



27 ZÁŽITKOV

TIPY NA KVALITNE PREŽITÝ
ČAS S DEŤMI



Lubica Noščáková

27 ZÁŽITKOV

Všetko je to o spoločnom čase, ale to najdôležitejšie, čím je naplnený, sa volá láska.

Žiadna z týchto činností nebude mať význam, ak nepôjdete do nej s radosťou, nadšením a chuťou užít si spoločný čas. Tieto nápady sú našim zastavením sa v každodennom živote a cesta, akou si vychutnávame to najvzácnejšie - spoločný rodinný čas. Učíme sa tak spolu s deťmi to najdôležitejšie - mať radosť zo života a cítiť a dávať lásku. Prajem nám všetkým, aby sme dokázali oboje. A aby sme si to naplno užívali s deťmi v každodenných zastaveniach - spoločných chvíľach, ktoré takmer nič nestoja (okrem osobnej zainteresovanosti a času, ktorý im dávame a na ktoré budeme môcť spolu so smiechom spomínať).

Neodkladajme zážitky s deťmi "na potom", alebo na "dovolenku" či "inokedy", lebo "teraz nemám čas".

Deti nepotrebujú žiadne "veľké činy", stačí sa každý deň trošku zastaviť a užít si to najvzácnejšie - spoločný čas. Teraz. :)

Tento e-book s aktivitami som pripravila pre vás, ktorí radi robíte zmysluplné rodinné činnosti.

Moje meno je PaedDr. Ľubica Noščáková. Píšem rada a veľa, 2x po sebe som bola ocenená ako top 10 blogger roka, dostala som sa medzi 10 najlepších učiteľov Slovenska 2018 a dokonca som napísala knižku Slnko v Duši ...



Viac sa o mojich aktivitách dozviete na mojej stránke www.lubicanoscakova.sk alebo na stránkach nášho občianskeho združenia Pohodovo

Prajem Vám
krásny deň.
Ľuba



1. ČÍTAJME SI SPOLU

Čítanie akéhokolvek druhu. Na striedačku všetci členovia, tajomne pri sviečkach, dobrodružne s baterkou pod perinou, jednu vetu každý, so starkými cez skype...

2. ROZPRÁVAJME SA

Máme večerný rituál, keď si vzájomne rozprávame, kto čo pekné cez deň zažil, rituál pri raňajkách - plány na deň, spoločné aj osobné, pri večeri - rozhovory o všetkom, posadiť dieťa na kolená a nechat štebotat, rozprávať rodinné historiky atď...

3. POZERAJME SI SPOLU RODINNÉ FOTOGRAFIE

Rozprávajme deťom, aké boli, keď boli malé, oni nám, čo si pamätajú, vytiahneme aj naše fotky z mladosti a priznávame všeličo, smežeme sa spolu...

4. TVORME PRÍBEHY

Jeden jednu vetu, ďalší nasledujúcu. Vytlačme a nastrihajme rozprávky po vetách, ťahajme z kopy a tvorme popletené príbehy. Vystrihnime (nakreslime) obrázky a tvorme podľa nich, použime príbehové kocky, nájdime v domácnosti predmet, ktorý každý pozná a hovorme o našej rodine z jeho pohľadu, píšme ich, hrajme tvorenie príbehu s prekladaním papiera...

5. HRAJME SA SLOVNÉ HRY

Meno, mesto, zviera, vec + jedlo,
obesenca, slovný maratón,
háďaj kto-čo som...

6. STAVAJME SI BUNKRE

Na záhrade, vonku, v lese - zo snehu či v lete z prírodných materiálov, ale aj doma zo špagátov, diek a štipcov, matracov...

Korunu tomu naši nasadili minulý rok, keď naplánovali, nakreslili a postavili na záhrade ozajstný drevený domček...

7. ZABAVME SA S OBLEČENÍM

Nechajme deti, nech nás obliekajú a nafotia album. Alebo ak u babičky máme truhlicu so starými klobúkmi, šatkami, záclonkami - inšpiruje to k rôznym maskám a ich tvoreniu.

Alebo pokojne nechajme deti vychutnať si náš šatník a garderóbu - lodičky, doplnky, oblečenie, robme prehliadky, komentujme, bavme sa...

8. NACVIČME KRÁTKU SCÉNKU, DIVADIELKO

Pantomímu, či hovorené slovo a nechajme druhého nech uhádne, o čo išlo...

9. POSEĎME SI PRI ČAJI

Či kávičke a urobme z toho “rituál”, nechajme deti počúvať všetko, o čom sa naozaj zvykneme rozprávať, nechajme ich vstupovať nám do toho a zapájať sa ako rovnocenným partnerom - skrátka ako keby boli deti priatelia, ktorých sme pozvali na večerné posedenie...

10. HOVORME SI VTIPY A SMIEŠNE PRÍHODY

Pri akejkol'vek príležitosti, v aute počas cesty, doma, alebo sa hrajme indiánsku hru kde sa nikto nesmie zasmiať a rozosmievať sa spolu...

11. KRESLIME SI, VYFARBUJME, TVORME SPOLU

Iba tak, či s použitím netradičných techník - prstami, voskom, tajným písmom. Na túto tému mám toho nesmierne veľa vďaka tomu, že mám dve dcéry a v triede ďalších 23 detí s ktorými denne tvoríme...

12. UROBME SI PIKNIK

A je úplne jedno, či vonku na lavičke, alebo doma uprostred izby na deke...

13. SPOLOČNE KLEBEŤME V MANŽELSKÉJ POSTELI

Ku nám deti do postele skáču pravidelne, a aj ja, hoci mám už svoj vek, sa zvyknem s našimi zvaliť na manželskú - rodičovskú postel', často aj so segoru a jej dospelými deťmi a rozprávať si príhody s detstva...

14. DOPRAJME SI SPOLOČNÉ MLČANIE

Dodržíme vopred dohodnuté ticho a po skončení sa o tom porozprávajme...

15. HRAJME SA SPOLOČENSKÉ HRY

Milujeme človeče, skladáme spolu puzzle, hráme dámu, domino, mikádo, ale aj novšie hry - monopoly, dostihy, kto je kto, activity, spoznávame Slovensko, karty rôzneho druhu (pexeso, čierny Peter, kvarteto)...

16. VYTVORME A HL'ADAJME POKLAD

Tajné písmo citrónovou šťavou, mapu pokladu, sledovanie sa pri rozdelení rodiny na dve časti podľa kriedových šípok, atď., (ideálne, keď nakoniec zistia, že poklad sme si navzájom)...

17. VYTVORME SI SPOLU RODINNÉ MALOVANÉ TRIČKÁ (TAŠKY, RODINNÚ ZÁSTAVU, TOTEM)

My sme ich aj strihali a viazali, maľovali farbami na textil a štetcami, ale aj popísali fixami na textil či fúkacími cez šablóny, batikovali, dokonca sme spolu maľovali obliečky na periny a písali si na ne všelijaké čarovné želania pre dobré sny, totem sme tesali aj na záhrade...

18. SADNIME SI OPROTI SEBE A HĽAĎME SI DO OČÍ

Skúsme vydržať aspoň 5 minút...

19. SKÁČME GUMU, ČI CEZ ŠVIHADLO

Na internete koluje návod na skákanie gummy, dá sa to aj doma, ak ste aspoň trojčlenný, je to úžasná zábava, alebo hra biela-modrá-červená cez švihadlo...

20. ZAHRAJME SI SPOLU

Futbal, prehadzovanú, volejbal, ringo, schovávačku, vybíjanú so susedmi, badminton...

21. HRAJME SA S TECHNIKOU

Pustime si nahlas hudbu a tancujme spolu celou svojou bytosťou - len tak, alebo na dance pad-e, spievajme karaoke, fotme sa a upravujme fotky, urobme si rodinný komix z jedného prežitého dňa, natočme krátke video, program, videopohľadnicu pre strakých a pošlime im ju...

22. UROBME SI RODOSTROM

A knihu rodinných príbehov, kde môže každý z rodiny pridávať, čokoľvek chce...

23. VYZDOBME SPOLU IZBU, BYT

Manžel pred rokmi s deťmi maľoval izbu, písali si tajné nápisy a kresby po stenách, tie potom prekryli farbou no doteraz presne vedia, kde je skryté srdce, smajlík, či rôzne slová, vyzdobit' si izbu po svojom či požiadať o zdobenie tej vašej je dobrodružstvo, ktoré necháva v deťoch skvelý pocit...

24. ROBME EXPERIMENTY

Tzv. kuchynskú vedu, je ich plný internet a je to nielen zábava, ale aj sa mnoho naučíme (aspoň ja ich objavujem spolu s našimi deťmi)...

25. DOPRAJME SI KÚPEL'

Tak toto my v sprche nevieme, ale kým sme mali vaňu, bublinky, bylinky, soli, silice... táto kúpeľňová alchýmia deti priam magicky priťahovala. Veľkým bonusom bol kúpeľ pri sviečkach či nebodaj s plávajúcimi sviečkami. Doteraz ho chcú ho vždy, keď sa dá...

26. HRAJME SA S TIEŇMI

Do našej spálne ráno svietilo vychádzajúce slnko a občas ráno sme sa jašili v posteli s tieňohrou - rukami, ale aj perinovým divadlom, či s vlastnými postavami, je to úžasné, dá sa to aj pri nasvietení stolnou lampou...

27. PÍŠME SPOLU O ČOMKOL'VEK, ČO NÁS BAVÍ, ČI O SPOLOČNOM ŽIVOTE

Aj v čase, keď ešte deti nedokážu písať, je zábavné "zapisovať" spolu s deťmi zážitky, či tvoriť miniknihy. Deti nám môžu obsah diktovať, alebo môžu kresliť, môžeme si zahrať situácie s hračkami, ktoré sú hlavnými postavami a vytvoriť potom miniknihu. Vie to byť skvelá zábava, po ktorej nám ostávajú "poklady" - knižky či príbehy, ktoré môžeme k ďalším spoločným rodinným vzácnostiam ukladať do rodinnej truhlice pokladov... Otvárať ju a vracat' sa tak k rôznym spoločným chvíľam z "minulosti" je tiež jedna z aktivít, ktoré dávajú deťom aj nám možnosť nanovo zažívať, aký skvelý čas vieme spolu mať a ako rodina spolu žijeme, rastieme a meníme sa, no to, čo v nás ostáva, je nemenné :-)

SLNKO V DUŠI

Chceli by ste aj Vy mať Slnko v Duši?
Zažívať každý deň zázraky a dokázať
vnímať, že sa neprestali diať?

Alebo si aspoň občas prečítať o
niečom peknom, čo niekto iný zachytil
v behu každodenného života?

Vstúpte do sveta zázrakov,
ktoré sa dejú každý deň.

Práve pre Vás je tu knižka
Slnko v Duši

www.lubicanoscakova.sk/slnko-v-dusi/

Slnko v Duši

♥
♥
Precitnutie
♥
♥
SLNKO V DUŠI
♥
♥
Lubica Naščáková
♥
♥



Lubica Naščáková

SLNKO V DUŠI

Precitnutie

V ruke držíte viac ako 100 príbehov, ktoré urobia
Váš deň krajším. Držíte v nej aj kľúč k šťastnému
a naplnenému životu, ktorý je v nich obsiahnutý.



27 ZÁŽITKOV

TIPY NA KVALITNE PREŽITÝ
ČAS S DEŤMI



Lubica Noščáková

www.lubicanoscakova.sk/27-zazitkov

