

**SZANOWNI PAŃSTWO!** W okresie zawieszenia zajęć proponuję kilka zabaw, które pomogą Państwu spędzić miło czas z Waszymi pociechami – zarówno tymi większymi jak i mniejszymi ☺

**1. SŁAWNE OSOBISTOŚCI.** Wiek – od 6 lat.

Przebieg:

- Każdy z uczestników otrzymuje kartkę, na której zapisuje nazwę/nazwisko sławnej postaci.
- Uczestnicy wymieniają się kartkami – nie zdradzając zapisanej przez siebie postaci - i przyklejają ją na plecy innych uczestników.
- Uczestnicy chodzą po pokoju- lub innym dowolnym miejscu- zadając pytania, na które można odpowiedzieć jedynie „tak” lub „nie”.
- Ten kto odgadnie przypina sobie kartkę z przodu, chodząc dalej po pokoju pomagając innym.

**2. SYMBOLE.** Potrzebne są kartki i pisaki. Wiek – od 6 do 11 lat.

Przebieg:

- Każdy uczestnik otrzymuje kartkę, na której w kilku symbolach przedstawia siebie.
- Uczestnicy dobierają się parami i opowiadają krótko o sobie na podstawie owych symboli.
- Kiedy skończą wymieniają się kartkami i szukają nowej pary.
- Nowemu partnerowi opowiadają o osobie z którą rozmawiali przed chwilą na podstawie kartki .
- Po 3-4 razach siadamy i każdy opowiada o osobie której kartkę aktualnie trzyma.

**3. SZYBKIE OBRAZKI.** Potrzebne są kartki i pisaki. Wiek – od 6 do 11 lat.

Przebieg:

- Każdy z uczestników otrzymuje po jednej kartce białej i ma np. kolorowy pisak .
- Na znak zaczyna malować obrazek. Nie ważne co.
- Gdy usłyszy gwizdek bądź inny sygnał dźwiękowy, podaje kartkę do sąsiada - przypuśćmy po prawej stronie. I zaczyna się druga kolejka naszego wspólnego malowania. Osoba, która otrzyma kartkę musi coś namalować od siebie. Malujemy tak długo aż kartka papieru powróci do swojego właściciela .
- Na koniec możemy omówić co na tych obrazkach powstało.

**4. KOLOROWE PORY ROKU.** Potrzebne są białe kartki, kredki, kartki i pisaki. Wiek - od 10 do 12 lat.

Przebieg:

- Gra polega na tym, że każdy uczestnik zabawy dostaje kartkę i rysuje to co jemu osobiście kojarzy się z określoną porą roku. Na tą grę przeznaczone jest około 15-20 minut (to zależy od pracy uczestników zabawy). Po upływie wyznaczonego czasu uczestnicy pokazują swoje rysunki.
- Osoby biorące udział w zabawie wymieniają się rysunkami, które według nich najbardziej im się podobają.

**5. PYTANIA.** Wiek – od 12 do 18 lat.

Przebieg:

- Uczestnicy ustawiają się w dwóch rzędach naprzeciwko siebie.
- Dwie osoby naraz wykonują scenę improwizowaną, ale mogą używać w niej tylko pytań.
- Jeśli uczestnik się pomyli idzie na koniec rzędu, zastępuje go kolejna osoba.
- Prowadzący lub ktoś z pozostałych uczestników, którzy nie biorą udziału w zabawie podaje kilka propozycji miejsca akcji, w której ma odbywać się scenka.
- Po kilku scenkach zamiana uczestników.

**6. KTO MA WIĘCEJ PIEGÓW?** Potrzebne są „kółeczka” z dziurkacza. Wiek – od 8 do 12 lat.

Przebieg:

- Za pomocą dziurkacza wykonujemy kolorowe kółeczka.
- Graczy dzielimy w pary.
- Każda para otrzymuje miseczkę z wodą z wsypanymi do niej kolorowymi kółeczkami.
- Jeden z graczy pełni rolę „piegusa”, drugi odpowiada za naklejanie piegów.
- Sędzia ustawia stoper na pół minuty, a na sygnał „start”, wyznaczona do tego osoba zaczyna naklejać piegi na twarzy kolegi.
- Po upływie wyznaczonego czasu sędzia liczy piegi.
- Wygrywa drużyna z największym „piegusem”.

**7. BUTELKOWE KREĞLE.** Potrzebne są: plastikowe butelki, groch, piłeczki do tenisa ziemnego. Wiek – od 9 do 13 lat.

Przebieg:

- Wsypujemy groch do butelek.
- Ustawiamy butelki w określonym miejscu.
- Ustawiamy się w rzędzie.
- Każdy uczestnik wykonuje 3 rzuty, turla piłeczkę w kierunku butelek.
- Wygrywa osoba która przewróci najwięcej butelek.

**8. DOKOŃCZ OPOWIADANIE.** Wiek – od 8 do 12 lat.

Przebieg:

- Jeden z uczestników (rodzic) rozpoczyna opowiadanie, np. dziś rano poszedłem nad jezioro..., dawno, dawno temu... itp.
- Kolejny uczestnik dopowiada dalszy ciąg historii, tak by tworzyła spójną całość.

**9. KRAŻĄCE PUDEŁKO.** Potrzebne są: kartonowe pudełko, losy z zadaniami, odtwarzacz CD, płyta z muzyką. Wiek – od 10 do 12 lat.

Przebieg:

- Uczestnicy siedzą w kole.
- W czasie trwania muzyki dzieci podają sobie pudełko, w którym są karteczki z zadaniami.
- Gdy muzyka milknie uczestnik, który akurat ma pudełko losuje z niego jeden los i odczytuje na głos zadanie, np. powiedz coś miłego wszystkim osobom, których imiona zaczynają się na A, skacz jak żaba itp.

**10. SŁOWA ZE SŁOWA.** Potrzebne są: kartki papieru, długopisy. Wiek – od 8 do 10 lat.

Przebieg:

- Uczestnicy otrzymują kartkę papieru z zapisanym słowem USATYSFAKCJONOWANY i długopisy.
- Ich zadaniem jest ułożenie jak największej ilości słów z liter poprzedniego w czasie trzech minut.
- Po trzech minutach uczestnicy zabawy wymieniają się kartkami i sprawdzają poprawność zapisu słów oraz czy się nie powtarzają.
- Wygrywa osoba, która zapisała najwięcej poprawnych słów

**PROponuję PAŃSTWU RÓwnIEŻ ZABAWY - Z ZASTOSOWANIEM  
ROZMAITYCH MAS TERAPEUTYCZNYCH - ROZWIJAJĄCE SPRAWNOŚĆ  
MANUALNĄ WASZYCH POCIECH.**

### **1. Slime**

Slime to substancja ciągnąca.

#### **Przepis:**

- płynny klej szkolny,
- woda,
- boraks w proszku.

W miseczce mieszamy 3/4 szklanki wody (ciepła) z 1 łyżką boraksu (2 łyżeczki), w drugiej klej roślinny (w płynie) +woda 1:1, następnie łączymy składniki.

### **2. Masa orzechowa**

- 1 szklanka masła orzechowego,
- 2 szklanki mleka w proszku,
- 1 szklanka miodu.

Mieszamy składniki, w razie potrzeby podsypując mlekiem w proszku.

### **3. Bezglutenowa i bezmleczna masa jadalna, czyli marcepan**

- 200g migdałów bez skóry,
- 180g cukru pudru,
- łyżka wody + kilka kropel olejku migdałowego.

Obrane migdały mielimy w blenderze aż masa będzie lekko klejąca, a drobinki orzechów prawie niewyczuwalne, dodajemy cukier puder, wodę i olejek. Zagniatamy, w razie potrzeby podsypując cukrem pudrem. Gotowy marcepan dzielimy na części i dodajemy barwniki spożywcze (najlepiej naturalne). Chłodzimy w lodówce. Sok z buraka zabarwi nam masę na różowo. Luteina, kurkuma, ryboflawina lub szafran na żółto, chlorofil (do kupienia w sklepie ze zdrową żywnością) na zielono, kakao na brązowo.

### **4. Ciastolina bezglutenowa**

- kubek mąki bezglutenowej (koncentrat uniwersalny z dodatkiem mąki ziemniaczanej/ ryżowej/ kukurydzianej/ dyniowej, można też wybraną mąkę połączyć w proporcji 1:1 ze skrobią kukurydzianą),
- pół kubka soli ,
- 1 łyżka oleju roślinnego,
- 1 łyżka kamienia winnego (lub bezglutenowego proszku do pieczenia),
- pół kubka wody,

- barwnik spożywczy,
- aromat.

Wszystkie składniki umieszczamy w garnku i podgrzewając na małym ogniu cały czas mieszamy – tak żeby powstała kulka, na koniec całość zagniatamy, dodajemy barwnik i gotowe. Mamy bezpieczną ciastolinę dla dziecka z celiakią, nietolerancją lub alergią na gluten.

Jeśli nasze dziecko toleruje gluten, możemy składniki bezglutenowe zastąpić zwykłą mąką pszenną oraz zwykłym proszkiem do pieczenia – przepis będzie tania alternatywą kupnej ciastoliny.

## **5. Masa papierowa**

- gazety codzienne lub opakowania po jajkach – bez naklejek,
- woda,
- wiadro lub inny duży pojemnik,
- 1/2 paczki kleju do tapet,
- 1kg mąki.

Rwiemy papier na małe kawałki, zalewamy wodą, pozostawiamy na noc. Następnego dnia dodajemy klej do tapet i mąkę, wszystko dokładnie mieszamy. Jeśli masa jest mało gęsta, dodajemy mąki. Rzeźby suszymy najlepiej w miejscu ze stałym dostępem powietrza. Wyschnięte prace można malować farbami

## **6. Piasek zawsze mokry**

- 6 szklanek mąki,
- 1 szklanka oleju.

W misce dokładnie łączymy składniki. Powstaje sypka wilgotna substancja, przypominająca drobny piasek, z której można robić babki.

## **7. Kolorowy ryż**

- ryż lub inne ziarno, makaron, kasza jaglana,
- barwniki spożywcze,
- ocet,
- słoiki.

Ryż wsypujemy do słoika, wlewamy odrobinę (łyżeczkę) octu i barwnik, zakręcamy słoik i energicznie potrząsamy. Można użyć butelki lub innego naczynia. Odkręcamy słoik i czekamy, aż gotowy produkt wyschnie.

Zabaw ryżem jest wiele: możemy mieszać kolory, wyklejać, przesypywać... Jest niezastąpiony przy zabawie w sklep. Pamiętajmy jednak, żeby zawsze bawić się ryżem suchymi rękami – przy kontakcie z wodą lub śliną ryż farbuje.

## 8. Puchnące farby, czyli tęczowe, niejadalne wypieki

- Choć te farby puchnące nie mają cech farbek kupnych, to i tak potrafią efektami zaskoczyć. Puchną - to najważniejsze! 1 łyżka mąki pszennej (na jedną farbkę) 1 łyżeczka proszku do pieczenia (na jedną farbkę)
- pół łyżeczki soli
- barwniki spożywcze
- woda
- **KROK 1 - przygotowanie składników**
- Do kubeczków wsypujemy mąkę, sól, proszek do pieczenia i barwniki (jeśli mamy w proszku). Mieszamy i zalewamy kilkoma łyżkami wody. Mieszamy.

**KROK 2 - jak to wygląda?** Powinniśmy uzyskać konsystencję odrobinę gęstszą od tej, jaką mają zwykłe farbki.

### **KROK 3 - obrazki-mazajki**

Do dzieła! Malujmy na kartonie, nie oszczędzajmy farby - wtedy efekt będzie lepszy. Po skończeniu pracy, wstawiamy farbki do mikrofalówki/piekarnika na moment i podziwiamy efekt.

## 9. Kreda domowej roboty

barwnik spożywczy (w proszku)

1/2 filiżanki wody

3 łyżki gipsu

folia aluminiowa lub papierowe kubeczki

Wodę, gips i barwnik dobrze razem wymieszaj. Zawień w folię aluminiową w rulon i zostaw do wyschnięcia. Gotowe.

Wariant 2: Napełnij kubeczki otrzymaną masą. Po wyschnięciu natnij kubek i wyjmij z niego zaschniętą kredę. Kreda przygotowana w ten sposób nie łamie się tak często, jak ta z rulonu.

## 10. Słone ciasto

2 szklanki mąki

2 szklanki soli (możesz zrobić mniej lub więcej masy zachowując proporcje 2:2:1)

1 szklanka ciepłej wody

Wymieszaj dokładnie składniki, tak, żeby powstała jednolita masa, która nie klei się do suchych rąk.

Do masy można dodać parę kropel barwnika spożywczego lub wykorzystać mieloną kawę (kolor brązowy), sok z buraka (czerwony). Figurki z ciasta solnego można pomalować farbami plakatomymi lub wodnymi powyschnięciu. Aby "produkt" był twardszy, po uformowaniu zostawiamy go do wyschnięcia przez noc, a następnie wsadzamy do piekarnika na 45 minut (ok. 150 stopni C).

## 11. Piaskowa masa plastyczna

1 szklanka wody

1 szklanka mąki kartoflanej

2 szklanki piasku (czystego i przesianego)

stary garnek i duża łyżka do mieszania

Podgrzej w garnku wodę z piaskiem, dodaj mąkę kartoflaną i mieszaj, aż powstanie jednolita masa. Zdejmij z ognia i zostaw do ostudzenia. Masę można podzielić na kilka części i do każdej dodać odrobinę barwnika spożywczego.

### **12 .Masa plastyczna (domowa ciastolina)przepis 1**

400 g mąki

200 g soli

2 łyżki oleju

2 łyżki ałunu

1/2 l gorącej wody

barwnik spożywczy( farbki do malowania jajek wielkanocnych oraz gęsta plakatówka też będą dobre)

duża łyżka do mieszania

Wodę doprowadz do wrzenia. W tym czasie wymieszaj pozostałe składniki w dużym naczyniu. Kiedy woda będzie wrząca wlej ją ostrożnie do reszty i dobrze wymieszaj. Jeśli masa przestygła, można mieszać rękoma. Masę można podzielić na kilka części i do każdej dodać odrobinę barwnika spożywczego.

W szczelnie zamkniętym pojemniku można masę bardzo długo przechowywać.

### **13. Masa plastyczna - przepis 2**

1 szklanka skrobi kukurydzianej

1,1/3 szklanki wody

2 szklanki soli

barwnik spożywczy( farbki do malowania jajek wielkanocnych oraz gęsta plakatówka też będą dobre)

2/3 soli rozpuść w małej ilości wody i zagotuj. Następnie wymieszaj skrobię kukurydzianą z pozostałą wodą i wlej do roztworu z soli. Na koniec dobrze wymieszaj, podziel na części.

### **14. Płyn na bańki mydlane - przepis1**

1/2 l ciepłej wody + 4,5 l

375 g szarego mydła

13 g kleju do tapet

250 g cukru

1/2 l wody i pozostałe składniki wymieszać w jednym, dużym naczyniu. Pozostawić na 24 godziny. Po tym czasie dolać resztę wody (4,5 l) i bardzo dokładnie wymieszać

### **15.płyn na bańki mydlane - przepis2**

225 ml płynu do naczyń

3 l wody

1 łyżka gliceryny (do kupienia w aptece)

Wszystkie składniki dobrze wymieszać. Płyn jest gotowy, kiedy przestanie się pienić.

## **16.farbki na okienne witraże**

25 g gumisiów (np. Haribo)

1 łyżka wody

barwnik spożywczy

Gumisie przełożyć do garnka, dodać wodę i na małym ogniu ciągle mieszając rozpuścić. Powstałą masę przełożyć do mniejszych miseczek i kiedy nieco ostygnie, dodać odrobinę barwnika (do każdej miseczki inny). Malować można pędzelkiem lub palcami. Farba szybko twardnieje i można malować nią tylko większe powierzchnie. Zaschniętą farbę usuwa się bardzo łatwo szpachelką lub innym płaskim przedmiotem (np. płytka CD) po uprzednim namoczeniu mokrą gąbką.

## **17.farbki do malowania palcami - przepis1**

Na każdy kolor farbki potrzeba:

100 ml wody

4 łyżki mąki

barwnik spożywczy (ew. sok z borówek, szpinaku, wiśni lub buraków czerwonych)

Barwnik wymieszaj z wodą (każdy kolor osobno!), dodaj mąkę i dobrze wymieszaj żeby nie było grudek. Gotowe! Farbki przechowuj do 2 tygodni w lodówce w szczelnie zamkniętych słoiczkach .

## **18. Farbki do malowania palcami 2**

1 filiżanka skrobi kukurydzianej

2 filiżanki gorącej wody

1 filiżanka zimnej wody

farbki spożywcze

1 torebka żelatyny

Skrobię wymieszaj z 3 zimnej wody aż powstanie gładka pasta. W pozostałej zimnej wodzie rozpuść żelatynę, odstaw na moment. Gorącą wodę bardzo wolno wlej do pasty ze skrobi ciągle mieszając. Na małym ogniu zagotuj i mieszaj jeszcze chwilę. Zdejmij z ognia i dodaj rozpuszczoną żelatynę. Po wystudzeniu podziel na części i do każdej dodaj po kilka kropel barwnika. Tak przygotowane farbki zachowują zamknięte w słoiczkach w lodówce świeżość przez ponad tydzień.

## **19.masa papierowa (papmachee)**

**opakowania po jajkach lub stare gazety (zwykle, czarno-białe)**

**woda**

**duże naczynie najlepiej kubel lub miednica**

**1/2 paczki kleju do tapet**

**1 kg mąki**

**Opakowania lub gazety potnij na małe kawałki. Przelóż je do naczynia i zalej wodą. Na drugi dzień porządnie wymieszaj i dodaj klej do tapet oraz mąkę. Jeśli masa nie jest gęsta dodaj więcej mąki. Z tak przygotowanej masy można robić fantastyczne rzeczy. Po skończeniu pracy, dzieło musi schnąć, najlepiej na świeżym powietrzu, dopiero**

**wyschnięte dzieło można po malować.**

## **20.Klej**

100 g mąki pszennej

0,4 - 0.5 litra wody

Mąkę wymieszać z wodą i bardzo krótko zagotować aż powstanie masą o konsystencji kleju. Przed użyciem należy klej wystudzić. Klej można przechowywać w zamkniętych słoiczkach w lodówce przez kilka tygodni. Klej nadaje się do np. naklejanek, obklejania większych powierzchni np. balonów itp.

Klej nie jest trujący!

## **21.Masa plastyczna do ...zjedzenia**

1 filiżanka masła orzechowego

2 filiżanki mleka w proszku

1 filiżanka miodu

(jeśli potrzebujesz mniej lub więcej masy - nic prostszego. Zachowaj tylko proporcje 1:2:1

Wszystkie składniki dobrze wymieszaj. W razie potrzeby, jeśli masa będzie za rzadka, dodaj więcej mleka w proszku. Po skończonej pracy każde z dzieci może po prostu zjeść swoje arcydzieło.

## **22.farbki do malowania ciała 1**

filiżanka skrobi kukurydzianej

1/2 filiżanki wody

1/2 filiżanki kremu (np.nivea)

1/2 barwnik spożywczy

Wszystkie składniki oprócz barwnika dobrze wymieszaj. Powstałą masę podziel na tyle części ile masz kolorów. Teraz, do każdej części dodaj kolor i wymieszaj ponownie. Gotowe.

Możesz bez obaw pozwolić dziecku się tym wymalować. Farbki nie są trujące i zmywają się łatwo w ciepłej wodzie z mydłem.

## **23.masa solna**

15 pełnych łyżek mąki

15 łyżeczek soli

2 łyżki oleju

1/4 litra gorącej wody

barwnik spożywczy, jeśli masa ma być kolorowa

Wszystkie składniki wymieszaj dokładnie i zagniataj, aż powstanie plastyczna masa bez grudek. Na koniec dodaj barwnik.

## **24.farbki do malowania ciała 2**

Na każdy kolor

1 łyżka pudru do pielęgnacji niemowląt

1 łyżka talku

1 łyżka kremu Nivea

barwnik spożywczy

Puder, talk oraz krem dobrze razem wymieszaj, aż powstanie jednolita masa. W zależności od jej konsystencji i oczekiwanej intensywności koloru dodaj teraz barwnik. Gotowa farbka zmywa się ze skóry mokra gąbką. Resztki można przez jakiś czas przechowywać w małych pojemniczkach lub wykorzystać do malowania na papierze.

**Proponowane zabawy proszę traktować jako przerywnik w pracy dzieci przy wykonywaniu zadań podanych przez naszych nauczycieli na stronie szkoły. Życzę miłej i udanej zabawy, a w szczególności dużo zdrowia 😊**

**Pozdrawiam bardzo serdecznie**

**Marcin Podoręcki**