**20 pomysłów, co robić z dzieckiem w domu podczas kwarantanny**

**1. ZOSTAĆ W DOMU !** - to jest najważniejsza zasada. Jeżeli wszyscy zaczniemy wychodzić z domu całymi rodzinami, będziemy gromadzić się w parkach i placach zabaw, to wirus będzie rozprzestrzeniał się lawinowo. **Pamiętajmy, że nasza zbiorowa odpowiedzialność
i skrupulatne stosowanie się do zaleceń może spowolnić roznoszenie koronawirusa,
by finalnie go pokonać!**

**2. Jeśli chcemy wyjść na spacer - to tylko na odludzie, gdzie nikogo nie spotkamy** (np. do lasu). Zawsze pamiętajmy o dokładnym myciu rąk po powrocie i starajmy się nie dotykać niczego na zewnątrz.

**3**. Przygotować wspólnie **plan dnia** - obejmujący również naukę i przerabianie materiału, którego dziecko ze względu na kwarantannę nie może realizować w szkole.

**4.** Czytać[**książki**](http://www.naszebabelkowo.pl/search/label/ksi%C4%85%C5%BCeczki%20z%20b%C4%85blowej%20p%C3%B3%C5%82eczki), które już od dawna czekały na naszym czytelniczym "stosiku".

**5.** Usprawniać motorykę małą - **wycinać, robić wydzieranki, lepić z plasteliny** Grać w **gry planszowe**, **budować z klocków**, **układać puzzle**.

**6.** Usprawniać motorykę dużą **–**przygotować **domowy tor przeszkód -** zrobić zawody,
kto szybciej go pokona.

**7.** Opracować **własną książkę** z dziecięcymi rysunkami, podpisami i wymyśloną przez dziecko historią.

**8.** Przygotować **zabawy ruchowe,** ćwiczyć i tańczyć przy ulubionej muzyce.

**9.**Zrobić samodzielnie [**instrumenty**](https://www.google.com/search?q=instrument+diy&client=firefox-b-d&sxsrf=ALeKk02KzpqA9TJO6HNa3acVz5VSrKm-TQ:1584333013951&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjEh4K0lJ7oAhXk-yoKHcpLCf0Q_AUoAXoECAsQAw) (perkusja z garnków, marakasy z pojemniczków wypełnionych ryżem) i urządzić na nich rodzinny koncert.

**10.** Urządzić **pokaz mody** przy ulubionej dziecięcej muzyce.

**11.** Bawić się w **kalambury, zgadywanki, skojarzenia** itp.

**12.** Spędzać wspólnie czas przy gotowaniu - upiec [**domowy chleb**](https://kuchnia.wp.pl/pyszny-chleb-razowy-bez-zakwasu-i-drozdzy-6356107672856705c) **lub ciasteczka**- zwłaszcza teraz, kiedy wyjścia do sklepów powinny być ograniczone.

**13**. Zrobić **domową ucztę** z przygotowanymi przez dziecko smakołykami, np. owocowymi szaszłykami i wcześniej upieczonymi ciasteczkami.

**14.** Zasiać **rzeżuchę** lub [przygotować **fasolkę w słoiku z gazą**](https://www.domnaglowie.pl/jak-wyhodowac-fasolke/), a potem obserwować jej wzrost.

**15.** Wspólnie **posprzątać** dziecięcy pokój.

**16**. Robić **wiosenne dekoracje i ozdoby** domieszkania.

**17.** Wykonać **własnoręcznie kartki**, które wyślemy na Wielkanoc.

**18.** Przeglądać **stare zdjęcia**, umieszczać je w albumach, wspominać i opowiadać dziecku o przeszłości.

**19.** Zorganizować **bajkowy seans** z popcornem i zasłoniętymi roletami, by poczuć się, jak
w kinie.

**20.** Bawić się w **odgrywanie ról** (w sklep, lekarza, restaurację) - dzięki temu dziecko rozwija umiejętności społeczne i uczy się prawidłowego funkcjonowania wśród ludzi. **Na pewno mu się to przyda, kiedy już zakończymy przymusową izolację.**

*Opracowały: Ewa Janik i Gabriela Tabaka*