



Warto jednak w tym wolnym czasie zastosować się do kilku ważnych zasad, aby ferie były przyjemne i bezpieczne.

Chcesz mieć udane ferie? Skorzystaj z tego przepisu!

Wrzuć do garnka **ROZSĄDKU** troszeczkę
I już nie wejdiesz na zamarznąłą rzeczkę.

Gdy **WYOBRAŹNI** trzy łyżeczki odliczysz,
Ominiesz górki w pobliżu ulicy.

Dodając kubek **ROZWAGI** i miodu,
Nie przypniesz sanek do samochodu.

Wszystko przyprawisz szczyptą **UWAGI**,
A nie rzucisz śnieżką w twarz kolegi.

Wypij napoju dwie filiżanki,
Resztą poczęstuj wszystkie koleżanki.

Przepis wspaniały, działa błyskawicznie;
Bawiąc się świetnie, zachowasz zdrowie i **ŻYCIE!**



Jeśli będziecie się bawić poza domem - PAMIĘTAJCIE!!!

*Bawcie się tylko w miejscach przeznaczonych do zabawy!

*Ślizgajcie się na placach przeznaczonych na ślizgawki i na lodowiskach!



*Nie ślizgajcie się na zamrożonym stawie lub rzece!



*Nie zjeżdżajcie na sankach z pagórków znajdujących się przy drogach, rzekach - nadjeżdżający samochód może nie zdążyć zahamować!

*Zachowajcie bezpieczeństwo podczas saneczkowania, np. nie chodźcie po torze, gdy inni zjeżdżają, nie zjeżdżajcie na butach, ani w pozycji leżącej na sankach!



*Nie rzucajcie w kolegów śnieżkami, w których umieściliście coś twardego np. kamień lub lód - możecie zrobić im krzywdę!



*Nie rzucajcie śnieżkami w pieszych i samochody, bo możecie spowodować wypadek!



WAŻNE!

*Zawsze informujcie rodziców lub opiekunów o tym dokąd idziecie, z kim będziecie przebywać oraz o której wrócicie!

*Wracajcie do domu o ustalonej porze
- jeszcze przed zapadnięciem zmroku!

*Zawsze noście przy ubraniu/plecaku elementy odblaskowe
- w okresie jesienno - zimowym wczesnie zapada zmrok!



*Nie oddalajcie się z miejsca zabawy bez wiedzy rodziców!

*Nie noście kluczy, komórki, pieniędzy w widocznym miejscu - to może skusić potencjalnego złodzieja!



*Nie podawajcie nikomu swojego adresu zamieszkania!



*Nie ufajcie osobom obcym!



*Nie bierzcie od nich proponowanych słodyczy!



*Nie korzystajcie z ich zaproszeń na spacer lub do domu!

*Nie wsiadajcie do samochodu osób nieznanym!



BEZPIECZEŃSTWO W SIECI



W trakcie zimowego wypoczynku rodzice mogą pozwolić Wam na większą swobodę czasową w korzystaniu z Internetu. Surfowanie w sieci to świetna zabawa, pamiętajcie jednak, że i tam może czekać na Was niebezpieczeństwo:

*Zamieszczane w Internecie informacje są publiczne, każdy może je zobaczyć i wykorzystać, dlatego nie podawajcie swoich danych, nie dzielcie się prywatnymi informacjami.



I jeszcze jedno....

Dbaj o higienę osobistą!

- * Odżywiaj się zdrowo, 
- * Unikaj przebywania z osobami chorymi na grypę lub inne infekcje,
- * W przypadku objawów grypopodobnych zgłoś się do lekarza,
- * Myj ręce po wyjściu z toalety oraz po zakończeniu zabawy 

JAK CIEKAWIE SPĘDZIĆ FERIE I ZIMOWE DNI 24 POMYSŁY JAK SIĘ NIE NUDZIĆ

Bądź aktywny i spędzaj czas na świeżym powietrzu

Wybierz się na spacer



Zorganizuj zabawę w śnieżki



A może sanki?

Zrób zawody w lepieniu bałwana



Może łyżwy?



Ruszaj się nawet jak nie ma pogody!



W domu też spędzisz czas ciekawie!

Zagraj z rodziną w gry planszowe



Obejrzyj ciekawy film, program, show



Przeczytaj książkę, czasopismo, komiks



Posłuchaj ulubionej muzyki



Porozmawiaj z przyjacielem
Nie możesz osobiście, to może online?

Zagraj w gry online z przyjaciółmi



**Roz
wij
aj
swo
je
hob
by**



Graj na instrumentach

Maluj, rysuj, lep, projektuj...



Majsterkuj

Fotografuj



Programuj, pisz, baw się



Rozwijaj talenty kulinarne



Zajmij się swoim zwierzakiem



Poświęć swój czas psu



Pobaw się z rodzeństwem



Rób wszystko to, co ci sprawi radość!



PROSTE I SZYBKIE ZABAWY NA FERIE DLA CAŁEJ RODZINY

Zgaduj-Zgadula Przygotuj duży karton i powrzucaj do niego różne przedmioty np. długopis, zabawkę, gumę do żucia, czapkę, parasol, linijkę itp. Zaklej karton i wytnij w nim dziurę do której zmieści się ręka. Zadaniem każdego uczestnika jest wsadzenie ręki do dziury i odgadnięcie co trzyma w ręku. Kto zgadnie może, tę rzecz wyciągnąć z pudła. Kto uzbiera najwięcej rzeczy wygrywa.

Inna wersja: osoba odgadująca ma zawiązane oczy szalikiem, wyciąga przedmiot z pudełka, tak, że inni go widzą i poprzez dotyk stara się odgadnąć co trzyma w ręku.

Zadania w słoiku

Do słoika musicie wrzucić przygotowane karteczki z opisami różnych czynności np. robienie przysiadów, przytulenie mamy, podskoki, zrobienie kanapki, zaśpiewanie piosenki, wymienienie 5 przedmiotów zielonych w pokoju, nadanie wszystkim domownikom zabawnego przezwiska i co tylko podpowie wam fantazja! Następnie wszyscy po kolei losujecie karteczki i oczywiście wszystkie zadania musicie wykonać!

Dokończ rysunek

Narysuj coś na kartce i poproś kolejnego uczestnika o dokończenie. Możecie się umówić, że każdy z was rysuje tylko jeden element. Świetna zabawa rodzinna, bo **nigdy nie wiadomo, co z tego wyjdzie!**

Znane i lubiane postaci!

Jedna osoba prowadząca każdemu z uczestników przypina na plecach kartkę z imieniem jakiejś znanej postaci – wcześniej ustalamy czy będą to postacie z bajki czy filmu lub książki, czy np. znani aktorzy, piłkarze itd. Uczestnicy chodzą swobodnie po pokoju i muszą dowiedzieć się kim są. Każdej osobie mogą zadać jedno pytanie, na które odpowiedź może być tylko „tak” lub „nie”. Potem muszą odejść i pytać kogoś innego. Oczywiście do poprzedniej osoby będą mogły wrócić.

Gdy ktoś odgadnie pierwszy prawidłowo kim jest – wygrywa i przykleja kartkę z przodu i nadal bierze udział w zabawie, pomagając innym odgadnąć ich postaci. Gra kończy się gdy wszyscy wiedzą kim byli. W następnej turze osoba, która wygrała jest prowadzącą.

Opisz to w jednym zdaniu!

Przygotowujemy na kartkach HASŁA Dla ułatwienia ustalamy jedną z kategorii np. tytuły bajek, imiona postaci, tytuły filmów, zwierzęta, aktorzy, piosenkarze, sportowcy itp.

Uczestników dzielimy na zespoły – im mniejsze tym lepiej, ale oczywiście wszystko zależy od warunków jakie macie. Jeden z członków grupy losuje kartkę i ma 10 sekund na wymyślenie i powiedzenie jednego zdania, które będzie opisywało hasło. Nie można używać słów z tytułu, ani nazw bohaterów (lub aktorów, piosenkarzy). Jednym słowem, musi opisać o czym jest hasło. Następnie grupa, ma kolejne 10 sekund na odgadnięcie hasła. Można zezwolić na trzy próby.

Jeśli HASŁO zostanie odgadnięte zespół otrzymuje w nagrodę cukierka. Wygrywa zespół, który uzbiera najwięcej cukierków!

Zabójcze spojrzenie!

Wszyscy siedzą w kręgu lub wokół stołu. Wcześniej przygotowujemy tyle małych karteczek ilu jest uczestników zabawy. Na jednej z tych kartek rysujemy kółko, wszystkie pozostałe pozostawiamy puste. Kartki składamy na pół i wsadzamy do pudełka. Pudełko wędruje wśród siedzących uczestników i każdy z nich losuje kartkę i nie pokazuje jej innym. Ta osoba, która wylosowała kartkę z narysowanym kółkiem będzie Tajemniczym Zabójcą. To on będzie eliminował innych uczestników poprzez mrugnięcie okiem.

Wygląda to następująco: wszyscy uczestnicy bacznie się obserwują. Gdy „zabójca” nawiąże z kimś kontakt wzrokowy – może „mrugnąć” do tej osoby. Osoba do której mrugnął Zabójca liczy do trzech i podnosi rękę mówiąc, że została wyeliminowana z rundy. Jeśli ktoś zauważył jak „mruka „ zabójca lub podejrzewa kto jest zabójcą, to podnosi rękę i mówi to na głos. Jeśli trafi, gra się kończy, jeśli nie trafi – odpada z gry, która toczy się dalej.

Mapa

Wariacji na temat zabawy w mapy jest sporo.

Nasza propozycja: Rysujemy na kartce rozkład waszego domu, zaznaczamy START i METĘ (na której ukryta jest drobna niespodzianka), a pomiędzy tymi punktami zapisujemy zadania do wykonania w różnych częściach domu.

I tak na przykład uczestnicy startują z kanapy w salonie. Po drodze muszą wejść do łazienki i np. umyć ręce. Potem iść do kuchni i przygotować wszystkim napój w kubkach. Przynieść następnie mamie sweter z szafy, iść do sypialni i pościelić łóżko, wrócić do salonu i poszukać gazety dla taty, wrócić do kuchni i przygotować dla wszystkich ciasteczka na deser, w przedpokoju poukładać buty, iść do salonu, który jest metą i znaleźć ukrytą nagrodę np. jabłko.

Wariant 2 : Bawimy się we wspólne rysowanie mapy dla osoby, która będzie potem szukać „ukrytego skarbu-przedmiotu” czyli np. dla mamy czy taty czy babci. Na mapę przenosimy cały dom (lub pojedynczy pokój) i zaznaczamy kilka punktów, w których, są kolejne LITERY z nazwą miejsca, gdzie może być skarb. Skarbem jest zawsze coś, co lubi szukająca osoba! Np. jeśli „skarb” ukryliśmy w PRALCE, to na mapie zaznaczamy na przykład sofę w salonie (na niej będzie kartka z literką P), stół w kuchni (leży na nim kartka z literką R), biurko w pokoju (na nim karteczka z literką A) i tak dalej.

Co tu się zmieniło

Znacie wasze mieszkanie, ale czy pamiętacie, gdzie co w nim się znajduje? Jedna osoba wychodzi z pokoju, a reszta coś zmienia (chowa wazon, zdejmuje obraz) i zaprasza wygnańca z powrotem. Czy odgadnie, co się zmieniło?

Własna Planszówka

A może sami zrobicie własną grę? Proponujemy prostą planszówkę.

Potrzebne: duży karton, kartka papieru, mazaki, pionki i kostka do gry.

Jak zrobić: na dużym kartonie narysujcie węża lub dżdżownicę. Ma być dłuuuuugi.

Podzielcie planszę (węża czy dżdżownicę) na małe kawałki i ustalcie, co stanie się z graczem, gdy trafi na dane pole. Zadania napiszcie na kartce.

Zadania mogą być miłe (dostanie całusa od mamy), trudne (zje plasterek cytryny) lub śmieszne (będzie udawał na dywanie płynącą rybkę). Możecie też umieścić dodatkowo w zadaniach polecenia typu: cofa się o trzy pola, traci kolejkę, rzuca jeszcze raz kostką, dodaje do liczby oczek 2 itd.

Po ustaleniu zasad czas na poważną grę. Ważne, by wszyscy członkowie rodziny wykonywali zadania solidnie! Wygrywa ten, kto pierwszy dojedzie do mety.



