



Bucură-te de timpul de calitate cu copilul tău în vacanță:
Un ghid cu activități distractive de realizat împreună.

Descoperirea bucuriei offline



Descoperirea bucuriei offline

Un ghid cu activități distractive de realizat împreună

Bucură-te de timpul de calitate
cu copilul tău în vacanță:
Un ghid cu activități distractive
de realizat împreună.

**Descoperirea
bucuriei offline**



Cuprins

1. Dilema modernă a părinților: găsirea echilibrului perfect între online și offline	5
2. Beneficii incontestabile ale petrecerii timpului de calitate alături de copii.....	7
3. Vacanțe: Crearea de amintiri neprețuite și experiențe memorabile în familie	9
4. Explorarea fascinantă a activităților pentru copii: descoperirea intereselor și dezvoltarea armonioasă prin joc, creativitate, învățare și relaxare	11
4.1. Activități în aer liber.....	11
A. Explorarea mediului înconjurător - plimbări în natură sau în parc și drumeții	11
B. Ciclism sau patinaj	14
C. Jocuri sportive în aer liber (fotbal, baschet, volei, inventate de copii).....	15
D. Grădinărit sau plantarea de flori și legume	17
4.2. Activități creative și artistice:	18
A. Pictură, desen sau colorat	18
B. Modelaj cu plastilină sau lut	19
C. Realizarea de proiecte DIY (Do It Yourself). Confecționarea de bijuterii sau obiecte de bricolaj.....	20
4.3. Jocuri și activități în familie	22
A. Jocuri de societate sau de cărți.....	22
B. Seri de film.....	23
C. Gătitul sau coacerea de prăjituri și biscuiți.....	23
D. Lectură, storytelling în familie, cercuri de lectură.	25
4.4. Activități culturale și educative.....	26
A. Vizitarea muzeelor, galeriilor de artă sau grădinilor botanice	26
B. Participarea la spectacole de teatru sau concerte pentru copii	28
C. Explorarea patrimoniului cultural și istoric al zonei prin vizitarea monumentelor și siturilor importante	29
4.5. Activități de voluntariat sau ajutor comunitar	30
5. Recomandări pentru descoperirea bucuriei offline	33



”

„Într-o lume dominată de tehnologie, e important să îi învățăm pe copii bucuria de a trăi offline. Descoperirea bucuriei offline înseamnă reconectarea nu doar cu ceilalți, ci și redescoperirea empatiei, a nevoii de a explora, a curiozității care îi fac pe copii să se construiască intelectual, emoțional și social. Este responsabilitatea noastră, a adulților, să îi inspirăm pe copii să se deconecteze de la ecrane și să se conecteze la emoțiile și la bogăția vieții reale.”

Gabriela Alexandrescu,
Președinte Executiv
al Organizației Salvați Copiii.

„Vacanțele noastre sunt momentele magice lângă părinți, fie că suntem acasă, la bunici, la plajă, pe munți sau în orașe noi, sau în curtea școlii! Îmi aduc aminte de zilele lungi și pline de aventuri, când am râs în hohote până ne-au dat lacrimile. În vacanțe, simt că suntem o adevărată echipă, că suntem prieteni adevărați, nu sunteți doar părinții mei. Este cea mai mare bucurie pentru mine să vă văd zâmbind, să vă aud râsul și să vă simt iubirea în fiecare clipă.”

Adrian, 12 ani, Buzău

„Atunci când suntem în vacanță împreună, timpul stă în loc, suntem singuri în lumea noastră mică. Îmi amintesc cu drag de drumetia noastră prin munți anul trecut. Îți amintești cum ne-am aventurat pe poteci înguste, ascultând cântecul păsărilor și cautând flori de munte? Mi-au plăcut poveștile pe care le-ai spus despre creaturile sălbatice pe care le-amfi putut întâlni pe drum. Îmi amintesc cât de fericit erai atunci când am făcut o mică pauză pentru a ne răcori picioarele în apa rece. Ai demonstrat că ești un adevărat aventurier și sunt mândru să fiu alături de tine în aceste momente speciale. Sunt poate momente simple, dar memorabile.”

Radu, 46, București



1. Dilema modernă a părinților: găsirea echilibrului perfect între online și offline

Sunt 15 ani de când Organizația Salvați Copiii a lansat Centrul de Siguranța Online a copiilor și adolescenților, cu sprijinul Comisiei Europene, prin platforma oradenet.ro, iar obiectivul nostru este de a contribui la utilizarea în condiții de mare siguranță a Internetului și a noilor tehnologii online de copii.

În ultimii ani, **numărul de ore petrecute online de copii și adolescenți** a crescut foarte mult, iar timpul părinților de a-l monitoriza și îndruma în folosirea corectă și sigură a internetului a scăzut. În foarte multe cazuri părinții înșiși din punctul de vedere al înțelegerii pericolelor la care pot fi expuși copiii lor atunci când se joacă online sau își fac cont pe o platformă de socializare.

Primim tot mai des, **în cadrul serviciului gratuit de consiliere, disponibil pe oradenet.ro**, solicitări atât de la copii, cât mai ales de la părinți, care nu știu cum să gestioneze timpul petrecut pe ecrane, dar și situațiile neplăcute pe care le întâmpină copiii lor pe rețelele de socializare.

Sunt mai mulți ani de când specialiștii afirmă că, ceea ce contează cu adevărat și ceea ce copiii și adolescenții au nevoie, este **timpul de calitate petrecut cu părinții lor**. Să vorbească, să se joace cu frații sau cu prietenii lor, să iasă afară, să doarmă bine, să mănânce bine, să se bucure de vacanțe, sporturi, inclusiv de școală, sunt doar câteva recomandări care pot deveni și soluții. Realitatea actuală este că tehnologia este prezentă din ce în ce mai mult în viața noastră, copiii petrecând mult timp pe ecrane: vorbesc cu membrii familiei și cu prietenii, se joacă cu frații sau cu prietenii lor mai mult pe internet decât în mediul offline, își fac temele sau caută informații pe internet etc..

Părinții se confruntă cu o dilemă legată de a găsi un echilibru între timpul petrecut de copiii lor pe internet și dispozitive digitale și timpul petrecut în natură, explorând alte oportunități. Există de multe ori îngrijorarea că prea mult timp în fața ecranelor poate genera probleme, însă și a nu îi lăsa pe cei mici să exploreze lumea digitală le poate crea dezavantaje, rămânând în urma celorlalți când vine vorba de abilitățile online. Există această presiune constantă pe părinți, ei fiind simultan îndemnați să țină pasul cu evoluțiile digitale și criticați pentru prea mult „timp de ecran”.

Multe dintre sfaturile oferite părinților sau pe care aceștia le pot găsi la o primă căutare pe internet, referitor la folosirea tehnologiei de către copii și adolescenți, se bazează pe cercetări și studii învechite, spre exemplu atunci când se afirma că pierderea concentrării sau anxietatea, depresia în rândul copiilor sunt în creștere din cauza timpului excesiv petrecut pe ecrane. Ca urmare, părinților li se recomandă să-și controleze adolescenții, să îi monitorizeze, să le interzică anumite tipuri de activități digitale, să îi spioneze folosind tehnologia și să îi pedepsească atunci când au făcut ceva greșit. Problema rezidă din folosirea unui singur criteriu cu rol de cauză – timpul petrecut pe ecrane, și a unui efect generalizat – simptome de tip ADHD, depresie și anxietate. Internetul a căpătat mai multe valențe, utilizarea lui se face în mai multe scopuri și, în consecință, efectele pot să survină ca urmare a mai multor factori. Astfel, nu ar trebui să îi controlăm excesiv pe copii, ci să îi educăm să ia cele mai bune



decizii pentru a rămâne în siguranță când navighează pe internet. Mai mult decât atât, în calitate de părinți, **este indicat să monitorizăm activitatea copiilor, precum și schimbările care apar în comportamentul și rutinele acestora**, pentru a observa la timp dacă în viața online a copiilor noștri apar lucruri neplăcute și să putem interveni din timp, înainte ca toate acestea să se agraveze și să ne scape de sub control.

Pentru a contracara această tendință de utilizare excesivă a dispozitivelor, "**Descoperirea bucuriei offline**" oferă copiilor o gamă diversă de alternative captivante și interactive pentru a-și petrece vacanța de vară. Taberele în aer liber, atelierelor creative și implicarea în activități de voluntariat sau comunitare sunt doar câteva dintre opțiunile disponibile pentru a le permite copiilor să se **dezvolte fizic, intelectual și emoțional în afara universului digital**.





2. Beneficii incontestabile ale petrecerii timpului de calitate alături de copii

Încă din primele ore de viață pentru copii este foarte importantă prezența unui adult cu care să creeze o relație de atașament, nevoile de securitate, îngrijire și împărtășire emoțională fiind astfel asigurate. Cu trecerea zilelor, săptămânilor, anilor, relația (bonding-ul) de început evoluează și capătă noi și noi valențe. Toate acestea presupun însă timp petrecut împreună și, mai important, vorbim despre **un timp de calitate în care facem activități cu copiii, îi observăm, îi lăsăm să exploreze, le validăm emoțiile de fiecare dată când acestea apar, îi observăm și venim în întâmpinarea nevoilor lor.**

Întâlnim frecvent copii și adolescenți care ne spun că adulții, fie ei părinți sau cadre didactice, nu-i văd, de parcă ar fi invizibili. Dacă sunt copii cuminți, trec neobservați. Dacă fac obrăznicii, sunt certați după criteriile adulților și nu le sunt ascultate explicațiile și argumentele lor. Ori, de multe ori, asta ne arată că părinții respectivi au petrecut prea puțin timp cu copiii lor și îi cunosc într-o mică măsură.

Există câteva studii care au încercat să extragă **beneficiile timpului petrecut în activități cu copiii în cadrul familiei**. Foarte pe scurt, s-a constatat că în familiile în care copiii au avut experiențe diverse și au petrecut mai mult timp în activități plăcute cu părinții, după 3-5 ani de la prima evaluare acești copii (uneori adolescenți sau chiar tineri adulți între timp), continuau să împărtășească experiențele importante cu părinții, să le solicite ajutorul și opiniile în decizii importante (relații, orientare școlară și/sau profesională, sănătate etc.), aveau mai puține probleme de externalizare (comportamente neadecvate, furie, distrugeri, comportamente de risc, delincvență juvenilă etc.). Și, pentru că în ultimele decenii **copiii și adolescenții petrec din ce în ce mai mult timp pe gadgeturi, în social media**, s-a constatat că în familiile în care s-a comunicat eficient și părinții le-au acordat timp copiilor, inclusiv problemele de internalizare (anxietate, depresie, fenomenul F.O.M.O.) se întâlnesc cu o frecvență mai scăzută comparativ cu copiii din familiile în care timpul petrecut a fost mai redus, sau calitatea timpului petrecut a fost mai scăzută.

Copiii învață mult prin imitare, modelare, demonstrație etc. Dacă văd la părinții lor comportamente adecvate social, dacă părinții le acordă timp și îi învață cum să se exprime, ce este bine și ce este rău, îi sprijină și îi acceptă necondiționat, le stabilesc limite realiste, copiii au încredere în ei și explorează noi și noi teritorii, noi și noi experiențe și sunt extrem de încântați să se întoarcă spre părinți și să împărtășească cu aceștia reușitele lor, sau să solicite alinare, încurajare, sprijin etc., atunci când apar obstacole sau când nu reușesc să găsească singuri soluții.

Întâlnim în practica noastră copii și adolescenți care au **abilități sociale native și pot, cu ușurință, să dezvolte noi relații și să le mențină pe cele deja create**. Și acestea sunt cazurile fericite. Mai des însă întâlnim copii și adolescenți care întâmpină dificultăți în relaționarea socială, foarte recent părinții putând să pună aceste dificultăți pe baza gadgeturilor și a celor 2 ani de pandemie care s-au desfășurat mai mult în mediul online. Când punem însă mai multe întrebări, constatăm că în familiile respective nici părinții nu socializează foarte mult, nu își vizitează rudele și prietenii



și nu primesc vizite la rândul lor, iar în situațiile în care se întâmplă totuși acest lucru, se încearcă separarea copiilor și a adulților, astfel încât copiii nu pot învăța și nu își pot dezvolta în mod natural abilitățile de comunicare socială (cum și cu cine dăm mâna, cum salutăm, ce spunem după salut, small talk, păstrarea secretelor, vorbitul în șoaptă, abordarea subiectelor sensibile etc.).

Sperăm că acest scurt preambul îi va încuraja pe părinți și pe adulții importanți din viața copiilor să petreacă cât mai mult timp cu aceștia. Beneficiile se vor vedea în următorii ani când copiii, adolescenții, **tinerii adulți vin cu încredere spre părinții lor și dovedesc că și-au însușit multe deprinderi de viață independentă și pot fi autonomi.**

Argumente pentru a petrece timpul de calitate în vacanțe, ele reprezintă momente speciale pentru întreaga familie și oferă o oportunitate unică de a crea amintiri durabile împreună (ex. crearea unor amintiri și experiențe valoroase oferă ocazia copiilor să-și exploreze interesele, să-și dezvolte creativitatea și să-și exprime individualitatea).

- **Implicarea copiilor în procesul de planificare a vacanței.** Ascultați-le dorințele și sugestiile și luați în considerare opiniile lor. Lăsați copiii să aleagă unele activități sau atracții turistice pe care să le vizitați în vacanță.
- **Crearea unui program echilibrat și variat** care să includă atât activități distractive, cât și momente de relaxare (oportunități de explorare, învățare și distracție)
- **Reducerea timpului petrecut cu tehnologia:** stabiliți limite clare privind utilizarea tehnologiei în timpul vacanței. Încurajați interacțiunea și comunicarea în familie. Încercați să evitați utilizarea excesivă a dispozitivelor electronice și să implicați copiii în activități în aer liber sau jocuri de societate.



3. Vacanțe: Crearea de amintiri neprețuite și experiențe memorabile în familie

Dacă tot am vorbit despre timp de calitate, ce perioade mai potrivite am putea găsi să petrecem timp cu copiii noștri? Un răspuns la îndemână este reprezentat de vacanțe și, de ce nu, de zilele libere, sau de weekend-uri.

Foarte mulți părinți ne povestesc, cu surprindere, că **au momente speciale cu copiii lor când fac lucruri deosebite, când conduc, când fac diverse treburi gospodărești prin casă sau pe lângă casă, când mănâncă la restaurant, când sunt în vacanțe etc.** Motivul din spatele tuturor acestor momente este reprezentat de contextul informal în care se petrec lucrurile și când copiii îi percep pe părinți ca fiind mai relaxați și mai dispuși să comunice și să vorbească despre ei. Adesea, copiii sunt extrem de dornici să audă poveștile de viață ale părinților și să-și imagineze cum era pe vremea lor când părinții erau mici. Astfel, **o vizită la bunici** se poate transforma într-o adevărată aventură de a descoperi (și pentru părinți de a re-descoperi) o lume incredibilă, aproape pierdută. Un album cu fotografii vechi poate capta atenția copiilor pentru câteva ore atunci când părinții, bunicii, alte rude, completează imaginile cu povestiri amuzante și detalii inedite. Copiii află, astfel, că și părinții lor au fost copii și că s-au bucurat la rândul lor să se joace, chiar dacă într-un mediu diferit și cu jucării diferite. În ultimii ani există un boom al revenirii la jocurile copilăriei din anii '70-2000 și, frecvent, copiii de azi se declară încântați, fie că vorbim de "Elastic", "Țomanap", "Fazan" etc., sau de construirea de tip DIY a unui arc, a unui zmeu, sau a unui skate board. Ca urmare a acestor activități, considerăm că cel mai important lucru pe care-l află copiii noștri este reprezentat de **amintirile noastre și de bucuria cu care putem împărtăși, cei mai mulți dintre noi, experiențele copilăriei noastre și entuziasmul trăit în vacanțe**, în mod deosebit atunci când urma să mergem într-un loc nou, sau cu un mijloc nou de transport (tren, cu bacul peste Dunăre, cu barca. Să nu exagerăm, cu avionul au zburat foarte puțini dintre noi pe vremuri).

Implicarea copiilor în alegerea destinațiilor, sau măcar a unora dintre obiectivele de vizitat sau a activităților de vacanță va conduce la participarea cu mai mult interes din partea lor în acele activități. Întâlnim din ce în ce mai des familii în care tații merg la pescuit cu copiii lor, și nu vorbim doar despre băieți aici. Astfel, acești copii pot propune o ieșire în Deltă, sau măcar o activitate de pescuit dacă locația vacanței se pretează la așa ceva. Deși mulți părinți sunt foarte rezervați, întâlnim destui copii și adolescenți cărora le plac traseele montane. Un traseu montan ne permite să ne bucurăm de natură, să ne testăm limitele și să putem povesti ulterior ce a trebuit să facem ca să depășim unele obstacole, ne pune în situația de a ne bucura de un sandwich cărat în rucsac, sau de un baton de ciocolată împărțit la mai multe guri, ne oferă chiar oportunitatea de a petrece ceva timp cu noi înșine, în special în zonele în care se poate merge doar în șir indian. Le putem da copiilor o hartă clasică sau le putem descărca o aplicație de trasee montane și îi putem lăsa să aleagă singuri un astfel de traseu (le explicăm la început legenda traseelor).

În funcție de vârsta copiilor este foarte important să gândim și să găsim un echilibru pe perioada vacanțelor între activitățile plăcute, cele necesare, cele distractive, cele



energizante și obositoare, cele de relaxare ș.a.m.d. Uneori copiii ne povestesc că părinții i-au dus doar în locuri plictisitoare și că au stat prea mult timp prin muzee, castele etc. Dacă le cunoaștem preferințele copiilor, putem avea surpriza că pot petrece ore în șir într-un muzeu tehnic, un muzeu al automobilelor, un muzeu egiptean etc. Important este să cunoaștem și interesele copilului și să negociem astfel încât fiecare membru al familiei în parte și, familia ca un tot, să se bucure.

Dacă reușim să bifăm mai multe **activități în aer liber**, mai multe **activități fizice interesante, plăcute și distractive**, mai atingem un obiectiv important și visat de către părinți, respectiv acela de a-i vedea cât mai puțin timp pe copii pe dispozitive electronice. Indiferent, este important și în vacanță să stabilim de comun acord cu copiii niște limite rezonabile de folosire a telefoanelor, tabletelor, doar că trebuie să le propunem **alternative atractive dacă vrem să ne bucurăm cu toții de vacanță**.





4. Explorarea fascinantă a activităților pentru copii: descoperirea intereselor și dezvoltarea armonioasă prin joc, creativitate, învățare și relaxare

4.1. ACTIVITĂȚI ÎN AER LIBER

Petrecerea timpului în aer liber aduce numeroase beneficii pentru sănătatea fizică și mintală, ne întărește sistemul imunitar și ne poate ajuta să ne simțim mai energici și mai puțin stresați. Activitățile petrecute în aer liber de către părinți alături de copiii lor pot fi variate și adaptate în funcție de interesele și vârsta copiilor, dar au ca scop promovarea activității fizice, a interacțiunii sociale și a conexiunii cu natura. Indiferent dacă locuiți în mediul rural sau urban, aceste tipuri de activități pot crea o senzație de calm și relaxare, reducând anxietatea și grijile asociate vieții agitate.

A. Explorarea mediului înconjurător - plimbări în natură sau în parc și drumeții

Puteți organiza ieșirile cu familia în parcuri, grădini botanice, păduri sau pe trasee de drumeții. Astfel, veți avea oportunitatea de a explora mediul înconjurător, de a observa plantele, animalele și de a vă bucura de aerul curat. Din fericire, unele parcuri amenajate în marile orașe, și nu numai, oferă o experiență asemănătoare parcurilor naturale, copiii putându-se juca în iarbă și privi veverițele.

În ceea ce privește drumețiile, acestea pot fi o experiență educativă valoroasă, indiferent de vârstă. În timpul acestora, copiii pot învăța despre flora și fauna locală, despre geografie, istorie și multe alte aspecte interesante ale mediului înconjurător. Fiindcă implică activitate fizică moderată și vă permit să vă puneți corpul în mișcare, reprezintă o modalitate excelentă de a vă menține în formă și de a promova un stil de viață sănătos prin exemplul personal. Drumeția implică o serie de abilități, cum ar fi orientarea în teren, planificarea traseelor sau gestionarea resurselor. Pe măsură ce aceste abilități se dezvoltă, crește și încrederea în sine și capacitatea de a face față provocărilor. De asemenea, drumeția oferă oportunitatea de a depăși limitele și de a vă simți mândri de realizările împlinite. Pe parcursul unei zile petrecute în acest mod, puteți avea conversații sincere, puteți împărtăși experiențe și crea amintiri de neprețuit.



Propuneri de activități și jocuri

✿ VÂNĂTOAREA DE COMORI

- **Scop:** Implicarea și colaborarea tuturor participanților pentru a rezolva indicii și a găsi comorile ascunse. Acest tip de activitate stimulează imaginația, dezvoltă abilitățile de rezolvare a problemelor și întărește legăturile familiale prin distracție și aventură.
- **Materiale necesare:**
 - **Hărți sau indicii:** Pregătiți hărți sau indicii pentru a ghida participanții în căutarea comorilor ascunse. Acestea pot fi desene sau descrieri care indică locurile în care comorile sunt ascunse.
 - **Comori:** Decideți asupra obiectelor pe care le veți ascunde. Acestea pot fi cutii mici cu surprize, monezi fictive, jetoane sau alte obiecte.
 - **Materiale de scris:** Asigurați-vă că aveți creioane, pixuri sau markere pentru a marca hărțile sau indiciile.
- **Desfășurarea activității:** Planificați o vânătoare de comori în timpul drumeției. Pregătiți indicii și ascundeți mici obiecte sau "comori" în jurul traseului. Familia trebuie să găsească comorile, urmând indiciile și rezolvând provocări pe parcurs.

✿ MAGIA PLANTELOR

- **Scop:** Încurajarea și promovarea conexiunii cu natura, explorarea și înțelegerea mediului înconjurător
- **Materiale necesare:** Un carnetel/foi de hârtie pentru a nota descoperirile făcute.
- **Desfășurarea activității:** faceți o competiție amuzantă pentru a vedea cine poate observa cele mai multe specii de plante, păsări sau animale sălbatice. Încurajați copiii să-și folosească ochii și urechile pentru a descoperi frumusețea naturii.

✿ ADĂPOSTUL VERDE

- **Scop:** În timpul construirii adăpostului, puteți învăța despre diferitele materiale și resurse naturale disponibile în mediul înconjurător. Puteți discuta despre plantele, copacii și alte elemente naturale utilizate în construcție și despre cum acestea sunt adaptate la mediul lor. Activitatea poate fi o oportunitate de a discuta despre importanța conservării și protejării mediului înconjurător.
- **Materiale necesare:** ramuri, crengi, frunze, iarbă etc.



- **Desfășurarea activității:** construiți un mic adăpost din crengi și frunze sau folosiți echipamentul de camping disponibil pentru a vă crea un loc de relaxare și de protecție temporar.

✿ CĂLĂTORIE ÎN DIALOG

- **Scop:** intercunoaștere, îmbunătățire comunicare părinte-copil
- **Materiale necesare:** nu este cazul
- **Desfășurarea activității:** Invitați-vă copiii la discuții despre....viață. O comunicare bună duce la o relație bună părinte-copil. Pentru a vă cunoaște mai bine, pentru a cunoaște mai bine dilemele copiilor, astfel de discuții în cadrul cărora și dumneavoastră răspundeți la același gen de întrebări pot fi folosite. Teme de discuție propuse: • cel mai important lucru pe care l-ai învățat anul acesta; • emoțiile pe care le poți exprima cel mai ușor și cele pe care ți-e greu să le exprimi; • ce apreciezi la un prieten; • ce dorești să faci în x ani; • un scop creionat pentru acest an; • un motto după care încerci să trăiești; • o problemă cu care te confrunți; • ce-ți place cel mai mult la tine; • ce apreciezi într-o relație de prietenie;

✿ PARCURI PLINE DE VIAȚĂ

- **Scop:** Conexiune cu natura, promovarea unui stil de viață sănătos, relaxare. Drumețiile în parcuri naturale cu familia oferă ocazia de a crea legături puternice, de a explora și învăța împreună într-un mod activ și interactiv.
- **Materiale necesare:** îmbrăcăminte confortabilă/sport, rucsac, apă și gustări, hartă.
- **Desfășurarea activității:** Este important să luați în considerare factorii de siguranță și regulile specifice ale parcului natural în care vă veți desfășura drumeția. Asigurați-vă că vă documentați în prealabil cu privire la reguli, restricții, trasee disponibile și orice alte informații relevante.
Iată câteva exemple notabile:
 - Parcul Natural Văcărești - București: Văcăreștiul oferă un habitat pentru o varietate de plante și animale, inclusiv păsări migratoare și viețuitoare specifice zonelor umede.
 - Parcul Natural Comana - aproape de București: Situat în județul Giurgiu, în apropierea Bucureștiului, Parcul Natural Comana este o rezervație naturală diversă, cu ecosisteme precum păduri, mlaștini și lacuri. Aici puteți admira peisaje naturale frumoase, puteți observa diferite specii de păsări și puteți explora trasee pe jos sau cu bicicleta.
 - Parcul Natural Lunca Mureșului - aproape de mun. Arad: Situat în județul Arad, acesta este un parc natural înconjurat de râul Mureș. Aici puteți explora biodiversitatea zonei, puteți merge pe trasee pe malul râului și puteți admira frumusețea peisajelor naturale.



- Parcul Natural Apuseni - aproape de Cluj-Napoca: Aflat în inima Munților Apuseni, acest parc natural oferă peisaje montane spectaculoase, chei, cascade și peșteri. Puteți explora trasee de drumeții și puteți vizita peșteri impresionante, cum ar fi Peștera Scărișoara.
- Parcul Natural Bucegi - aproape de Brașov: Situat în Munții Bucegi, acesta este unul dintre cele mai cunoscute și vizitate parcuri naturale din România. Aici puteți găsi vârfuri montane impresionante, cum ar fi Vârful Omu și Babele, peisaje alpine, păduri de conifere și o diversitate mare de plante și animale.

B. Ciclism sau patinaj

După o zi petrecută stând pe scaun la școală/birou, mișcarea pe bicicletă poate fi o variantă bună de deconectare pentru a încheia ziua sau pentru a vă răcori după o zi caniculară. Indiferent de nivelul de experiență sau vârstă, mersul cu bicicleta poate fi o activitate distractivă și benefică pentru întreaga familie. Este o modalitate minunată de a crea amintiri de neuitat și de a vă bucura de timpul petrecut împreună... în aer liber!

Dacă toți membrii familiei au biciclete potrivite pentru dimensiunea și nivelul lor de abilitate și echipament de protecție, alegeți un parc sau o zonă sigură pentru bicicliști și faceți o plimbare relaxantă în natură, care vă permite să descoperiți orașul/localitatea pe două roți.

Nu dispuneți de biciclete pentru toți membrii familiei? Tehnologia ne oferă șansa de a accesa doar cu un click servicii de închiriere biciclete în România, pentru plimbări sau excursii în diferite orașe și zone turistice.

Excursiile cu bicicleta pot reprezenta o provocare indiferent de vârstă, dacă planificați o ieșire de o zi sau de un weekend într-o zonă pitorească. Pedalatul implică toate grupele musculare și ajută la îmbunătățirea rezistenței cardiovasculare. Este o modalitate distractivă de a petrece timp în aer liber și de a promova un stil de viață activ pentru întreaga familie. Mersul cu bicicleta presupune învățarea și dezvoltarea abilităților de echilibru, coordonare și control chiar și în situații tensionate. Copiii pot învăța reguli de siguranță rutieră și dezvolta abilități de circulație în trafic.

Patinajul pe role și pe gheață oferă oportunitatea de a petrece momente amuzante în familie. Vă puteți distra împreună, râzând și bucurându-vă de fiecare moment petrecut pe roți sau pe gheață.

Acest tip de activitate oferă ocazia de a interacționa și a lucra în echipă. Deși nu multe orașe au patinoare sau piste special amenajate pentru patinajul pe role, parcul, complexurile sportive și aleile închise pe timpul weekendului pot fi o variantă sigură și accesibilă. Utilizați echipament de protecție adecvat, cum ar fi căști, genunchiere și cotiere, pentru a vă asigura că sunteți în siguranță în timpul patinajului. Luați în considerare, de asemenea, participarea la cursuri sau lecții de patinaj, mai ales dacă sunteți începători sau doriți să treceți la următorul nivel de performanță. În cele din urmă, bucurați-vă de timpul petrecut ieșind din zona de confort!



Propuneri de activități și jocuri

✦ VÂNĂTOAREA DE OBIECTE

- **Scop:** Jocul încurajează mișcarea și activitatea fizică prin pedalare sau role, stimulând competitivitatea sănătoasă și/sau spiritul de echipă.
- **Materiale necesare:** nu este cazul
- **Desfășurarea activității:** Stabiliți o listă de obiecte pe care copiii trebuie să le găsească pe parcursul traseului. Acestea pot fi lucruri specifice, cum ar fi un copac de un anumit tip, o pasăre, sau pot fi și obiecte mai generale, cum ar fi un semn de circulație sau o frunză de un anumit fel. Cel care găsește cele mai multe obiecte de pe listă devine câștigătorul.

✦ CURSA CU OBSTACOLE

- **Scop:** Implicarea tuturor membrilor familiei într-o competiție plină de provocări, fiind o modalitate distractivă și antrenantă de a practica activitatea fizică.
- **Materiale necesare:** Biciclete/role, echipament de protecție
- **Desfășurarea activității:** Identificați zone în care puteți stabili obstacole ușoare, cum ar fi crengi sau mici trotuare ridicate, și stabiliți un traseu de parcurs. În timp ce mergeți cu bicicletele/rolele, fiecare membru al familiei trebuie să treacă peste obstacolele respective fără să atingă pământul cu picioarele/fără să se dezechilibreze. Câștigă cel care termină traseul cel mai rapid, îndeplinind regulile.

✦ CĂLĂTORIA IMAGINARĂ

- **Scop:** Stimularea creativității, întărirea relațiilor de familie
- **Materiale necesare:** nu este cazul
- **Desfășurarea activității:** Alegeți un traseu și încercați să vă imaginați că sunteți într-o călătorie fantastică. Puteți spune o poveste colectivă în care fiecare membru al familiei adaugă câteva propoziții pe rând. Încurajați creativitatea și imaginația și transformați excursia într-o aventură ieșită din cotidian.

C. Jocuri sportive în aer liber (fotbal, baschet, volei, inventate de copii)

Fie că aveți sau nu o familie numeroasă, serile de vară pot reprezenta un moment bun de a aduna vecinii, rudele, prietenii pentru a juca fotbal, volei, baschet și, cu această ocazie, de a elibera endorfine, numite și hormoni ai fericirii. Acești neurotransmițători ajută la reducerea stresului, anxietății și depresiei, îmbunătățind astfel



starea de spirit într-un mod natural. Jocurile sportive în aer liber îi învață pe copii valori importante precum fair-play-ul, importanța regulilor și cooperarea cu ceilalți. Astfel, li se dezvoltă abilități cognitive, motorii și sociale, cum ar fi gândirea strategică, luarea deciziilor rapide și interacțiunea socială pozitivă. De aceea, exemplul personal al adulților implicați este esențial a fi unul bazat pe promovarea unui comportament ireproșabil, deoarece copiii învață prin imitație.



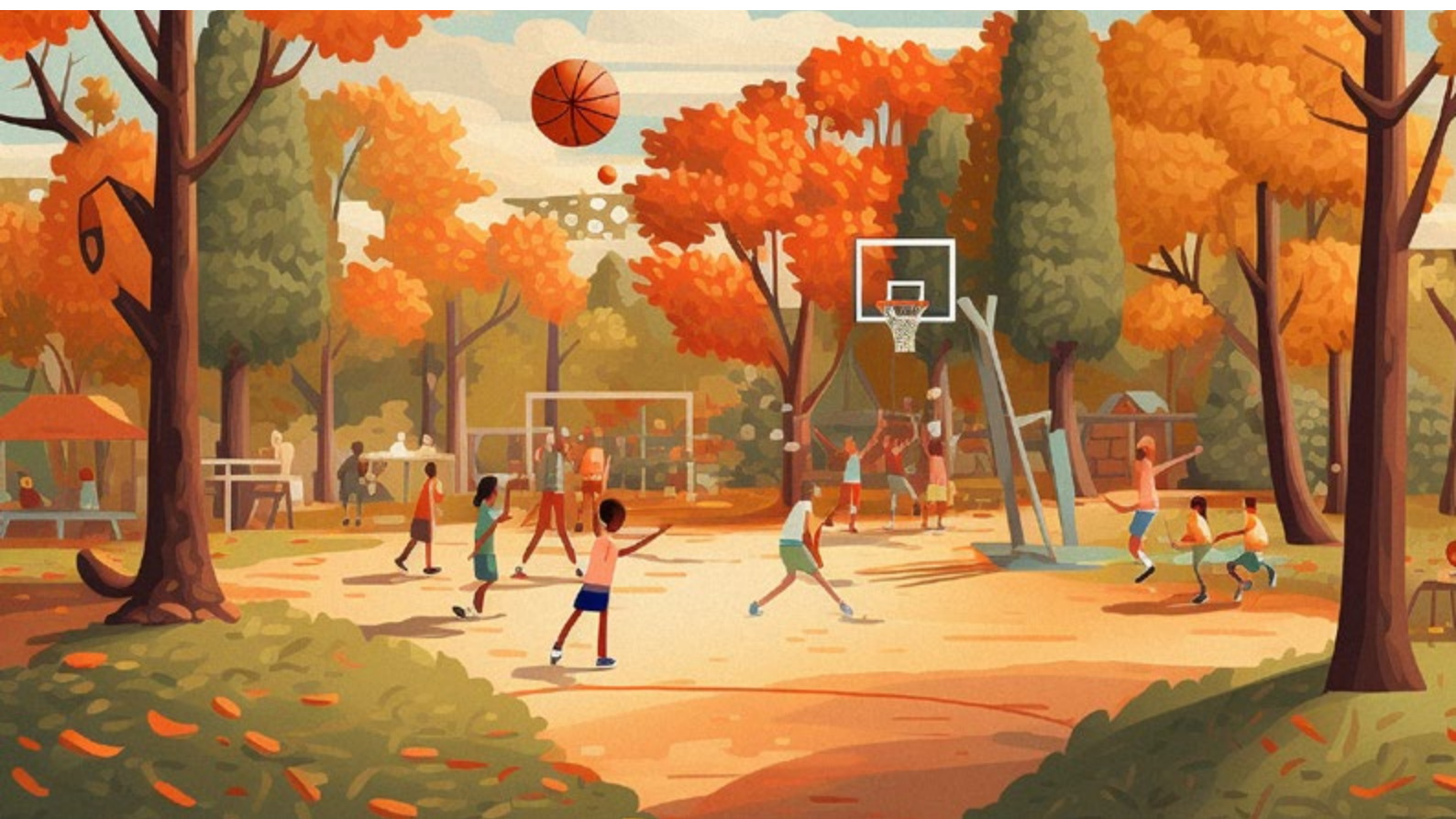
Propuneri de activități și jocuri

✿ FOTBAL ÎN MINIATURĂ

- **Scop:** Dezvoltarea abilităților de pasare și control al mingii
- **Materiale necesare:** O minge de fotbal, obiecte pentru a delimita terenul
- **Desfășurarea activității:** Împărțiți echipa în două și stabiliți dimensiunile terenului. Scopul este să marcați goluri, folosind tehnicile de pasare și control al mingii, fără a folosi mâinile.

✿ BASCHET 21

- **Scop:** Îmbunătățirea aruncărilor la coș și a abilităților de dribling
- **Materiale necesare:** O minge de baschet, un coș de baschet
- **Desfășurarea activității:** Jucătorii încearcă să înscrie puncte aruncând mingea în coș. Primul jucător care ajunge la 21 de puncte câștigă. Se pot aplica reguli suplimentare, cum ar fi aruncarea de la o anumită distanță sau punctarea de la distanță.





✿ VOLEI ÎN CERC

- **Scop:** Dezvoltarea abilităților de colaborare și coordonare
- **Materiale necesare:** O minge de volei, obiecte pentru a delimita zona de joc
- **Desfășurarea activității:** Împărțiți echipa în două și așezați-vă într-un cerc. Scopul este să păstrați mingea în aer și să o trimiteți în cercul adversarilor fără să atingă solul. Puteți stabili reguli suplimentare, cum ar fi numărul maxim de atingeri sau jocul cu un picior.

✿ JOCUL INVENTAT

- **Scop:** Dezvoltarea imaginației.
- **Materiale necesare:** O minge
- **Desfășurarea activității:** Provocați copiii să inventeze regulile unui joc folosind o minge.

D. Grădinărit sau plantarea de flori și legume

Într-o lume bazată pe principii și îndemnuri de a trăi cât mai sănătos, cumpărarea alimentelor BIO/ECO poate reprezenta un efort financiar considerabil. Totuși, dacă dispuneți de mijloacele necesare, copiii ar trebui să știe cât de importante sunt informațiile legate de procesul plantării și recoltării propriilor legume și fructe. Indiferent că locuiți sau nu la casă, petrecerea unei zile în contact cu natura poate reprezenta o experiență inedită de învățare pentru copiii de toate vârstele.

Locuitorii României au posibilitatea de a cultiva diverse soiuri de plante, ce implică lucrul cu mâinile, săpatul, plantatul și udarea, un real efort. Aceste activități contribuie la dezvoltarea abilităților motorii fine și la îmbunătățirea coordonării ochi-mână. Copiii vor avea ocazia să-și dezvolte forța și agilitatea fizică în timp ce interacționează cu mediul înconjurător, și, totodată, vor conștientiza faptul că acțiunile lor pot avea consecințe, le dezvoltă simțul responsabilității și al grijii față de lumea în care trăiesc.



Propuneri de activități și jocuri

✿ GRĂDINA SECRETĂ

- **Scop:** Învățarea despre alimentație sănătoasă și cultivarea hranei
- **Materiale necesare:** Semințe sau răsaduri de legume, ghivece mari, sol și îngrășămintă
- **Desfășurarea activității:** Puteți cultiva flori, plante aromatice sau chiar legume în ghivece pe balconul sau fereastra apartamentului. Alegeți ghivece de diferite dimensiuni și plante care se dezvoltă bine în medii închise. Astfel, veți avea propria mică grădină, iar copiii pot urmări îndeaproape fiecare etapă de dezvoltare.



✿ VIEȚILE VERZI DIN CASĂ

- **Scop:** Promovarea aducerii naturii în prim-plan și crearea unui spațiu plăcut în incinta casei.
- **Materiale necesare:** Ghivece, pământ, apă, unelte de grădinărit
- **Desfășurarea activității:** Alegeți plante de interior care se dezvoltă bine în condițiile de lumină și umiditate din apartament. Plantați flori, plante suculente sau plante cu frunze decorative. Implicați-vă împreună cu copiii în îngrijirea lor, cum ar fi udarea, curățarea frunzelor și hrănirea cu îngrășăminte potrivite.

✿ FERESTRE VERZI

- **Scop:** Promovarea lucrului în echipă și înfrumusețarea casei.
- **Materiale necesare:** ghivece, sol, îngrășăminte, accesorii decorative
- **Desfășurarea activității:** transformați ferestrele într-o oază verde! Utilizați jardiniere sau ghivece speciale pentru a planta flori și plante decorative pe pervazurile ferestrelor. Acest lucru va aduce o notă de frumusețe și prospețime în apartament și vă va permite să vă bucurați de grădinărit chiar și în spațiul restrâns.

4.2. ACTIVITĂȚI CREATIVE ȘI ARTISTICE:

Indiferent de mediul în care trăiesc sau se dezvoltă copiii, aceștia au nevoie de crearea unui cadru în care să aibă oportunitatea de a-și exprima liber ideile și imaginația. Experimentarea noilor idei, forme, culori, uneori abstracte, reprezintă un proces care, indiferent cât de frecvent este practicat, aduce o mare satisfacție, cu efecte terapeutice.

A. Pictură, desen sau colorat

Uneori, fiind asaltați de grijile zilnice, părinții evită să se implice în activitățile destinate copiilor, neluând în calcul beneficiile care vin odată cu ieșirea din zona de confort. Indiferent de activitatea de pictură pe care o alegeți, este important să vă bucurați de procesul creativ și să vă lăsați imaginația să zboare. Nu există greșeli în artă, iar fiecare lucrare va fi unică în felul ei. Totuși, pentru cei lipsiți de inspirație, există posibilitatea achiziționării unui set de pictură pe numere. Setul include o pânză cu contururi numerotate, culori acrilice sau uleiuri într-un set de culori specificat, pensule și instrucțiuni. Avantajul adus de acest tip de activitate stă chiar în rezultatul uimitor obținut la final! Copiii pot deveni Picasso...cu puțin ajutor!



Propuneri de activități și jocuri

✧ JOCUL PICTORII

- **Scop:** Surprinde comunicarea dintre oameni, faptul că mesajul transmis de emițător poate fi preluat diferit de receptor
- **Materiale necesare:** Hârtie, creion
- **Desfășurarea activității:** Fiind așezați spate în spate, părintele alege un desen simplu, fără prea multe detalii. Copilul deține o hârtie și un creion. Dvs. începeți să descrieți detaliat desenul la care vă gândiți, astfel încât copilul să-l poată reproduce pe propria foaie, fără însă a spune denumirea celor desenate. Apoi schimbați rolurile. După compararea desenelor cu originalele, se poate discuta despre comunicare și cooperare.

✧ PICTURĂ CU DEGETELE

- **Scop:** Explorarea și dezvoltarea creativității, dezvoltarea abilităților motorii fine
- **Materiale necesare:** vopsele (non-toxice), hârtie/pânză, apă, lavete, paletă pentru amestecarea culorilor.
- **Desfășurarea activității:** Acesta este un mod distractiv și interactiv de a picta, potrivit mai ales pentru copiii mici. Folosiți vopsele pe bază de apă și hârtie de dimensiuni mari pentru a crea opere de artă cu degetele.

✧ PICTURĂ PE PIETRE

- **Scop:** Explorarea și dezvoltarea creativității.
- **Materiale necesare:** vopsele (non-toxice)/markere, pietre, apă, lavete, paletă pentru amestecarea culorilor.
- **Desfășurarea activității:** Căutați pietre netede și curate și folosiți culori acrilice sau markere permanente pentru a crea desene sau modele interesante. Astfel, puteți crea alături de membrii familiei obiecte de decor handmade.

B. Modelaj cu plastilină sau lut

Modelajul în plastilină sau lut este o activitate creativă și terapeutică ce poate fi foarte distractivă pentru toată familia. Aceasta vă oferă oportunitatea de a vă exprima și de a crea lucrări unice de artă tridimensională.



Propuneri de activități și jocuri

✿ VESELĂ UNICĂ ... HANDMADE

- **Scop:** Crearea de obiecte practice și frumoase pentru a fi utilizate în bucătărie sau pentru a decora casa
- **Materiale necesare:** lut/argilă/kit-uri de olărit
- **Desfășurarea activității:** Pregătiți argila sau lutul și unelte de modelat. Modelați și dați formă farfuriei/obiectului, adăugând texturi și decorațiuni după preferință. Uscăți farfuria/obiectul la aer sau coaceți-o/-l în cuptor, în funcție de instrucțiunile de pe ambalaj. Opțional, vopsiți farfuria/obiectul după uscare și aplicați un lac de protecție. Utilizați și admirați farfuriile/obiectele handmade create în familie.

✿ POVESTEA NOASTRĂ ILUSTRATĂ

- **Scop:** Stimularea creativității, dezvoltarea legăturilor de familie.
- **Materiale necesare:** plastilină
- **Desfășurarea activității:** cu ajutorul plastilinei se pot crea scene și povestiri, poate chiar ilustrarea unor momente fericite din viața de familie. Modelați personajele, elemente de decor, cadrul acțiunii și apoi povestiți detalii despre acea amintire, folosind aceste elemente.

✿ MAGNEȚI DE FRIGIDER DIN LUT

- **Scop:** Stimularea creativității.
- **Materiale necesare:** lut, magneți, adeziv, acuarele.
- **Desfășurarea activității:** Modelați lutul în forme mici și colorate pentru a crea magneți de frigider sau decorațiuni pentru a vă personaliza casa sau pentru a oferi cadouri handmade.

C. Realizarea de proiecte DIY (Do It Yourself).

Confecționarea de bijuterii sau obiecte de bricolaj

Având în vedere că un grup funcționează mai eficient atunci când membrii se simt văzuți, ascultați, integrați și simt că aparțin cu adevărat, putem aplica aceste condiții și în familie. Vă propunem, pe lângă discuțiile pline de sens, timpul de calitate petrecut împreună cât mai des, să puneți bazele identității vizuale a familiei prin crearea unor materiale care să vă reprezinte!



Propuneri de activități și jocuri

✿ EMBLEMA FAMILIEI

- **Scop:** dezvoltarea sentimentului de “împreună”, identificarea și stabilirea valorilor familiei.
- **Materiale necesare:** orice
- **Desfășurarea activității:** lansați fiecărui membru provocarea de a confecționa, utilizând orice materiale, emblema grupului/familiei

✿ CREAREA PROPRIILOR „UNIFORME” ALE FAMILIEI

- **Scop:** Dezvoltarea sentimentului de “împreună”.
- **Materiale necesare:** Orice
- **Desfășurarea activității:** Reinventați design-ul actualelor pijamale/haine prin accesoriizarea și modificarea lor pentru a obține modele unice, corespunzătoare stilului fiecărui membru al familiei!

✿ ACTIVITĂȚI DE BRICOLAJ CU RAME FOTO

- **Scop:** Dezvoltarea abilităților practice
- **Materiale necesare:** În funcție de preferințe
- **Desfășurarea activității:** Dacă aveți îndemânare și unelte necesare, puteți face rame foto de la zero din lemn ori alte materiale. În cazul în care preferați să săriți peste acest pas, cumpărați rame foto și alegeți modele simple pe care le puteți personaliza cu ușurință.

✿ REÎMPROSPĂTAREA UNUI OBIECT DE MOBILIER

- **Scop:** Dezvoltarea abilităților practice
- **Materiale necesare:** În funcție de preferințe
- **Desfășurarea activității:** Dacă planificați să faceți unele îmbunătățiri în casă, cum ar fi reîmprospătarea unui obiect de mobilier, modalitate simplă este prin aplicarea autocolantelor pe mobilă. Împreună cu copiii, puteți alege culorile și modelele dorite, fără a investi foarte mult. Dacă nu vă place rezultatul sau vă plictisiți de el, puteți începe din nou fără probleme.



4.3. JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI ÎN FAMILIE

Cunoașterea membrilor familiei se poate realiza organic, în funcție de fiecare etapă de dezvoltare. Fiindcă activitățile zilnice obișuite pot acapara majoritatea timpului, pentru o viață de familie armonioasă, vă recomandăm să nu neglijați jocul și joaca. Cultivând o relație sănătoasă cu copiii voștri, și copilul interior va beneficia de bucuria sinceră și relaxarea din perioada vârstei fragede!

A. Jocuri de societate sau de cărți

Jucând jocuri de societate sau de cărți, membrii familiei au oportunitatea de a petrece timp de calitate împreună. Aceste jocuri facilitează comunicarea, colaborarea și interacțiunea între toți participanții. Fiecare persoană se implică activ în joc și are șansa de a-și exprima opinia sau strategiile, ceea ce contribuie la construirea unei atmosfere de apropiere și legături mai puternice, bazate pe încredere! Fiind bazate pe reguli bine stabilite, participarea îi ajută pe copii să învețe cum să coopereze, să își aștepte rândul și să își exprime ideile cu respect față de adversari. De asemenea, învață să înfrunte înfrângerile și să se bucure de succesul celorlalți, dezvoltând astfel abilități sociale și emoționale importante.



Propuneri de activități și jocuri:

- **Monopoly:** Un clasic absolut, Monopoly este un joc în care familia concurează pentru a cumpăra și dezvolta proprietăți, în timp ce își gestionează banii și încearcă să-i falimenteze pe ceilalți jucători. Este un joc de strategie și negociere care poate aduce ore întregi de distracție.
- **Dixit:** Dixit este un joc creativ și imaginativ în care jucătorii trebuie să asocieze ilustrații cu cuvinte sau fraze misterioase. Este un joc de deducție și interpretare, care poate genera multe discuții interesante și momente distractive.
- **CATAN:** Catan este unul dintre cele mai populare jocuri de societate din România, îmbinând perfect strategia cu norocul și aventura. Regulile sunt puțin mai complicate decât ale altor board games, însă odată înțelese și puse în aplicare, totul devine extrem de captivant atât pentru copii, cât și pentru adulți. Scopul este de a coloniza insula Catan. Jucătorii se vor întrece în a face rost de resurse pentru a realiza cât mai multe construcții, de la drumuri la așezări, orașe și chiar armată.
- **Macao**
 - **Cum se joacă:** Pentru a juca Macao, ai nevoie de tot pachetul de 52 de cărți. Cărți importante: "4" înseamnă "stai o tură". Cu "2" și "3" se obligă următorul jucător să "umfle" două, respectiv trei cărți. Cu "As"-ul se poate schimba culoarea care e în joc. Poate fi jucat de maximum 7-8 persoane. Fiecare primește 5 cărți. Se împart cărțile și se pune una cu față în sus. Primul jucător trebuie să pună peste cartea de jos una cu același semn (inimă roșie, romb, treflă sau inimă neagră) sau de aceeași valoare (adică cinci peste cinci sau valet peste valet). Următorul jucător trebuie să respecte aceleași reguli și



așa mai departe. Cine nu are în mână nici o carte pe care poate să o pună jos, trebuie să ia una din teancul celor rămase. Dacă un jucător are mai multe cărți de aceeași valoare (de exemplu doi, trei sau patru popi), poate să le pună jos pe toate odată. Când un jucător rămâne cu o singură carte în mână, e obligat să anunțe „Macao”. Dacă uită și apucă altul să strige „Macao” înaintea lui, atunci e obligat să ia cinci cărți. Câștigă cel care scapă cel mai repede de cărțile din mână, iar jocul continuă până când rămâne un singur jucător cu cărți în mână. Acesta primește, de obicei, o pedeapsă.

- **Jocurile copilăriei**

- Vă propunem să vă amintiți jocurile pe care obișnuiați să le jucați în copilărie și să îi învățați pe cei mici! Simplitatea jocului și întoarcerea în timp vor aduce și crea **amintiri de neuitat!**

B. Seri de film

Binecunoscuta metodă de relaxare prin vizionarea filmelor se poate transforma în activitatea preferată de familie, cu scop educativ și de introspecție.



Propuneri de activități:

- Vizită la cinema: Dacă zona în care locuiți dispune de o sală de cinema, puteți urmări noile lansări de filme și să organizați ieșiri cu întreaga familie.
- Transformarea sufrageriei în sală de cinema: Un avantaj al filmelor este acela că pot fi urmărite indiferent dacă locuiți în aceeași locuință sau nu. Provocați copiii să rezume acțiunea filmului vizionat și să aleagă 3 învățături promovate pe parcurs. În acest mod, vor avea parte de un proces de învățare activ.
- Listă de filme: „Toy Story” (1995), „Minionii” (2015), „Întors pe dos” (2015), „Tomorrowland: Lumea de dincolo de mâine” (2015), „Micul Prinț” (2015), seria „Harry Potter”, „The Lion King” (1994), „Finding Nemo” (2003), „Frozen” (2013) etc.

C. Gătitul sau coacerea de prăjituri și biscuiți

Canalele de Youtube oferă o largă plajă de conținut media care învață oamenii de toate vârstele bazele artei culinare. Asigurându-vă că cei mici nu sunt expuși pericolelor, gătitul cinei sau al prăjiturilor pentru sărbători pot deveni activitățile preferate de toți membrii familiei, care dezvoltă și abilități necesare în viața de zi cu zi!



Propuneri de activități și jocuri

★ CONCURS DE GĂTIT

- **Scop:** Dezvoltarea competitivității, promovarea sentimentului de egalitate de șanse.
- **Materiale necesare:** Ingrediente, după preferințe.
- **Desfășurarea activității:** Organizați un concurs de gătit între membrii familiei. Alegeți o rețetă și stabiliți un timp limită în care fiecare persoană trebuie să pregătească felul respectiv de mâncare. La final, puteți să vă bucurați de mâncărurile pregătite și să votați cine a obținut cel mai bun rezultat.

★ PREGĂTIREA UNUI MENIU TEMATIC

- **Scop:** Descoperirea bucătăriilor din alte țări și îmbogățirea culturii culinare a familiei.
- **Materiale necesare:** Rețete specifice unei anumite bucătării, ingrediente necesare pentru rețete.
- **Desfășurarea activității:** Selectați de comun acord o țară sau o regiune și decideți împreună asupra unui meniu tematic special. Căutați rețete specifice acelei bucătării și faceți o listă de ingrediente necesare. Implicați întreaga familie în prepararea mâncărurilor, respectând etapele rețetelor. La final, puteți savura împreună mâncarea și să vă bucurați de aromele și gusturile specifice acelei culturi.

★ JOCUL "CHEF-UL INVENTIV"

- **Scop:** Dezvoltarea creativității culinare și a abilităților de improvizație.
- **Materiale necesare:** Un set variat de ingrediente și ustensile de gătit.
- **Desfășurarea activității:** Fiecare membru al familiei va primi un set identic de ingrediente și ustensile de gătit. Apoi, la semnal, fiecare persoană trebuie să creeze o rețetă unică folosind acele ingrediente și ustensile. Timpul poate fi limitat pentru a adăuga o provocare suplimentară. La final, fiecare persoană va prezenta creația sa și familia poate gusta și evalua fiecare rețetă în funcție de gust și prezentare.

★ JOCUL "BUCĂTARUL ISCUSIT"

- **Scop:** Îmbunătățirea comunicării și a abilităților de coordonare în echipă.
- **Materiale necesare:** Două echipe, un set de ingrediente și ustensile de gătit pentru fiecare echipă, o mască pentru ochi.
- **Desfășurarea activității:** Fiecare echipă își alege un bucătar iscusit. Acest bucătar va fi legat la ochi cu o mască specială și nu va avea voie să vadă.



Echipa trebuie să-i dea bucătarului instrucțiuni clare pentru a găti o anumită rețetă. Comunicarea și coordonarea în echipă sunt esențiale pentru ca rețeta să fie realizată corect. La sfârșit, ambele echipe pot savura rezultatul și pot vota care rețetă a ieșit mai bine.

D. Lectură, storytelling în familie, cercuri de lectură.

Într-o lume în care evenimentele se desfășoară pe repede-înainte, iar ochii stau ațintiți în ecrane mai mult decât ne putem imagina, lectura, pe lângă beneficiile aduse, reprezintă un element vital al dezvoltării. Indiferent de vârstă, adult sau copil, cititul contribuie la îmbogățirea vocabularului, dezvoltarea abilităților lingvistice, stimulează imaginația și creativitatea și oferă oportunitatea de a învăța lucruri noi și de a explora diferite subiecte.

Poveștile pot oferi o perspectivă asupra diferitelor experiențe de viață și pot promova empatia și înțelegerea. Citind despre personaje diverse și situații complexe, membrii familiei pot învăța să vadă lumea prin ochii altora și să dezvolte o mai bună înțelegere a diferențelor și a experiențelor. Fiți deschiși și dedicați timp pentru a explora lumea cărților și a poveștilor, iar această deschidere vă poate aduce bucurie, înțelegere și creștere pe toate planurile!



Propuneri de activități și jocuri

★ LECTURA ÎN FAMILIE

- Scop: Oferă ocazia de a petrece timp de calitate împreună și de a crea legături emoționale puternice
- Stabiliți un moment al săptămânii pentru a citi povești. Operele pot fi alese în funcție de preferințe, dar este important ca acestea să fie apoi împărtășite și discutate, permițând membrilor familiei să-și împărtășească gândurile, sentimentele și interpretările lor.

★ CERCURI DE LECTURĂ ÎN FAMILIE

- Scop: Oferă ocazia de a petrece timp de calitate împreună și de a crea legături emoționale puternice
- Fie că alegeți o carte pe care să o citiți și discutați împreună, fie că fiecare membru alege câte o carte și le împărtășește celorlalți experiența sa de lectură, cercurile de lectură în familie aduc oportunitatea de a împărtăși păreri, de a dezvolta abilități critice și de a vă conecta mai profund unii cu alții



✿ STORYTELLING-UL ÎN FAMILIE

- Scop: Oferă ocazia de a petrece timp de calitate împreună și de a crea legături emoționale puternice
- Stimulați creativitatea prin conceperea unor finaluri diferite ale operelor citite sau chiar prin inventarea unor povești originale, implicând toată familia. Puteți urmări etapele clasice ale unei narațiuni sau chiar inventarea unor scenarii SF.

4.4. ACTIVITĂȚI CULTURALE ȘI EDUCATIVE

Învățarea continuă poate avea mai multe forme, precum vizitarea muzeelor, galeriilor de artă sau a monumentelor istorice. Acestea oferă o perspectivă mai profundă asupra istoriei, artei și culturii, contribuind astfel la dezvoltarea unui sentiment de identitate și apreciere pentru diversitatea culturală. Activitățile culturale și educative în familie pot promova valorile precum toleranța, respectul și aprecierea pentru diferitele forme de expresie artistică și culturală. De asemenea, aceste activități încurajează gândirea critică, punându-le membrilor familiei întrebări și provocându-i să reflecteze asupra mesajelor și semnificațiilor transmise prin artă și cultură.

A. Vizitarea muzeelor, galeriilor de artă sau grădinilor botanice

Vizitarea muzeelor și galeriilor de artă oferă oportunitatea de a aprecia și de a experimenta arta și cultura în diverse forme. Familia poate admira opere de artă semnificative, să descopere artiști și mișcări artistice și să înțeleagă contextul cultural și istoric în care acestea au fost create. Deși nu sunt foarte des promovate, în majoritatea orașelor din România există centre culturale de dimensiuni variabile deschise publicului, ce oferă posibilitatea de a cunoaște detalii importante despre istoria locală.



Propuneri de activități și jocuri

✿ VIZITE LA MUZEE

- Scop: Aprecierea artei contemporane, clasice și culturii locale
- exemplu: Vizitați Muzeul Național de Artă Contemporană din București pentru a explora lucrările de artă ale artiștilor contemporani români și internaționali. Muzeul găzduiește expoziții temporare și permanente, oferind o perspectivă asupra diverselor forme de expresie artistică contemporană.
- exemplu: Vizitați Muzeul Național Brukenthal din Sibiu pentru a admira colecțiile sale de artă europeană și românească. Muzeul este situat într-un palat istoric și oferă o privire în profunzime asupra istoriei și culturii locale prin lucrări de artă și expoziții tematice



✿ **DESCOPERIREA TRADIȚIILOR ȘI MEȘTEȘUGURILOR LOCALE**

- Scop: ieșirea din rutina cotidianului prin explorarea tradițiilor
- Vizitați Muzeul Satului din București pentru a explora case tradiționale și a descoperi meșteșuguri tradiționale românești. Muzeul oferă o privire autentică asupra vieții rurale și culturii populare, iar vizitatorii pot participa la ateliere interactive și evenimente tematice.

✿ **CREAREA UNUI JURNAL AL VIZITELOR CULTURALE**

- Scop: notarea și memorarea impresiilor în urma vizitării obiectivelor culturale
- Sugestie: Invitați copiii să creeze un jurnal al vizitelor culturale în care să noteze toate obiectivele interesante, ce le-a plăcut, ce au înțeles, iar ocazional să împărtășească impresiile cu membri ai familiei extinse. În acest mod, informațiile vor fi înmagazinate cu ușurință, iar interesul copiilor va față de cultură va crește.

✿ **VIZITE LA GRĂDINA BOTANICĂ**

- Scop: Înțelegerea importanței acordate naturii și conservării mediului
- Exemplu: Vizitați Grădina Botanică din Cluj-Napoca pentru a explora diverse ecosisteme și colecții botanice. Aveți oportunitatea de a învăța despre plante exotice, specii nemaîntâlnite și să descoperiți importanța conservării biodiversității. De asemenea, pe tot parcursul anului se organizează evenimente private pentru copii și părinți ce pot servi ca activități de weekend.





B. Participarea la spectacole de teatru sau concerte pentru copii

Plăcerea pentru frumos ar trebui cultivată în viața copiilor încă de la cea mai fragedă vârstă. Uneori, spectacole de teatru și concertele sunt concepute special pentru copii și includ elemente educaționale. Acestea pot aborda subiecte precum istoria, literatura, știința sau valorile morale, oferind astfel o oportunitate de învățare într-un mod distractiv și interactiv. Având în vedere importanța conturării gândirii critice, vizionarea spectacolelor de teatru și participarea la concerte oferă oportunitatea de a observa și înțelege modalități diferite de comunicare și expresie artistică. De asemenea, este important ca cei mici să înțeleagă importanța fiecărei meserii și să observe exemple clare ale oamenilor care au ales să își dedice viața artei.



Propuneri de activități și jocuri

✦ PARTICIPAREA LA SPECTACOLE DE TEATRU

- Scop: experiență culturală valoroasă.
- Pe lângă teatrele bine-cunoscute în România, dacă sunteți în imposibilitatea de a ajunge fizic, există înregistrări gratuite pe platformele de streaming pe care copiii le pot urmări oricând. Câteva teatre remarcabile ce merită vizitate sunt – Opera Comică, Teatrul Țândărică, Teatrul Vinez, Teatrul Gong din Sibiu, Teatrul Regina Maria din Oradea, Teatrul de Păpuși Gulliver din Galați, Teatrul "Matei Vișniec" din Suceava.

✦ PARTICIPAREA LA CONCERTE

- Scop: dezvoltarea simțului artistic
- Concertele pot fi experiențe complete, ce oferă trăiri unice și ne schimbă starea de spirit. Urmăriți site-urile ce oferă informații cu privire la evenimente din zona dumneavoastră și expuneți copiii nu numai la muzica oferită de artiștii lor preferați, ci a unor artiști cât mai diverși. Totuși, urmăriți cu atenție mesajele melodiilor abordate și asigurați-vă că tipul de conținut este adecvat fiecărei vârste.



C. Explorarea patrimoniului cultural și istoric al zonei prin vizitarea monumentelor și siturilor importante

Vizitarea monumentelor și siturilor istorice oferă o oportunitate excelentă de a învăța și de a descoperi informații despre istoria, cultura și tradițiile zonelor în care trăim. Copiii pot dobândi cunoștințe noi și pot dezvolta interesul pentru istorie și patrimoniul cultural. Deși globalizarea și influențele de peste ocean au schimbat tradiții și mentalități de-a lungul anilor, asemenea activități de familie ajută membrii să se conecteze cu istoria și cultura locului lor de origine sau cu rădăcinile lor, contribuind la dezvoltarea sentimentului de apartenență și a respectului față de propria identitate culturală.



Propuneri de activități și jocuri

✿ STIMULAREA CONVERSAȚIILOR ȘI A LEGĂTURILOR ÎN FAMILIE

- Scop: Consolidarea legăturilor dintre membrii familiei
- Vizitarea monumentelor și siturilor istorice poate deschide discuții interesante și conversații în familie. Puteți discuta despre istorie, evenimente importante, tradiții și impactul cultural al acestor locuri. Folosiți acest timp pentru a stârni interesul copiilor față de istorie.

✿ GHID TURISTIC

- Scop: Dezvoltarea abilităților de cercetare și de a prezenta
- Desemnați un copil să fie ghidul turistic al monumentului sau sitului istoric. Înainte de vizită, încurajați-l să se informeze despre locul respectiv și să pregătească câteva informații interesante pe care să le împărtășească celorlalți membri ai familiei pe parcursul turului.

✿ JOGUL "CINE SUNT EU?"

- Scop: Învățarea de lucruri noi
- Înainte de vizită, scrieți pe câte o bucată de hârtie numele unor personaje istorice sau importante asociate cu monumentul sau situl respectiv. Lipiți câte o bucată de hârtie pe spatele fiecărui membru al familiei, astfel încât aceștia să nu știe cine sunt. În timpul vizitei, încurajați-i să își pună întrebări reciproc pentru a descoperi cine este personajul de pe spatele celui alt.



✿ JOCUL "RECONSTITUIREA ISTORIEI"

- Scop: Învățarea de lucruri noi, dezvoltarea abilităților practice
- După ce ați vizitat un monument sau sit istoric, încurajați copiii să construiască un model al aceluși loc folosind diverse materiale, cum ar fi hârtie, carton, plastilină sau LEGO. Aceasta poate fi o activitate creativă și educativă care le permite să reînvie experiența și să își dezvolte abilitățile de construcție și imaginație.

✿ JOCUL "CĂLĂTOR PRIN TIMP"

- Scop: Dezvoltarea creativității
- Imaginați-vă că sunteți călători în timp și că vizitați monumentul sau situl istoric în perioada sa de glorie. Povestiți-vă reciproc povești sau scenarii despre cum era viața acolo în trecut și imaginați-vă cum a evoluat locul de-a lungul timpului.

4.5. ACTIVITĂȚI DE VOLUNTARIAT SAU AJUTOR COMUNITAR

Exemplul personal este, de cele mai multe ori, cea mai bună metodă prin care comportamentul copiilor poate fi conturat. Astfel, empatia, compasiunea, generozitatea și responsabilitatea față de cei din jur pot fi învățate chiar prin realizarea unor activități cu impact pozitiv în timpul liber. Voluntarii pot învăța abilități noi, cum ar fi comunicarea, organizarea, gestionarea timpului și rezolvarea problemelor și își pot contura o perspectivă mai largă asupra realității vieții și a nevoilor altor oameni.



Propuneri de activități și jocuri

✿ VOLUNTARIATUL ÎN CADRUL ORGANIZAȚIEI SALVAȚI COPIII ROMANIA

- Scop: oferă oportunitatea excelentă de a contribui la îmbunătățirea vieții copiilor vulnerabili și a familiilor acestora. Prin implicarea în proiecte și activități, familia dumneavoastră poate aduce un zâmbet pe chipurile copiilor aflați în dificultate și poate contribui la oferirea sprijinului emoțional, educațional sau material de care au nevoie. Membrii familiei pot dobândi o perspectivă mai largă asupra problemelor sociale și umanitare cu care se confruntă copiii din țară, iar aceasta poate deschide porțile unor discuții și înțelegeri profunde, creând astfel o legătură mai puternică și mai empatică între aceștia. Voluntariatul poate fi o modalitate excelentă de a-i învăța pe copii despre responsabilitatea socială, empatie și importanța de a oferi ajutor celor care au nevoie.



- Pentru a vă implica în activitățile de voluntariat ale Salvați Copiii România, puteți începe prin a vă informa despre proiectele și nevoile organizației. Accesând <https://www.salvaticopiii.ro/implica-te/persoane-fizice/fii-voluntar> puteți consulta pașii ce trebuie urmați pentru a deveni voluntar. Este important să alegeți activități care se potrivesc cu interesele și abilitățile fiecărui membru și să vă stabiliți un program în care să vă implicați în mod regulat. Voluntariatul poate aduce împlinire și satisfacție atât pentru familiile care primesc sprijin, cât și pentru cei care se implică în activități, creând astfel o schimbare pozitivă în comunitate!

PARTICIPAREA LA ACȚIUNI DE ECOLOGIZARE

- Scop: Dezvoltarea sentimentului de responsabilitate socială și importanța mediului înconjurător
- Materiale necesare: saci menajeri, mănuși, clești, apă.
- Organizați sesiuni private de strângere a gunoaielor din zona în care locuiți, din parcuri, etc. sau implicați-vă în demersurile inițiate de organizațiile non-guvernamentale. Explicați-le copiilor de ce este important să aibă grijă de mediul înconjurător și discutați despre subiecte de actualitate precum încălzirea globală. După participarea la activități, adoptați tehnici de sustenabilitate pentru casa dumneavoastră, precum colectarea selectivă a gunoaielor.

VOLUNTARIAT LA AZILUL DE BĂTRÂNI SAU AJUTORAREA PERSOANELOR ÎN VÂRSTĂ DIN CARTIER

- Scop: Învățarea importanței respectului față de generațiile de o vârstă înaintată, altruism și empatie
- Explicați-le copiilor importanța unei bune relaționări cu oamenii în vârstă, analizând importanța aportului pe care aceștia l-au adus în societate. De cele mai multe ori, petrecerea timpului cu aceștia, fie prin înscrierea în programele de voluntariat ale azilelor de bătrâni, unde este uneori necesar doar să stați de vorbă cu un vârstnic, fie prin identificarea persoanelor care au nevoie de sprijin din comunitatea voastră este cel mai de preț cadou.

ÎNSCRIEREA COPIILOR LA ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE (ARTA, MUZICĂ, SPORT ETC.)

- Scop: Dezvoltarea capacităților sociale, descoperirea abilităților artistice.
- Cercetați posibilitățile de petrecere a timpului liber prin înscrierea în cercuri de teatru, de dans, de muzică. Există posibilitatea programelor desfășurate împreună cu părinții, ce oferă experiențe unice pentru iesirea



din zona de confort! Nu ezitați să îi îndemnați să își cerceteze fiecare latură, chiar prin practicarea mai multor tipuri de sporturi.

✦ PARTICIPAREA LA TABERE DE VARĂ SAU PROGRAME DE VACANȚĂ

- Scop: deprinderea unor noi abilități
- Indiferent dacă alegeți o tabără de limba engleză, tabără de biciclete, tabără de echitație, tabără sportivă, tabără de aventură, tabără la munte sau la mare păstrați constant legătura cu progresul pe care copilul îl înregistrează, discutați despre provocări, dar și despre rezultatele obținute în urma participării. De asemenea, participarea alături de copii în astfel de medii organizate poate consolida relațiile de încredere și comunicare.



5. Recomandări pentru descoperirea bucuriei offline:

- Stabiliți o conexiune zilnică cu copilul - fie față în față, înainte de serviciu, fie prin intermediul unei fotografii din ziua respectivă, un apel video sau un mesaj!
- Exprimați-vă emoțiile pozitive față de copil, spuneți-i cât de mult îl iubiți și apreciați!
- Creați mici rutine - un telefon înainte de culcare (dacă sunteți departe), o poveste de seară, o plimbare prin cartier etc..
- Încurajați comportamentele pozitive ale copilului prin exprimarea aprecierii!
- Mâncați împreună ca familie (dacă sunteți departe, încercați să vă conectați prin aplicații online)! Aceasta facilitează comunicarea în familie.
- Alocați timp pentru a face o activitate împreună cu copilul, lăsându-l să aleagă!
- Jucați-vă cu copilul, chiar și doar câteva minute!
- Spuneți glume și râdeți împreună cu copilul. Râsul are un efect benefic asupra sănătății emoționale!
- Ascultați activ și atent copilul (online sau față în față).

Puteți descoperi mai multe informații despre „Descoperirea bucuriei offline”, dar și despre modul în care puteți încuraja copiii să se reconecteze cu lumea reală în timpul vacanței de vară accesând ghidul nostru (https://oradenet.ro/docs/Descoperirea_bucuriei_offline.pdf) sau să vă înscrieți la una dintre activitățile recreative propuse de voluntarii Salvați Copiii în această vară completând formularul următor:

<https://forms.gle/3JhE2Jn3hpEC1Jca7>.

Învățarea este un proces continuu pentru fiecare dintre noi, atât adulți, cât și copii, și avem responsabilitatea de a învăța zilnic lucruri noi atât în viața reală, cât și despre tehnologie. Copiii continuă să aibă nevoie de modele pentru a găsi echilibrul și se uită la părinți și profesori, chiar dacă uneori doar din colțul ochiului, pentru a-și asuma rolul de a utiliza tehnologia (excesiv), a reacționa la știri false și a gestiona conflictele online.

Comunicarea directă între noi este cel mai eficient mod de a face acest lucru - copiii sunt încântați să le explice adulților cum funcționează aplicațiile sau site-urile lor preferate, așa că ar trebui să profităm de această oportunitate pentru a consolida relația cu copiii și pentru a învăța lucruri noi.

Există soluții pentru a remedia orice situație neplăcută care apare în mediul online. Comunicarea deschisă între copii și adulți este esențială, iar părinții și profesorii ar trebui să aibă curajul să solicite opinia specialiștilor, deoarece este normal să nu deținem toate răspunsurile. În cazul în care este necesar, adulții și tinerii pot apela linia de consiliere ajutor@oradenet.ro de la Ora de Net pentru a primi îndrumare în rezolvarea situațiilor neplăcute întâlnite în mediul online.