

NAŠA DRUŽINA JE OSTALA DOMA, VENDAR JE KREATIVNA IN AKTIVNA #3

Pozdravljeni!

Spet se vam javljam s svežim paketom 5 predlogov za kreativno in aktivno preživljanje družinskega časa. Obveščam vas da se vikend izdaja Naša družina je ostala doma, vendar je kreatina in aktiva seli v tedenske rubrike Sončne novice z Duplice. Spremljajte nas še naprej.

Pazite na svoje družinske člane in ostanite zdravi.

Lepo vas pozdravljam, Nataša Ahlin

KUHAJMO SKUPAJ – PRIPRAVIMO ČOKOLADNE KROGLICE

Tokrat boste imeli s svojimi otroci mini slaščičarko delavnico. Recept za okusne čokoladne kroglice je tako enostaven, da vam pri pripravi brez težav pomagajo tudi otroci. Ampak opazujte jih, da kroglic ne zmanjka že med samo pripravo! :)

Sestavine:

- 40 dag Albert (ali drugih) keksov
- 15 dag sladkorja
- 15 dag margarine
- 1 dl mleka

- 2 žlici čokolade v prahu
- čokoladne, barvne mrvicice ali kokosova moka



Navodila za pripravo kroglic

1. korak

Albert kekse zdrobimo z valjem ali zmeljemo v multipraktiku. Margarino rahlo segrejemo, da se zmežča. Vse sestavine zmešamo ter zmes za eno uro postavimo v hladilnik.

2. korak

Iz mase oblikujemo kroglice, ki jih povaljamo v kokosovi moki ali čokoladnih ali barvnih mrvicah.

3. korak

Kroglice za nekaj ur postavimo v hladilnik. Serviramo hladne, a ne premrzle.

Posladkajte se v krogu svoje družine. Dober tek.

JUHUHU POPOLDNE JE TU – ČAS ZA PIKNIK

Vir: <https://www.bibaleze.si/>

Ste tudi vi v teh dneh že kaj sanjali o svojih prijateljih, druženju z njimi, peki na žaru, dobri volji...? Jaz sem. In ker sem se spet nečesa spomnila, ko sem brskala po spletu, bi to rada podelila z vami. Povem vam, slabo vreme, omejitve gibanja in prepoved druženja zaradi karantene nam že ne bo pokvarilo načrtov za piknik. Ne verjamete.

Nič hudega, **čas je za družinski piknik sredi dnevne sobe**. Pognite **odejo** na sredini dnevne sobe, dodajte **blazine** in se **udobno namestite**.

V košaro pripravite **mini sendviče, sadje in prigrizke, sok in družabne igre** ter se igrajte, da ste nekje na jasi ob robu gozda.

Za prijetnejše vzdušje, si lahko **zavrtite sproščujočo glasbo** in uživate na pikniku s svojimi družinskimi člani.



Kako se vam zdi tale ideja? Mi doma smo jo preizkusili in lahko vam povem, da je tudi piknik v stanovanju lahko zelo prijeten.

PLES

Vir: <https://www.bibaleze.si/>

Gibanje in smeh je najboljšo zdravilo za preganjanje prostega časa. Kdaj ste nazadnje plesali s svojim partnerjem? Se še spomnite? Kaj pa rajali s svojimi otroci? **Danes si vzemite čas in zaplešite.**



Vse kar morate narediti je, da **zavrtite svojo najljubšo pesem, primete za roke najbližjega družinskega člana in se zavrtite ob vaših priljubljenih ritmih.**

PS: tudi če ste bolj sramežljivi se lahko popolnoma sprostite, ker boste plesali v varnem zavetju doma 😊

Predlagam, da že v naprej pripravite izbor najljubših pesmi, tako vaših, kot otroških, da boste lahko potem samo migali, plesali in se zabavali.

Naučite pa se lahko tudi kakšne koreografije, ki jo potem zaplešete z vsemi družinskimi člani.

POŠTA PRI NAS DOMA: PISANJE PISMA ALI KRATKIH SPOROČIL

Vir: <https://www.bibaleze.si/>

Pripravite manjše listke papirja, kuverte in kadar želite (lahko vsak dan) **napišite kratko pismo ali mini sporočilce** drugim družinskim članom (lahko enemu, dvema, vsem... po želji). Npr: Hvala, ker mi pomagaš... Rada te imam ker... Nate sem ponosna ker... V smeh me spraviš kadar...

Pismo/sporočilo dajte v **kuverto**. Otroke naučite, kaj morajo napisati nanjo, da bo pismo prišlo na pravi naslov.

Skupaj lahko **izdelajte tudi posebne znamke**.



(Če nimate kuvert in ne boste delali znamk, potem naslovnika napišite kar na pismo/sporočilo.)

Iz manjše škatle za čevlje izdelajte še **poštni nabiralnik**. Postavite ga na posebno mesto v stanovanju.

Ko napišete pismo ali sporočilo, ga oddajte v nabiralnik. Nekdo od družinskih članov naj bo na določen dan **poštar**, ki vam bo prinesel prejeto pošto.

Uživajte v opazovanju družinskih članov ob branju sporočil!

VEČERNA RUTINA IN POMEN SPANJA

VIR: <https://www.dormeo.net/clanki/7-preprostih-nasvetov-za-boljsi-spanec-vasega-otroka>

V zmešnjavi današnjega sveta, ko je s pomočjo elektrike in ostale tehnologije dan dolg lahko tudi 24 ur, je toliko bolj pomembno, da svojemu telesu omogočimo zadostno količino spanja.

Prav tako je pomembno upoštevanje **dnevno nočnega ritma**, kar pomeni, da so kakovostno najboljše ure spanja pred polnočjo. Pomembno je torej, da se otroke navaja k uravnovešenemu urniku dejavnosti in samemu ritmu dneva. Vse to pa moramo upoštevati

tudi sedaj, ko se vaši otroci šolajo na daljavo in imajo drugačne dnevne rituale in življenjski ritem.

Starši vemo, da pripraviti otroka do spanja ni vedno lahka naloga – a prava večerna rutina vam lahko celoten proces močno olajša. Pomembno je, da večerno rutino izvajamo vsak dan ob približno istem času.



Tuširanje, umivanje zob: Poskrbite, da bo v **kopalnici prijetno toplo**. Prijetna kopel ali tuširanje bo sprostilo vašega otroka. Po tuširanju ali kopeli, naj si otrok temeljito umije tudi svoje zobe.

(če imate še kaj odvečne energije) se priporoča kratka masaža: Nežna masaža bo vašega otroka uspavala, zato ga boste precej lažje prepričali o odhodu v posteljo.

Ugoden učinek na otroka pa bo zagotovo imel tudi kakšen **močan in doooooolg objem**.

Udobna pižama: Svojemu otroku ponudite možnost, da si sam izbere pižamo –tisto puhasto, mehko, udobno, njemu ljubo.

Pozabite na glasne aktivnosti, pospravite telefone: Če imajo otroci telefon, ga pred spanjem izključite in spravite v drug prostor. Poskrbite, da boste pred spanjem izvajali le **mirne in tihe aktivnosti**; to bo vašemu otroku poslalo sporočilo, da je čas, da se umiri in pripravi na spanje.



Povejte mu zgodbo, preberite knjigo ali zapojte mirno pesem – vse te aktivnosti bodo vašemu otroku pomagale, da se umiri in odplava v svet sanj.

Če je vašega otroka strah zaspati ali pa ima pogoste nočne more, je pomembno, da mu **zagotovite svojo prisotnost**. Obljubite, da se boste v primeru težav vrnili, pa tudi, da boste čez nekaj časa prišli sami pogledat, če je vse v redu. **Svojo obljubo potem tudi držite.**

Zelo pomembno je, da se rutine držite – to pa pomeni, da **vsak dan ob isti uri ugasnete luči**. O tej zadevi ne debatirajte, saj bo to le otežilo proces.

Če je vašega otroka strah teme, **morda ne bo odveč nočna lučka** – vendar pa naj se ta uporablja le za tolažbo, ne pa za branje, igro ali kakšno drugo aktivnost.

Prav je, da se med tednom redno držite rutine, ob koncu tedna pa lahko pride do zmernih odstopanj.

Kakšna pa je vaša večerna rutina?