzania: wiadro, skrzynka na rośliny, pień, kamień, krzesło
- Kartka i długopis na kartę rytmu

JAK TO ZROBIĆ

1. Przejdźcie razem po ogrodzie i pozwól dziecku delikatnie stukać w każdy przedmiot. Jak brzmi? Wysoko, nisko, głucho czy dźwięcznie?
2. Wybierzcie trzy przedmioty i nadajcie każdemu nazwę, na przykład „bum” dla wiadra, „stuk” dla kamienia i „pang” dla krzesła.
3. Zagraj rytm z czterech uderzeń: bum, stuk, stuk, pang. Dziecko go powtarza.
4. Zamieńcie się: dziecko wymyśla rytm, a ty go powtarzasz.

5. Zapiszcie lub narysujcie ulubiony rytm na kartce i zagrajcie go razem jak piosenkę.

Wariant: dla 3–4-latków: dziecko gra swobodnie i słucha dźwięków; 7–8-latki grają rytm z ośmiu uderzeń albo dwa rytmy naraz. **Uwaga:** nie uderzaj w okna, samochody ani rzeczy, które mogą się stłuc, i pamiętaj o sąsiadach.

Dzień 210 · Wymyślamy własną piosenkę

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór dorosłego: nie

Dziecko wymyśla piosenkę o czymś ze swojego dnia i śpiewa ją albo gra. To ćwiczy mowę, rytm i odwagę.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Długopis i kartka do zapisania słów
- Garnek i drewniana łyżka jako bęben albo po prostu klaskanie
- Znana melodia jako baza, na przykład „Wlazł kotek na płotek”

JAK TO ZROBIĆ

1. Wybierzcie razem temat: kot, pogoda, śniadanie albo kolega.
2. Wymyślcie dwa rymujące się wersy, na przykład „Pada deszcz, chlap, chlap, chlap, a ja skaczę: hop, hop, hop!”.
3. Wybierzcie znaną melodię i zaśpiewajcie do niej słowa albo wymyślcie własną.
4. Dodajcie rytm, klaszcząc albo bębniąc w garnek.
5. Zaśpiewajcie piosenkę rodzinie i zapiszcie jej tekst.

Wariant: młodsze dzieci tworzą piosenkę tylko z dwóch wersów albo powtarzają jedno słowo. Starsze piszą zwrotkę i refren i występują z nimi.



Mały papierowy latawiec wzbija się już przy lekkim wietrze.

Pixabay (artellliii72)

Dzień 211 · Wysyłamy pocztówkę z wakacji

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór dorosłego: nie

Dziecko samo robi pocztówkę i wysyła ją pocztą do babci, dziadka albo koleżanki. Ćwiczy rysowanie, pisanie i dowiaduje się, jak list dociera do adresata.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Sztywny karton w rozmiarze pocztówki (10 na 15 cm)
- Kredki lub flamastry
- Znaczek pocztowy i adres odbiorcy

JAK TO ZROBIĆ

1. Niech dziecko narysuje na przodzie coś, co robiło tego lata: plażę, namiot w ogrodzie, lody.
2. Na tyle poprowadź pionową kreskę pośrodku: po lewej tekst, po prawej adres.
3. Dziecko mówi, co ma być napisane; zapisz to albo pozwól mu napisać samo.
4. Przyklej znaczek w prawym górnym rogu. Dziecko rysuje obok własny „stempel”.
5. Pójdźcie razem do skrzynki pocztowej i pozwól dziecku samodzielnie wrzucić kartkę.

Wariant: młodsze dzieci rysują i stawiają bazgroł jako podpis. Starsze same przepisują adres i dopisują na karcie pytanie, aby przyszła odpowiedź.

Dzień 212 · Letnie igrzyska w ogrodzie

Wiek: 3–8 lat · Czas: 1 godz. · Miejsce: ogród lub park · Nadzór dorosłego: tak

Zakończcie lipiec własnym dniem sportu: pięć krótkich konkurencji, podium i medale z kartonu. Dziecko ćwiczy ruch, uczy się wygrywać i przegrywać, a przede wszystkim brać udział.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Łyżka i ugotowane na twardo jajko albo ziemniak
- Poszewki na poduszki lub stare worki do skoków w worku
- Sznurek, piłka, wiadro
- Karton, nożyczki, wstążka i flamastry na medale

JAK TO ZROBIĆ

1. Zróbcie razem medale: koła z kartonu z przewleczoną wstążką.
2. Wyznacz pięć konkurencji: bieg z jajkiem na łyżce (10 metrów), skoki w worku, skok w dal zza sznurka, rzucanie piłek do wiadra i chodzenie tyłem.
3. Rozgrywajcie każdą konkurencję po kolei; dorosły jest sędzią i mierzy albo liczy.
4. Na koniec każdy dostaje medal, ale z osobnym tytułem: „najszybszy w worku”, „najwytrwalszy”.

5. Zakończcie szklanką wody na domowym podium z odwróconej skrzynki.

Wariant: 3–4-latki robią trzy konkurencje na krótkim dystansie. 7–8-latki wymyślają dodatkową konkurencję i prowadzą tabelę wyników. **Uwaga:** skoki w worku na miękkiej trawie, nie na płytkach; w upał pamiętaj o piciu.

Sierpień

W tym miesiącu

Sierpień to pełnia lata: ciepłe dni nad morzem, jeziorem czy w lesie, letnie burze i wieczory, które robią się coraz krótsze. Wiele rodzin jest na wakacjach albo ma w domu czas na zabawy na dworze. Zabawy z tego miesiąca mieszczą się w torbie, sprawdzają się na kempingu, w wydmach i w ogrodzie, a kilka z nich jest przygotowanych specjalnie na dni, gdy leje jak z cebra.

Dzień 213 · Mapa skarbów i poszukiwanie skarbu

Wiek: 4–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: ogród, dom lub kemping · Nadzór dorosłego: lekki

Dziecko rysuje mapę ogrodu albo domu, chowa skarb i pozwala komuś innemu go szukać. Ćwiczy myślenie przestrzenne, rysowanie i podawanie wskazówek.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Kartka papieru (A4), ołówek i kredki
- Zimna czarna herbata w torebce albo fusy z kawy, żeby „postarzyć" papier (opcjonalnie)
- Mały „skarb": ładny kamień, karteczka, smaczna przekąska w pudełeczku

JAK TO ZROBIĆ

1. Natrzyjcie razem papier zimną, mokrą torebką po herbacie i zostawcie do wyschnięcia: teraz wygląda jak stara mapa.
2. Przejdźcie razem po ogrodzie albo domu. Dziecko rysuje najważniejsze rzeczy: drzewo, szopę, kanapę, drzwi.
3. Schowaj skarb i narysuj na mapie duży krzyżyk.
4. Narysuj linię kropkowaną z przystankami: „policz 10 kroków od drzewa".

5. Daj mapę innemu domownikowi i zobacz, czy znajdzie skarb. Potem zamieńcie się rolami.

Wariant: 3–4-latki dostają mapę z 3 dużymi obrazkami i szukają same. 7–8-latki używają róży wiatrów (północ, wschód, południe, zachód) i piszą zagadki jako wskazówki.

Dzień 214 · Poszukiwacze skarbów na brzegu morza

Wiek: 3–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: plaża · Nadzór dorosłego: tak

Po sztormie albo po nocy na plaży leży mnóstwo rzeczy: wodorosty, muszle, pióra, kawałki drewna. Dziecko szuka, porównuje i dowiaduje się, co przynosi morze (a co wcale tu nie powinno być).

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Wiaderko i mocna torba na śmieci
- Rękawice ogrodowe lub robocze
- Lista 8 rzeczy do znalezienia (narysowana)

JAK TO ZROBIĆ

1. W domu narysujcie listę poszukiwań: pióro, muszla małża, wodorosty, kawałek drewna, gładki kamień, pancerz kraba, sznurek, coś z plastiku.
2. Idźcie razem wzdłuż linii, gdzie kończą się fale. Dziecko zaznacza to, co znajdzie.
3. Naturalne znaleziska trafiają do wiaderka, a plastik i sznurek do torby na śmieci.
4. Usiądźcie w wygodnym miejscu i omówcie: co przyniosło morze, a co ludzie?
5. Wyrzućcie śmieci do kosza i zabierzcie jedno naturalne znalezisko do letniego albumu.

Wariant: 3–4-latki szukają tylko muszelek i piórek. 7–8-latki liczą kawałki plastiku i rozmawiają o tym, jak można temu zapobiec.
Uwaga: nigdy nie dotykaj meduz, ostrych przedmiotów, szkła, strzykawek ani nieznanych pojemników; trzymaj się z dala od wody, jeśli nie ma przy tobie dorosłego.

Dzień 215 · Pieczemy babki z piasku

Wiek: 3–6 lat · Czas: 30 min · Miejsce: piaskownica lub plaża · Nadzór dorosłego: lekki

Dziecko zostaje cukiernikiem i robi torty oraz ciasteczka z mokrego piasku. To spokojna zabawa w role, w której ćwiczy kształty, liczenie i pytanie „ile to kosztuje?”.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Mokry piasek
- Foremki, kubki, forma do ciasta lub do muffinek
- Ozdoby: muszelki, kamyki, listki, gałązki jako świeczki
- Deska lub kawałek kartonu jako lada

JAK TO ZROBIĆ

1. Dobrze zwilż piasek; kiedy ugniatasz z niego kulę, powinien trzymać kształt.
2. Pozwól dziecku napełniać foremki, dociskać piasek i odwracać je na deskę.
3. Ozdób torty muszelkami i kamykami. Policzcie razem „świeczki”.
4. Zagrajcie w sklep: ty jesteś klientem i prosisz o „tort z trzema świeczkami i muszelką”.
5. Zapłać listkami, a dziecko niech wyda resztę.

Wariant: najmłodsi po prostu robią torty i dmuchają w świeczki. 6-latki wyznaczają cenę każdego tortu (1, 2 lub 3 listki) i rozliczają się z

klientem.

Dzień 216 · Polowanie na kolory w lesie

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: las lub park · Nadzór dorosłego: tak

Ile odcieni zieleni istnieje? Z kartką pełną kolorowych pól dziecko wyrusza na łowy. Ćwiczy patrzenie, porównywanie i nazywanie kolorów.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Kawałek kartonu (A5) z dwustronną taśmą klejącą
- Kredki lub flamastry

JAK TO ZROBIĆ

1. W domu pokoloruj u góry kartonu 6 pól: jasnozielone, ciemnozielone, brązowe, żółte, czerwone, szare.
2. Przyklej pod nimi pasek dwustronnej taśmy klejącej.
3. W lesie szukajcie opadłych listków, mchu, kory albo piórek w tych samych kolorach.
4. Przyklejajcie każde znalezisko pod odpowiednim kolorowym polem.
5. Zobaczcie razem, który kolor było najłatwiej znaleźć, a który najtrudniej.

Wariant: 3–4-latki szukają trzech kolorów. 7–8-latki układają znaleziska w rzędzie od jasnych do ciemnych. **Uwaga:** podnoś tylko to, co już leży na ziemi, i niczego nie bierz do ust: grzyby i jagody zostają na miejscu.

Dzień 217 · Szałas z gałęzi

Wiek: 4–8 lat · Czas: 1 godz. · Miejsce: las (tam, gdzie wolno) lub ogród · Nadzór dorosłego: tak

Wspólne budowanie szałasu przy drzewie to przygoda i technika w jednym. Dziecko uczy się dźwigać, układać i współpracować, a potem ma własną kryjówkę.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Las, w którym wolno budować szałasy (zwróć uwagę na tablice), albo ogród z gałęziami
- Opadłe gałęzie różnej długości
- Rękawice robocze
- Sznurek (opcjonalnie)

JAK TO ZROBIĆ

1. Znajdź mocne drzewo albo przewrócony pień jako środek konstrukcji.
2. Oprzyj dwie długie gałęzie ukośnie o drzewo, tak by tworzyły trójkąt.
3. Dziecko ustawia krótsze gałęzie obok siebie, opierając je o długie, jak ścianę.
4. Poprzeplataj cienkie witki i warstwę opadłych liści między gałęziami.
5. Wczołgajcie się razem do środka. Czy jest ciemno? Czy jeszcze wieje? Co można poprawić?

Wariant: 3–4-latki robią na ziemi „gniazdko” z liści i gałązek. 7–8-latki budują szałas, w którym zmieszczą się dwie osoby, i robią drzwi. **Uwaga:** nie łam gałęzi z żywych drzew; ciężkie gałęzie podnosi dorosły.

Dzień 218 · Odbijanie kory i liści

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: las, park lub ogród · Nadzór dorosłego: nie

Papierem i woskową kredką uwidocznisz fakturę kory drzew i liści. Dziecko odkrywa, że każde drzewo ma własny „odcisk palca”.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Cienki biały papier (zwykły papier do drukarki, 5–6 arkuszy)
- Kredki woskowe bez papierowej owijki
- Taśma klejąca albo podkładka z klipsem

JAK TO ZROBIĆ

1. Wybierz drzewo z chropowatą korą. Przyklej papier do pnia albo mocno go przytrzymaj.
2. Dziecko pociera papier dłuższym bokiem kredki. Wzór pojawia się sam.
3. Zrób to samo przy dwóch lub trzech innych drzewach, za każdym razem innym kolorem.
4. Podłóż też kilka opadłych liści pod kartkę i potrzyj: nerwy liścia staną się widoczne.
5. W domu zgadujcie: które odbicie pasuje do którego drzewa?

Wariant: dla 3–4-latków papier trzymasz ty. 7–8-latki dopisują nazwę drzewa (dąb, buk, brzoza) i porównują korę gładką z chropowatą.

Dzień 219 · Salon fryzjerski dla lalek

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20–30 min · Miejsce: w domu · Nadzór dorosłego: lekki

Dziecko bawi się we fryzjera dla lalki albo pluszaka. Ćwiczy opiekuńczość, rozmowę z „klientem” i sprawność rąk.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Lalka z włosami albo pluszak
- Szczotka, grzebień i gumki do włosów
- Ręcznik lub ściereczka jako peleryna fryzjerska
- Lusterko
- Pusta buteleczka z wodą do spryskiwania (tylko woda)

JAK TO ZROBIĆ

1. Urządźcie salon fryzjerski: krzesło dla klienta, lusterko i przybory ułożone w rządku.
2. Niech dziecko przywita „klienta” i zapyta, jaką fryzurę chce.
3. Mycie, czesanie i szczotkowanie. Potem spróbujcie zrobić dwa kucyki albo warkocz.
4. Niech dziecko rozliczy się z „klientem” na niby pieniędzmi albo rysunkiem i zawoła „następny, proszę”.
5. Zamieńcie się rolami: ty jesteś klientem, a dziecko może szczotkować twoje włosy.

Wariant: młodsze dzieci głównie szczotkują i czeszą. Starsze ćwiczą warkocze i prowadzą zeszyt wizyt. **Uwaga:** nigdy nie tnij prawdziwych włosów i nie używaj prawdziwych nożyczek.

Dzień 220 · Ugniatamy masę solną

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min + zabawa · Miejsce: kuchnia · Nadzór dorosłego: tak

Domowa masa do lepienia z trzech składników. Dziecko odmierza, ugniata i formuje, co dobrze wpływa na siłę i sprawność dłoni.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 250 g mąki
- 125 g drobnej soli
- około 150 ml letniej wody
- 1 łyżka oleju
- Barwnik spożywczy (opcjonalnie)
- Duża miska i foremki

JAK TO ZROBIĆ

1. Dziecko nasypuje mąkę i sól do miski i miesza łyżką.
2. Dolewaj po trochu wodę i olej, a dziecko miesza.
3. Ugniatajcie rękami 5 minut, aż ciasto będzie gładkie i miękkie. Klei się? Dodaj trochę mąki.
4. Podziel masę na kulki i wgnieć w każdą kilka kropli barwnika.
5. Lepcie zwierzęta, litery albo jedzenie dla pluszaków. Przechowuj masę w zamkniętym pojemniku w lodówce.

Wariant: 3–4-latki toczą wałeczki i kulki. 7–8-latki lepią małą figurkę, którą ty wypiekasz w piekarniku (2 godziny w 100 °C), a potem maluje. **Uwaga:** masy solnej nie wolno jeść (dużo soli); piekarnikiem obsługuje tylko dorosły. Zawiera gluten.

Dzień 221 · Tor wodny z rolek

Wiek: 4–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: ogród lub balkon · Nadzór dorosłego: tak

Woda spływa z góry po wężyku rynienek na dół. Dziecko buduje, testuje i poprawia: prawdziwa technika z odpadów.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 6–8 kartonowych rolek (albo plastikowe butelki przecięte wzdłuż przez dorosłego)
- Mocna taśma (malarska lub srebrna)
- Płot, mur albo odwrócony stół ogrodowy
- Konewka lub dzbanek z wodą
- Wiadro na dole

JAK TO ZROBIĆ

1. Rozetnijcie rolki wzdłuż (robicie to razem dziecięcymi nożyczkami) albo użyjcie przeciętych butelek.
2. Przyklej pierwszą rynienkę na samej górze płotu, lekko pochyloną.
3. Dziecko przykleja następną niżej, pochyloną w przeciwną stronę, tak by woda do niej spadała.
4. Kontynuujcie aż do dołu i postawcie pod spodem wiadro.

5. Wlej wodę na górze. Przelewa się? Przesuń rynienkę i spróbuj jeszcze raz. Pozwól też „zjechać” nakrętce albo korkowi.

Wariant: 3–4-latki przelewają wodę przez jedną długą rynienkę do miseczki. 7–8-latki mierzą, ile sekund woda płynie po torze, i budują go dłuższy. **Uwaga:** ostre brzegi przeciętych butelek zaklej taśmą; karton po kilku razach mięknie, więc buduj w dniu zabawy.

Dzień 222 · Dmuchamy olbrzymie bańki

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min na przygotowanie + 30 min zabawy · Miejsce: na dworze · Nadzór dorosłego: tak

Robicie własny płyn do baniek, a potem dmuchacie jak największe bańki. Dziecko ćwiczy spokojny oddech, bieganie i zachwyt.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 500 ml wody
- 100 ml płynu do mycia naczyń
- 1 łyżka cukru
- Płaskie naczynie (na przykład brytfanna)
- 2 słomki i 1 metr sznurka albo metalowy wieszak na ubrania, który zegniesz w koło

JAK TO ZROBIĆ

1. Delikatnie wymieszaj wodę, płyn i cukier, nie robiąc piany. Najlepiej zostaw na godzinę.
2. Przewlecz sznurek przez dwie słomki i zawiąż końce: to twój dmuchacz do baniek.
3. Zanurz sznurek w naczyniu i ostrożnie unieś go, trzymając słomki jak rączki.
4. Idź powoli tyłem albo pozwól, by wiatr wdmuchał się w sznurek: olbrzymia bańka!

5. Sprawdź: lepiej wychodzi przy wietrze czy przy bezwietrznej pogodzie? Policz, ile kolorów widać w bańce.

Wariant: młodsze dzieci po prostu dmuchają przez słomkę, obejmując ją zamkniętą pięścią. Starsze próbują zrobić bańkę w bańce. **Uwaga:** płynu do baniek nie wolno pić ani zasysać przez słomkę, ani trzeć nim oczu; gdy to się zdarzy, przepłucz oczy wodą. Naczynie z płynem może powodować poślizgnięcia, więc baw się na trawie.



Olbrzymie bańki ze sznurka i dwóch słomek.
Pixabay (Alexas_Fotos)

Dzień 223 · Co będzie dalej? Układamy wzory

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór dorosłego: nie

Dziecko układa szeregi z przedmiotów i odkrywa, jaki wzór się za nimi kryje. Ćwiczy logiczne myślenie i przewidywanie, co jest dobrą podstawą do liczenia.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Trzy rodzaje przedmiotów w kilku egzemplarzach, na przykład 6 łyżek, 6 skarpetek i 6 klocków
- Długa, płaska powierzchnia, jak podłoga albo stół
- Ewentualnie papier do rysowania wzorów

JAK TO ZROBIĆ

1. Ułóżcie razem krótki wzór: łyżka, skarpetka, łyżka, skarpetka. Zapytaj: „Co będzie dalej?”.
2. Pozwól dziecku kontynuować wzór aż do końca rzędu.
3. Utrudnij zadanie trzema przedmiotami: łyżka, łyżka, skarpetka, łyżka, łyżka, skarpetka.
4. Ułóż rząd z błędem i niech dziecko go znajdzie i poprawi.
5. Zamieńcie się: dziecko wymyśla wzór, a ty go dokańczasz. Narysujcie kilka wzorów na papierze.

Wariant: dla 3–4-latków użyj dwóch rodzajów dużych przedmiotów; dla 7–8-latków układaj wzory, które rosną (1 klocek, 2

klocki, 3 klocki). **Uwaga:** nie używaj małych przedmiotów, jeśli w pobliżu są młodsze dzieci (poniżej 3 lat).

Dzień 224 · Mozaika z papierowych skrawków

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór dorosłego: nie

Stare czasopisma i gazetki reklamowe zamieniają się w małe kawałki koloru. Dziecko drze, sortuje i skleja obraz: to dobre dla palców i cierpliwości.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Stare czasopisma, gazetki reklamowe lub kolorowy papier
- Arkusz kartonu (A4)
- Klej w sztyfcie
- Kilka miseczek do sortowania kolorów

JAK TO ZROBIĆ

1. Narysujcie razem ołówkiem na kartonie prosty kształt: rybę, słońce, loda.
2. Dziecko drze papier na małe kawałki o wymiarach około 1 na 1 cm i sortuje je według koloru do miseczek.
3. Posmaruj klejem mały kawałek rysunku i przyklejaj skrawki ciasno obok siebie.
4. Pracujcie pole po polu, aż kształt będzie cały wypełniony; tło zrób w innym kolorze.

Wariant: 3–4-latki drą większe kawałki i przyklejają je swobodnie. 7–8-latki dokładnie wycinają kwadraciki i układają z nich wzór albo literę.

Dzień 225 · Planujemy i przygotowujemy piknik

Wiek: 4–8 lat · Czas: 1 godz. · Miejsce: kuchnia i dwór · Nadzór dorosłego: tak

Od listy zakupów po smarowanie kanapek: dziecko organizuje piknik (prawie) samodzielnie. Ćwiczy planowanie, liczenie i samodzielność.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Papier i ołówek
- Chleb, dodatki na kanapki, warzywa i owoce
- Nóż do masła albo nóż dla dzieci z zaokrągloną końcówką
- Pojemniki z pokrywką i torba termiczna z wkładem chłodzącym

JAK TO ZROBIĆ

1. Policzcie razem, ile osób jedzie. Dziecko rysuje listę: na osobę 2 kanapki, 1 owoc, 1 kubek.
2. Zajrzyjcie do kuchni, co już jest, i odhaczcie; resztę zapiszcie na liście zakupów.
3. Dziecko smaruje kanapki i układa dodatki. Ty kroisz warzywa.
4. Spakujcie razem torbę termiczną: ciężkie rzeczy na dół, owoce na wierzch.

5. Idźcie do parku albo do ogrodu i pozwól dziecku obsłużyć wszystkich.

Wariant: 3–4-latki liczą kubki i napełniają pojemniki. 7–8-latki same piszą listę i obliczają, ile kanapek potrzeba w sumie. **Uwaga:** pamiętaj o alergiach i trzymaj łatwo psujące się jedzenie w chłodzie.

Dzień 226 · Wyścig kropli deszczu na szybie

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu przy oknie · Nadzór dorosłego: nie

Deszcz zamienia się w zawody: która kropla pierwsza dotrze na dół? Dziecko ćwiczy patrzenie i czekanie oraz rozmawia o tym, dlaczego jedna kropla płynie szybciej.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Okno z kroplami deszczu na zewnątrz
- Marker suchościeralny albo kreda do okien (po wewnętrznej stronie)
- Kartka i ołówek do zapisywania wyniku

JAK TO ZROBIĆ

1. Każdy wybiera kroplę u góry okna, a ty stawiasz po wewnętrznej stronie kropkę przy swojej kropli.
2. Śledźcie swoją kroplę palcem. Kto pierwszy dotrze na dół?
3. Zaznacz markerem trasę zwycięskiej kropli.
4. Zobaczcie razem: czy duże krople płyną szybciej niż małe? Co się dzieje, gdy dwie krople się zetkną?
5. Zagrajcie pięć rund i zapisujcie wynik kreskami.

Wariant: młodsze dzieci nadają swojej kropli imię i kibicują jej. Starsze zapisują swoje przypuszczenie („duże krople wygrywają

częściej”) i liczą, czy to prawda. Po zabawie zetrzyj marker wilgotną ściereczką.

Dzień 227 · Lornetka z rolek

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min na zrobienie + 30 min na wyprawę · Miejsce: w domu i na dworze · Nadzór dorosłego: nie

Dwie kartonowe rolki zamieniają się w lornetkę na kemping albo do parku. Dziecko zaczyna patrzeć uważnie na ptaki, łódki i chmury.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 2 puste rolki po papierze toaletowym
- Taśma klejąca lub klej
- Farby albo flamastry do ozdabiania
- Sznurek lub wstążka o długości 60 cm
- Dziurkacz albo ołówek do zrobienia dziurek

JAK TO ZROBIĆ

1. Sklej dwie rolki obok siebie.
2. Dziecko ozdabia je farbami albo flamastrami.
3. Ty robisz z zewnętrznej strony każdej rolki dziurkę i przewlekasz wstążkę, tak by lornetkę można było nosić na szyi.
4. Wyjdźcie na dwór i szukajcie razem: ptaka na drzewie, samolotu, czerwonych drzwi.
5. Zagrajcie w „widzę, widzę coś, czego ty nie widzisz” z lornetką.

Wariant: 3–4-latki robią „lunetę” z jednej rolki. 7–8-latki prowadzą listę ptaków z rysunkami tego, co zobaczyły. **Uwaga:** wstążka na szyi tylko pod nadzorem; zdejmij ją przy drabinkach i podczas snu.

Dzień 228 · Tęcza w ogrodzie

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20–25 min · Miejsce: na dworze (potrzebne słońce) · Nadzór dorosłego: tak

Ze szklanką wody i światłem słonecznym dziecko tworzy tęczę na papierze. Odkrywa, jak światło rozszczepia się na kolory.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Przezroczysta szklanka napełniona wodą
- Biała kartka papieru
- Nasłoneczniony parapet lub miejsce w ogrodzie
- Kredki

JAK TO ZROBIĆ

1. Postaw szklankę na krawędzi stołu albo parapetu, na który świeci słońce.
2. Połóż białą kartkę na podłodze, około 30 cm pod szklanką.
3. Obracaj szklankę i przesuwaj kartkę, aż pojawią się kolorowe pasy.
4. Pozwól dziecku nazwać kolory: czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski i fioletowy.
5. Narysujcie tęczę kredkami.

Wariant: młodsze dzieci odkrywają głównie kolory. Starsze próbują też z miską z wodą i małym lusterkiem. **Uwaga:** nigdy nie patrz

bezpośrednio na słońce ani na światło słoneczne odbite w lusterku; najlepiej działa, gdy słońce stoi nisko.

Dzień 229 · Bingo w wydmach

Wiek: 4–8 lat · Czas: 1 godz. · Miejsce: wydmy lub wrzosowisko · Nadzór dorosłego: tak

Spacer po wydmach z kartą poszukiwań. Dziecko zwraca uwagę na rośliny, zwierzęta i ślady i uczy się, że tu tylko się patrzy i niczego nie zabiera.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Własnoręcznie zrobiona karta bingo z 9 polami
- Ołówek
- Woda i krem z filtrem

JAK TO ZROBIĆ

1. W domu narysuj pola: trawa wydmowa, norka królika, muszla ślimaka, motyl, ławeczka, mewa, piaszczyste wzgórze, śpiewający ptak, słupek ze strzałką.
2. Wybierz trasę spaceru o długości 2–4 km i trzymaj się ścieżki.
3. Dziecko stawia krzyżyk przy wszystkim, co zobaczy lub usłyszy.
4. Zrób przerwę na wzniesieniu i popatrzcie razem na morze albo krajobraz.
5. Trzy w rzędzie? Wtedy dziecko może wybrać drogę powrotną.

Wariant: 3–4-latki dostają 4 duże obrazki. 7–8-latki czytają po drodze tablice informacyjne i zapisują jedną nową ciekawostkę.
Uwaga: zostań na ścieżkach (obszar chroniony), niczego nie zrywaj i zabierz dużo wody; uważaj na kleszcze i po powrocie obejrzyj skórę.

Dzień 230 · Czy zmieści się w jedną minutę?

Wiek: 4–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu lub na dworze · Nadzór dorosłego: nie

Dziecko szacuje, ile zdoła zrobić w dokładnie jedną minutę, a potem sprawdza to minutnikiem. Zyskuje poczucie czasu i uczy się szacować oraz liczyć.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Minutnik kuchenny, klepsydra albo zegar z sekundnikiem
- Kartka i długopis do zapisywania
- Proste zadania: skakanie, układanie klocków, liczenie na głos, klaskanie

JAK TO ZROBIĆ

1. Wybierzcie zadanie, na przykład skakanie na skakance albo układanie klocków.
2. Zapytaj dziecko, ile myśli, że uda mu się zrobić w jedną minutę, i zapisz tę liczbę.
3. Nastaw minutnik na jedną minutę i pozwól dziecku zacząć. Licz razem z nim i zapisz prawdziwy wynik.
4. Porównajcie: czy szacunek był za niski, za wysoki czy dokładny? Porozmawiajcie o tym, co widzicie.
5. Spróbujcie innego zadania i sprawdźcie, czy szacowanie idzie lepiej.

Wariant: dla 3–4-latków użyj 30 sekund i licz razem z dzieckiem; dla 7–8-latków zrób tabelę z kilkoma zadaniami i sprawdź, w którym wychodzi najwięcej. **Uwaga:** przerwij, gdy dziecko jest zmęczone lub brakuje mu tchu, i nie skacz zbyt mocno na twardej podłodze.

Dzień 231 · Obraz z piasku

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min + schnięcie · Miejsce: na dworze przy stole · Nadzór dorosłego: lekki

Dziecko „rysuje” klejem i posypuje to piaskiem. To, co się przyklei, staje się obrazem o szorstkiej fakturze plaży.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Sztywny karton albo gruby papier
- Biały klej w butelce z dozownikiem
- Miseczka drobnego, suchego piasku (z plaży lub z piaskownicy)
- Duża taca albo pudełko
- Ewentualnie małe muszelki

JAK TO ZROBIĆ

1. Narysuj ołówkiem kształt: rybę, falę, łódkę.
2. Połóż karton w pudełku, a dziecko niech obrysuje linie klejem.
3. Obficie posyp łyżką piaskiem.
4. Podnieś karton i strzepnij piasek do pudełka: rysunek się pojawia.
5. W razie ochoty wciśnij muszelki w mokry klej i zostaw wszystko na kilka godzin do wyschnięcia.

Wariant: 3–4-latki smarują klejem pędzlem duże pole. 7–8-latki barwią piasek kilkoma kroplami barwnika spożywczego (trzeba go

wysuszyć) i pracują z dwoma lub trzema kolorami.

Dzień 232 · Zegar słoneczny w ogrodzie

Wiek: 5–8 lat · Czas: 15 min + co godzinę 2 min · Miejsce: ogród, balkon lub plaża · Nadzór dorosłego: nie

Patyk i kilka kamieni pokażą, która jest godzina. Dziecko odkrywa, że cień obraca się razem ze słońcem, i ćwiczy odczytywanie zegara.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Prosty patyk o długości około 50 cm
- 12 kamyków albo muszelek
- Flamaster do ponumerowania kamyków
- Zegar lub budzik w domu
- Słoneczny dzień

JAK TO ZROBIĆ

1. Wbij patyk pionowo w trawę albo piasek, w miejscu, gdzie słońce świeci przez cały dzień.
2. Rano spójrz na zegar, na przykład o 9. Połóż kamyk z numerem „9” na końcu cienia.
3. Wracaj co pełną godzinę i kładź nowy kamyk z właściwym numerem.
4. Pod koniec dnia zobaczcie: w którą stronę przesunął się cień? Kiedy był najkrótszy?
5. Następnego dnia spróbujcie odgadnąć godzinę bez zegara.

Wariant: młodsze dzieci kładą kamyk tylko przy śniadaniu, obiedzie i kolacji. Starsze mierzą długość cienia sznurkiem i porównują.

Uwaga: nigdy nie patrz prosto w słońce.

Dzień 233 · Tratwy z patyków

Wiek: 4–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: ogród, las lub przy płytkim strumyku · Nadzór dorosłego: tak

Patyki, sznurek i liść jako żagiel: dziecko buduje tratwę i puszcza ją na wodę. Ćwiczy wiązanie węzłów, budowanie i sprawdzanie, czy coś unosi się na wodzie.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 8–10 prostych patyków o długości około 15 cm
- Sznurek albo mocna nić
- Duży liść albo kawałek materiału jako żagiel
- Miska z wodą albo płytki, spokojny strumyk

JAK TO ZROBIĆ

1. Ułóż patyki obok siebie jak podłogę.
2. Zawiąż sznurek wokół pierwszego patyka i przeplataj go nad i pod wszystkimi patykami. Powtórz to po drugiej stronie.
3. Wetknij pionowy patyk pośrodku między patyki podłogi i przypnij do niego liść jako żagiel.
4. Postaw tratwę w misce albo strumyku. Czy się unosi? Czy się przewraca?
5. Połóż na niej mały kamyk jako „pasażera” i zobacz, ile uniesie.

Wariant: 3–4-latki puszczają na wodę jeden gruby patyk albo liść i dmuchają, by płynął do przodu. 7–8-latki budują dwie tratwy i urządzają wyścig. **Uwaga:** tylko przy płytkiej, spokojnej wodzie i zawsze z dorosłym tuż obok.

Dzień 234 · Wielkie zawody w topnieniu

Wiek: 3–8 lat · Czas: 10 min + 1 godz. obserwacji · Miejsce: w domu i na dworze · Nadzór dorosłego: nie

Gdzie w domu kostka lodu topnieje najszybciej? Dziecko przewiduje, kładzie kostki w różnych miejscach i sprawdza. Pierwszy prawdziwy eksperyment z wynikiem.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 6 kostek lodu tej samej wielkości
- 6 takich samych spodeczków
- Kartka i ołówek
- Zegar albo minutnik

JAK TO ZROBIĆ

1. Wymyślcie razem 6 miejsc: nasłoneczniony parapet, lodówka, łazienka, cień na dworze, słońce na dworze, ciemna ściereczka.
2. Niech dziecko narysuje obrazek dla każdego miejsca i zgadnie: szybko, średnio czy wolno?
3. Połóż w każdym miejscu spodeczek z kostką lodu i zapisz godzinę.
4. Zaglądajcie co 15 minut. Która kostka jako pierwsza zamieni się w wodę?

5. Porównajcie z przewidywaniem: co się zgadzało, a co nie?

Wariant: 3–4-latki porównują tylko „słońce” i „cień”. 7–8-latki zapisują czasy i układają miejsca w kolejności.

Dzień 235 · Myjemy rower albo hulajnogę

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20–30 min · Miejsce: na dworze · Nadzór dorosłego: tak

Dziecko pomaga umyć rower, hulajnogę albo rowerek biegowy. Uczy się dbać o swoje rzeczy i ćwiczy pracę z wodą i gąbką.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Rower, hulajnoga albo rowerek biegowy dziecka
- Wiadro z letnią wodą i odrobiną łagodnego mydła
- Gąbka i miękka ściereczka
- Stary ręcznik albo szmatka do wycierania
- Ewentualnie pusty spryskiwacz do roślin

JAK TO ZROBIĆ

1. Postaw rower w bezpiecznym miejscu, na trawie albo na chodniku.
2. Niech dziecko namydli ramę mokrą gąbką.
3. Wyczyść koła i siodełko, a miękką ściereczką zetrzyj mydło.
4. Spłucz spryskiwaczem albo miską czystej wody.
5. Wytrzyj wszystko do sucha i sprawdźcie razem, czy opony są jeszcze dość twarde.

Wariant: młodsze dzieci myją głównie koła i bawią się wodą. Starsze sprawdzają też dzwonek i światła. **Uwaga:** nigdy nie

zostawiaj wiadra bez nadzoru i nie używaj silnych środków czyszczących.

Dzień 236 · Zabawa w chustę animacyjną

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15–20 min · Miejsce: na dworze lub w dużym pokoju · Nadzór dorosłego: tak

Z prześcieradłem albo dużym obrusem kilku graczy razem utrzymuje piłkę w ruchu. Wymaga to współpracy, rytmu i daje mnóstwo radości.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Stare prześcieradło albo duży obrus
- Miękka piłka albo zwinięta skarpeta
- 3 lub więcej graczy
- Kawałek trawnika albo pusty pokój

JAK TO ZROBIĆ

1. Każdy chwyta brzeg prześcieradła i mocno je napina.
2. Połóż piłkę pośrodku, a gracze delikatnie unoszą i opuszczają prześcieradło.
3. Spróbujcie przetoczyć piłkę z jednego końca na drugi.
4. Zawołaj „fala” i zróbcie razem wielkie fale albo „cisza”, by się uspokoić.
5. Po kolei jeden gracz przebiega pod prześcieradłem, a reszta trzyma je wysoko.

Wariant: młodsze dzieci poruszają prześcieradłem spokojnie i toczą piłkę. Starsze próbują ją podbijać i liczą, ile razy. **Uwaga:** nie używaj twardych ani ciężkich piłek i zadbaj o wystarczająco dużo miejsca.

Dzień 237 · Telefon z kubeczków

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15–20 min · Miejsce: w domu lub na dworze · Nadzór dorosłego: tak

Dwa kubeczki i sznurek tworzą „telefon”, którym dziecko przekazuje wiadomość. Odkrywa, jak dźwięk wędruje przez sznurek.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 2 mocne papierowe lub plastikowe kubeczki
- Około 3 metrów cienkiego sznurka lub włóczki
- Ołówek do zrobienia dziurek (tylko dorosły)
- Dwie kulki z taśmy klejącej do wzmocnienia węzłów

JAK TO ZROBIĆ

1. Zrób w dnie każdego kubeczka małą dziurkę (dorosły).
2. Przewlecz sznurek przez obie dziurki i zawiąż od wewnątrz porządny węzeł.
3. Odejdźcie od siebie tak daleko, aż sznurek będzie napięty.
4. Jedna osoba mówi cicho do swojego kubeczka, a druga trzyma kubeczek przy uchu.
5. Spróbujcie też z luźnym sznurkiem. Co zauważasz?

Wariant: młodsze dzieci szepczą proste słowa, na przykład imiona. Starsze przekazują tajne słowo i próbują zwiększyć odległość.

Uwaga: nie używaj ostrych przedmiotów bez dorosłego.

Dzień 238 · Jadę na wycieczkę i zabieram ze sobą…

Wiek: 4–8 lat · Czas: 15–30 min · Miejsce: wszędzie (samochód, pociąg, namiot) · Nadzór dorosłego: nie

Klasyczna gra pamięciowa na drogę, bez żadnych rekwizytów. Dziecko ćwiczy zapamiętywanie, czekanie na swoją kolej i wymyślanie słów.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Tylko wasze głosy
- Ewentualnie kartka i ołówek do zapisywania kresek

JAK TO ZROBIĆ

1. Pierwszy gracz mówi: „Jadę na wycieczkę i zabieram ze sobą: ręcznik”.
2. Następny powtarza wszystko i dodaje coś nowego: „… ręcznik i okulary przeciwsłoneczne”.
3. Tak toczy się gra w kółko. Kto coś zapomni albo pomyli kolejność, dostaje pomoc od pozostałych i zaczyna następną rundę.
4. Policzcie, ile rzeczy zmieści się w walizce, zanim się pomylicie.
5. Potem zagrajcie rundę tematyczną: tylko zwierzęta, tylko jedzenie albo wszystko na tę samą literę.

Wariant: 3–4-latki grają z trzema lub czterema rzeczami i mogą używać gestów jako pomocy. 7–8-latki grają alfabetem: arbuz, balon,

czapka i tak dalej.

Dzień 239 · Wiszący mobil z papierowych kształtów

Wiek: 3–8 lat · Czas: 25–30 min · Miejsce: w domu · Nadzór dorosłego: lekki

Dziecko wycina kształty z kolorowego papieru i wiesza je na gałęzi albo wieszaku. Ćwiczy wycinanie, równowagę i wybór kolorów.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Kolorowy papier albo kawałki kartonu
- Nożyczki dla dzieci i ołówek
- Cienka gałąź albo wieszak na ubrania
- Włóczka lub nici, około 6 kawałków po 25 cm
- Taśma klejąca

JAK TO ZROBIĆ

1. Narysujcie razem 5 lub 6 kształtów: gwiazdy, ryby, chmurki albo motyle.
2. Niech dziecko je wytnie.
3. Przyklej do każdego kształtu kawałek włóczki.
4. Zawiąż nitki w różnych miejscach gałęzi, aby wszystko wisiało w równowadze.
5. Powieś mobil i dmuchnij delikatnie, żeby się zakręcił.

Wariant: młodsze dzieci wybierają jeden kolor i wycinają duże kształty. Starsze wybierają temat (morze, kosmos) i piszą słowo na każdym kształcie. **Uwaga:** powieś mobil poza zasięgiem niemowląt.

Dzień 240 · Szaszłyki owocowe

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór dorosłego: tak

Kawałki owoców nadziewane na patyczek według wzoru: zdrowa przekąska i gra w liczenie w jednym. Dziecko ćwiczy sprawność rąk i rozpoznawanie wzorów.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Około 300 g owoców: melon, winogrona (przekrojone na pół), truskawki, banan
- 6 patyczków do szaszłyków, którym dorosły odcina ostry czubek, albo słomki
- Deska do krojenia i talerz

JAK TO ZROBIĆ

1. Ty kroisz owoce w kostki o boku około 2 cm.
2. Ułóż owoce według rodzaju w miseczkach.
3. Dziecko wybiera wzór, na przykład truskawka, banan, melon, i nadziewa kawałki na patyczek.
4. Po każdym szaszłyku niech „odczyta” wzór: co będzie dalej?
5. Połóżcie szaszłyki na talerzu i poczęstujcie rodzinę.

Wariant: 3–4-latki nadziewają miękkie kawałki na słomkę, bez wzoru. 7–8-latki układają trudniejszy wzór (A-B-B-A) i pozwalają komuś zgadywać, jak będzie dalej. **Uwaga:** winogrona zawsze

przekrawaj dla dzieci poniżej 5 lat; patyczków używaj tylko bez ostrego czubka i przy stole.

Dzień 241 · Rzeżucha w skorupce

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min + tydzień opieki · Miejsce: w domu na parapecie · Nadzór dorosłego: lekki

Rzeżucha rośnie tak szybko, że dziecko widzi efekt już po kilku dniach. Uczy się dbać o roślinę, czekać i odkrywa, czego potrzebuje nasionko.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Puste, wypłukane skorupki jajek (bez wierzchołka) w kartonie po jajkach
- Wata albo ręcznik papierowy
- Torebka nasion rzeżuchy (sklep ogrodniczy lub supermarket)
- Flamaster do rysowania buziek
- Spryskiwacz do roślin albo łyżeczka

JAK TO ZROBIĆ

1. Dziecko rysuje flamastrem buźkę na każdej skorupce.
2. Wypełnij skorupki kulką wilgotnej waty.
3. Posyp watę szczyptą nasion (około pół łyżeczki).
4. Postaw pojemnik na parapecie i codziennie zwilżaj watę spryskiwaczem.
5. Po 5–7 dniach każda buźka ma zielone „włosy”. Zetnijcie je razem i zjedzcie na kanapce z jajkiem lub serem.

Wariant: 3–4-latki podlewają łyżeczką. 7–8-latki codziennie mierzą wysokość i jedną skorupkę stawiają w ciemności, aby porównać.
Uwaga: dokładnie umyj skorupki po surowym jajku i ręce po napełnianiu.

Dzień 242 · Nocny spacer z latarką

Wiek: 4–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: ogród, kemping lub spokojna okolica (o zmierzchu) · Nadzór dorosłego: tak

Pod koniec sierpnia ciemno robi się coraz wcześniej, to idealny czas na mały nocny spacer. Dziecko odkrywa nocne zwierzęta i dźwięki i uczy się, że ciemność może być też ciekawa i przyjemna.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Latarka LED dla każdego
- Kawałek czerwonego plastiku albo czerwonego papieru i gumka recepturka (opcjonalnie)
- Ciepły sweter

JAK TO ZROBIĆ

1. Poczekaj do zmierzchu. Wybierzcie krótką trasę, którą dziecko zna.
2. Ewentualnie zakryj latarkę czerwonym papierem: wtedy zwierzęta rzadziej się płoszą.
3. Idźcie powoli i świećcie na ściany, krzewy i trawę. Szukajcie ślimaków, pająków, ciem albo jeża.
4. W połowie drogi wyłączcie latarki na minutę i posłuchajcie: co słychać w ciemności?
5. Spójrzcie w górę: widzicie księżyc, gwiazdy albo nietoperza?

Wariant: 3–4-latki robią krótką rundę po ogrodzie, trzymając dorosłego za rękę. 7–8-latki rysują w domu „mapę nocy” z tego, co zobaczyły. **Uwaga:** trzymajcie się razem, nie świećcie sobie w oczy i nie dotykajcie zwierząt.

Dzień 243 · Letnie muzeum

Wiek: 3–8 lat · Czas: 1 godz. · Miejsce: w domu · Nadzór dorosłego: nie

Zakończcie lato własną wystawą wszystkiego, co dziecko zebrało i zrobiło. Ćwiczy wspominanie, porządkowanie i opowiadanie przed publicznością.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Znaleziska i prace z lata: muszle, kamienie, rysunki, album
- Stół, parapet albo półka
- Małe kartoniki i ołówek
- Kartka z napisem „Muzeum” na drzwi

JAK TO ZROBIĆ

1. Niech dziecko zbierze wszystko, co tego lata zachowało.
2. Wybierzcie razem 8–10 najpiękniejszych eksponatów i ustawcie je starannie na stole.
3. Do każdego eksponatu zrób karteczkę: co to jest i skąd pochodzi? (ty piszesz albo dziecko pisze samo)
4. Zróbcie bilety wstępu i zaproście rodzinę na oprowadzanie po wystawie.
5. Dziecko opowiada o każdym eksponacie krótką historię. Zakończ pytaniem: „Jaki był twój najpiękniejszy letni dzień?”.

Wariant: 3–4-latki wybierają trzy ulubione rzeczy i o nich opowiadają. 7–8-latki robią przewodnik po muzeum z numerami i planem.

Wrzesień

W tym miesiącu

Wrzesień to miesiąc nowego startu: wraca szkoła, tydzień nabiera rytmu, a przyroda powoli zmienia się w jesienną. Zdarzają się jeszcze słoneczne dni babiego lata, ale są też pierwsze wichury i kałuże. Zabawy z tego miesiąca są krótsze (przydadzą się po szkole) i korzystają z tego, co znajdziesz na dworze: jabłek, kasztanów, żołędzi, pajęczyn i spadających liści.

Dzień 244 · Własna zakładka do książki

Wiek: 3–8 lat · Czas: 25 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Zakładka zrobiona własnoręcznie na nowy rok szkolny. Dziecko ćwiczy swoje imię, kolory i prace plastyczne, a przy okazji ma świetny powód, żeby czytać razem z tobą.

POTRZEBNE RZECZY

- Sztywny karton, 5 na 20 cm
- Kredki, flamastry lub kredki woskowe
- Dziurkacz i kawałek włóczki lub wstążki o długości 20 cm
- Przezroczysta taśma klejąca (dla ochrony, nieobowiązkowo)

JAK TO ZROBIĆ

1. Napisz duże imię dziecka na pasku (albo niech napisze je samo).
2. Dziecko ozdabia zakładkę wzorami, zwierzętami albo swoimi ulubionymi kolorami.
3. Jeśli chcesz, oklej zakładkę z obu stron przezroczystą taśmą, żeby posłużyła dłużej.
4. Zrób u góry dziurkę i przewlecz przez nią wstążkę.
5. Wybierzcie razem książkę i włóżcie zakładkę w miejscu, w którym dziś wieczorem skończycie czytanie.

Wariant: trzy- i czterolatki naklejają na pasek naklejki albo suszone listki. Siedmio- i ośmiolatki robią drugą zakładkę dla kolegi z klasy albo dla pani lub pana nauczyciela.

Dzień 245 · Poranna karta

Wiek: 3–7 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Karta z obrazkami wszystkiego, co trzeba zrobić rano: ubrać się, zjeść śniadanie, umyć zęby, spakować plecak. Dziecko rysuje ją samo, dzięki czemu czuje się gospodarzem poranka.

POTRZEBNE RZECZY

- Arkusz kartonu (A4)
- Linijka, ołówek i flamastry
- Klamerki do bielizny albo spinacz biurowy jako „wskazówka”

JAK TO ZROBIĆ

1. Wymyślcie razem kolejne kroki poranka. Niech będzie ich 5 albo 6.
2. Podziel karton na pola i niech dziecko narysuje w każdym jeden krok.
3. Dopisz krótkie słowo: „ubranie”, „śniadanie”, „zęby”, „kurtka”, „plecak”.
4. Powieś kartę na wysokości oczu dziecka, przy drzwiach lub w kuchni.
5. Każdego ranka dziecko przesuwa klamerkę o jedno pole dalej, gdy kolejny krok jest zrobiony.

Wariant: trzy- i czterolatki pracują z 3 dużymi obrazkami. Siedmio- i ośmiolatki robią drugą kartę na wieczór i szacują, ile minut zajmuje każdy krok.

Dzień 246 · Jabłkowe stemple

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu, przy stole · Nadzór: tak

Przekrojone jabłko ma w środku ukrytą gwiazdkę. Dziecko stempluje nim i tworzy jesienne wzory na papierze albo na starej ściereczce.

POTRZEBNE RZECZY

- 2 jabłka
- Ostry nóż (dla osoby dorosłej)
- Farba plakatowa w 2–3 kolorach na spodeczkach
- Duży arkusz papieru albo stara bawełniana ściereczka
- Ręcznik papierowy

JAK TO ZROBIĆ

1. Przekrój jedno jabłko w poprzek, a drugie od góry do dołu.
2. Obejrzyjcie razem przekrój: widzisz gwiazdkę z pestkami?
3. Osusz przekrojoną stronę ręcznikiem papierowym, żeby farba lepiej się trzymała.
4. Dziecko zanurza jabłko w farbie i stempluje na papierze. Zmieniajcie kolory i kształty.
5. Ułóżcie z odbitek wzór albo dorysujcie flamastrem ogonki i listki.

Wariant: trzy- i czterolatki stemplują swobodnie. Siedmio- i ośmiolatki robią rząd z ustalonym wzorem albo jabłoń z odbitych jabłek. **Uwaga:** kroi tylko dorosły; jabłek umazanych farbą nie wolno już jeść.

Dzień 247 · Poranne polowanie na pajęczyny

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: ogród, park lub droga do szkoły · Nadzór: lekki

We wrześniu pajęczyny wiszą wszędzie, a w wilgotny poranek błyszczą od rosy. Dziecko uczy się uważnie patrzeć i odkrywa, jak sprytnie pająk buduje sieć.

POTRZEBNE RZECZY

- Wilgotny lub mglisty poranek
- Spryskiwacz z wodą (nieobowiązkowo)
- Czarny papier i biała kreda

JAK TO ZROBIĆ

1. Przejdźcie razem wzdłuż żywopłotów, płotów i krzaków, szukając pajęczyn.
2. Widzisz sieć bez rosy? Z odległości bardzo delikatnie spryskaj ją odrobiną wody, żeby nici stały się widoczne.
3. Policzcie razem „szprychy" biegnące od środka na zewnątrz.
4. Poszukajcie pająka: siedzi na środku czy ukrył się przy brzegu?
5. W domu odrysuj białą kredą na czarnym papierze najpiękniejszą pajęczynę.

Wariant: trzy- i czterolatki po prostu szukają jak największej liczby pajęczyn i je liczą. Siedmio- i ośmiolatki porównują pajęczyny okrągłe

z chaotycznymi i rysują obie. **Uwaga:** tylko patrzcie; nie niszczcie pajęczyn i nie dotykajcie pająków.



W wilgotny poranek pajęczyny błyszczą od rosy.
Pixabay (schauhi)

Dzień 248 · Włóczkowy labirynt laserowy

Wiek: 4–8 lat · Czas: 20 min budowania + zabawa · Miejsce: korytarz lub drzwi · Nadzór: tak

Z kłębka włóczki powstaje pajęczyna, przez którą dziecko musi przejść, nie dotykając nitek. Ćwiczy sprawność, świadomość własnego ciała i planowanie.

POTRZEBNE RZECZY

- Kłębek włóczki albo mocnego sznurka
- Taśma malarska (nie zostawia śladów kleju)
- Kilka dzwoneczków (nieobowiązkowo)

JAK TO ZROBIĆ

1. Przyklej początek włóczki taśmą do ściany w korytarzu, na wysokości kolan.
2. Rozciągnij włóczkę ukośnie do drugiej ściany i przyklej. Zrób tak 8–10 razy na różnych wysokościach.
3. Jeśli chcesz, powieś dzwoneczek na kilku nitkach: gdy zadzwoni, to znaczy, że ktoś go dotknął.
4. Dziecko czołga się, przechodzi i schyla od jednego końca do drugiego, nie dotykając włóczki.
5. Udało się? Spróbujcie jeszcze raz tyłem albo z pluszakiem w ręku.

Wariant: trzylatki dostają 3 nitki nisko nad ziemią, nad którymi mogą przestąpić. Siedmio- i ośmiolatki budują labirynt same dla

kogoś z rodziny. **Uwaga:** nigdy nie napinaj nitek na wysokości szyi i po zabawie zawsze wszystko sprzątnij.

Dzień 249 · Mierzymy kałuże

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: na dworze po deszczu · Nadzór: tak

Gumowce na nogi i na dwór! Dziecko skacze po kałużach, ale też je mierzy: jak duża jest ta kałuża i czy robi się mniejsza? Zabawa i fizyka w jednym.

POTRZEBNE RZECZY

- Gumowce i kurtka przeciwdeszczowa
- Kreda chodnikowa
- Linijka albo patyk do mierzenia głębokości

JAK TO ZROBIĆ

1. Znajdź kałużę w bezpiecznym miejscu: na placu zabaw, chodniku lub ogrodowej ścieżce.
2. Najpierw niech dziecko skacze: kto zrobi największy plusk?
3. Potem narysuj kredą linię wokół brzegu kałuży.
4. Włóż patyk do wody i zobacz, dokąd jest mokry: tak głęboka jest kałuża.
5. Wróćcie za godzinę lub dwie i narysujcie nowy brzeg. Gdzie podziała się woda?

Wariant: trzy- i czterolatki skaczą i liczą plusk. Siedmio- i ośmiolatki mierzą kałużę własnymi stopami (ile stóp długości?) i porównują kałużę w słońcu z kałużą w cieniu. **Uwaga:** żadnych kałuż

przy jezdni ani przy studzienkach; przygotuj suche ubrania na zmianę.

Dzień 250 · Zbieramy nasiona i owoce

Wiek: 3–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: park lub las · Nadzór: tak

We wrześniu spadają żołędzie, kasztany, bukiewki i „helikoptery” z klonu. Dziecko zbiera, sortuje i dowiaduje się, jak drzewa rozsiewają swoje nasiona.

POTRZEBNE RZECZY

- Woreczek lub koszyk
- Pojemnik na jajka do sortowania
- Papier i ołówek

JAK TO ZROBIĆ

1. Spacerujcie wśród różnych drzew i szukajcie na ziemi nasion i owoców.
2. Rzućcie „helikoptery” klonu wysoko w górę i patrzcie, jak spadają, wirując.
3. W domu posortujcie wszystko w pojemniku na jajka: żołędzie, kasztany, orzeszki, helikoptery, szyszki.
4. Policzcie każdy rodzaj i sprawdźcie, które drzewo zrzuciło najwięcej nasion.
5. Narysujcie najładniejsze znalezisko razem z drzewem, z którego pochodzi.

Wariant: trzy- i czterolatki zbierają tylko kasztany i żołędzie. Siedmio- i ośmiolatki zastanawiają się, dlaczego niektóre nasiona potrafią „latać”, a inne się toczą. **Uwaga:** kasztany i żołędzie nie

nadają się do jedzenia; niczego nie wolno wkładać do buzi. Małych nasion nie zostawiaj w pobliżu dzieci poniżej 3 lat.

Dzień 251 · Kasztanowe ludziki z plasteliny

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu, przy stole · Nadzór: lekki

Bez kłucia i wiercenia, z kasztanów, żołędzi i odrobiny plasteliny powstają najzabawniejsze ludziki. Dziecko łączy kształty i wymyśla im imię oraz historię.

POTRZEBNE RZECZY

- Kasztany, żołędzie z kapturkami, bukiewki (zebrane samodzielnie)
- Plastelina albo ciasto solne z dnia 220
- Opadłe listki, krótkie gałązki
- Flamaster do rysowania buziek

JAK TO ZROBIĆ

1. Połóżcie wszystkie skarby natury na tacy i przyjrzyjcie się im razem: co przypomina tułów, głowę, kapelusz?
2. Zwińcie małe kulki plasteliny; będą „klejem” między częściami.
3. Postaw żołądź na kasztanie, a między nimi włóż kulkę plasteliny: powstaje głowa na tułowiu.
4. Zrób nóżki z gałązek lub plasteliny, kapelusz z kapturka żołędzia i narysuj buźkę flamastrem.
5. Ustawcie ludziki razem w „jesiennej wsi” na parapecie.

Wariant: trzy- i czterolatki robią gąsienicę z kasztanów w rzędzie, połączonych plasteliną. Siedmio- i ośmiolatki budują całą scenkę z domkiem z gałązek. **Uwaga:** kasztanów i żołędzi nie wolno jeść, a małe elementy są niebezpieczne dla dzieci poniżej 3 lat.

Dzień 252 · Masło z potrząsania

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Śmietanka w słoiku, zakrętka i potrząsamy! Po jakimś czasie powstaje prawdziwe masło. Dziecko się rusza, czeka i na własne oczy widzi, jak coś się zmienia.

POTRZEBNE RZECZY

- 250 ml śmietanki kremówki (zimnej, prosto z lodówki)
- Czysty szklany słoik z dobrze zamykaną zakrętką albo plastikowy pojemnik z pokrywką
- Szczypta soli
- Sitko i miseczka
- Chleb lub krakersy

JAK TO ZROBIĆ

1. Wlej śmietankę do słoika (do połowy) i dobrze zakręć zakrętkę.
2. Potrząsajcie na zmianę, śpiewając piosenkę albo licząc do 50. Po 5 minutach powstanie bita śmietana.
3. Potrząsajcie dalej. Po 10–15 minutach nagle usłyszycie chlupot: w płynie (maślance) pływa grudka masła.
4. Przelej wszystko przez sitko i opłucz masło odrobiną zimnej wody.
5. Zagnieć masło ze szczyptą soli i posmaruj nim kromkę chleba.

Wariant: trzy- i czterolatki używają plastikowego pojemnika, który się nie stłucze. Siedmio- i ośmiolatki mierzą czas i próbują maślanki. **Uwaga:** zawiera mleko (alergia); jeśli używasz szklanego słoika, potrząsajcie nad miękkim podłożem.

Dzień 253 · Litery z patyków

Wiek: 4–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: ogród, park lub las · Nadzór: nie

Z patyków, kamyków i listków układacie litery na ziemi. Dziecko ćwiczy kształty liter całym ciałem i na dworze, a nie przy stole.

POTRZEBNE RZECZY

- Opadłe patyki o różnej długości
- Kamyki, listki, żołędzie
- Płaskie miejsce na trawie lub piasku

JAK TO ZROBIĆ

1. Zbierzcie razem spory stos patyków i kamyków.
2. Zacznij od pierwszej litery imienia dziecka. Jakich patyków potrzebujecie? Prostych czy zgiętych?
3. Potem ułóżcie całe imię. Okrągłe litery możesz zrobić z kamyków.
4. Układajcie na zmianę po jednej literze, a druga osoba zgaduje, jaka to litera.
5. Może uda się ułożyć krótkie słowo, na przykład „las” albo „mama”?

Wariant: trzy- i czterolatki układają kształty: koło, trójkąt, kreskę. Siedmio- i ośmiolatki układają krótkie zdanie albo słowo, które mają odnaleźć sąsiedzi.

Dzień 254 · Rymowanki w drodze

Wiek: 3–8 lat · Czas: 10–20 min · Miejsce: w drodze (rower, samochód, spacer do szkoły) · Nadzór: nie

Zabawa słowna bez żadnych przedmiotów, na drogę do szkoły albo do sklepu. Dziecko ćwiczy rozpoznawanie dźwięków, co pomaga w nauce czytania.

POTRZEBNE RZECZY

- Nic, tylko wasze głosy

JAK TO ZROBIĆ

1. Zacznijcie od łatwego słowa, które widzisz po drodze: „kot”.
2. Na zmianę mówicie słowo, które się z nim rymuje: lot, płot, młot…
3. Liczą się też zmyślone słowa, byle się rymowały: „blot” może być!
4. Nikt już nic nie wymyśli? Wtedy ostatnia osoba wybiera nowe słowo.
5. Na koniec ułóżcie razem zwariowane zdanie: „Mój kot wpadł w lot na płot.”

Wariant: trzy- i czterolatki wybierają między dwoma słowami: „czy z kotem rymuje się płot, czy kula?”. Siedmio- i ośmiolatki układają czterowersowy wierszyk i recytują go w domu.

Dzień 255 · Malowanie mokre na mokrym

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu, przy stole · Nadzór: nie

Na mokrym papierze kolory farb akwarelowych same się mieszają. Dziecko nie musi niczego „dobrze" narysować: sama obserwacja, co robią kolory, jest już sztuką. Uspokaja po szkole.

POTRZEBNE RZECZY

- Gruby papier rysunkowy lub akwarelowy
- Farby akwarelowe albo plakatowe, mocno rozcieńczone wodą
- Gruby pędzel i gąbka
- Kubeczek z wodą i taca

JAK TO ZROBIĆ

1. Połóż papier na tacy i zwilż go całego gąbką (ma być wilgotny, nie ociekający).
2. Dziecko stawia pędzlem żółtą kropkę na papierze. Zobaczcie, jak się rozlewa.
3. Postaw obok niebieską kropkę. Co się dzieje tam, gdzie się spotykają?
4. Dodawajcie dalej czerwony i ewentualnie kolor do wyboru.
5. Poczekajcie, aż wyschnie, i zobaczcie, co w tym widzicie: jesienny las, zachód słońca, morze?

Wariant: trzy- i czterolatki pracują z dwoma kolorami i dużym pędzlem. Siedmio- i ośmiolatki po wyschnięciu rysują na obrazku czarnym flamastrem sylwetki, na przykład drzew albo domów.

Dzień 256 · Papierowy wiatraczek

Wiek: 4–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: robimy w domu, sprawdzamy na dworze · Nadzór: tak

Wiatraczek, który kręci się na wrześniowym wietrze. Dziecko składa, wycina i odkrywa, jak wiatr wprawia coś w ruch.

POTRZEBNE RZECZY

- Kwadrat ze sztywnego papieru 15 na 15 cm
- Nożyczki dla dzieci, linijka i ołówek
- Zawleczka introligatorska (przymocowuje ją osoba dorosła)
- Słomka albo drewniany patyczek
- Kawałek gumki do mazania albo korka

JAK TO ZROBIĆ

1. Narysuj linijką dwie przekątne na papierze, z rogu do rogu. Niech dziecko je ozdobi.
2. Wytnij od każdego rogu wzdłuż linii, nie dochodząc około 2 cm do środka.
3. Zegnij co drugi czubek (w sumie cztery) do środka, ale nie składaj ich na ostro.
4. Przełóż zawleczkę przez cztery czubki i środek, a potem przez słomkę. Z tyłu nałóż kawałek gumki, żeby wiatraczek nie spadł.

5. Wyjdźcie na dwór i trzymajcie wiatraczek pod wiatr albo dmuchajcie na niego sami.

Wariant: trzy- i czterolatki ozdabiają i dmuchają; wycinasz ty. Siedmio- i ośmiolatki sprawdzają, czy wiatraczek kręci się szybciej na wietrze z przodu czy z boku. **Uwaga:** zawleczka to mały, ostry element; nie nadaje się dla dzieci poniżej 3 lat.

Dzień 257 · Własna gra planszowa

Wiek: 4–8 lat · Czas: 45 min na zrobienie + zabawa · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Dziecko rysuje własną grę planszową z krętą ścieżką i zaskakującymi polami. Ćwiczy liczenie, wymyślanie zasad i znoszenie przegranej.

POTRZEBNE RZECZY

- Duży arkusz kartonu (A3)
- Flamastry i ołówek
- Kostka do gry
- Pionki: nakrętki, guziki lub małe figurki z zabawek

JAK TO ZROBIĆ

1. Narysuj krętą ścieżkę z 30–40 pól, od „Start” do „Meta”.
2. Ponumeruj pola. Wybierzcie razem 6 pól specjalnych: „3 pola do przodu”, „cofnij się na 5”, „stój jedną kolejkę”, „zrób 5 podskoków”.
3. Dziecko rysuje przy każdym polu specjalnym obrazek (strzałkę, ślimaka, żabę).
4. Grajcie na zmianę: rzućcie kostką i głośno liczcie pola.
5. Kto pierwszy dotrze do mety, może dodać nowe pole specjalne na następną partię.

Wariant: trzy- i czterolatki grają na krótkiej ścieżce z 15 pól i kostką tylko z liczbami 1, 2 i 3 (przyklej naklejki). Siedmio- i ośmiolatki grają dwiema kostkami i dodają oczka. **Uwaga:** małe pionki trzymaj poza zasięgiem dzieci poniżej 3 lat.

Dzień 258 · Pieczemy mini babeczki

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min + 20 min pieczenia · Miejsce: w domu (kuchnia) · Nadzór: tak

Dziecko pomaga zrobić proste ciasto i piecze z niego małe babeczki. Ćwiczy odmierzanie, mieszanie i cierpliwość.

POTRZEBNE RZECZY

- 150 g mąki pszennej i 1½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 100 g miękkiego masła lub margaryny i 100 g cukru
- 2 jajka i 2 łyżki mleka
- Miska, trzepaczka lub łyżka i 6 papierowych papilotek do muffinek
- Piekarnik (obsługuje tylko osoba dorosła)

JAK TO ZROBIĆ

1. Nagrzej piekarnik do 180 °C. Robi to osoba dorosła.
2. Niech dziecko ciera masło z cukrem, aż zrobi się jasne.
3. Dodawajcie po kolei jajka i mieszajcie, potem dodajcie mąkę z proszkiem do pieczenia i mleko.
4. Rozłóż ciasto łyżką do papilotek.
5. Piecz babeczki około 18 minut (osoba dorosła), potem odstaw do ostygnięcia i, jeśli chcesz, ozdób odrobiną lukru.

Wariant: młodsze dzieci mieszają i napełniają papilotki. Starsze same odmierzają składniki i ozdabiają kolorową posypką. **Uwaga:**

dzieci nie podchodzą do gorącego piekarnika; pamiętaj o alergiach (jajka, mleko, gluten).

Dzień 259 · Deszcz w słoiku

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu, przy stole · Nadzór: tak

Chmura z pianki do golenia na wodzie: gdy chmura jest pełna, zaczyna „padać" kolorowa woda. Dziecko w prosty sposób widzi, jak powstaje deszcz.

POTRZEBNE RZECZY

- Duży przezroczysty słoik lub szklanka
- Woda
- Pianka do golenia
- Barwnik spożywczy rozcieńczony odrobiną wody w kubeczku
- Pipeta albo łyżeczka

JAK TO ZROBIĆ

1. Napełnij słoik wodą do trzech czwartych wysokości.
2. Wyciśnij na wierzch grubą warstwę pianki: to chmura.
3. Dziecko powoli kapie pipetą kolorową wodę na chmurę.
4. Poczekajcie i patrzcie: po jakimś czasie kolorowe smugi zaczynają opadać przez chmurę w dół. Pada deszcz!
5. Porozmawiajcie o tym: prawdziwe chmury też zrzucają wodę, gdy robią się zbyt ciężkie.

Wariant: trzy- i czterolatki kapią łyżeczką i liczą łyżeczki. Siedmio- i ośmiolatki liczą, ile kropel potrzeba na pierwszy „deszcz". **Uwaga:**

pianka nie może trafić do oczu ani do buzi; puszką obsługuje tylko osoba dorosła. Potem umyjcie ręce.

Dzień 260 · Mozaika ze strączków

Wiek: 4–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: w domu, przy stole · Nadzór: tak

Soczewica, fasola i groch ze spiżarni zamieniają się w wypukłe dzieło sztuki. Dziecko ćwiczy precyzję palców i odkrywa kolory oraz kształty w zwykłym jedzeniu.

POTRZEBNE RZECZY

- Suche strączki: czerwona soczewica, biała fasola, zielony groch, brązowa fasola (po garści każdego rodzaju)
- Sztywny karton (A5)
- Biały klej do papieru
- Kilka spodeczków

JAK TO ZROBIĆ

1. Narysuj ołówkiem na kartonie prosty kształt: muchomora, liść, jeża.
2. Włóż każdy rodzaj do osobnego spodeczka.
3. Posmaruj klejem mały fragment rysunku.
4. Dziecko układa soczewicę i fasolę po jednej sztuce albo posypuje nimi klej.
5. Wypełnijcie tak cały kształt i zostawcie pracę na noc do wyschnięcia na płasko.

Wariant: czterolatki posypują soczewicą duże pole z klejem. Siedmio- i ośmiolatki układają wzór w rzędach i liczą, ile fasolek mieści się w jednym rzędzie. **Uwaga:** suchych strączków nie wolno jeść ani wkładać do nosa czy uszu; nie nadaje się dla dzieci poniżej 3 lat.



Mozaika z soczewicy i fasoli ze spiżarni.
Pixabay (burakyamanlica)

Dzień 261 · Budujemy domino z klocków i książeczek

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20–30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Dziecko ustawia pionowo w rzędzie książeczki, nakrętki albo kartoniki i patrzy, jak przewracają się jeden po drugim. Ćwiczy cierpliwość, planowanie oraz rozumienie przyczyny i skutku.

POTRZEBNE RZECZY

- Około 20 małych książeczek, kart lub kart do gry
- Płaskie, twarde podłoże
- Długi stół albo podłoga
- Ewentualnie zestaw kostek domino

JAK TO ZROBIĆ

1. Postaw pierwszy kartonik pionowo, a następny około 2 cm przed nim.
2. Zrób prosty rząd z 10 sztuk i pchnij pierwszy kartonik.
3. Spróbujcie potem zakrętu i niech rząd skręci za róg.
4. Zbudujcie długiego węża po podłodze i policzcie, ile kartoników zostało na stojąco.
5. Zagrajcie jeszcze raz i spróbujcie zrobić rząd jeszcze dłuższy.

Wariant: młodsze dzieci pracują z dużymi książeczkami i krótkim rzędem. Starsze robią zakręty, schodki albo rząd z 30 sztuk. **Uwaga:** buduj w bezpiecznym miejscu, gdzie nikt się nie potknie o elementy.

Dzień 262 · Liście pod lupą

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu lub na dworze, przy stole · Nadzór: nie

Przez lupę widać, że liść jest pełen drobnych linii, trochę jak żyłki na dłoni. Dziecko uczy się patrzeć z bliska i opisywać to, co widzi.

POTRZEBNE RZECZY

- 5–6 różnych opadłych liści
- Lupa
- Papier i ołówek
- Linijka

JAK TO ZROBIĆ

1. Połóżcie liście obok siebie. Niech dziecko najpierw obejrzy je i obmaca bez lupy.
2. Potem popatrzcie przez lupę. Co teraz widać, czego przedtem nie było widać? Nerwy liścia, włoski, dziurki, plamki?
3. Zmierz każdy liść linijką i ułóżcie je w rząd od najmniejszego do największego.
4. Narysujcie najładniejszy liść jak największy, ze wszystkimi nerwami.
5. Popatrzcie też przez lupę na czubek własnego palca.

Wariant: trzy- i czterolatki szukają największego i najmniejszego liścia oraz najbardziej chropowatego i najgładszego. Siedmio- i ośmiolatki opisują każdy liść trzema słowami, a ktoś inny zgaduje, o który chodzi. **Uwaga:** nigdy nie patrz przez lupę na słońce i nie zostawiaj jej na słońcu.

Dzień 263 · Szukamy grzybów (tylko patrzymy)

Wiek: 4–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: las lub park · Nadzór: tak

Pod koniec września grzyby wyrastają z ziemi. Dziecko wyrusza na poszukiwania, rysuje to, co znajdzie, i uczy się najważniejszej zasady: patrzeć wolno, a dotykać i jeść nigdy.

POTRZEBNE RZECZY

- Notes i ołówek
- Kredki
- Linijka

JAK TO ZROBIĆ

1. Ustalcie na początku: nie dotykamy grzybów i nie jemy niczego, co znajdziemy w lesie.
2. Szukajcie razem przy pniakach, wzdłuż ścieżek i pod liśćmi.
3. Przyłóż linijkę obok grzyba (bez dotykania go), żeby oszacować, jaki jest duży.
4. Dziecko rysuje każdy grzyb, z kolorem kapelusza i kształtem trzonu.
5. Na koniec policzcie, ile różnych gatunków znaleźliście i który był najładniejszy.

Wariant: czterolatki tylko liczą grzyby i szukają największego. Siedmio- i ośmiolatki zwracają uwagę, gdzie rosną (na drewnie, w

trawie, pod drzewem), i zapisują to. **Uwaga:** wiele grzybów jest trujących; po spacerze umyjcie ręce.

Dzień 264 · Niewidomy przewodnik

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min · Miejsce: w domu lub na dworze · Nadzór: tak

Dziecko idzie z zamkniętymi oczami, a zaufana osoba dorosła bezpiecznie je prowadzi. Ćwiczy zaufanie, słuchanie i czucie.

POTRZEBNE RZECZY

- Wolna trasa w pokoju lub w ogrodzie
- Miękki szalik jako opaska na oczy (albo po prostu zamknięte oczy)
- Kilka poduszek jako przeszkody
- Osoba dorosła jako przewodnik

JAK TO ZROBIĆ

1. Wyjaśnij krótką trasę i pokaż dziecku, którędy pójdziecie.
2. Dziecko zamyka oczy albo luźno zakłada szalik.
3. Trzymaj dziecko za rękę i mów, co będzie dalej: „jeden krok w górę”.
4. Przejdźcie niedługą trasę obok poduszek i krzesła.
5. Zamieńcie się: teraz dziecko prowadzi ciebie samymi słowami.

Wariant: młodsze dzieci idą krótką, prostą trasą, trzymając cię za rękę. Starsze prowadzą tylko słowami. **Uwaga:** wybierz trasę bez schodów i ostrych krawędzi i zawsze bądź blisko.

Dzień 265 · Wiatrowskaz z bibuły

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: robimy w domu, wieszamy na dworze · Nadzór: lekki

Zbliżają się pierwsze jesienne wichury. Dzięki wiatrowskazowi dziecko codziennie widzi, skąd wieje wiatr i jak mocno.

POTRZEBNE RZECZY

- Arkusz kartonu 10 na 30 cm
- 6–8 wstążek albo pasków bibuły o długości 50 cm
- Zszywacz (dla osoby dorosłej) albo mocny klej i taśma
- Sznurek długości 50 cm
- Flamastry do ozdabiania

JAK TO ZROBIĆ

1. Dziecko ozdabia karton z jednej strony.
2. Przyklej paski bibuły do dolnej krawędzi kartonu (albo przypnij je zszywaczem).
3. Zwiń karton w rurę i zamocuj (ozdobioną stroną na zewnątrz).
4. Zrób u góry uchwyt ze sznurka i powieś wiatrowskaz na dworze, na gałęzi lub na balkonie.
5. Patrzcie codziennie: czy wstążki zwisają bezwładnie, powiewają, czy sterczą prosto? Narysujcie kartę wiatru: brak wiatru, lekki wiatr, silny wiatr.

Wariant: trzy- i czterolatki trzymają wiatrowskaz i biegają z nim. Siedmio- i ośmiolatki rysują kredą na ziemi różę wiatrów i zapisują, z której strony wieje wiatr.

Dzień 266 · Kim jestem? Zgadywanka

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15–20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Na kartce jest zwierzę albo zawód. Pozostali dają wskazówki, a dziecko zgaduje, kim jest. Ćwiczy język i logiczne myślenie.

POTRZEBNE RZECZY

- 6 kartek lub skrawków papieru
- Flamaster
- Opaska na głowę albo kartonowy pasek z taśmą
- Miseczka do mieszania kartek

JAK TO ZROBIĆ

1. Napisz lub narysuj na każdej kartce zwierzę albo zawód: na przykład krowę, piekarza lub klauna.
2. Wymieszajcie kartki w miseczce.
3. Jedna osoba ciągnie kartkę i przykłada ją do czoła, nie patrząc na nią, tak żeby inni ją widzieli.
4. Pozostali dają wskazówki, na przykład „mam cztery nogi”, ale nie wypowiadają samego słowa.
5. Zgadujcie w ciągu 1 minuty. Potem kolej na następną osobę.

Wariant: młodsze dzieci dostają obrazki znanych zwierząt i mogą naśladować dźwięki. Starsze wybierają trudniejsze słowa albo zadają tylko pytania, na które odpowiada się „tak” lub „nie”.

Dzień 267 · Nakrywamy do stołu z własną podkładką

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Dziecko rysuje podkładkę z miejscami na talerz, sztućce i kubek, a potem samo nakrywa do stołu. Ćwiczy stronę lewą i prawą, liczenie i pomaganie w domu.

POTRZEBNE RZECZY

- Arkusz papieru (A3) na osobę
- Talerz, widelec, nóż, łyżka i kubek do obrysowania
- Flamastry lub kredki
- Przezroczysta taśma klejąca lub folia samoprzylepna (nieobowiązkowo)

JAK TO ZROBIĆ

1. Połóż talerz na środku papieru i niech dziecko obrysuje jego brzeg.
2. Połóż widelec po lewej, a nóż i łyżkę po prawej i obrysuj je. Kubek postaw w prawym górnym rogu i też obrysuj.
3. Niech dziecko ozdobi podkładkę wokół obrysów i wpisze imię osoby, która przy niej siedzi.
4. Zróbcie jedną dla każdego członka rodziny.
5. Przy następnym posiłku dziecko nakrywa do stołu: wszystko dokładnie na swoim obrysie.

Wariant: trzy- i czterolatki układają tylko talerz i kubek na swoim miejscu. Siedmio- i ośmiolatki liczą, ile czego potrzeba dla całej rodziny, i same wyjmują to z szuflady. **Uwaga:** ostre noże kładzie osoba dorosła.

Dzień 268 · Ziemniaczane stemple

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu, przy stole · Nadzór: tak

Połówka ziemniaka zamienia się w stempel o własnym kształcie. Dziecko stempluje jesienne liście, gwiazdki albo litery i robi z nich papier do pakowania lub kartkę.

POTRZEBNE RZECZY

- 2–3 duże ziemniaki
- Ostry nożyk (dla osoby dorosłej)
- Foremki do ciastek (nieobowiązkowo)
- Farba plakatowa na spodeczkach
- Duży papier, na przykład odwrotna strona starego papieru do pakowania

JAK TO ZROBIĆ

1. Przekrój ziemniaki na pół. Osusz przekrojoną stronę ręcznikiem papierowym.
2. Wciśnij foremkę w przekrój i wytnij ziemniak dookoła, tak żeby kształt wystawał na 5 mm. Albo narysuj prosty kształt i go wytnij.
3. Dziecko zanurza stempel w farbie i stempluje na papierze.
4. Stwórzcie wzór z dwóch lub trzech stempli i kolorów.
5. Poczekajcie, aż wyschnie, i użyjcie jako papieru do pakowania albo przodu kartki.

Wariant: trzy- i czterolatki stemplują całą połówką ziemniaka i robią kółka. Siedmio- i ośmiolatki same projektują kształt na papierze, a ty go potem wycinasz. **Uwaga:** kroi tylko osoba dorosła.

Dzień 269 · Pudło zamienia się w pojazd

Wiek: 3–8 lat · Czas: 1 godz. · Miejsce: w domu · Nadzór: lekki

Duże kartonowe pudło zamienia się w samochód, łódź albo rakietę. Dziecko projektuje, ozdabia, a potem godzinami bawi się w odgrywanie ról.

POTRZEBNE RZECZY

- Duże kartonowe pudło, w którym zmieści się dziecko
- Papierowe talerzyki (koła lub kierownica), rolki po papierze toaletowym, nakrętki
- Taśma klejąca, klej, flamastry lub farby
- Nożyczki lub nóż do kartonu (dla osoby dorosłej)

JAK TO ZROBIĆ

1. Niech dziecko wybierze: czy to będzie samochód, łódź, pociąg czy rakieta?
2. Odetnij górę pudła i ewentualnie wytnij „drzwi” z boku.
3. Dziecko przykleja papierowe talerzyki jako koła i kierownicę, a rolki po papierze jako światła lub rurę wydechową.
4. Ozdóbcie pudło flamastrami lub farbą: tablica rejestracyjna, okna, flaga.
5. Ruszajcie w podróż! Dokąd jedziemy? Co zabieramy? Kto wsiada?

Wariant: trzy- i czterolatki kolorują pudło i siadają w środku; zabawa rozwinie się sama. Siedmio- i ośmiolatki robią deskę rozdzielczą z przyciskami z nakrętek i mapę swojej trasy. **Uwaga:** nóż do kartonu tylko w rękach osoby dorosłej.

Dzień 270 · Poidełko dla ptaków w ogrodzie

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min + obserwowanie · Miejsce: ogród lub balkon · Nadzór: lekki

Ptaki potrzebują wody do picia i kąpieli także pod koniec lata. Dziecko robi proste poidełko i uczy się rozpoznawać gości.

POTRZEBNE RZECZY

- Płytka miska (na przykład podstawka pod doniczkę), głęboka na 3–5 cm
- Kilka płaskich kamieni
- Woda
- Papier i kredki do listy ptaków

JAK TO ZROBIĆ

1. Wybierz miejsce, które widać z okna, ale nie tuż przy krzaku, w którym mógłby się ukryć kot.
2. Dziecko układa w misce kilka płaskich kamieni, żeby ptaki miały gdzie stanąć.
3. Nalej do miski 2–3 cm wody.
4. Usiądźcie za oknem i patrzcie, kto przylatuje: kos, wróbel, sikorka?
5. Dziecko robi listę z rysunkiem i kreską za każdą wizytę. Zmieniaj wodę codziennie lub co drugi dzień.

Wariant: trzy- i czterolatki po prostu liczą ptaki. Siedmio- i ośmiolatki obserwują o stałych porach (rano i po południu) i porównują, kiedy gości jest najwięcej. **Uwaga:** po czyszczeniu miski umyjcie ręce.

Dzień 271 · Jesienny kosz do dotykania

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Kosz pełen skarbów natury, które dziecko ma odgadnąć z zamkniętymi oczami. Ćwiczy dotyk, węch i opisywanie słowami takimi jak chropowaty, gładki, kolczasty czy miękki.

POTRZEBNE RZECZY

- Koszyk lub pudełko przykryte ściereczką
- 8–10 naturalnych przedmiotów: kasztan, szyszka, piórko, gładki kamyk, kawałek kory, suchy liść, żołądź, mech, jabłko
- Szalik jako opaska na oczy (nieobowiązkowo)

JAK TO ZROBIĆ

1. Zbierz przedmioty tak, żeby dziecko nie widziało, i włóż je do kosza pod ściereczkę.
2. Dziecko wkłada rękę pod ściereczkę i wyjmuje jedną rzecz.
3. Niech opisze ją, nie patrząc: czy jest ciężka, lekka, chropowata, gładka, zimna?
4. Zgadnijcie, co to jest, i dopiero wtedy zobaczcie. Powąchajcie też: czy szyszka pachnie inaczej niż mech?
5. Zamieńcie się rolami: teraz dziecko zbiera rzeczy dla ciebie.

Wariant: trzy- i czterolatki dotykają 4 bardzo różnych rzeczy. Siedmio- i ośmiolatki biorą dwie rzeczy do rąk i mówią, która jest cięższa, albo szukają na stole „bliźniaczego przedmiotu”. **Uwaga:** nie wkładaj do kosza kolczastych łupin kasztanów, jagód ani grzybów; małe rzeczy nie dla dzieci poniżej 3 lat.

Dzień 272 · Ile mam wzrostu?

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu lub na dworze · Nadzór: nie

Dziecko kładzie się na dużym arkuszu papieru, a ty rysujesz jego obrys. Potem powstaje z tego autoportret naturalnej wielkości i od razu widać, ile dziecko urosło.

POTRZEBNE RZECZY

- Duża rolka papieru (np. odwrotna strona tapety) albo kilka arkuszy sklejonych razem
- Gruby flamaster lub kreda
- Farby, flamastry, skrawki materiału lub papieru do „ubrania” postaci
- Miara krawiecka

JAK TO ZROBIĆ

1. Dziecko kładzie się na papierze w fajnej pozie, z rękami trochę oddalonymi od tułowia.
2. Obrysuj je flamastrem. Leż spokojnie, bo łaskocze!
3. Zmierzcie razem miarą: ile masz wzrostu, jak długie są ręce, jak duża jest twoja stopa?
4. Dziecko ubiera portret farbą, flamastrami lub kawałkami materiału i rysuje twarz.
5. Napisz na nim datę i wzrost, a potem powieś. W przyszłym roku zróbcie to jeszcze raz.

Wariant: trzy- i czterolatki tylko kolorują ubrania i rysują twarz. Siedmio- i ośmiolatki piszą przy każdej części ciała, co potrafią nią robić („tymi nogami jeżdżę do szkoły na rowerze”).

Dzień 273 · Słoik dobrych chwil

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min na zrobienie + kilka minut dziennie · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Zakończ wrzesień słoikiem, do którego cała rodzina wrzuca karteczki z czymś miłym z danego dnia. Dziecko uczy się patrzeć wstecz na to, co się udało, i o tym opowiadać.

POTRZEBNE RZECZY

- Pusty słoik albo pudełko po butach z otworem w pokrywce
- Małe karteczki (na przykład 5 na 8 cm)
- Ołówek
- Ozdoby: wstążka, papier, flamastry

JAK TO ZROBIĆ

1. Dziecko ozdabia słoik i nadaje mu nazwę, na przykład „Nasz słoik dobrych chwil".
2. Każdego wieczoru, na przykład przy kolacji, każdy opowiada o jednej miłej chwili tego dnia.
3. Zapisz ją (albo dziecko ją narysuje) i wrzuć złożoną karteczkę do słoika.
4. Na koniec miesiąca, albo w deszczowy dzień, przeczytajcie wszystkie karteczki razem.

5. Wybierzcie trzy i wklejcie do letniego albumu lub do nowego jesiennego zeszytu.

Wariant: trzy- i czterolatki rysują swoją chwilę i opowiadają o niej. Siedmio- i ośmiolatki piszą same, z datą.

Październik

W tym miesiącu

Październik to miesiąc wiatru, deszczu i kolorowych liści. Na dworze leżą kasztany i żołędzie, które wystarczy podnieść, a w domu wieczory są coraz dłuższe i przytulniejsze. Włóżcie gumowce, weźcie torbę i zróbcie z każdego jesiennego dnia małą wyprawę odkrywców.

Dzień 274 · Torba jesiennych skarbów

Wiek: 3–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: na dworze · Nadzór: tak

Spacer z zadaniem: zbierzcie dziesięć różnych jesiennych skarbów. Dziecko uważnie się rozgląda, porównuje kształty i kolory, a do domu wraca z torbą pełną opowieści.

POTRZEBNE RZECZY

- materiałowa torba lub papierowa torebka dla każdego dziecka
- lista z rysunkami: liść, kasztan, żołądź, szyszka, gałązka, piórko, kamyk, czerwony liść, żółty liść, coś okrągłego
- gumowce i kurtka przeciwdeszczowa

JAK TO ZROBIĆ

1. Narysujcie razem listę z dziesięcioma małymi obrazkami. Kto już umie pisać, dopisuje słowo.
2. Wybierzcie się do parku, do lasu albo na ulicę z drzewami. Umówcie się, że podnosicie tylko to, co już leży na ziemi.
3. Przy każdym znalezisku zaznacz na liście ptaszek albo kropkę.
4. W domu rozłóżcie wszystko na gazecie i posortujcie: co jest gładkie, co chropowate, co lekkie, co ciężkie?

5. Najładniejsze skarby schowajcie do pudełka; przydadzą się wam jeszcze w tym miesiącu.

Wariant: dla dzieci w wieku 3–4 lat wystarczy pięć skarbów z dużymi obrazkami; siedmio- i ośmiolatki szukają trudniejszych rzeczy, na przykład „liścia w trzech kolorach”. **Uwaga:** grzybów, jagód ani nasion z natury nigdy nie wolno jeść, a grzybów lepiej nie dotykać; po spacerze umyjcie ręce.



Jesienne skarby z jednego spaceru

Pixabay (NoName_13)

Dzień 275 · Odbitki liści w jesiennych kolorach

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Liść ma po spodniej stronie wyraźne nerwy. Z odrobiną farby stają się one stemplem, a każdy liść zostawia inny odcisk.

POTRZEBNE RZECZY

- 5–8 świeżych, niezbyt suchych liści
- farba plakatowa w kolorze czerwonym, żółtym, pomarańczowym i brązowym
- pędzel lub gąbka
- biały lub brązowy papier, stara gazeta jako podkład

JAK TO ZROBIĆ

1. Połóż gazetę na stole i wyciśnij farbę w małych kleksach na talerz.
2. Niech dziecko cienko posmaruje farbą spodnią stronę liścia (tę z wypukłymi nerwami).
3. Połóż liść stroną z farbą na papierze, przykryj kawałkiem gazety i dobrze dociśnij całą dłonią.
4. Ostrożnie unieś liść za ogonek i obejrzyj odbitkę.
5. Powtarzajcie z innymi liśćmi i kolorami, aż powstanie całe jesienne drzewo albo wianek z liści. Zostawcie do wyschnięcia na godzinę.

Wariant: młodsze dzieci pracują z jednym kolorem i dużymi liśćmi; starsze mieszają dwa kolory na jednym liściu albo dorysowują flamastrem zwierzątka między liśćmi.

Dzień 276 · Klonowe „helikoptery”

Wiek: 3–8 lat · Czas: 25 min · Miejsce: na dworze · Nadzór: tak

Jesienią skrzydlate nasiona klonu spadają, wirując jak małe helikoptery. Dziecko puszcza je w dół, dobrze się przygląda i odkrywa, do czego służy skrzydełko.

POTRZEBNE RZECZY

- garść nasion klonu („helikopterków”) zebranych z ziemi
- niski taboret albo najniższy stopień schodów
- kreda chodnikowa do narysowania lądowiska
- papier i ołówek

JAK TO ZROBIĆ

1. Poszukajcie razem pod klonem nasion z dwoma skrzydełkami i zbierzcie około dziesięciu.
2. Stań na taborecie (ty trzymasz dziecko) i puść jedno nasionko. Zobacz, jak się kręci i gdzie ląduje.
3. Puśćcie jednocześnie dwa, jedno duże i jedno małe: które wyląduje pierwsze, a które kręci się najwolniej?
4. Puść jedno skrzydełkiem do góry, a drugie skrzydełkiem w dół. Czy coś się zmienia?
5. Przy każdej próbie zrób kreskę na papierze i pokoloruj pole zwycięzcy.

Wariant: trzy- i czterolatki patrzą i pokazują palcem, siedmio- i ośmiolatki najpierw szacują, ile sekund potrwa spadanie, i głośno je liczą. **Uwaga:** nigdy nie jedzcie nasion ani owoców z natury, nigdy nie stawiaj taboretu bez osoby dorosłej i po zabawie umyjcie ręce.

Dzień 277 · Dzień Zwierząt: pluszowa lecznica

Wiek: 3–7 lat · Czas: 45 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

4 października to Światowy Dzień Zwierząt. Dziś pluszaki otwierają własną lecznicę dla zwierząt: dziecko jest weterynarzem, opiekunem i recepcjonistą jednocześnie i ćwiczy troskliwość oraz mowę.

POTRZEBNE RZECZY

- 5 lub więcej pluszowych zwierząt
- kilka plastrów albo paski materiału jako bandaże
- pudełko po butach jako łóżeczko, ściereczka jako kocyk
- papier i ołówek na „karteczki z wizytą”

JAK TO ZROBIĆ

1. Urządźcie razem poczekalnię z rzędu krzeseł lub poduszek i recepcję (taboret).
2. Ty wprowadzasz pacjentów i mówisz, co im dolega: „Królik ma chorą łapkę.”
3. Weterynarz słucha, zagląda do ucha, mierzy linijką, jak duże jest zwierzę, i zakłada opatrunek.
4. Po leczeniu każde zwierzę dostaje karteczkę z rysunkiem tego, co ma robić: odpoczywać, pić, być przytulane.
5. Potem zamieńcie się rolami, żeby dziecko też mogło stanąć przy recepcji z „chorym” zwierzakiem.

Wariant: ze starszymi dziećmi porozmawiaj o prawdziwych zwierzętach: czego potrzebuje kot, pies albo ptak w ogrodzie? Kto ma zwierzaka w domu, może go dziś dodatkowo wyszczotkować.

Dzień 278 · Tłuczemy! Własne puree z ziemniaków i marchewki

Wiek: 4–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Tłuczone warzywa to prawdziwy jesienny obiad, a tłuczenie to najfajniejsze zadanie. Dziecko pomaga przy obieraniu i myciu, a na końcu samo rozgniata zawartość garnka, kiedy ty zajmujesz się gorącymi rzeczami.

POTRZEBNE RZECZY

- 800 g ziemniaków i 300 g marchewki (albo inne warzywo, które lubicie)
- nożyk dla dzieci lub obieraczka, deska do krojenia i miska z wodą
- garnek, tłuczek do ziemniaków i drewniana łyżka
- odrobina mleka i kawałek masła (albo masła roślinnego)

JAK TO ZROBIĆ

1. Niech dziecko wyszoruje ziemniaki i marchewki pod kranem, a jeśli da radę, obierze je obieraczką. Ty kroisz wszystko w kostkę.
2. Gotuj kostki w garnku około 20 minut, aż widelec będzie łatwo wchodził. Garnek podnosisz i odcedzasz tylko ty.

3. Zostaw wszystko na 10 minut do przestygnięcia i postaw garnek na stabilnym, niskim miejscu, do którego dziecko dosięgnie.
4. Dodaj mleko i masło, a dziecko niech tłucze, aż powstanie gruba, grudkowata papka. Ty mocno trzymasz garnek.
5. Spróbujcie razem i wymyślcie nazwę dla waszego puree, na przykład „pomarańczowa chmurka”.

Wariant: czterolatki myją i tłuczą, siedmio- i ośmiolatki czytają przepis i odmierzają mleko. **Uwaga:** garnek i woda po gotowaniu są gorące: dotyka ich tylko osoba dorosła. Pamiętaj o alergii na mleko i o ewentualnych dodatkach.

Dzień 279 · Mus jabłkowy własnej roboty

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Październik to czas jabłek. Dziecko myje, liczy i tłucze, osoba dorosła obiera i gotuje. Powstaje delikatny mus jabłkowy, który sami doprawiacie do smaku.

SKŁADNIKI

- 1 kg słodkich jabłek (6–7 sztuk)
- 50 ml wody
- szczypta cynamonu, ewentualnie 1 łyżka cukru
- garnek z pokrywką, tłuczek do ziemniaków, miska

JAK TO ZROBIĆ

1. Dziecko liczy i myje jabłka w misce z zimną wodą.
2. Osoba dorosła obiera jabłka, wycina gniazda nasienne i kroi je na kawałki. Dziecko od 5 lat może pokroić miękkie kawałki na mniejsze nożykiem dla dzieci do masła.
3. Osoba dorosła wkłada kawałki z wodą do garnka i gotuje pod przykryciem około 15 minut, aż zmiękną. Dziecko trzyma się z dala od kuchenki.
4. Zostaw jabłka na 10 minut w misce do przestygnięcia. Potem dziecko może je rozgnieść na mus.
5. Spróbujcie razem i dodajcie do smaku cynamonu albo odrobinę cukru. Zjedzcie mus do kolacji albo na kromce

chleba.

Wariant: dodaj gruszkę albo garść malin i niech dziecko zgadnie, co zmieniło kolor. **Uwaga:** gorący garnek i gorący mus tylko dla osoby dorosłej; najpierw wszystko zostaw do przestygnięcia.

Dzień 280 · Wielka sterta liści

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: na dworze · Nadzór: tak

Grabienie liści to praca, ale skakanie do kupy liści to zabawa. Dziecko ćwiczy siłę, równowagę i współpracę, a przy okazji pomaga w ogrodzie albo w parku.

POTRZEBNE RZECZY

- grabie i małe grabki dla dziecka albo mocny kawałek kartonu do zgarniania
- rękawiczki
- miejsce z dużą ilością suchych liści

JAK TO ZROBIĆ

1. Najpierw razem sprawdźcie miejsce: żadnych ostrych gałęzi, kamieni ani psich kup.
2. Zgrabcie liście w ciągu 10 minut w jedno miejsce. Policzcie, ile razy dziecko musi opróżnić swoje grabki.
3. Skaczcie na zmianę do sterty: najpierw zwyczajnie, potem jak żaba, potem siedząc tyłem.
4. Podrzucajcie w górę całe naręcza liści i spróbujcie złapać trzy, zanim spadną na ziemię.
5. Na koniec razem posprzątajcie albo zostawcie kącik z liśćmi jako kryjówkę dla jeży i owadów.

Wariant: starsze dzieci mierzą wielkimi krokami, jak daleko potrafią skoczyć od kreski; młodsze chowają pluszaka w stercie i każą

ci go szukać.

Dzień 281 · Czytelnicza jaskinia pod prześcieradłem

Wiek: 3–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Październik to czas książek: w wielu szkołach i bibliotekach jest wtedy wiele okazji do czytania. Zbudowana samodzielnie jaskinia zamienia czytanie na głos w przygodę, a dziecko uczy się spokojnie patrzeć i słuchać.

POTRZEBNE RZECZY

- 2 krzesła lub stół, 1 duże prześcieradło
- klamerki do bielizny albo książki do przytrzymania prześcieradła
- poduszki i koc
- latarka (LED) i 3–5 książek

JAK TO ZROBIĆ

1. Zbudujcie razem jaskinię: prześcieradło na krzesłach lub stole, rogi przypięte klamerkami albo przyciśnięte ciężkimi książkami.
2. Włóżcie do środka poduszki i koc i wybierzcie razem książki.
3. Wejdźcie do środka, zgaście duże światło i czytajcie przy latarce. Niech dziecko trzyma latarkę i świeci na obrazek.

4. W połowie opowieści zatrzymaj się i zapytaj: „Jak myślisz, co teraz się wydarzy?”
5. Potem niech dziecko samo „przeczyta” książkę pluszakowi, własnymi słowami do obrazków.

Wariant: siedmio- i ośmiolatki same czytają na głos stronę; trzylatki wybierają książkę z obrazkami i nazywają wszystko, co widzą. Zostaw jaskinię na kilka dni jako stałe miejsce do czytania.

Dzień 282 · Wiatrowskaz z papierowej torebki

Wiek: 4–8 lat · Czas: 35 min · Miejsce: w domu i na dworze · Nadzór: nie

Skąd dziś wieje wiatr? Dzięki wiatrowskazowi dziecko od razu to zobaczy. Wycinanie, ozdabianie, a potem na dwór, żeby złapać jesienny wiatr.

POTRZEBNE RZECZY

- papierowa torebka na kanapki albo szeroka papierowa torba
- bibuła lub wstążki w paskach po 40 cm
- taśma klejąca, flamastry, nożyczki dla dzieci
- kawałek sznurka o długości 60 cm

JAK TO ZROBIĆ

1. Wytnij dno torebki, tak żeby powstała rura.
2. Ozdóbcie rurę flamastrami: chmury, liście, słońce lub deszcz.
3. Przyklej do jednego otworu 8–10 wstążek z bibuły.
4. Zrób przy drugim otworze dwie dziurki (pomaga osoba dorosła) i przewlecz przez nie sznurek jako uchwyt.
5. Wyjdź na dwór, unieś torebkę i patrz, w którą stronę powiewają wstążki. Idź, biegnij i stój w miejscu: co się zmienia?

Wariant: powieście wiatrowskaz na gałęzi albo na balkonie i obserwujcie go przez tydzień każdego ranka: silny, słaby czy żaden wiatr? Starsze dzieci uczą się kierunków północ, wschód, południe i zachód z pomocą kredy na chodniku.

Dzień 283 · Liczymy i sortujemy żołędzie

Wiek: 3–7 lat · Czas: 25 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Ze skarbami ze spaceru dziecko ćwiczy rachunki tak, że tego nie czuje: liczenie, grupowanie, porównywanie i sprawiedliwy podział.

POTRZEBNE RZECZY

- pojemnik z 20–40 żołędziami, kasztanami i szyszkami
- pojemnik na jajka albo forma do muffinek
- papier i flamaster do pisania cyfr

JAK TO ZROBIĆ

1. Napisz cyfry od 1 do 6 (albo do 10) na karteczkach i włóż po jednej do każdego zagłębienia pojemnika na jajka.
2. Dziecko kładzie w każdym zagłębieniu tyle żołędzi, ile wskazuje cyfra.
3. Potem posortujcie wszystko według rodzaju: który stosik jest największy? Połóżcie je obok siebie w rzędach, żeby porównać.
4. Podzielcie sprawiedliwie jeden stosik między ciebie, dziecko i pluszaka. Czy da się dokładnie, czy coś zostaje?
5. Posprzątajcie, licząc: „Dziesięć żołędzi wraca do pojemnika!”

Wariant: siedmiolatki układają działania z żołędzi (3 + 4, 10 − 6); trzylatki sortują tylko na duże i małe. **Uwaga:** małe skarby z natury mogą spowodować zakrztuszenie u dzieci poniżej 3 lat.

Dzień 284 · Jeż z papieru i liści

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Jesienią jeże szukają ciepłego miejsca na zimowy sen. Dziecko robi jeża z płaszczem z prawdziwych liści i przy okazji dowiaduje się, dlaczego jeże lubią zaniedbane kąty w ogrodzie.

POTRZEBNE RZECZY

- arkusz sztywnego papieru lub kartonu
- 15–20 małych, suchych liści
- klej do prac plastycznych, brązowy i czarny flamaster

JAK TO ZROBIĆ

1. Narysujcie razem duży półokrąg jako tułów i spiczasty pyszczek z jednej strony.
2. Smaruj tułów klejem, po kawałku.
3. Niech dziecko układa liście jak dachówki na tułowiu, czubkami do tyłu, jak kolce.
4. Narysuj oko, nos i cztery łapki. Zostaw jeża na pół godziny do wyschnięcia pod ciężką książką.
5. Opowiedz w tym czasie: jeże śpią całą zimę pod liśćmi i gałęziami. Kto ma ogród, może razem z dzieckiem zostawić w nim kącik z liśćmi.

Wariant: młodsze dzieci zamiast liści drą brązowy papier na kawałki; starsze robią rodzinę jeży w trzech rozmiarach.

Dzień 285 · Jogurtowy bar

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Dziecko samo układa deserowy bufet. Ćwiczy nalewanie, nakładanie i wybieranie oraz odkrywa, jakie smaki dobrze do siebie pasują.

POTRZEBNE RZECZY

- opakowanie jogurtu naturalnego (500 g)
- kilka miseczek z dodatkami: kawałki jabłka lub banana, rodzynki, płatki owsiane, łyżeczka miodu lub dżemu
- małe miseczki, łyżeczki i duża łyżka
- karteczki i flamaster, żeby nazwać każdą miseczkę

JAK TO ZROBIĆ

1. Dziecko myje ręce i ustawia na stole w rzędzie miseczki z dodatkami.
2. Napiszcie lub narysujcie razem przy każdej miseczce karteczkę z nazwą, na przykład „chrupiące”, „słodkie” albo „owocowe”.
3. Dziecko nakłada dużą łyżką dwie łyżki jogurtu do swojej miseczki.
4. Wybierz trzy dodatki i posyp nimi jogurt. Ułóżcie z nich buzię, słońce albo wzór.
5. Spróbujcie razem i nazwijcie swoje dzieło. Kto wymyśli najdziwniejsze połączenie, które mimo to jest smaczne?

Wariant: trzy- i czterolatki wybierają dwa dodatki i nakładają łyżką; siedmio- i ośmiolatki piszą „kartę dań” i liczą, ile łyżek będzie potrzebnych w sumie. **Uwaga:** sprawdź alergie (mleko, orzechy); nie podawaj miodu dzieciom poniżej 1. roku życia, a rodzynki i twarde kawałki trzymaj z dala od bardzo małych dzieci.

Dzień 286 · Pomarańczowa zupa dyniowa

Wiek: 4–8 lat · Czas: 50 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Dynia jest duża, ciężka i pełna pestek. Dziecko odkrywa jej wnętrze, pomaga odmierzać i mieszać, a na koniec dostaje miskę zupy własnej roboty.

SKŁADNIKI

- 1 mała dynia (około 800 g), na przykład hokkaido albo piżmowa
- 1 cebula, 1 ziemniak
- 750 ml bulionu warzywnego
- 1 łyżka oleju, pieprz i szczypta soli

JAK TO ZROBIĆ

1. Osoba dorosła przekrawa dynię. Dziecko wybiera łyżką pestki i włókna do miski.
2. Osoba dorosła kroi dynię, cebulę i ziemniak w kostkę. Dziecko liczy kostki, wkładając je do garnka, albo waży je na wadze kuchennej.
3. Osoba dorosła podsmaża cebulę na oleju, dodaje warzywa i bulion i gotuje wszystko 20 minut, aż zmiękną.
4. Zostaw zupę do lekkiego przestygnięcia; osoba dorosła ją miksuje. Dziecko może dodać pieprz i sól i zamieszać w przestudzonej misce.

5. Opłuczcie pestki i połóżcie je do wyschnięcia; wrócą w dniu 289.

Wariant: ozdóbcie każdą miskę buźką z kleksa jogurtu. **Uwaga:** krojenie, kuchenka i blender ręczny tylko dla osoby dorosłej; gorącą zupę najpierw zostaw do przestygnięcia. Sprawdź bulion pod kątem alergenów, takich jak seler.



Domowa zupa dyniowa

Pixabay (RitaE)

Dzień 287 · Rysujemy jesienną martwą naturę

Wiek: 4–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Prawdziwi artyści rysują to, co leży przed nimi. Dziecko uczy się patrzeć na kształty, cienie i kolory, rysując małą jesienną martwą naturę.

POTRZEBNE RZECZY

- 3–5 przedmiotów: jabłko, kasztan, liść, mała dynia, szyszka
- ściereczka jako podkład
- papier, ołówek i kredki albo kredki woskowe

JAK TO ZROBIĆ

1. Niech dziecko samo ułoży przedmioty na ściereczce: co stoi z przodu, co z tyłu?
2. Patrzcie razem przez minutę, tylko patrzcie: jaki kształt ma jabłko? Gdzie jest ciemniejsze?
3. Najpierw narysuj duże kształty ołówkiem, lekko i bez gumki.
4. Potem pokoloruj i poszukaj odpowiednich odcieni: czy liść jest tylko żółty, czy trochę zielony i brązowy?
5. Podpiszcie rysunek imieniem dziecka, dopiszcie datę i powieście pracę na tydzień jako „wystawę".

Wariant: trzy- i czterolatki rysują jeden przedmiot dużo na całej kartce; siedmio- i ośmiolatki rysują tę samą martwą naturę dwa razy,

z lampą obok i bez niej, i porównują cienie.

Dzień 288 · Deszczowy tor przeszkód

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Pada przez cały dzień? Wtedy korytarz albo salon zamienia się w tor przeszkód. Dziecko czołga się, skacze i balansuje, a energia, która inaczej zostałaby na dworze, ma ujście.

POTRZEBNE RZECZY

- 4–6 poduszek, koc, 2 krzesła
- rolka taśmy malarskiej albo sznurek o długości 3 metrów
- kosz na pranie i 3 zwinięte skarpetki

JAK TO ZROBIĆ

1. Ustawcie razem 5 stanowisk: poduszki do przestępowania, tunel z koca przerzuconego przez 2 krzesła, linia z taśmy do balansowania, miejsce do trzech skoków i kosz na pranie, do którego wrzuca się skarpetki.
2. Najpierw przejdźcie tor razem powoli i wyjaśnij, co trzeba zrobić na każdym stanowisku.
3. Niech dziecko przejdzie tor 3 razy, a ty głośno licz, jak długo to trwa.
4. Zmieniaj jedną rzecz w każdej rundzie: balansowanie tyłem, czołganie jak gąsienica, skakanie na jednej

nodze.

5. Potem niech dziecko wymyśli własne stanowisko i da ci przejść tor.

Wariant: młodsze dzieci pokonują 3 stanowiska bez mierzenia czasu; starsze zapisują swoje czasy na kartce. **Uwaga:** odsuń stoły z ostrymi rogami i bawcie się w skarpetkach antypoślizgowych albo boso, nie w śliskich skarpetkach.

Dzień 289 · Doświadczenie z kiełkowaniem pestek dyni i fasoli

Wiek: 4–8 lat · Czas: 15 min, potem codziennie 5 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

W każdej pestce dyni i w każdym ziarnku fasoli czeka ukryta nowa roślinka. Dziecko robi doświadczenie i po tygodniu lub dwóch widzi pierwsze korzonki.

POTRZEBNE RZECZY

- 5 wysuszonych pestek dyni i 5 suchych ziaren fasoli
- ręcznik papierowy, 2 woreczki strunowe albo puste słoiki po dżemie
- spryskiwacz albo łyżka wody, flamaster

JAK TO ZROBIĆ

1. Złóż arkusz ręcznika papierowego na pół i zwilż go tak, żeby nie kapało.
2. Połóż pestki dyni na jednym arkuszu, a ziarna fasoli na drugim. Włóż każdy do woreczka lub słoika.
3. Napisz na każdym słoiku, co w nim jest, i datę.
4. Postaw słoiki w ciepłym miejscu, nie w ostrym słońcu. Patrz codziennie i dbaj, żeby papier był wilgotny.
5. Co dwa dni rysuj to, co widzisz. Które nasionko wykiełkuje pierwsze?

Wariant: starsze dzieci wstawiają jeden słoik do lodówki i porównują: jaką rolę gra ciepło? Wykiełkowane pestki dyni posadźcie w doniczce z ziemią na parapecie. Pestki jabłka potrzebują zimna przez kilka tygodni, zanim zaczną kiełkować, dlatego tu ich nie używamy.

Dzień 290 · Wężyk ze słów

Wiek: 5–8 lat · Czas: 15 min · Miejsce: w domu lub w drodze · Nadzór: nie

Ostatnia głoska słowa jest początkiem następnego. Ta spokojna zabawa słowna ćwiczy słuchanie, głoski w słowach i odrobinę wyobraźni, a nie potrzebujesz do niej niczego.

POTRZEBNE RZECZY

- wasze głosy i odrobina cierpliwości
- ewentualnie papier i ołówek do zapisania lub narysowania wężyka ze słów
- minutnik na 5 minut, jeśli chcesz podkręcić napięcie

JAK TO ZROBIĆ

1. Powiedz słowo, na przykład „dynia”. Ostatnia głoska to „a”.
2. Dziecko wymyśla słowo, które zaczyna się na tę głoskę, na przykład „arbuz”. Potem znowu twoja kolej: słowo na „z”, na przykład „zebra”.
3. Grajcie tak długo, aż nie przyjdzie wam nic do głowy albo któreś słowo się powtórzy.
4. Zapiszcie lub narysujcie słowa jedno pod drugim na papierze. Jak długi wyszedł wasz wężyk?
5. Zagrajcie drugą rundę z tematem, na przykład zwierzęta, jedzenie albo rzeczy w domu.

Wariant: pięciolatki mogą sobie nawzajem podpowiadać; siedmio- i ośmiolatki wymyślają tylko słowa z co najmniej czterech liter i przeliterowują ostatnie słowo. Zabawa działa też w kolejce w sklepie albo w samochodzie, byle kierowca skupiał się na drodze.

Dzień 291 · Dzień prania: sznur na pranie w pokoju

Wiek: 3–8 lat · Czas: 25 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Klamerki do bielizny i sznurek zamieniają pokój w prawdziwą suszarnię. Dziecko pomaga w domu, ćwiczy palce, ściskając klamerki, i sortuje według koloru i wielkości.

POTRZEBNE RZECZY

- sznurek albo długa wstążka o długości 2 metrów
- 10–12 drewnianych klamerek do bielizny
- myjki, ściereczki kuchenne, chusteczki muślinowe albo skrawki materiału, także dla pluszaków
- dwa krzesła do przywiązania sznurka

JAK TO ZROBIĆ

1. Zawiąż sznurek z obu stron na oparciach dwóch krzeseł, na wysokości dziecka.
2. Połóżcie wszystkie ściereczki na stos i niech dziecko najpierw je posortuje: kolorowe, białe, duże, małe.
3. Wieszajcie każdą ściereczkę na sznurku jedną lub dwiema klamerkami. Niech dziecko wybiera, które kolory będą obok siebie.
4. Ułóżcie wzór, na przykład czerwony, biały, czerwony, biały, i niech ktoś zgadnie, jaka będzie następna ściereczka.

5. Zdejmijcie wszystko ze sznurka i złóżcie ściereczki w kwadraciki. Kto ułoży najładniejszy stosik?

Wariant: młodsze dzieci tylko wieszają, starsze liczą, ile klamerek potrzeba, i wieszają wszystko od największej do najmniejszej.
Uwaga: trzymaj klamerki z dala od dzieci poniżej 3 lat i dopilnuj, żeby krzesła się nie przewróciły.

Dzień 292 · Korona z jesiennych liści

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Król albo królowa jesieni oczywiście nosi koronę z liści. Dziecko porządkuje kolory i rozmiary oraz ćwiczy klejenie i zginanie.

POTRZEBNE RZECZY

- pasek sztywnego papieru lub kartonu 60 × 6 cm
- 10–15 kolorowych liści
- taśma klejąca i klej do prac plastycznych, zszywacz (dla osoby dorosłej)

JAK TO ZROBIĆ

1. Obwiń pasek wokół głowy dziecka i zaznacz kreską miejsce, w którym ma się zamykać.
2. Ułóżcie liście w rzędzie: od dużych do małych albo od żółtych do czerwonych.
3. Przyklej liście ogonkami w dół do paska, tak żeby czubki wystawały ponad krawędź.
4. Osoba dorosła zszywa lub skleja pasek w obręcz.
5. Załóż koronę i przejdźcie rundę po domu jako król lub królowa jesieni; wszyscy się kłaniają.

Wariant: starsze dzieci układają wzór (żółty–czerwony–żółty–czerwony); młodsze po prostu przyklejają jak najwięcej liści. Liście,

które łatwo się łamią, możesz najpierw wysuszyć przez noc między ciężkimi książkami.

Dzień 293 · Jak gruby jest ten pień?

Wiek: 4–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: na dworze · Nadzór: tak

Jesienią dziecko patrzy na drzewa nowymi oczami. Sznurkiem mierzycie, jak gruby jest każdy pień, i samodzielnie odkrywacie, które drzewo jest najgrubsze.

POTRZEBNE RZECZY

- kawałek sznurka lub włóczki o długości 2 metrów
- miarka zwijana albo linijka
- papier, ołówek i podkładka z klipsem albo książka jako podkład
- ewentualnie kreda chodnikowa albo wstążka do oznaczania drzew

JAK TO ZROBIĆ

1. Wybierz w parku lub w ogrodzie pięć drzew o różnych pniach.
2. Owiń sznurek raz dookoła pierwszego pnia i zaciśnij palcami miejsce, w którym sznurek znów się spotyka.
3. Przyłóż sznurek do miarki i odczytaj, ile centymetrów ma pień w obwodzie. Zapisz liczbę przy rysunku drzewa.
4. Zrób to samo przy pozostałych drzewach. Które drzewo jest najgrubsze, a które najcieńsze?

5. Ustawcie drzewa w kolejności od grubego do cienkiego i narysujcie przy każdym drzewie jego listek.

Wariant: młodsze dzieci porównują z własnymi ramionami („czy mój uścisk go obejmie?”), starsze obliczają, o ile więcej ma najgrubsze drzewo od najcieńszego. **Uwaga:** nie wspinajcie się na drzewa i trzymajcie się z dala od gałęzi, które mogą spaść przy silnym wietrze.

Dzień 294 · Jesienny piknik w salonie

Wiek: 3–8 lat · Czas: 1 godz. · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Na dworze jest mokro, ale piknik może się odbyć także w domu. Dziecko planuje, nakrywa i podaje, a wszyscy jecie razem na kocu na podłodze.

POTRZEBNE RZECZY

- koc piknikowy albo obrus
- talerze, kubki, serwetki
- proste przekąski: kanapki, kawałki sera, jabłko, ogórek, krakersy
- koszyk lub pudełko

JAK TO ZROBIĆ

1. Zróbcie razem listę zakupów z obrazkami i sprawdźcie, co już jest w domu.
2. Dziecko smaruje kromki nożykiem dla dzieci i wykrawa z nich kształty foremką do ciastek.
3. Osoba dorosła kroi owoce i warzywa; dziecko ładnie układa je na talerzu.
4. Spakujcie wszystko do koszyka, „przespacerujcie się” trzy razy po domu, a potem rozłóżcie koc.
5. Jedzcie, opowiedzcie sobie o swojej ulubionej jesiennej rzeczy i razem posprzątajcie.

Wariant: zaproście pluszaki i dajcie każdemu talerzyk; starsze dzieci piszą kartę dań. **Uwaga:** pamiętaj o alergiach, jeśli bawią się z wami koledzy; całych winogron i orzechów lepiej nie dawać małym dzieciom (winogrona przekrój wzdłuż na połówki).

Dzień 295 · Magiczny napój z czerwonej kapusty

Wiek: 4–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Czerwona kapusta zmienia kolor z fioletowego na różowy albo niebieski, zależnie od tego, co do niej dodasz. Dziecko patrzy, jak „magiczny napój" zmienia kolor, i odkrywa prawdziwy cud barw.

POTRZEBNE RZECZY

- kilka liści czerwonej kapusty
- gorąca woda i miska lub garnek (tylko dla osoby dorosłej)
- 4 przezroczyste szklanki
- odrobina octu, łyżeczka sody oczyszczonej, plasterek cytryny
- łyżeczka i fartuszek

JAK TO ZROBIĆ

1. Ty rwiesz liście kapusty na kawałki, zalewasz je gorącą wodą i zostawiasz na 15 minut. Płyn zrobi się fioletowy.
2. Przelej ostudzony fioletowy płyn do szklanek, mniej więcej na wysokość palca, i odcedź liście.
3. Niech dziecko doda do pierwszej szklanki odrobinę octu: płyn zrobi się różowy.
4. Do drugiej szklanki wsyp łyżeczkę sody oczyszczonej: zrobi się niebieski albo zielony. Do trzeciej szklanki wlej

sok z cytryny, a czwarta zostaje do porównania.

5. Wymieszajcie ze sobą dwie szklanki: jaki kolor wyjdzie? Pokoloruj ten wynik na papierze.

Wariant: młode dzieci patrzą i nazywają kolory, starsze najpierw przewidują, jaki będzie kolor, i zapisują wynik w tabeli. **Uwaga:** gorącą wodą zajmuje się tylko osoba dorosła; octu, sody i cytryny nie próbujcie i nie trzyjcie nimi oczu.

Dzień 296 · Sówki z rolek po papierze

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Sowy to nocne zwierzęta jesieni. Z pustej rolki po papierze dziecko robi sówkę, która czuwa nad domem z parapetu.

POTRZEBNE RZECZY

- pusta rolka po papierze toaletowym lub kuchennym
- brązowy i żółty papier albo farba
- nożyczki dla dzieci, klej, flamastry
- 2 małe listki jako skrzydełka

JAK TO ZROBIĆ

1. Wciśnij górną krawędź rolki do środka, najpierw z przodu, potem z tyłu, żeby powstały dwa spiczaste uszka.
2. Oklej rolkę brązowym papierem albo pomaluj ją na brązowo i zostaw na chwilę do wyschnięcia.
3. Wytnij dwa duże kółka z żółtego papieru na oczy, narysuj na nich czarne źrenice i przyklej.
4. Wytnij trójkącik jako dziobek i przyklej dwa listki po bokach jako skrzydełka.
5. Narysuj flamastrem na brzuszku małe literki „v” jako piórka.

Wariant: zróbcie rodzinę sów w trzech rozmiarach i posadźcie je na gałęzi. Powiedz siedmio- i ośmiolatkom, że sowy potrafią bardzo daleko obracać głowę, i sprawdź, jak daleko obrócisz swoją.

Dzień 297 · Składane pudełeczko na małe skarby

Wiek: 5–8 lat · Czas: 25 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Z jednego kwadratowego arkusza papieru złożysz pudełeczko z pokrywką. Dziecko ćwiczy dokładne składanie i robi coś, w czym może przechowywać swoje małe skarby.

POTRZEBNE RZECZY

- 2 kwadratowe arkusze papieru 20 × 20 cm (przytnij kartkę A4 do kwadratu)
- flamastry albo ołówki do ozdabiania
- linijka i kawałek taśmy klejącej, jeśli pudełeczko się nie trzyma

JAK TO ZROBIĆ

1. Złóż kwadratowy arkusz wzdłuż na pół i rozłóż go z powrotem: pojawi się linia środkowa.
2. Złóż wszystkie cztery rogi do środka, tak żeby powstał mniejszy kwadrat.
3. Złóż górną i dolną krawędź do linii środkowej i rozłóż je. Zrób to samo z bokami, aż powstanie wzór w kratkę.
4. Rozłóż z powrotem cztery rogi, podciągnij boki do góry i dociśnij rogi do środka: pudełeczko stoi.
5. Z drugiego arkusza, złożonego odrobinę większego, zrób pokrywkę. Ozdóbcie wszystko rysunkami.

Wariant: młodsze dzieci składają prostą miseczkę, wykonując tylko pierwsze dwa złożenia; starsze robią pudełeczka w trzech rozmiarach, które pasują jedno w drugie. **Uwaga:** nie przechowuj w nim małych przedmiotów, jeśli w pobliżu są młodsze dzieci.

Dzień 298 · Cynamonowe ciasteczka w jesiennych kształtach

Wiek: 3–8 lat · Czas: 1 godz. · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Odważanie, wyrabianie, wałkowanie i wykrawanie: pieczenie ciasteczek to jednocześnie liczenie i praca plastyczna. Potem w całym domu pachnie jesienią.

SKŁADNIKI

- 250 g mąki
- 125 g miękkiego masła
- 100 g cukru
- 1 jajko, 1 łyżeczka cynamonu, szczypta soli
- foremki do wykrawania (liść, żołądź, grzyb albo zwykłe kółko)

JAK TO ZROBIĆ

1. Dziecko odważa mąkę, cukier i masło na wadze kuchennej i wkłada wszystko do miski z jajkiem, cynamonem i solą.
2. Wyrabiajcie czystymi rękami na gładką kulę i włóżcie ją na 20 minut do lodówki.
3. Osoba dorosła nagrzewa piekarnik do 180 °C. Rozwałkuj ciasto na grubość 5 mm na posypanym mąką blacie.

4. Dziecko wykrawa kształty i układa je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Osoba dorosła piecze ciasteczka 12–15 minut, aż brzegi lekko się zezłocą. Zostaw je do wystygnięcia na kratce, zanim zaczniecie próbować.

Wariant: odciśnij widelcem nerwy na listkach. **Uwaga:** zawiera gluten, jajko i mleko; piekarnik obsługuje tylko osoba dorosła; surowego ciasta z jajkiem nie wolno jeść.

Dzień 299 · Jesienne memory

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Dziecko samo rysuje grę memory z jesiennymi obrazkami, a potem w nią gra. Ćwiczy pamięć, czekanie na swoją kolej i znoszenie przegranej.

POTRZEBNE RZECZY

- kawałek sztywnego kartonu albo stare pudełko po płatkach śniadaniowych
- nożyczki dla dzieci, ołówek, kredki albo flamastry
- linijka

JAK TO ZROBIĆ

1. Narysuj na kartonie 16 kwadratów 6 × 6 cm i wytnij je (osoba dorosła pomaga przy prostych liniach).
2. Wybierzcie razem 8 jesiennych obrazków: liść, parasol, kasztan, jeż, dynia, kalosz, sowa, grzyb.
3. Narysuj każdy obrazek dwa razy, jak najbardziej podobnie.
4. Połóżcie kartoniki obrazkami do dołu w siatce 4 × 4. Odwracacie po kolei po dwa; jeśli są takie same, zatrzymujecie je i odwracacie kolejne.
5. Kto zbierze najwięcej par, tasuje kartoniki przy następnej grze.

Wariant: dla trzy- i czterolatków zacznij od 6 par i połóż je odkryte, jeśli jest trudno; starsze dzieci robią pary ze słowa i obrazka.

Dzień 300 · Poszukiwanie skarbu po domu

Wiek: 4–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Dzień 300 zasługuje na małe święto: poszukiwanie skarbu ze wskazówkami, które prowadzą do niewielkiej niespodzianki. Dziecko czyta, patrzy i wnioskuje.

POTRZEBNE RZECZY

- 6 kartek lub karteczek
- ołówek i flamastry
- mała niespodzianka: własnoręcznie zrobiony „dyplom 300 dni", ciasteczko albo nowy blok rysunkowy

JAK TO ZROBIĆ

1. Wymyśl 6 miejsc w domu (lodówka, pod poduszką, przy butach, w koszu na pranie, za zasłoną, w łazience).
2. Napisz lub narysuj na każdej karteczce wskazówkę prowadzącą do następnego miejsca: „Gdzie zawsze jest zimno?"
3. Schowaj karteczki we właściwej kolejności i daj dziecku pierwszą.
4. Niech dziecko szuka samo; pomóż podpowiedzią tylko wtedy, gdy naprawdę utknie.
5. Przy ostatniej karteczce czeka niespodzianka. Świętujcie razem, że macie już za sobą 300 dni zabaw bez ekranów.

Wariant: dla czterolatków tylko rysunki; siedmio- i ośmiolatki dostają zagadki albo słowo napisane lustrzanym pismem. Potem niech dziecko zrobi poszukiwanie skarbu dla ciebie.

Dzień 301 · Czas zimowy: zegar z papierowego talerzyka

Wiek: 5–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Pod koniec października zegary cofa się o godzinę. To dobry moment, żeby razem zrobić własny zegar i postawić pierwsze kroki w odczytywaniu godzin.

POTRZEBNE RZECZY

- papierowy talerzyk
- kawałek kartonu na wskazówki
- zawleczka introligatorska (dziurkę robi osoba dorosła)
- flamastry, nożyczki dla dzieci

JAK TO ZROBIĆ

1. Najpierw napisz na talerzyku 12, 3, 6 i 9, jak cztery strony świata. Potem uzupełnij pozostałe cyfry.
2. Wytnij z kartonu krótką i długą wskazówkę i pokoloruj je różnymi kolorami.
3. Osoba dorosła robi dziurkę pośrodku; przymocuj wskazówki zawleczką.
4. Ustawiajcie zegar na ważne chwile: śniadanie, szkoła, obiad, spanie. Przy każdej godzinie narysujcie obrazek dookoła talerzyka.
5. Cofnijcie razem zegar o godzinę i opowiedz, co znaczy czas zimowy: rano robi się jasno wcześniej, a wieczorem

ciemno wcześniej.

Wariant: pięciolatki ćwiczą tylko pełne godziny; siedmio- i ośmiolatki uczą się wpół do i kwadransów. **Uwaga:** zawleczki są małe i ostre; trzymaj je poza zasięgiem młodszego rodzeństwa.

Dzień 302 · Spacer o zmierzchu ze światłami odblaskowymi

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: na dworze · Nadzór: tak

Kiedy robi się ciemno wcześnie, okolica wygląda inaczej. Dziecko odkrywa, jak wygląda ulica o zmierzchu, i uczy się, dlaczego światełka i odblaski są ważne.

POTRZEBNE RZECZY

- kamizelka odblaskowa albo opaski odblaskowe dla każdej osoby
- latarka (LED)
- ciepłe ubranie

JAK TO ZROBIĆ

1. W domu załóżcie kamizelki i poświećcie w korytarzu latarką na opaskę odblaskową: widzisz, jak się rozświetla?
2. Przejdźcie 20 minut po spokojnej, oświetlonej okolicy, zawsze za rękę z osobą dorosłą albo obok niej.
3. Poszukajcie razem 5 rzeczy, które dają światło (latarnia, światło rowerowe, okno), i 5 rzeczy, które odbijają światło (znak drogowy, słupek).
4. Posłuchajcie chwilę w ciszy: jakie wieczorne dźwięki słyszycie?

5. W domu porozmawiajcie: dlaczego po ciemku warto nosić coś, co się świeci?

Wariant: starsze dzieci liczą, ilu rowerzystów ma dobre światła.
Uwaga: trzymajcie się chodników i ścieżek, przechodźcie przez jezdnię tylko razem i wybierzcie krótką, dobrze znaną trasę.



Krótki spacer o zmierzchu
Pixabay (jplenio)

Dzień 303 · Dyniowa lampa z diodą LED

Wiek: 3–8 lat · Czas: 1 godz. · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Wydrążona dynia z buźką to jesienna tradycja. Osoba dorosła kroi, a dziecko wybiera, projektuje i drąży łyżką.

POTRZEBNE RZECZY

- 1 średnia pomarańczowa dynia
- ostry nóż (tylko dla osoby dorosłej), mocna łyżka stołowa
- flamaster, stara gazeta, miska
- świeczka typu tealight na LED

JAK TO ZROBIĆ

1. Połóż gazetę na stole. Osoba dorosła wycina wieczko z góry dyni.
2. Dziecko wybiera łyżką pestki i miękkie wnętrze do miski. Poczujcie, jakie jest śliskie.
3. Niech dziecko narysuje flamastrem na dyni buźkę: wesołą, zdziwioną lub śpiącą.
4. Osoba dorosła wycina narysowane linie, spokojnie i w kierunku od dziecka.
5. Włóżcie do środka światełko LED, zgaście światła i podziwiajcie efekt przy oknie.

Wariant: młodsze dzieci zamiast wycinania przyklejają papierową buźkę na małą dynię. **Uwaga:** w dyni nie stawiaj prawdziwej świeczki; nóż tylko dla osoby dorosłej. Miąższ z wnętrza możesz wykorzystać do zupy (dzień 286).

Dzień 304 · Bal przebierańców i łagodne opowieści o duchach

Wiek: 3–8 lat · Czas: 1 godz. · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

31 października kończycie miesiąc balem przebierańców. Nie strasznie, tylko z dreszczykiem: dziecko wybiera rolę, idzie w pokazie mody i opowiada krótką historię o duchach z dobrym zakończeniem.

POTRZEBNE RZECZY

- pudło ze starymi ubraniami, szalikami, kapeluszami i prześcieradłami
- farby do twarzy albo zwykły flamaster do rysowania masek na papierze
- latarka (LED)
- muzyka, którą zrobicie sami garnkami i łyżkami

JAK TO ZROBIĆ

1. Niech dziecko samo wybierze: duszek, nietoperz, czarownica, dynia albo coś zupełnie innego.
2. Zrób maskę z papierowego talerzyka z dwoma dużymi otworami na oczy (wycina je osoba dorosła) i gumką.
3. Rozłóż „wybieg” z ręcznika i urządźcie pokaz mody; pozostali biją brawo i wybijają rytm.
4. Potem usiądźcie w kręgu z latarką. Każdy opowiada kilkuzdaniową historię o duchach, która dobrze się

kończy: duszek znajduje przyjaciela.

5. Zakończcie ciepłym kubkiem mleka lub herbaty i opowiedzcie, który październikowy dzień był najfajniejszy.

Wariant: dla trzylatków niech będzie zabawnie: zamiast duchów zwierzęta. **Uwaga:** nigdy nie zakładaj prześcieradła ani worka na głowę bez dużych otworów; farbę do twarzy najpierw wypróbuj na małym kawałku skóry.

Listopad

Ten miesiąc

Listopad bywa ciemny i szary, ale to także miesiąc światełek. 11 listopada wypada Narodowe Święto Niepodległości i dzień świętego Marcina, kiedy w niektórych miastach dzieci chodzą z lampionami, a w połowie miesiąca myślimy już o Mikołajkach. To dobry czas na prace plastyczne w domu, pieczenie i trochę ciepła dla siebie nawzajem.

Dzień 305 · Własne musli na śniadanie

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Miska pełna płatków owsianych, owoców i nasion, które dziecko samo odważy i wymiesza. To ćwiczenie liczenia, ważenia i wybierania, a rano zjecie śniadanie z własnej mieszanki.

SKŁADNIKI

- 150 g płatków owsianych
- garść suszonych owoców, na przykład rodzynek lub pokrojonych moreli
- 2 łyżki pestek słonecznika lub innych nasion
- duża miska, słoik z pokrywką, waga kuchenna

TAK TO ZROBISZ

1. Dziecko myje ręce i ustawia składniki na stole.
2. Ważenie: niech dziecko odważy 150 g płatków i wsypie je do dużej miski. Patrzcie razem, jak zmienia się liczba na wadze.
3. Dodaj suszone owoce i nasiona. Policzcie, ile łyżek albo garści potrzeba.
4. Wymieszaj wszystko dużą łyżką i spróbuj odrobinę.
5. Przesyp mieszankę do słoika z pokrywką i przyklej etykietkę z nazwą musli. Jutro zjedzcie miskę z mlekiem lub jogurtem.

Wariant: młodsze dzieci nakładają i mieszają, starsze robią dwie mieszanki i sprawdzają, która smakuje bardziej. **Uwaga:** zawiera gluten i może zawierać śladowe ilości orzechów; sprawdź na opakowaniu alergeny, a twarde nasiona i suszone owoce trzymaj z dala od dzieci poniżej 3 lat.

Dzień 306 · Karmnik z połówki pomarańczy

Wiek: 4–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: kuchnia i dwór · Nadzór: tak

Gdy robi się zimniej, ptaki mają mniej jedzenia. Dziecko robi karmnik z połówki skórki pomarańczy, a potem obserwuje, kto przylatuje się poczęstować.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- 1 pomarańcza
- 100 g smalcu lub tłuszczu kokosowego bez soli (dla ptaków)
- 100 g ziaren dla ptaków (ze zwykłego sklepu albo zoologicznego)
- kawałek sznurka o długości 50 cm, patyczek do szaszłyków (dla dorosłego)

TAK TO ZROBISZ

1. Dorosły przecina pomarańczę na pół. Dziecko wydrąża łyżeczką miąższ; można go zjeść.
2. Dorosły robi dwie dziurki przy brzegu skórki i przewleka sznurek jako uchwyt.
3. Dorosły rozpuszcza tłuszcz na małym ogniu i zostawia na 5 minut, aż będzie letni.
4. Dziecko miesza ziarna z letnim tłuszczem i nakłada masę do skórki.

5. Włóż skórkę na godzinę do lodówki, aż stwardnieje, i powieś na drzewie albo na balkonie, poza zasięgiem kotów.

Wariant: przez tydzień zapisuj, jakie ptaki przylatują (zobacz dzień 293). **Uwaga:** rozpuszczanie tłuszczu robi tylko dorosły; ziaren dla ptaków i tłuszczu nie wolno próbować; po zabawie umyj ręce.

Dzień 307 · Siatkówka balonowa w pokoju

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Balon leci powoli, więc nawet najmłodsze dzieci mogą go odbić. Szybka i wesoła zabawa ruchowa na ciemne popołudnie, która ćwiczy koordynację oka i ręki.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- 1 duży balon, nadmuchany przez dorosłego
- sznurek lub szalik rozpięty między dwoma krzesłami jako siatka
- ewentualnie 2 papierowe talerzyki jako „rakietki”

TAK TO ZROBISZ

1. Zrób miejsce i rozepnij siatkę mniej więcej na wysokości klatki piersiowej dziecka.
2. Zacznijcie razem: ile razy uda się odbić balon na drugą stronę, zanim dotknie podłogi? Licz na głos.
3. Potem spróbujcie tylko lewą ręką, głową albo papierowym talerzykiem.
4. Zagrajcie prawdziwy mecz: jeśli balon spadnie po twojej stronie, punkt dostaje druga osoba. Gra trwa do 7 punktów.
5. Na koniec spróbuj samodzielnie „utrzymać balon w górze”: ile razy ci się uda?

Wariant: 3-latki grają bez siatki i bez punktów. **Uwaga:** balonów nigdy nie bierz do buzi; pęknięty balon od razu w całości sprzątaj, bo kawałki gumy są niebezpieczne dla małych dzieci. Nie dla osób uczulonych na lateks.

Dzień 308 · Zabawa we wzory z klocków

Wiek: 4–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Rząd klocków w stałym rytmie i dziecko, które ma zgadnąć, co będzie dalej. Spokojna zabawa uczy rozpoznawać wzory i myśleć do przodu.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- około 20 drewnianych lub plastikowych klocków w 3 kolorach (albo kartonowe kwadraciki w 3 kolorach)
- obrus lub kawałek tektury jako pole zabawy
- papier i kredki

TAK TO ZROBISZ

1. Ułóż rząd sześciu klocków z wyraźnym wzorem, na przykład czerwony, niebieski, czerwony, niebieski, czerwony, niebieski.
2. Poproś dziecko, żeby „przeczytało” rząd w kolorach i powiedziało, jaki klocek będzie następny.
3. Niech dziecko dokończy rząd do dziesięciu klocków, a potem razem sprawdźcie, czy wzór nadal się zgadza.
4. Zamieńcie się rolami: dziecko układa własny wzór z trzech kolorów, a ty zgadujesz następny klocek.
5. Narysuj kredkami najładniejszy wzór.

Wariant: 4-latki pracują z dwoma kolorami, 7–8-latki układają wzory z rosnącymi seriami, na przykład 1 czerwony, 2 niebieskie, 3

żółte. **Uwaga:** małe klocki trzymaj z dala od dzieci poniżej 3 lat.

Dzień 309 · Lampion z kartonu po mleku

Wiek: 4–8 lat · Czas: 1 godz. · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Za kilka dni 11 listopada, a w wielu miejscach tego dnia chodzi się z lampionami. Dziecko robi własny lampion z pustego kartonu po mleku i kolorowej bibułki, który pięknie świeci z lampką LED.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- pusty, czysty karton po mleku o pojemności 1 litra
- bibułka lub cienki kolorowy papier w różnych kolorach
- nożyczki (dorosły do kartonu), nożyczki dla dzieci, klej
- kawałek drutu lub mocnego sznurka, patyk, lampka LED albo patyk z diodą do lampionów

TAK TO ZROBISZ

1. Dorosły odcina górę kartonu i wycina w każdej ściance okienko, zostawiając ramkę o szerokości 2 cm.
2. Dziecko wycina kawałki bibułki i przykleja je na okienkach od wewnątrz.
3. Ozdób brzegi papierowymi gwiazdkami, księżycami albo liśćmi.
4. Dorosły robi dwie dziurki na górze i mocuje uchwyt z drutu lub sznurka.
5. Włóż lampkę LED na dno albo zawieś lampion na patyku z diodą. Sprawdźcie go w ciemnym pokoju.

Wariant: 4-latki przyklejają duże kawałki papieru bez kształtów; 7–8-latki wycinają z czarnego papieru sylwetki domków. **Uwaga:** nigdy nie wkładaj prawdziwej świeczki do papierowego lampionu.



Lampiony na 11 listopada
Pixabay (SahinK)

Dzień 310 · Nasza piosenka o lampionie

Wiek: 3–8 lat · Czas: 25 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Kiedy dzieci idą z lampionami, często śpiewają. Oprócz znanych piosenek wymyślcie dziś własny wierszyk z rytmem, który każdy potrafi wyklaskać.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- papier i ołówek
- garnek z drewnianą łyżką albo kijek deszczowy z dnia 45
- lampion z wczoraj

TAK TO ZROBISZ

1. Wyklaskajcie razem prosty rytm: długo-długo-krótko-krótko-długo. Powtarzajcie, aż pójdzie samo.
2. Szukajcie słów, które rymują się do „światło”: zgasło, wyrosło, zakwitło. I do „noc”: moc, koc, pomoc.
3. Ułóżcie razem cztery krótkie wersy, na przykład o lampionie, ciemnej ulicy i o czymś dobrym do jedzenia.
4. Zaśpiewaj albo wyrecytuj wierszyk w rytmie, z garnkiem jako bębnem.
5. Poćwiczcie trzy razy, a potem zaprezentujcie piosenkę z lampionem w ręku reszcie rodziny.

Wariant: 3–4-latki powtarzają jeden wers i klaszczą; 7–8-latki same zapisują piosenkę i rysują do niej lampion.

Dzień 311 · Historia o podzielonym płaszczu

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Dzień świętego Marcina jest o dzieleniu się: według opowieści żołnierz przeciął swój płaszcz na pół dla kogoś, komu było zimno. Dziecko odgrywa tę historię i rozmawia o tym, co znaczy dzielić się z innymi.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- stary szal albo prześcieradło jako płaszcz
- patyczek lub rolka po ręczniku papierowym jako „miecz”
- kij od miotły albo poduszka jako koń
- owoc lub ciastko do podzielenia

TAK TO ZROBISZ

1. Opowiedz historię w kilku zdaniach: jeździec jedzie przez śnieg, widzi zmarzniętego człowieka i oddaje mu połowę płaszcza.
2. Rozdziel role: dziecko jest jeźdźcem, ty jesteś człowiekiem na mrozie. Odegrajcie scenę; płaszcz zostanie złożony zamiast przeciętego.
3. Zamieńcie się rolami i zagrajcie jeszcze raz, tym razem własnymi słowami.
4. Porozmawiajcie: czym już kiedyś podzieliło się dziecko? Jak to było, gdy się dzieliło?

5. Na koniec podzielcie się jabłkiem albo ciastkiem na równe części.

Wariant: starsze dzieci wybierają z szafy coś, co chcą komuś podarować lub zanieść do sklepu z używanymi rzeczami albo na zbiórkę.

Dzień 312 · Wycinane gwiazdki

Wiek: 5–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Kwadratowy papier, kilka zgięć i jedno cięcie: i pojawia się gwiazdka. Dziecko ćwiczy dokładne składanie i wycinanie, a od razu powstaje ozdoba na okno.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- kwadratowe kartki papieru o wymiarach 15 × 15 cm (białe, żółte, złote albo zwykły papier do drukarki)
- nożyczki dla dzieci, ołówek
- taśma klejąca lub nitka do powieszenia

TAK TO ZROBISZ

1. Złóż kwadrat na pół w trójkąt, a potem jeszcze raz na pół w mniejszy trójkąt.
2. Złóż ten trójkąt jeszcze raz na pół, żeby powstał wąski czubek.
3. Narysuj ołówkiem ukośną linię od góry do boku i przetnij wzdłuż niej.
4. Wytnij z brzegów jeszcze małe trójkąciki albo półkola.
5. Rozłóż papier i obejrzyj gwiazdkę. Przyklej kilka na okno albo powieś na nitce.

Wariant: młodsze dzieci wycinają tylko ukośną linię, a dodatkowe dziurki robisz ty; 7–8-latki próbują płatków śniegu o sześciu ramionach.

Dzień 313 · Naleśniki z buźką

Wiek: 3–8 lat · Czas: 50 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Robienie ciasta to mieszanie, nalewanie i liczenie. Smażenie robi dorosły, a ozdabianie dziecko: każdy naleśnik dostaje własną buźkę.

SKŁADNIKI

- 250 g mąki
- 500 ml mleka
- 2 jajka, szczypta soli
- masło do smażenia
- kawałki owoców (banan, jabłko, rodzynki) na buźki

TAK TO ZROBISZ

1. Dziecko nasypuje mąkę i sól do miski i robi w środku dołek.
2. Wbij jajka do dołka i wlej połowę mleka. Dziecko miesza trzepaczką na gładko, potem dodaje resztę mleka.
3. Dorosły smaży naleśniki na gorącej patelni z masłem; dziecko nie stoi przy kuchence.
4. Połóż każdy naleśnik na talerzu i zostaw na chwilę do ostygnięcia.
5. Dziecko robi buźki z owoców: rodzynki jako oczy, plasterek banana jako nos, jabłko jako usta.

Wariant: zamiast buziek zrób zwierzaki. **Uwaga:** zawiera gluten, jajka i mleko; gorąca patelnia i masło tylko dla dorosłego; winogrona i małe kawałki owoców przekrój dla małych dzieci.

Dzień 314 · Zamek z kartonów

Wiek: 3–8 lat · Czas: 1 godz. · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Duże kartony to najlepsza zabawka na świecie. Razem zbudujecie zamek z bramą i wieżą, a dziecko będzie się w nim bawić do końca dnia.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- od 2 do 4 dużych kartonowych pudeł
- nóż do kartonu (tylko dla dorosłego)
- szeroka taśma klejąca, flamastry, farby
- rolki po papierze jako wieżyczki

TAK TO ZROBISZ

1. Wymyślcie razem, jak ma wyglądać zamek, i narysujcie mały plan.
2. Dorosły wycina bramę w największym pudle i blanki (ząbki) przy górnej krawędzi.
3. Sklejcie pudła taśmą w zamek z wieżą.
4. Dziecko rysuje kamienie, okna i flagę; na górze przyklej rolki jako wieżyczki.
5. Bawcie się w środku: kto tu mieszka, kto przychodzi z wizytą i jakie jest hasło, żeby wejść?

Wariant: pudło może też zostać rakietą, autobusem albo sklepem.
Uwaga: nóż do kartonu tylko dla dorosłego i od razu go odłóż; usuń zszywki z pudeł.



Zamek z kartonowych pudeł
Pixabay (Alexas_Fotos)

Dzień 315 · Wieczorny spacer z lampionami

Wiek: 3–8 lat · Czas: 1 godz. · Miejsce: dwór · Nadzór: tak

11 listopada to dzień świętego Marcina i Święto Niepodległości. W niektórych miastach, na przykład w Poznaniu, odbywają się wtedy pochody z lampionami. Nawet bez pochodu możecie zrobić z tego wieczór pełen światełek.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- lampion z dnia 309 z lampką LED
- odblaskowe opaski lub kamizelki, ciepła kurtka, czapka
- piosenka z dnia 310
- torba na to, co dostaniecie, i coś do podzielenia się z innymi

TAK TO ZROBISZ

1. Sprawdźcie razem, czy w waszej okolicy odbywa się pochód albo jakieś wydarzenie z lampionami.
2. Ubierzcie się ciepło, załóżcie odblaski i włączcie lampkę LED.
3. Przejdźcie razem krótką trasą i zaśpiewajcie piosenkę. Nie podchodźcie do obcych domów, idźcie ulicą, parkiem albo osiedlem.
4. Podziękujcie wszystkim, których spotkacie, uśmiechem albo życzeniami miłego wieczoru.

5. W domu: policzcie i posortujcie to, co przynieśliście (na przykład rogalik świętomarciński), i wybierzcie razem coś do podzielenia się z kimś innym, tak jak robił święty Marcin.

Wariant: nie ma pochodu w okolicy? Zróbcie rundę ze światełkami po ogrodzie albo parku i powieście lampiony na drzewie. **Uwaga:** zawsze pod opieką dorosłego, tylko światło LED, a słodycze najpierw niech sprawdzi dorosły.

Dzień 316 · Czyszczenie butów

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: dwór lub na macie · Nadzór: tak

Po mokrym spacerze kalosze i buty są całe w błocie. Dziecko prowadzi dziś swój zakład czyszczenia obuwia i sprawia, że wszystko znów stoi czyste i posortowane.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- kilka par brudnych kaloszy lub butów (także rodzinnych)
- wiadro letniej wody z kroplą płynu do mycia naczyń
- stara szczoteczka do zębów, gąbka ze szorstką stroną i ściereczki
- gazety jako podkładka i fartuch

TAK TO ZROBISZ

1. Połóż gazety na macie albo na zewnątrz na chodniku i ustaw buty w rzędzie.
2. Najpierw zmiataj suche błoto starą szczoteczką do zębów.
3. Potem przetrzyj buty mokrą gąbką w wodzie z płynem; czyść spokojnie podeszwę i boki.
4. Przetrzyj mokrą ściereczką i wysusz suchą ścierką. Wypchnij czubki butów zmiętą gazetą, żeby szybciej wyschły.

5. Ustaw buty parami i zrób do każdej pary karteczkę z imieniem właściciela.

Wariant: młodsze dzieci czyszczą jeden but, starsze sortują potem wszystkie buty według rozmiaru i wpisują rozmiary na karteczki.
Uwaga: woda z płynem nie może trafić do oczu ani do buzi, a wiadra z wodą nigdy nie zostawiaj bez nadzoru.

Dzień 317 · Kartki z pytaniami na stół

Wiek: 4–8 lat · Czas: 30 min przygotowania, potem 10 min przy posiłku · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Słoik z wesołymi pytaniami zmienia zwykły posiłek w chwilę, w której naprawdę słuchacie siebie nawzajem. Każdy członek rodziny wyciąga kartkę i opowiada.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- od 10 do 15 karteczek z papieru lub kartonu, mniej więcej 6 × 9 cm
- flamastry lub kredki
- słoik albo ładna miska jako „słoik pytań”

TAK TO ZROBISZ

1. Wymyślcie razem pytania i zapiszcie je na karteczkach albo dorysujcie obrazek, jeśli dziecko jeszcze nie czyta. Na przykład: „Co było dziś najfajniejsze?”, „Jakim zwierzęciem chcesz być?” albo „Kto ci dziś pomógł?”.
2. Ozdób karteczki z tyłu kolorem albo wzorem.
3. Włóż wszystkie karteczki do słoika i postaw go na stole.
4. Na początku posiłku każdy po kolei losuje karteczkę i odpowiada na pytanie, a pozostali słuchają.
5. Niech każde dziecko wymyśli też własne pytanie i doda je do słoika.

Wariant: z małymi dziećmi używaj karteczek z obrazkami (słońce, deszcz, zwierzę), ze starszymi wymyślaj trudniejsze pytania, na przykład „Co chcesz zmienić na świecie?”. Zawsze można powiedzieć „pas” i wylosować nową karteczkę.

Dzień 318 · List do babci albo dziadka

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu i na dworze · Nadzór: tak

Prawdziwy list przysłany pocztą to dla wielu dziadków wspaniały prezent. Dziecko rysuje, pisze albo dyktuje, przykleja znaczek i idzie do skrzynki pocztowej.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- papier, kredki lub flamastry
- koperta i znaczek
- adres babci, dziadka albo innej bliskiej osoby

TAK TO ZROBISZ

1. Zastanówcie się razem, co chcecie opowiedzieć: co robiliście w tym tygodniu? Co lubisz?
2. Dziecko robi rysunek; ty zapisujesz pod nim to, co dyktuje, albo dziecko samo pisze kilka słów.
3. Złóż list, włóż go do koperty i razem napiszcie adres. Dziecko przykleja znaczek w prawym górnym rogu.
4. Przejdźcie się razem do skrzynki pocztowej i niech dziecko samo wrzuci list.
5. Porozmawiajcie o tym, jak list podróżuje: skrzynka, sortownia, listonosz, wycieraczka.

Wariant: dołóż płaski drobiazg, na przykład suszony listek. Starsze dzieci piszą cały list same i o coś proszą w odpowiedzi, żeby przyszedł list zwrotny.

Dzień 319 · Statek z prezentami z kartonu po mleku

Wiek: 3–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Za niecały miesiąc Mikołajki, a w naszej opowieści Mikołaj mógłby przypłynąć z prezentami statkiem. Dziecko buduje własny statek, który naprawdę pływa w wannie.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- pusty, czysty karton po mleku
- nożyczki (tylko dla dorosłego)
- słomka albo patyczek do szaszłyków bez ostrego końca jako maszt, kawałek papieru jako żagiel
- taśma klejąca, wodoodporne flamastry, małe kawałki papieru jako „prezenty”

TAK TO ZROBISZ

1. Połóż karton płasko na boku. Dorosły wycina górną ściankę, żeby powstała otwarta łódka.
2. Dziecko ozdabia łódkę flamastrami: nazwa, okna, fale.
3. Nadziej żagiel na słomkę i przyklej maszt dużą ilością taśmy w środku.
4. Złóż małe papierowe prezenty i ułóż je w łódce.
5. Puść łódkę w wannie albo w misce z wodą. Ile prezentów uniesie, zanim się przechyli?

Wariant: dmuchaj słomką w żagiel i urządź wyścig łódek. **Uwaga:** zawsze bądź przy dziecku bawiącym się wodą; najpierw odetnij ostry koniec patyczka do szaszłyków.

Dzień 320 · Buty dla Mikołaja i rysunek

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

W Polsce w nocy z 5 na 6 grudnia dzieci stawiają buty przy drzwiach albo przy oknie, a rano znajdują w nich małe prezenty. Dziecko robi rysunek i coś dla reniferów.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- but dziecka
- papier, kredki
- marchewka lub garść siana, miseczka z wodą

TAK TO ZROBISZ

1. Porozmawiajcie o tym, co mogłoby smakować reniferom Mikołaja. Dziecko wybiera marchewkę i ją myje.
2. Narysujcie razem obrazek dla Mikołaja: renifera, sanie albo coś, czego dziecko nauczyło się w tym roku.
3. Niech dziecko napisze swoje imię na rysunku albo je obrysuje.
4. Postaw but przy drzwiach albo przy kaloryferze, z marchewką i rysunkiem w środku, a obok miseczkę z wodą.
5. Zaśpiewajcie razem piosenkę, którą dziecko zna, i idźcie spać.

Wariant: starsze dzieci piszą krótki liścik. Rób tak, jak przyjęte jest w waszej rodzinie, także jeśli chodzi o to, ile razy stawia się buty.

Dzień 321 · Małe pierniczki

Wiek: 3–8 lat · Czas: 1 godz. · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Toczenie małych, kruchych ciasteczek jest idealne dla małych rąk: kręcenie kulek i liczenie. Potem w domu pachnie przyprawą do piernika.

SKŁADNIKI

- 200 g mąki pszennej wymieszanej z 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 100 g brązowego cukru
- 75 g miękkiego masła
- 2 łyżki mleka
- 2 łyżeczki przyprawy do piernika, szczypta soli

TAK TO ZROBISZ

1. Dorosły nagrzewa piekarnik do 170 °C i kładzie na blasze papier do pieczenia.
2. Dziecko odważa wszystko i wsypuje do miski; razem zagniećcie gładką kulę ciasta.
3. Toczcie małe kulki wielkości kulki do gry i układajcie je na blasze w rzędach po 5. Policzcie, ile rzędów wyjdzie.
4. Każdą kulkę lekko spłaszcz palcem.
5. Dorosły piecze ciasteczka 15 do 18 minut. Zostaw je do ostygnięcia; same staną się chrupiące.

Wariant: zrób grę z pierniczkami: schowaj 10 i niech dziecko je szuka. **Uwaga:** zawiera gluten i mleko; piekarnik tylko dla dorosłego; ciasteczka najpierw całkiem ostudź.



Pierniczki prosto z piekarnika
Pixabay (ValeriaLu)

Dzień 322 · Lista życzeń z wycinków

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Tworzenie listy życzeń to ćwiczenie wybierania: czego naprawdę chcę? Dziecko wycina, przykleja i rysuje, a przy okazji uczy się, że nie wszystko z listy musi się spełnić.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- gazetki reklamowe lub stare czasopisma
- duży arkusz papieru, nożyczki dla dzieci, klej
- flamastry

TAK TO ZROBISZ

1. Przeglądajcie razem gazetki. Dziecko wycina wszystko, co mu się podoba.
2. Rozłóżcie wszystkie obrazki na stole i wybierzcie razem 5 ulubionych.
3. Przyklej te pięć na arkuszu i dorysuj numer: co jest numerem 1?
4. Dodaj jedno „życzenie bez sklepu”: coś, co chcecie zrobić razem, na przykład popołudnie na łyżwach albo spacer po lesie.
5. Ozdób arkusz gwiazdkami i napisz albo postaw pod spodem swoje imię.

Wariant: starsze dzieci same piszą słowa. Porozmawiajcie o tym, że lista życzeń to lista marzeń, a nie zamówienie.

Dzień 323 · Po dachach: wielki tor przeszkód

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Według opowieści renifery Mikołaja przemierzają dachy. Dziecko naśladuje je na torze z „dachów” (poduszek) i „kominów” (pudeł).

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- od 6 do 8 poduszek
- 3 kartonowe pudła jako kominy
- 10 zwiniętych skarpetek albo papierowych kulek jako „prezenty”

TAK TO ZROBISZ

1. Ułóż poduszki na podłodze w krętym rzędzie, z małymi odstępami między nimi.
2. Ustaw otwarte pudła w różnych miejscach wzdłuż trasy.
3. Dziecko skacze z dachu na dach, nie dotykając podłogi („ulicy”).
4. Przy każdym kominie wrzuca prezent do pudła. Pudło? Wtedy jeszcze raz.
5. Po każdej rundzie przesuń jedną poduszkę trochę dalej. Ile rund się uda?

Wariant: małe dzieci chodzą zamiast skakać; 7–8-latki niosą prezent na głowie. **Uwaga:** poduszki na śliskiej podłodze mogą się

przesuwać; bawcie się na dywanie albo podłóż pod nie matę antypoślizgową.

Dzień 324 · Doświadczenie z mandarynką

Wiek: 4–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Mandarynka w skórce pływa, a obrana tonie. Jak to możliwe? Krótkie doświadczenie ze smacznym zakończeniem.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- 2 mandarynki
- duża szklana miska lub pojemnik z wodą
- ręcznik

TAK TO ZROBISZ

1. Poproś dziecko, żeby zgadło, co się stanie, gdy włożysz mandarynkę do wody. Spróbujcie z pierwszą mandarynką: pływa.
2. Obierzcie razem drugą mandarynkę i zapytaj jeszcze raz: czy nadal będzie pływać?
3. Włóż ją do wody: tonie.
4. Wyjaśnij: w skórce jest mnóstwo maleńkich pęcherzyków powietrza, jak w kamizelce ratunkowej. Dotknijcie palcami miękkiego, gąbczastego wnętrza skórki.
5. Potem zjedzcie mandarynki razem i policzcie cząstki.

Wariant: sprawdźcie potem inne owoce: jabłko, banana ze skórką i bez niej, winogrono. Starsze dzieci zapisują swoje przewidywania z

góry. **Uwaga:** bądź przy dzieciach, które bawią się wodą.

Dzień 325 · Sznurkowy wąż

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu lub na dworze · Nadzór: nie

Zwykły sznurek zamienia się w wijącego się węża. Dziecko balansuje na wężu, przeskakuje przez niego, a na koniec ożywia go i sprawia, że wąż „się rusza".

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- sznurek o długości od 3 do 4 metrów albo długi szalik
- miękkie miejsce: trawa, mata lub dywan
- poduszka jako „nora węża"
- woreczek z lekkimi przedmiotami (mała maskotka)

TAK TO ZROBISZ

1. Połóż sznurek na ziemi w krętą linię. To jest wąż.
2. Niech dziecko idzie po nim stopa za stopą jak linoskoczek, z rękami rozłożonymi na boki.
3. Potem idźcie bokiem, tyłem i na palcach wzdłuż węża.
4. Skacz obunóż przez węża tam i z powrotem i policz, ile skoków się udało.
5. Trzymaj koniec sznurka i ożyw węża: zacznij go lekko podrzucać w górę i w dół, a dziecko niech przeskakuje, nie dotykając sznurka.

Wariant: młodsze dzieci tylko chodzą po sznurku, starsze balansują z maskotką na głowie albo robią to z zamkniętymi oczami. **Uwaga:**

wybierz miękkie podłoże i nigdy nie zawijaj sznurka wokół szyi ani nie zaciskaj go na żadnej części ciała.

Dzień 326 · Zakupy z listą z obrazków

Wiek: 4–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu i zwykły sklep · Nadzór: tak

Dziecko samo robi listę zakupów z obrazkami i pomaga znaleźć produkty w zwykłym sklepie. To prawdziwe zadanie, a dzieci często to lubią.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- papier, ołówek i kredki
- torba na zakupy lub koszyk
- przepis albo 5 rzeczy, których naprawdę potrzebujesz (na przykład mleko, jabłka, chleb)
- długopis do odhaczania

TAK TO ZROBISZ

1. Zajrzyjcie razem do lodówki i do szafki z zapasami i zastanówcie się, czego brakuje.
2. Narysuj przy każdym produkcie mały obrazek. Kto już umie pisać, dopisuje słowo.
3. Weź listę do zwykłego sklepu. Dziecko szuka produktów i kładzie je do koszyka.
4. Odhaczaj każdy produkt, gdy tylko trafi do koszyka.
5. W domu razem rozpakujcie zakupy i ułóżcie je na właściwym miejscu: zimne do lodówki, suche do szafki.

Wariant: młodsze dzieci szukają 3 produktów, starsze mniej więcej wyliczają sumę albo porównują dwie ceny. **Uwaga:** w sklepie trzymaj dziecko przy sobie i nie pozwalaj mu chodzić samemu między regałami.

Dzień 327 · Zawieszki z masy solnej na grudzień

Wiek: 3–8 lat · Czas: 1 godz. plus czas schnięcia · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Kto zrobi zawieszki teraz, będzie miał w grudniu własnoręcznie zrobione ozdoby. Ugniatanie, wałkowanie i wycinanie dobrze ćwiczy ręce i cierpliwość.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- 200 g mąki, 100 g soli, 125 ml wody
- wałek, foremki do wycinania (gwiazdka, serce, choinka)
- słomka do robienia dziurek
- farby plakatowe i wstążka na później

TAK TO ZROBISZ

1. Wymieszaj mąkę i sól w misce. Dziecko wlewa wodę po trochu i zagniata przez 5 minut, aż ciasto będzie gładkie.
2. Rozwałkuj ciasto na grubość około 5 mm.
3. Wytnij kształty i słomką zrób u góry dziurkę.
4. Dorosły suszy je w piekarniku w temperaturze 100 °C przez 2 do 3 godzin albo zostawia na kilka dni do wyschnięcia na powietrzu.
5. Pomaluj je, gdy całkiem wyschną, i przewlecz wstążkę.

Wariant: odciśnij w cieście palec albo liść na pamiątkę. **Uwaga:** masa solna nie nadaje się do jedzenia (dużo soli); piekarnik tylko dla

dorosłego; trzymaj z dala od zwierząt domowych.



Zawieszki z masy solnej, gotowe do wyschnięcia
Pixabay (congerdesign)

Dzień 328 · Wydrapywanka woskowa

Wiek: 4–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Pod czarną warstwą kryje się kolorowy obrazek. Dziecko najpierw koloruje cały arkusz na kolorowo, zamalowuje go czarnym, a potem wydrapuje w nim rysunek.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- sztywny arkusz białego papieru albo cienka tektura
- kredki woskowe w wesołych kolorach i jedna czarna lub granatowa kredka woskowa
- drewniany patyczek, patyczek po lodach albo stary długopis bez wkładu
- gazeta jako podkładka

TAK TO ZROBISZ

1. Pokoloruj cały arkusz grubo jaskrawymi kolorami, jeden obok drugiego, bez białych plamek. Dociskaj mocno.
2. Potem zamaluj cały arkusz grubo na czarno na kolorach, aż nie będzie już widać żadnego koloru.
3. Wydrapuj patyczkiem rysunek w czarnej warstwie: nocne miasto, fajerwerki, gwiazdy albo zwierzę.
4. Zobacz, jak ukryte kolory pojawiają się tam, gdzie drapiesz. Spróbuj cienkich i grubych linii.

5. Napisz na dole tytuł dzieła i daj mu miejsce na „ścianie wystawy”.

Wariant: małe dzieci drapią dowolne kręte linie, starsze robią wzór z kresek i kropek. **Uwaga:** nie używaj ostrych przedmiotów i pilnuj, żeby dziecko nie wkładało patyczka do buzi.

Dzień 329 · Komiks w czterech kratkach

Wiek: 5–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Krótka historia z początkiem, środkiem i końcem, opowiedziana w czterech rysunkach. Dziecko ćwiczy budowanie opowieści i odkrywa, jak słowa i obrazki razem opowiadają historię.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- arkusz papieru podzielony linijką na cztery kratki
- ołówek, kredki lub flamastry
- gumka
- ewentualnie maskotka jako bohater do narysowania

TAK TO ZROBISZ

1. Podziel papier ołówkiem i linijką na cztery równe kratki i ponumeruj je od 1 do 4.
2. Wymyślcie razem bohatera, na przykład wiewiórkę, która zgubiła orzech, i wybierzcie miejsce.
3. Narysuj w kratce 1 początek, w kratce 2 problem, w kratce 3 rozwiązanie, a w kratce 4 zakończenie.
4. Napisz albo podyktuj pod każdym obrazkiem jedno krótkie zdanie lub zabawny dymek.
5. Przeczytaj komiks na głos komuś z rodziny, jak prawdziwy opowiadacz.

Wariant: 5-latki rysują same obrazki i opowiadają do nich, 7–8-latki same piszą wszystkie zdania i robią drugi komiks z innym zakończeniem.

Dzień 330 · Słoik z brokatem

Wiek: 4–8 lat · Czas: 25 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

W zamkniętym słoiku brokat opada jak śnieg. Dziecko spokojnie patrzy na powolny ruch i na chwilę spokojnie oddycha.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- czysty słoik z zakręcaną pokrywką, najlepiej plastikowy
- ciepła woda z kranu (nie wrzątek), klej z brokatem albo drobny brokat
- łyżeczka płynu do mycia naczyń albo gliceryny, żeby opadał wolniej
- mocny klej albo taśma do zamknięcia pokrywki (tylko dorosły)

TAK TO ZROBISZ

1. Napełnij słoik w trzech czwartych ciepłą wodą.
2. Dodaj sporą łyżeczkę brokatu lub kleju z brokatem i kroplę płynu do naczyń albo gliceryny.
3. Zamieszaj łyżką i mocno zakręć pokrywkę. Ty przyklej pokrywkę taśmą, żeby się nie otworzyła.
4. Potrząśnij słoikiem i patrz, jak brokat opada. Oddychaj spokojnie, aż brokat znów osiądzie.
5. Używaj słoika jak spokojnego kącika: potrząśnijcie nim i policzcie razem do 20.

Wariant: młodsze dzieci patrzą i liczą do 10, starsze robią drugi słoik z innymi kolorami i porównują, jak szybko brokat opada.
Uwaga: słoika nigdy nie otwieraj i nie próbuj zawartości; szkło może się stłuc, dlatego najlepiej użyj plastiku.

Dzień 331 · Kolorowy witraż z papieru

Wiek: 4–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

W ciemne dni takie okno i tak wpuszcza do środka kolor. Dziecko robi czarną ramkę z okienkami i wypełnia je przezroczystym papierem.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- arkusz czarnej tektury albo czarnego papieru (A4)
- bibułka lub cienki kolorowy papier w różnych kolorach
- papier do pieczenia, klej, nożyczki dla dzieci, biała kredka lub ołówek

TAK TO ZROBISZ

1. Narysuj białą kredką ramkę o szerokości 2 cm na czarnej tekturze i kilka grubych linii w środku, żeby powstały pola.
2. Dorosły wycina pola (albo dziecko, jeśli tektura jest cienka). Zostaje czarna ramka.
3. Podłóż pod spód arkusz papieru do pieczenia i posmaruj ramkę klejem.
4. Dziecko drze lub wycina kawałki bibułki i przykleja je w otwartych polach na papierze do pieczenia.
5. Zostaw do wyschnięcia i przyklej witraż do szyby. Zobacz, jak się zmienia, gdy przez niego świeci słońce albo lampa.

Wariant: 4-latki pracują z jednym dużym otwartym polem; starsze dzieci projektują gwiazdę albo sylwetkę kościółka z wieloma małymi polami.

Dzień 332 · Tor kulkowy na ścianie

Wiek: 4–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Z rolek po papierze i taśmy malarskiej dziecko buduje tor na drzwiach albo ścianie. Piłeczka pingpongowa toczy się z góry na dół, a każda zmiana to małe doświadczenie z fizyki.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- od 6 do 10 pustych rolek po papierze toaletowym i ręcznikach papierowych, niektóre przecięte wzdłuż na pół (rynienki)
- taśma malarska (nie zostawia śladów)
- piłeczka pingpongowa albo zwinięta skarpetka
- pojemnik jako stacja końcowa

TAK TO ZROBISZ

1. Wybierz gołe drzwi albo ścianę. Przyklej pierwszą rolkę ukośnie u góry.
2. Przyklej następną rolkę ukośnie pod nią, w drugą stronę, żeby piłeczka do niej wpadła.
3. Sprawdzaj po każdej rolce: czy piłeczka toczy się dalej? Jeśli nie, lekko przesuń rolkę.
4. Postaw pojemnik na dole i policz, ile sekund piłeczka jest w drodze.

5. Zrób tor dłuższy albo bardziej stromy i zmierz jeszcze raz: czy jest szybszy, czy wolniejszy?

Wariant: młodsze dzieci przyklejają 3 rolki z pomocą; 7–8-latki budują rozwidlenie z dwoma pojemnikami na końcu. **Uwaga:** nie używaj kulek szklanych, jeśli w domu są dzieci poniżej 3 lat.

Dzień 333 · Chmurkowe ciasto

Wiek: 3–7 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Z dwóch składników powstaje miękka, sypka masa, którą można wciskać w foremki. Spokojna zabawa dla rąk na zimne popołudnie.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- 400 g mąki
- 50 ml oleju słonecznikowego
- duża miska lub brytfanna
- foremki, łyżki, kubeczki

TAK TO ZROBISZ

1. Wsyp mąkę do miski i polej ją olejem.
2. Niech dziecko oburącz ugniata i pociera masę, aż będzie przypominać mokry piasek na plaży.
3. Wciśnij ją w kubek i odwróć: czy kształt się trzyma?
4. Zbudujcie zamek, zróbcie ciasteczka foremkami albo pozwólcie zabawkowym zwierzątkom zostawiać w masie ślady.
5. Po zabawie schowaj masę do szczelnego pojemnika; można jej użyć jeszcze kilka razy.

Wariant: dodaj kilka kropli barwnika spożywczego albo szczyptę cynamonu dla koloru i zapachu. **Uwaga:** nie jeść (surowa mąka); nie

dla osób uczulonych na gluten; bawcie się przy stole z obrusem pod spodem.

Dzień 334 · Kalendarz odliczający grudzień

Wiek: 4–8 lat · Czas: 1 godz. · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Jutro zaczyna się grudzień. Dziecko robi kalendarz z 31 małymi zadaniami zamiast słodyczy i codziennie z niecierpliwością czeka na następne okienko.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- 31 kopert albo 31 zwiniętych karteczek w pustych rolkach po papierze
- flamastry, długi sznurek i klamerki do bielizny
- 31 karteczek

TAK TO ZROBISZ

1. Wymyślcie razem 31 małych zadań: „zaśpiewaj piosenkę”, „narysuj bałwana”, „przytul kogoś”, „zrób kartkę dla sąsiadów”.
2. Zapisz każde zadanie na karteczce; dziecko dorysowuje do niego obrazek.
3. Włóż każdą karteczkę do koperty i napisz na niej numer od 1 do 31.
4. Zawieś sznurek i przypnij do niego koperty klamerkami, po kolei.
5. Umówcie się: każdego ranka otwieracie jedną kopertę, a zadanie wykonujecie tego dnia.

Wariant: 4-latki tylko rysują; 7–8-latki same piszą zadania. Jako zadań możesz użyć grudniowych zabaw z tej książki.

Grudzień

Ten miesiąc

Grudzień pełen jest świąt: Mikołajki 6 grudnia, Wigilia i Boże Narodzenie oraz Sylwester. To najciemniejszy miesiąc, więc światło robicie sobie sami: papierowymi gwiazdkami, własnoręcznie upieczonymi ciasteczkami i grami przy stole. Wybieraj to, co pasuje do waszej rodziny; nie każdy dzień musi być świętem.

Dzień 335 · Pudełko-niespodzianka

Wiek: 4–8 lat · Czas: 1 godz. · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Niespodzianka to mały prezent ukryty w czymś zabawnym, co robisz sam. Dziecko wybiera, dla kogo ma być, wymyśla kształt i buduje prostą niespodziankę z pudełka.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- pudełko po butach albo po płatkach śniadaniowych
- kolorowy papier, taśma klejąca, klej, flamastry
- rolki po papierze, nakrętki, włóczka do ozdób
- mały prezent albo własnoręczny rysunek

TAK TO ZROBISZ

1. Wybierzcie razem, dla kogo będzie niespodzianka i co ta osoba lubi: zwierzę, samochód, domek, tort.
2. Narysuj szkic niespodzianki na papierze.
3. Oklej pudełko kolorowym papierem. Z rolek zrób nogi, kominy albo koła.
4. Ozdób oczami, oknami, włosami z włóczki albo tym, co pasuje do projektu.
5. Włóż prezent do środka i schowaj pudełko do wieczoru mikołajkowego.

Wariant: 4-latki tylko oklejają pudełko i rysują na nim buźkę; 7–8-latki robią klapkę, którą można otwierać i zamykać. **Uwaga:** karton tnie dorosły; małe ozdoby trzymaj z dala od dzieci poniżej 3 lat.

Dzień 336 · Rymy do wierszyka

Wiek: 4–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Do niespodzianki pasuje wierszyk. Dziecko szuka rymów i razem z tobą układa cztery zabawne wersy. Fajne ćwiczenie językowe dla całej rodziny.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- papier i ołówek
- niespodzianka z wczoraj albo pomysł na prezent

TAK TO ZROBISZ

1. Zacznijcie od zabawy w rymy: ty mówisz słowo („kot”), a dziecko szuka jak najwięcej rymów („płot”, „lot”, „młot”). Wymyślone słowa też się liczą!
2. Wybierzcie temat wierszyka: dla kogo jest i co jest w niespodziance?
3. Napiszcie razem pierwszy wers. Dziecko szuka słowa, które rymuje się z ostatnim słowem.
4. Ułóżcie w ten sposób cztery wersy, rymujące się parami.
5. Przeczytaj wierszyk na głos uroczystym głosem i przepisz go na ładną karteczkę.

Wariant: małe dzieci tylko szukają rymów, a ty układasz zdania; 7–8-latki piszą wierszyk same i trzymają go w tajemnicy do wieczoru mikołajkowego.

Dzień 337 · Gorąca czekolada z ozdobą

Wiek: 4–8 lat · Czas: 25 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Kubek gorącej czekolady to zimowa przyjemność. Dziecko odmierza, miesza i ozdabia, a dorosły zajmuje się podgrzewaniem.

SKŁADNIKI

- 500 ml mleka albo napoju roślinnego
- 3 łyżki kakao i 2 łyżki cukru
- szczypta cynamonu (nieobowiązkowo)
- dodatki: bita śmietana albo starta czekolada
- 2 kubki i miarka kuchenna

TAK TO ZROBISZ

1. Dziecko odmierza mleko miarką i wsypuje kakao oraz cukier do rondelka.
2. Dorosły stawia rondelek na małym ogniu, miesza, aż nie będzie grudek, i podgrzewa mleko tak, żeby się nie zagotowało.
3. Zdejmij rondelek z ognia i zostaw czekoladę na 5 minut do ostygnięcia. Dziecko miesza drewnianą łyżką.
4. Dorosły rozlewa napój do kubków. Dziecko wybiera dodatek i kładzie go na wierzchu.
5. Pijcie razem przy stole i wymyślcie zimowe słowo do każdego łyka.

Wariant: młodsze dzieci mieszają i ozdabiają, starsze obliczają, ile łyżek kakao potrzeba na cztery kubki. **Uwaga:** kuchenka i gorące mleko tylko dla dorosłego; poczekaj, aż napój ostygnie, zanim dziecko zacznie pić, i sprawdź alergie (mleko).

Dzień 338 · Układanie i dotykanie liter

Wiek: 3–7 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Przed Mikołajkami wiele dzieci myśli o swoim imieniu. Dziś dziecko układa litery ze sznurka, plasteliny i własnego ciała i lepiej poznaje pierwszą literę swojego imienia.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- kawałek sznurka albo włóczki o długości 1 metra
- plastelina lub masa solna
- blacha z cienką warstwą soli, mąki albo piasku
- papier i flamaster

TAK TO ZROBISZ

1. Napisz dużą pierwszą literę imienia dziecka na papierze.
2. Ułóż literę ze sznurka, najpierw na wzorze, a potem obok niego.
3. Zwiń z plasteliny wałeczki i uformuj z nich literę.
4. Narysuj literę palcem w warstwie soli albo mąki; potrząśnij blachą i spróbuj jeszcze raz.
5. Stań i zrób literę całym ciałem. Potem zgadujcie nawzajem swoje litery z ciała.

Wariant: 6–8-latki układają całe imię; 3-latki tylko przesuwają palcem po literze. Soli i mąki nie próbuj.

Dzień 339 · Wieczór mikołajkowy: gra w kości

Wiek: 3–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Wieczorem 5 grudnia, w przeddzień Mikołajek, możecie urządzić wieczór prezentów. Dzięki grze w kości prezenty rozpakowuje się jeden po drugim, więc wszyscy patrzą, a zabawa trwa dłużej.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- kostka do gry
- prezenty i niespodzianki w koszu
- karteczka z zasadami dla każdego rzutu

TAK TO ZROBISZ

1. Zapiszcie razem zasady: 1 = rozpakuj prezent, 2 = podaruj prezent komuś innemu, 3 = zaśpiewaj piosenkę, 4 = opowiedz żart, 5 = pomiń kolejkę, 6 = wybierz prezent dla siebie.
2. Usiądźcie w kręgu i postawcie kosz pośrodku.
3. Rzucajcie po kolei i wykonujcie zasadę. Przy niespodziance najpierw czyta się wierszyk.
4. Razem obejrzyjcie każdy prezent, zanim ktoś rzuci następny raz.
5. Na koniec każdy mówi, jaki był jego ulubiony moment wieczoru.

Wariant: z bardzo małymi dziećmi możesz po prostu rozpakowywać po kolei bez kostki. Dopasuj zasady tak, żeby nikt nie został z pustymi rękami.

Dzień 340 · Kolaż ze starego papieru do pakowania

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Po Mikołajkach leży góra papieru. Dziecko sortuje to, co się nadaje, i robi z tego kolorowy kolaż: sprzątanie i praca plastyczna w jednym.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- używany papier do pakowania, wstążki i kokardki
- arkusz sztywnego papieru lub tektury
- klej, nożyczki dla dzieci
- worek na śmieci i pudełko na resztki, które można wykorzystać

TAK TO ZROBISZ

1. Posortujcie razem: cały papier i wstążki wkładamy do pudełka, podarty papier odkładamy na stos do prac plastycznych, resztę wyrzucamy do pojemnika na makulaturę.
2. Potnij albo podrzyj papier do prac plastycznych na kawałki i kształty.
3. Wymyślcie temat: miasto, ryba, choinka albo po prostu wzór.
4. Naklejaj kawałki na tekturę, zachodząc jedne na drugie, aż cała powierzchnia będzie wypełniona.

5. Użyj wstążek jako linii albo obramowania i zostaw do wyschnięcia.

Wariant: starsze dzieci robią z kolażu kartkę świąteczną. Zwiń nadającą się wstążkę i schowaj ją na prezenty bożonarodzeniowe.

Dzień 341 · Bałwanek ze skarpetki

Wiek: 4–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Za oknem nie ma śniegu? Wtedy dziecko robi w domu miękkiego bałwanka z białej skarpetki i waty.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- biała skarpetka
- wata albo wypełnienie ze starej poduszki
- 2 gumki recepturki, pasek materiału jako szalik
- flamastry, filc lub guziki, klej

TAK TO ZROBISZ

1. Dziecko wypycha skarpetkę watą, aż będzie twarda, mniej więcej do 5 cm pod brzegiem.
2. Zawiąż górną część gumką. Załóż drugą gumkę mniej więcej w jednej trzeciej od góry: to będzie głowa.
3. Zawiń górny brzeg skarpetki jak czapeczkę.
4. Narysuj oczy i nos flamastrem albo przyklej filc lub guziki.
5. Zawiąż pasek materiału na szyi jako szalik i nadajcie bałwankowi imię.

Wariant: z kolorowej skarpetki zrób renifera albo elfa. **Uwaga:** guziki i gumki są małe; jeśli w domu są dzieci poniżej 3 lat, zamiast guzików użyj flamastra.

Dzień 342 · Choinki z szyszek

Wiek: 3–8 lat · Czas: 35 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Szyszka już wygląda jak mała choinka. Z odrobiną farby i kulkami z plasteliny zamienia się w mini drzewko na stół.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- od 3 do 5 szyszek, zostaw je na noc do wyschnięcia
- zielona i biała farba plakatowa, pędzel
- kulki z plasteliny albo pompony w różnych kolorach
- klej, małe miseczki lub nakrętki jako podstawki

TAK TO ZROBISZ

1. Wytrzep szyszki nad gazetą, żeby wypadły kawałki i robaczki.
2. Pomaluj końce łusek na zielono i zostaw na chwilę do wyschnięcia.
3. Suchym pędzlem stuknij odrobinę bieli na czubkach jako śnieg.
4. Przyklej kulki z plasteliny albo pompony jako bombki między łuskami.
5. Postaw każde drzewko w nakrętce albo na kartonowym kółku i zrób mały las na parapecie.

Wariant: 7–8-latki robią papierową gwiazdkę na czubek. **Uwaga:** pompony i kulki z plasteliny mogą się odkleić; trzymaj je poza zasięgiem dzieci poniżej 3 lat.

Dzień 343 · Kartonowa ramka do tkania

Wiek: 5–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Na prostej ramce z kartonu wełna zamienia się w kolorową tkaninę. Dziecko ćwiczy cierpliwość, zręczność palców i układanie wzorów.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- kawałek sztywnego kartonu o wymiarach około 15 × 20 cm
- nożyczki dla dzieci i linijka
- kłębek mocnej wełny lub bawełny na nitki osnowy oraz resztki wełny w 3 kolorach
- tępa igła do wełny

TAK TO ZROBISZ

1. Dorosły wycina na górnej i dolnej krawędzi kartonu co centymetr nacięcie głębokie na 1 cm.
2. Naciągnij mocno wełnę lub bawełnę od góry do dołu przez nacięcia; to nitki osnowy. Zawiąż końce z tyłu.
3. Nawlecz na igłę nitkę z resztek wełny i przeplataj ją na przemian nad naciągniętymi nitkami i pod nimi, tam i z powrotem.
4. Każdy rządek delikatnie przesuwaj w dół widelcem albo palcami. Zmieniaj kolor, żeby wyszły paski.

5. Zdejmij tkaninę z kartonu, zsuwając pętle z nacięć na brzegach i zawiązując nitki (dorosły).

Wariant: młodsze dzieci tkają grubą igłą i grubymi nitkami, starsze próbują wzoru z trzech kolorów. **Uwaga:** nożyczki dla dzieci i tępa igła; wełnę i małe resztki trzymaj poza zasięgiem dzieci poniżej 3 lat.

Dzień 344 · Topienie lodu solą

Wiek: 4–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Dlaczego zimą posypuje się drogi solą? Z kawałkiem lodu i odrobiną soli dziecko samo to zobaczy, a z kroplą koloru wygląda to jeszcze piękniej.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- blok lodu: poprzedniego wieczoru włóż do zamrażarki miseczkę z 250 ml wody
- 2 łyżki soli gruboziarnistej
- barwnik spożywczy, pipeta lub łyżeczka
- głęboki talerz lub naczynie żaroodporne, ręcznik

TAK TO ZROBISZ

1. Wyjmij lód z miseczki i połóż go w naczyniu.
2. Niech dziecko posypie solą jedną stronę bryły. Posłuchajcie: czy słychać cichy trzask?
3. Kapnij barwnikiem na posoloną część i patrz, jak kolor wpełza w rowki i pęknięcia.
4. Po 10 minutach porównajcie stronę z solą i stronę bez soli: gdzie lód topi się szybciej?
5. Wyjaśnij: sól sprawia, że lód topi się nawet wtedy, gdy jest zimno. Dlatego sypie się ją na drogi.

Wariant: małe dzieci używają foremki na kostki lodu i sypią sól łyżką; starsze próbują też cukru i porównują. **Uwaga:** soli i barwnika nie próbuj i nie pocieraj nimi oczu; po zabawie umyj ręce.

Dzień 345 · Kartki świąteczne z odciskami palców

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Z opuszką palca zanurzoną w farbie powstają lampki, renifery albo bałwanki. Dziecko robi kartki dla rodziny lub sąsiadów, każda trochę inna.

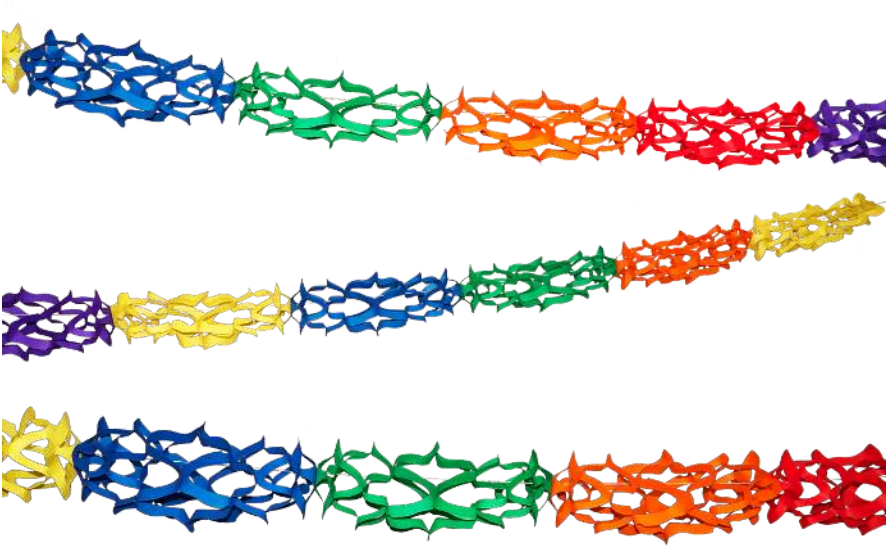
BĘDZIE CI POTRZEBNE

- sztywny papier złożony na pół albo gotowe kartki (A6)
- farba plakatowa albo poduszka do stempli w kolorze czerwonym, zielonym, białym i brązowym
- cienki czarny flamaster, wilgotne chusteczki

TAK TO ZROBISZ

1. Narysuj flamastrem falistą linię przez kartkę: to będzie sznur lampek.
2. Dziecko odciska palce w różnych kolorach wzdłuż linii.
3. Na drugiej kartce: trzy białe odciski jeden nad drugim to bałwanek; brązowy odcisk kciuka to renifer.
4. Poczekaj, aż farba wyschnie, i dorysuj flamastrem szczegóły: oczy, poroże, gałązki.
5. Napisz w środku życzenia albo niech dziecko napisze swoje imię, a potem razem zanieście kartki adresatom.

Wariant: 3-latki odciskają swobodnie; 7–8-latki robią całą zimową scenę z postaciami. Między kolorami myj ręce wilgotną chusteczką.



Papierowy łańcuch do odliczania

Pixabay (anaterate)

Dzień 346 · Papierowy łańcuch do odliczania

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Ile jeszcze nocy do Wigilii? Dziecko robi łańcuch z tyloma ogniwami, ile zostało dni, i codziennie może zdjąć jedno.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- kolorowy papier w 2 lub 3 kolorach, pocięty na paski o wymiarach 20 × 3 cm
- taśma klejąca albo zszywacz (dla dorosłego)
- flamaster

TAK TO ZROBISZ

1. Policzcie razem na kalendarzu, ile dni zostało do 24 grudnia.
2. Wytnij albo przygotuj tyle pasków i napisz na nich liczby, od największej do najmniejszej.
3. Sklej pierwszy pasek w kółko. Przełóż przez nie następny pasek i też go sklej.
4. Zrób w ten sposób łańcuch, ewentualnie we wzór z kolorów: czerwony-zielony-czerwony-zielony.
5. Powieś łańcuch i codziennie rano zdejmuj jedno ogniwo. Ile jeszcze zostało?

Wariant: napisz na każdym ogniwie małe zadanie („zaśpiewaj kolędę"). Starsze dzieci obliczają, ile ogniw zostanie po tygodniu.

Dzień 347 · Taniec dźwięku

Wiek: 4–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Dźwięk to drgania i można je zobaczyć. Dziecko woła, śpiewa albo uderza w garnek i patrzy, jak ziarenka ryżu tańczą na naciągniętej folii.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- duża miska albo garnek
- folia spożywcza i gumka recepturka
- garść ziaren ryżu albo cukru
- garnek z drewnianą łyżką do bębnienia

TAK TO ZROBISZ

1. Naciągnij mocno folię na otwór miski i zabezpiecz ją gumką, jak bęben.
2. Posyp folię garścią ziaren ryżu.
3. Trzymaj garnek tuż nad miską i uderzaj w niego łyżką. Zobacz, co robią ziarenka.
4. Zaśpiewaj wysoki dźwięk, a potem niski tuż nad folią. Czy ziarenka skaczą inaczej?
5. Mów cicho, a potem głośno. Przy którym dźwięku tańczy najwięcej ziarenek?

Wariant: małe dzieci patrzą i klaszczą, starsze zapisują, który dźwięk działa najlepiej. **Uwaga:** folii nigdy nie trzymaj na twarzy ani

na głowie i nie wkładaj ryżu do buzi; po zabawie posprzątaj ziarenka, żeby nikt się nie poślizgnął.

Dzień 348 · Ozdabianie drzewka z gałęzi

Wiek: 3–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: w domu i na dworze · Nadzór: tak

Kilka gołych gałęzi z parku w wazonie to skromna i piękna choinka. Dziecko szuka, układa i ozdabia rzeczami, które samo zrobiło.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- od 3 do 5 gołych gałęzi o długości od 40 do 70 cm (spadłych lub przyciętych)
- stabilny wazon albo słoik z piaskiem lub kamyczkami
- zawieszki z masy solnej z dnia 327, papierowe gwiazdki z dnia 312
- nitka albo wstążka

TAK TO ZROBISZ

1. Zbierzcie razem spadłe gałęzie podczas spaceru. Wybieraj te z wieloma bocznymi gałązkami.
2. W domu włóż gałęzie do wazonu i napełnij go piaskiem lub kamyczkami, żeby stały pewnie.
3. Przewlecz nitkę przez zawieszki i gwiazdki.
4. Niech dziecko powiesi wszystko na gałęziach: ciężkie zawieszki na dole, lekkie wyżej.
5. Postaw drzewko w miejscu, gdzie każdy je zobaczy, i opowiedz, która ozdoba pochodzi z którego miesiąca.

Wariant: powieś na nim lampki LED (podłącza je tylko dorosły).
Uwaga: żadnych prawdziwych świeczek w pobliżu gałęzi.

Dzień 349 · Pachnące pomarańcze z goździkami

Wiek: 5–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Pomarańcza pełna goździków pachnie świętami przez wiele tygodni. Dziecko wciska wzory w skórkę i ćwiczy precyzję ruchów.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- 1 lub 2 pomarańcze
- torebka goździków (około 20 g)
- patyczek do szaszłyków albo drut do robótek (dorosły robi dziurki)
- wstążka

TAK TO ZROBISZ

1. Wymyślcie wzór: spirala, kółka, gwiazdki albo rzędy.
2. Dorosły robi w skórce dziurki co mniej więcej 1 cm.
3. Dziecko wciska w każdą dziurkę goździk łebkiem na zewnątrz.
4. Od czasu do czasu powąchaj palce: jak pachną?
5. Zawiąż wstążkę wokół pomarańczy i powieś ją albo połóż w misce.

Wariant: młodsze dzieci mogą też ozdobić mandarynkę naklejkami lub rysunkami. **Uwaga:** goździki są małe i ostre; nie wkładaj ich do

buzi i trzymaj z dala od dzieci poniżej 3 lat; nie dla dzieci z wrażliwą skórą.

Dzień 350 · Opowieść świąteczna z maskotkami

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Maskotki zostają aktorami w zimowej opowieści. Dziecko wymyśla, kto bierze udział, buduje dekorację i odgrywa historię przed publicznością.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- od 4 do 6 maskotek
- stół z prześcieradłem z przodu jako scena
- pudełko po butach jako domek, biała ściereczka kuchenna jako śnieg

TAK TO ZROBISZ

1. Wybierzcie razem prostą historię: zwierzątko zgubiło się w śniegu i szuka ciepłego miejsca na noc.
2. Rozdzielcie role między maskotki: kto się zgubił, kto pomaga, kto ma domek?
3. Zbudujcie dekorację: ściereczka jako śnieg, pudełko jako domek.
4. Przećwiczcie historię jeden raz: ty jesteś narratorem, a dziecko głosem zwierzątek.
5. Zagrajcie ją reszcie rodziny. Po przedstawieniu zapytaj publiczność, co się wydarzyło.

Wariant: 7–8-latki piszą krótki scenariusz; 3–4-latki po prostu grają historię razem z tobą, bez publiczności.

Dzień 351 · Lukrowanie ciasteczek

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Piekarnik nie jest potrzebny: dziecko ozdabia zwykłe herbatniki albo ciasteczka z dnia 298 białym lukrem i odrobiną koloru. Mieszanie, smarowanie i sprawiedliwy podział.

SKŁADNIKI

- od 12 do 16 prostych ciasteczek, np. herbatników
- 150 g cukru pudru
- 1 do 2 łyżek wody albo soku z cytryny
- barwnik spożywczy, ewentualnie kolorowa posypka
- kilka miseczek, łyżeczki

TAK TO ZROBISZ

1. Dziecko wsypuje cukier puder do miski i dodaje wodę kropla po kropli, mieszając, aż lukier będzie gęsty jak jogurt.
2. Rozdziel lukier do miseczek i jeden zabarw na czerwono, a drugi na zielono.
3. Rozsmaruj grzbietem łyżeczki warstwę lukru na każdym ciasteczku.
4. Ozdób kroplami w innym kolorze albo posyp kolorową posypką.

5. Poczekaj pół godziny, aż lukier stwardnieje, i podzielcie ciasteczka sprawiedliwie: kto dostaje ile?

Wariant: przeciągnij wykałaczką wzór gwiazdki przez dwa kolory.
Uwaga: sprawdź na opakowaniu ciasteczek i posypki alergeny (gluten, mleko, orzechy).



Ozdabianie ciasteczek lukrem
Pixabay (ivabalk)

Dzień 352 · Obserwowanie gwiazd zimą

Wiek: 4–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: dwór · Nadzór: tak

W grudniu ściemnia się wcześnie, więc dziecko może oglądać gwiazdy jeszcze przed snem. Przy czystym niebie zobaczycie księżyc, jasne gwiazdy, a czasem planetę.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- ciepłe ubrania, koc albo mata
- latarka z czerwonym papierem na szkiełku (dzięki temu oczy przyzwyczajają się do ciemności)
- papier i ołówek

TAK TO ZROBISZ

1. Wybierz pogodny wieczór i miejsce z małą liczbą latarni: ogród, balkon albo pobliski park.
2. Poczekajcie razem pięć minut bez jasnego światła, żeby oczy się przyzwyczaiły. W tym czasie policzcie, ile gwiazd widzicie.
3. Poszukajcie najjaśniejszej gwiazdy i księżyca. Jak wygląda dziś księżyc: jest okrągły, w połowie czy jak banan?
4. Znajdźcie grupkę gwiazd i wymyślcie własny gwiazdozbiór: kota, sanki, łyżkę.
5. W domu narysujcie swój gwiazdozbiór za pomocą kropek i linii łączących.

Wariant: powtórzcie to tydzień później i sprawdźcie, czy księżyc się zmienił. **Uwaga:** nie wychodźcie po ciemku bez dorosłego, zostańcie w znanym miejscu i ubierz się ciepło.

Dzień 353 · Lodowe medaliony ze skarbami natury

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min plus noc w zamrażarce · Miejsce: w domu i na dworze · Nadzór: tak

Liście, jagódki i gałązki zostają zamrożone w lodowym krążku, który zawiesisz na drzewie. Dzieło sztuki, które powoli topnieje i się zmienia.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- plastikowa miseczka albo głęboki talerz, plastikowy kubek
- igły sosnowe, listki, plasterki pomarańczy, gałązki
- woda, sznurek o długości 40 cm

TAK TO ZROBISZ

1. Postaw pusty kubek pośrodku miseczki: dzięki temu w lodowym krążku powstanie dziura.
2. Dziecko układa skarby natury wokół kubka w miseczce.
3. Nalej 2 do 3 cm wody i włóż do niej pętle sznurka.
4. Zostaw miseczkę na noc na dworze, jeśli jest mróz, albo w zamrażarce.
5. Następnego dnia wyjmij medalion (przytrzymaj go chwilę pod letnią wodą) i zawieś go na gałęzi na dworze. Codziennie sprawdzaj, jak się zmienia.

Wariant: dodaj kroplę barwnika spożywczego, żeby krążek był kolorowy. **Uwaga:** jagód z natury nigdy nie jedz; lodu nie liż (język

może przymarznąć).

Dzień 354 · Ramka na zdjęcie jako prezent

Wiek: 3–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Prezenty zrobione własnoręcznie często przechowuje się najdłużej. Dziecko robi z kartonu ramkę na zdjęcie albo własny rysunek, dla babci, dziadka lub pani z przedszkola czy szkoły.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- 2 kawałki sztywnego kartonu o wymiarach 15 × 20 cm
- nożyczki dla dzieci albo nóż do kartonu (dorosły), klej
- ozdoby: guziki, kawałki materiału, papier, skarby natury
- zdjęcie albo rysunek o wymiarach 10 × 15 cm

TAK TO ZROBISZ

1. Dorosły wycina w jednym kartonie okienko o wymiarach 9 × 14 cm.
2. Dziecko ozdabia brzeg: maluje go, oklejając papierem albo przyklejając guziki i małe gałązki.
3. Połóż zdjęcie albo rysunek na drugim kartonie, równo pod okienkiem.
4. Sklej oba kartony na trzech krawędziach; jedną krawędź zostaw otwartą, żeby można było wymienić zdjęcie.

5. Przyklej z tyłu trójkąt z kartonu jako podpórkę, żeby ramka mogła stać.

Wariant: 7–8-latki piszą krótkie życzenia na odwrocie. **Uwaga:** przyklejone guziki trzymaj z dala od małych dzieci.

Dzień 355 · Najkrótszy dzień: mierzenie cienia

Wiek: 4–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: dwór · Nadzór: nie

Około 21 grudnia przypada najkrótszy dzień w roku. Słońce stoi nisko, więc cienie są długie. Dziecko mierzy swój cień i porównuje go z letnim.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- kreda chodnikowa
- miara krawiecka albo sznurek o długości 5 metrów
- słoneczne popołudnie, około godziny 12 lub 13

TAK TO ZROBISZ

1. Wyjdź w okolicach południa na chodnik, plac albo boisko szkolne.
2. Niech dziecko stanie tyłem do słońca. Narysuj kredą kreskę przy piętach i krzyżyk w miejscu, gdzie cień kończy się na czubku głowy.
3. Zmierz cień miarą albo krokami.
4. Zmierz też samo dziecko: czy cień jest dłuższy, czy krótszy niż dziecko?
5. Opowiedz: latem słońce stoi wysoko, więc w południe cień jest krótki. Zapisz długość i zmierz ponownie w czerwcu.

Wariant: 4-latki skaczą po głowie cienia drugiej osoby; 7–8-latki mierzą o 11, 12 i 13 i porównują wyniki. **Uwaga:** nigdy nie patrz

prosto w słońce.

Dzień 356 · Nauka pakowania prezentów

Wiek: 4–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Pakowanie prezentu to mierzenie, składanie i klejenie. Dziecko ćwiczy najpierw na książce, a potem samo pakuje prezent w ładny papier.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- prostokątny przedmiot do ćwiczeń: książka albo pudełko
- papier do pakowania, taśma klejąca, nożyczki dla dzieci
- wstążka albo sznurek, karteczka

TAK TO ZROBISZ

1. Połóż książkę na papierze i zmierz: papier musi ją całą objąć, z małym zapasem. Odetnij.
2. Zagnij dłuższy bok papieru na książkę i przyklej jednym kawałkiem taśmy.
3. Zagnij drugi dłuższy bok, zawiń brzeg odrobinę do środka, żeby szew był równy, i przyklej.
4. Na krótszych bokach dociśnij boki do środka, zagnij górną klapkę i przyklej.
5. Zawiąż wstążkę i napisz karteczkę: dla kogo i od kogo.

Wariant: 4-latki pakują pudełko i mogą robić to niedbale; miękkie prezenty pasują też do papierowej torebki z kokardą. Użyj ponownie papieru z Mikołajek.

Dzień 357 · Winietki i składane serwetki

Wiek: 4–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Na Wigilię przy stole zwykle siada więcej osób, a w polskiej tradycji zostawia się też puste miejsce dla nieoczekiwanego gościa. Dziecko robi winietki z imionami i składa serwetki, żeby świąteczny stół był gotowy.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- sztywny papier pocięty na kawałki o wymiarach 10 × 8 cm
- flamastry, małe naklejki lub stemple
- papierowe albo materiałowe serwetki

TAK TO ZROBISZ

1. Zrób listę wszystkich gości. Dziecko liczy, ile winietek będzie potrzeba.
2. Złóż każdy kawałek papieru na pół, żeby mógł stać.
3. Napisz imiona albo niech dziecko je napisze, i ozdób każdą winietkę gwiazdką, choinką lub czymś, co pasuje do tej osoby.
4. Złóż serwetki: kwadratową serwetkę na pół w trójkąt i jeszcze raz na pół albo jak wachlarz w drobne zygzaki.
5. Wymyślcie razem, kto siada obok kogo, i odłóżcie winietki w pudełku.

Wariant: 4-latki rysują dla każdego gościa coś rozpoznawalnego zamiast imienia; 7–8-latki robią także kartę menu.

Dzień 358 · Wigilia: bułeczki-gwiazdki

Wiek: 4–8 lat · Czas: 1,5 godz. · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

24 grudnia, w Wigilię, razem pieczecie bułeczki w kształcie gwiazdek na świąteczną kolację albo na śniadanie. Wyrabianie ciasta to ciężka praca, więc idealne zajęcie dla energicznych rąk.

SKŁADNIKI

- 500 g mąki
- 7 g suchych drożdży (1 saszetka)
- 300 ml letniej wody
- 1 łyżeczka soli, 1 łyżka oleju
- foremka w kształcie gwiazdki albo nóż (dorosły)

TAK TO ZROBISZ

1. Dziecko odmierza mąkę, drożdże i sól w dużej misce. Dorosły dolewa letnią wodę i olej.
2. Wyrabiajcie razem 10 minut, aż ciasto będzie gładkie i elastyczne. Przykryj i zostaw na godzinę w ciepłym miejscu do wyrośnięcia.
3. Rozpłaszcz ciasto do grubości 2 cm i wytnij gwiazdki (albo uformuj ręcznie małe kulki w gwiazdkę).
4. Połóż je na blasze z papierem do pieczenia i zostaw jeszcze na 20 minut do wyrośnięcia. Dorosły nagrzewa piekarnik do 210 °C.

5. Dorosły piecze bułeczki 15 do 20 minut na złoty kolor. Zostaw je do ostygnięcia na kratce.

Wariant: przed pieczeniem posmaruj bułeczki odrobiną mleka i posyp sezamem. Gdy zobaczycie pierwszą gwiazdkę, zasiądźcie do stołu, a przed kolacją podzielcie się opłatkiem. **Uwaga:** zawiera gluten (i ewentualnie sezam lub mleko); piekarnik i blacha tylko dla dorosłego.



Bułeczki-gwiazdki na świąteczny stół
Pixabay (DomPixabay)

Dzień 359 · Boże Narodzenie: kalambury dla wszystkich

Wiek: 3–8 lat · Czas: 40 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Gra, w którą mogą grać razem młodsi i starsi, nawet jeśli nie wszyscy mówią tym samym językiem: bez słów pokaż to, co jest napisane na twojej karteczce.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- 20 karteczek z obrazkami lub słowami: bałwan, choinka, rozpakowywanie prezentu, jazda na łyżwach, renifer, pieczenie ciasteczek, spanie, rzucanie śnieżkami
- miska albo czapka do losowania

TAK TO ZROBISZ

1. Przygotujcie karteczki razem wcześniej; dziecko rysuje, a ty piszesz pod spodem słowo.
2. Złóż je i wrzuć do czapki.
3. Po kolei ktoś losuje karteczkę i pokazuje hasło bez mówienia. Reszta zgaduje.
4. Kto zgadnie, dostaje karteczkę. Małe dzieci grają w drużynie z dorosłym.
5. Po wszystkich karteczkach każdy liczy swój stosik, a zwycięzca wymyśla pierwsze hasło na następną rundę.

Wariant: starsze dzieci grają z klepsydrą albo liczą do 30; dla 3-latków wystarczy naśladowanie zwierząt razem z dźwiękami.

Dzień 360 · Zimowe igrzyska w parku

Wiek: 3–8 lat · Czas: 1 godz. · Miejsce: dwór · Nadzór: tak

Po długim siedzeniu przy stole czas na ruch na dworze. Dziecko organizuje z rodziną małą „zimową olimpiadę” z pięcioma konkurencjami.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- ciepłe ubrania
- kilka zwiniętych skarpetek albo miękka piłka, sznurek, 4 pachołki albo plastikowe butelki
- papier i ołówek do punktów, własnoręcznie zrobione medale z kartonu

TAK TO ZROBISZ

1. W domu zróbcie medale: kółka z kartonu ze wstążką, pomalowane na złoto, srebrno i brązowo.
2. Wybierzcie pięć konkurencji: skok w dal od kreski, slalom wokół butelek, rzucanie „śnieżkami” (skarpetkami) do celu, marsz pingwina i przeciąganie liny z rodziną.
3. W parku przygotujcie wszystko i niech dziecko da sygnał do startu.
4. Wszyscy biorą udział w każdej konkurencji; dziecko zapisuje punkty kreskami.

5. Na koniec rozdajcie medale, każdy za coś innego: za najszybszego, najzabawniejszego, najodważniejszego.

Wariant: jeśli leży śnieg, zbudujcie bałwana jako szóstą konkurencję. **Uwaga:** nie wchodź na lód na stawach i jeziorach i wybierz miejsce bez ruchu ulicznego.

Dzień 361 · Kartki z podziękowaniem

Wiek: 3–8 lat · Czas: 35 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Kto dostał prezent, może podziękować kartką. Dziecko wraca myślami do świąt i ćwiczy wdzięczność, rysując.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- kartki albo papier złożony na pół
- kredki, flamastry
- koperty, znaczki albo plan, żeby zanieść je osobiście

TAK TO ZROBISZ

1. Zróbcie razem listę: kto dał prezent, kto przyszedł z wizytą, kto w czymś pomógł?
2. Porozmawiajcie o każdej osobie: co dziecku najbardziej podobało się w tym prezencie albo w tej wizycie?
3. Dziecko rysuje na każdej kartce coś, co się z tym wiąże: prezent, wspólnie zagraną grę.
4. Napiszcie razem „Dziękuję” i jedno krótkie zdanie; małe dzieci wpisują swoje imię albo stawiają bazgroł.
5. Zanieście kartki osobiście albo wyślijcie je pocztą.

Wariant: 7–8-latki same piszą trzy zdania; 3-latki odbijają dłoń w farbie jako podpis.

Dzień 362 · Rodzinna gazetka z tego roku

Wiek: 5–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Prawdziwa gazeta z nagłówkami, wiadomościami i rysunkami z mijającego roku. Dziecko ćwiczy relacjonowanie i wybieranie tego, co naprawdę było ważne.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- 2 albo 3 duże arkusze papieru, złożone razem w gazetę
- ołówek, flamastry i linijka
- stara gazeta jako wzór
- ewentualnie klej oraz rysunki i kartki z tego roku

TAK TO ZROBISZ

1. Obejrzyjcie razem prawdziwą gazetę: co to są nagłówki, zdjęcia i działy?
2. Wymyślcie nazwę swojej gazety, na przykład „Domowy Kurier” albo „Pokojowy Dziennik”, i napisz ją dużymi literami na pierwszej stronie.
3. Wymyślcie trzy wiadomości z tego roku, na przykład urodziny, wycieczkę albo coś, czego dziecko się nauczyło, i nadajcie każdej nagłówek.
4. Narysuj do każdej wiadomości obrazek i napisz albo podyktuj pod nim dwa zdania.

5. Dodaj prognozę pogody z całego roku i zagadkę. Przeczytajcie gazetę rodzinie.

Wariant: 5-latki dyktują wiadomości i rysują, 7–8-latki same piszą i robią też wywiad z kimś z rodziny.

Dzień 363 · Sylwestrowe czapki i trąbki

Wiek: 3–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Na Sylwestra dziecko samo robi rzeczy na zabawę: stożkową czapkę i papierową trąbkę. Składanie, klejenie i ozdabianie.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- sztywny papier albo cienka tektura (A3 na czapkę)
- gumka recepturka albo wstążka
- taśma klejąca, flamastry, papier brokatowy lub kawałki papieru do pakowania
- pusta rolka po ręczniku papierowym na trąbkę

TAK TO ZROBISZ

1. Narysuj na arkuszu A3 duży wycinek koła (dorosły pomaga sznurkiem jako cyrklem) i go wytnij.
2. Ozdób płaski papier gwiazdkami, liczbami nowego roku i fajerwerkami z kresek flamastra.
3. Zwiń go w stożek i sklej szew. Przymocuj gumkę po obu stronach.
4. Na trąbkę: ozdób rolkę i przyklej z jednej strony lejek z papieru.
5. Poćwicz: zaśpiewaj „tru-tu-tu” przez trąbkę. Jak brzmi, gdy mówisz cicho, a jak głośno?

Wariant: 7–8-latki robią czapki dla całej rodziny z imieniem każdej osoby. **Uwaga:** gumka nie może być zbyt ciasna, zwłaszcza u małych dzieci.

Dzień 364 · Półmisek przekąsek na jutrzejszą zabawę

Wiek: 4–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Jutro jest Sylwester. Dziś dziecko przygotowuje kolorowy półmisek z przekąskami, żeby zabawa wyglądała naprawdę świątecznie.

SKŁADNIKI

- ogórek, pomidorki koktajlowe, papryka, ser w kostkach
- kilka krakersów albo kawałków chleba
- duży talerz albo deska do krojenia i folia
- plastikowy nóż dla dzieci

TAK TO ZROBISZ

1. Dziecko myje ręce i warzywa pod kranem.
2. Dorosły kroi warzywa i ser na kawałki; dziecko kroi plastikowym nożem ogórek w plasterki.
3. Wypełnij talerz: posortuj według kolorów albo ułóż figurę, na przykład słońce, tęczę lub buźkę.
4. Ułóż krakersy z jednej strony, a kostki sera z drugiej. Zobacz, czy talerz jest okrągły i ładny.
5. Przykryj talerz folią i włóż do lodówki do jutra. Zrób karteczkę z napisem „Półmisek przekąsek”.

Wariant: młodsze dzieci tylko układają i sortują, starsze wymyślają temat (słońce, las, morze) i liczą kawałki. **Uwaga:** pomidorki i winogrona przekrój na ćwiartki dla małych dzieci i sprawdź alergie (mleko, gluten).

Dzień 365 · Sylwester: odliczanie i orkiestra hałasu

Wiek: 3–8 lat · Czas: 1 godz. · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Ostatni dzień roku zamykacie wczesnym odliczaniem, żeby nawet małe dzieci mogły przywitać nowy rok garnkami, trąbkami i światełkami.

BĘDZIE CI POTRZEBNE

- czapki i trąbki z dnia 363
- garnki, pokrywki, drewniane łyżki
- papierowy talerz jako zegar do odliczania (zobacz dzień 301)
- konfetti z pociętego papieru, latarka LED

TAK TO ZROBISZ

1. Wybierzcie razem wczesną godzinę odliczania, na przykład 19:00, i ustaw papierowy zegar na ten czas.
2. Potnij kolorowy papier na konfetti i przygotuj je w misce.
3. Poćwiczcie orkiestrę hałasu: każdy wybiera instrument i gracie cicho, głośno i bardzo głośno.
4. O umówionej godzinie odliczajcie od 10 do 0, rzućcie konfetti w górę i zagrajcie orkiestrą. Zawołajcie „Szczęśliwego Nowego Roku!” i przytulcie się.
5. Potem razem wróćcie do pudełka wspomnień albo do książki: jaka była wasza ulubiona zabawa tego roku?

Wariant: starsze dzieci, które siedzą dłużej, mogą jeszcze raz odliczać o północy. **Uwaga:** fajerwerki nie są dla dzieci: oglądaj je tylko z domu przez okno i chroń uszy przed głośnymi hukami.

Co dalej?

Dotarliście do dnia 365. Może robiliście coś codziennie, a może tylko w weekendy i w wakacje; jedno i drugie jest w porządku. Ta książka jest stworzona do wielokrotnego użytku, bo czterolatek robi tę samą zabawę zupełnie inaczej niż sześciolatek.

Drugi rok z tą książką

- **Wybierz inny wariant.** Przy każdej zabawie jest łatwiejsza i trudniejsza wersja. Jeśli dziecko w zeszłym roku robiło łatwą, spróbujcie teraz wyzwania.
- **Pozwól dziecku prowadzić.** Starsze dzieci mogą same czytać kroki, zbierać materiały i pomagać młodszemu rodzeństwu.
- **Zaznaczaj ulubione.** Narysuj gwiazdkę przy dniu, który najbardziej wam się podobał, i częściej wracajcie do tych zabaw.
- **Porównuj z zeszłym rokiem.** Zmierzcie jeszcze raz swój cień w najkrótszy dzień, znów policzcie ptaki za oknem i otwórzcie słoik z życzeniami: co się zmieniło?
- **Nie trzymaj się ściśle kalendarza.** Jeśli pada w dzień przeznaczony na zabawę na dworze, wybierz zabawę w

domu z tego samego tygodnia. Tabela poniżej pomoże ci szybko wybrać.

Szybki wybór

Masz ochotę na coś konkretnego? Wybierz kolumnę i znajdź dzień.

Ruch	Prace plastyczne	Odkrywanie	Kuchnia i dom	Spokojna zabawa
Dzień 13	Dzień 33	Dzień 42	Dzień 9	Dzień 17
Dzień 65	Dzień 52	Dzień 78	Dzień 83	Dzień 51
Dzień 101	Dzień 94	Dzień 119	Dzień 111	Dzień 95
Dzień 168	Dzień 153	Dzień 166	Dzień 139	Dzień 175
Dzień 186	Dzień 197	Dzień 228	Dzień 201	Dzień 223
Dzień 263	Dzień 231	Dzień 262	Dzień 258	Dzień 266
Dzień 302	Dzień 297	Dzień 319	Dzień 286	Dzień 308
Dzień 325	Dzień 322	Dzień 344	Dzień 321	Dzień 329

> Miłej zabawy w nowym roku. Najważniejszy składnik nie znajduje się na żadnej liście: to czas i uwaga, razem. — Redakcja

Filmy, które pomagają

Książka wyjaśnia każdą aktywność krok po kroku, a film pokazuje ruchy w praktyce. Poniżej znajdziesz bezpłatne kanały na YouTube, które sprawdziliśmy w listopadzie 2026. Nie są z nami powiązane, a za ich treść odpowiadają autorzy.

Po polsku

- **Praca Plastyczna** – youtube.com/@PracaPlastyczna
- **Ewa Wojtan – Dziennik Zabaw** – youtube.com/@EWAWOJTAN
- **Pan Korek Laboratorium** – youtube.com/@pankorekpl

Po angielsku (możesz włączyć napisy i automatyczne tłumaczenie)

- **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

Wskazówka: najpierw przeczytaj aktywność w książce, potem obejrzyj film na ten sam temat, a na koniec spróbujcie razem.

Filmy nie zastępują zasad bezpieczeństwa z tej książki: zawsze stosuj się do nich, a aktywności wykonujcie zawsze pod opieką dorosłego.