

سرگرمی با هیچی!

حالا که همچنان باید زمان زیادی را در خانه باشیم، چند

پیشنهاد ساده و بدون نیاز به وسایل آن چنانی داریم برای

سرگرم شدن بچه ها و حتی بزرگ ترها در خانه

علیرضا کردار | روزنامه نگار

پرونده

در این روزهای کرونایی و تعطیلی مهد کودکها، سالن های بازی، شهر بازی ها و مدارس که چاره ای جز در خانه ماندن نداریم، سرگرم کردن بچه ها در خانه آن هم با امکانات موجود و بدون صرف هزینه و بیرون رفتن از خانه برای تهیه لوازم، تبدیل به دغدغه ای بزرگ برای خانواده ها شده است. این شرایط برای ما بزرگ ترها غیر قابل تحمل است چه رسد به بچه ها که برای گردش بازی در بیرون از خانه همیشه آماده باش و خستگی نا پذیر هستند. به عنوان پدر و مادر باید در این شرایط حامی بچه ها باشیم و به آن ها قوت قلب بدهیم و سعی کنیم سرگرمی های خلاقانه ای برای بازی در محیط خانه برای آن ها فراهم کنیم. در این پرونده قصد داریم سرگرمی های بی دردی را معرفی کنیم که به راحتی در محیط خانه و با هر آن چه در خانه داریم قابل اجراست، تا برای چند ساعتی سر بچه ها را گرم کنیم و لحظات لذت بخشی را برای ایجاد روحیه و نشاط در آن ها به وجود آوریم

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

دوشنبه ۱۵ اردیبهشت ۱۳۹۹

۱۰ رمضان ۱۴۴۱ • ۴ می ۲۰۲۰

شماره ۲۰۳۷۰

۱۵۹۰

آشنایی با «گیلن باره»، مشکل پای الیکا عبدالرزاقی در سریال «سرباز»

۲

۸ عملکرد اسرار آمیز ذهن ناخودآگاه

۳

فر فره | قصه «جور و اجور و جور ناجور» برای کودکان

۴

گل کاری در حیاط تراس

این سرگرمی را در اولویت قرار بدهید. پرورش و مراقبت گیاه، آرامش بخش و پر از انرژی مثبت است. گلدان های کوچکی از گل های غیر حساس در اختیار فرزندان تان قرار دهید و به آن ها مسئولیت مراقبت از شان را بدهید. بچه ها با این کار حسی بسیار خوشایند را تجربه خواهند کرد. حالا اگر بتوانید به کمک شان سبزی و گیاهان خوراکی بکارید، مطمئن باشید که جذابیت این تجربه دوچندان خواهد شد. البته قبل از آن آموزش نکات علمی درباره میزان آب و نور لازم است. اگر شانس داشتن باغچه کوچکی در حیاط خانه را دارید، اندکی از وقت روزانه خودتان را با بچه ها به باغبانی، کندن علف های هرز، رسیدگی و آبیاری گل و گیاه ها صرف کنید. این کارها نوعی ورزش هوازی است که برای سلامت عضلات، افزایش قدرت، استقامت و انعطاف پذیری بدنی خودتان و بچه ها مفید است.



برقراری تعادل روی نوار چسب

این بازی آسان تر از آن چیزی است که فکرش را می کنید. آن چه نیاز دارید، چند نوار چسب رنگی است. ابتدا بخشی از خانه را برای فضای بازی خلوت کنید، نوار چسب را به صورت مسیر مستقیم یا منحنی شکل برای راه رفتن بچسبانید. برای چالشی کردن این بازی می توانید قوانینی را هم برای چگونگی راه رفتن کودکان روی نوارها وضع کنید. مثلا برای راه رفتن روی نوار آبی، ملزم شوند یک دست را روی دست دیگر قرار بدهند یا روی نوار سبز، لی لی کنان راه بروند. کودک باید قوانین را دنبال کند و تنها روی نوارهای رنگی راه برود نه روی زمین، اگر پایش از روی نوار منحرف بشود از بازی خارج می شود.

ساخت پادکست خانوادگی

مدتی است پدیده ای به نام پادکست در بین کاربران شبکه های مجازی طرفدار پیدا کرده است. به زبان ساده یعنی یک برنامه رادیویی سرگرم کننده یا آموزنده که توسط افراد مبتدی یا حتی برنامه سازان حرفه ای ساخته می شود. شما هم می توانید این برنامه را با کودکان تان بسازید. به این صورت که با یک گوشی تلفن، در حالی که شعر می خواند، داستان می گوید یا خاطره ای تعریف می کند، صدایش را ضبط کنید و اگر به برنامه های ویرایش صدا دسترسی دارید با یک موسیقی پس زمینه، برای اقوام و دوستان بفرستید. علاوه بر گویندگی یک یا چند فرزندتان، خودتان هم می توانید در صدا سازی یا بازی در نمایش رادیویی آن ها را همراهی کنید. در مرحله پیشرفته تر می توانید حتی ویدئو بسازید و از هنر نمایشی فرزندتان فیلم بگیرید. این کار علاوه بر سرگرم کردن و وقت گذرانی، در بالا بردن اعتماد به نفس شان هم بسیار تاثیر گذار است.

خانه سازی در خانه

یک بازی بسیار هیجانی و کم خرج که یادآور تفریحات ساده زمان کودکی خود ماست. با چادر، بالشت، پتو، جعبه مقوایی، ملاقه و وسایل بازی، یک خانه بسازید و با بچه ها در خانه ساخته شده استراحت کنید و بعد از افطار، تنقلات بخورید. این سرگرمی اگرچه خانه را کمی به هم می ریزد اما چند ساعتی و برای چند روزی بچه ها را سرگرم خواهد کرد، پس خیلی سخت نگیرید. چند چوب جارو تنی و یک ملاقه می تواند به شما در ساخت چادر کمک کند. با یک میز و چند صندلی در حالی که پتویی روی آن انداخته اید یک قلعه بسازید.



بازی بابلینگ خانگی

این بازی هیچ هزینه ای ندارد، تنها کافی است از چند بطری آب معدنی، نوشابه، دوغ و ... که در همه خانه ها وجود دارد استفاده شود. دور بطری ها را با چسب کاغذ بپوشانید و از بچه ها برای رنگ کردن شان کمک بگیرید. بطری ها را از آب یا هر چیزی که باعث سنگینی شان شود پر کنید، در شان را محکم ببندید و آن ها را در چهار ردیف بچینید. مسیری را که قرار است توپ از آن قسمت به سمت بطری ها پرتاب شود، با نوار چسب یا پارچه مشخص کنید. یک توپ متوسط آماده کنید و سوت شروع بازی را بزنید. البته بسته به توانایی دستان کودک، وزن بطری ها را با پر و خالی کردن تنظیم کنید.



حس زدن در باره جعبه لمسی

برای این بازی به یک جعبه مانند جعبه کفش و تعدادی از وسایل کودک که داخل جعبه جا بگیرد نیاز دارید. دو طرف جعبه را دایره ای کمی گشادتر از دور دست کودک ببرید و وسایل را درون آن گذاشته و از کودک بخواهید با لمس کردن شان حس بزند چه چیزهایی هستند. برای این که لبه جعبه دست کودک را خراش ندهد، دور تادور آن را با نوار چسب بپوشانید. این بازی به تقویت حواس، دقت و شناسایی اشیاء در کودک کمک می کند. پیشنهاد می شود بازی را با اضافه کردن اشیاء با بافت های مختلف رقابتی تر کنید. از آن جا که بچه های کوچک تر برای فرو بردن دست در جعبه ناشناخته کمی ترس دارند، این بازی را در ابتدا از خودتان شروع کنید و در مرحله بعد آن ها را شرکت بدهید.



مجسمه سازی با خمیر خور دنی



با مخلوط کردن یک فنجان آرد، یک سوم فنجان آب و یک دوم فنجان نمک، کمی روغن و در صورت امکان رنگ های خوراکی، یک خمیر بی ضرر برای بازی و مجسمه سازی بچه ها درست کنید. غلظت و چسبندگی این خمیر را با کم و زیاد کردن آب و آرد تنظیم کنید. با این خمیر بچه ها می توانند به راحتی شکل های مورد علاقه شان را بسازند و بعد از خشک شدن، آن ها را رنگ کنند. مزیت این خمیرها غیر شیمیایی بودن آن هاست که برای پوست و حتی در صورت خورده شدن، ضرر ندارد.

کاغذ بازی یا اوریگami

قدیم ترها بازی های زیادی فقط با چند ورق کاغذ انجام می دادیم مثل ساخت قایق بادی، موشک، قورباغه جهنده، نمکدان و ... بد نیست به یاد دوران کودکی این بازی را به روش جدیدتری با عنوان اوریگامی یا همان هنر کاغذ و تا، تکرار کنیم. با جست و جو در اینترنت، الگوهای متنوع و جدیدی را می توانید پیدا کنید و با کاغذ ساده یا رنگی برای کودکان تان سرگرمی درست کنید. محصولات نهایی آن ها را می توانید به شکل آویزی بالای تخت یا سر در اتاق شان آویزان کنیم. اوریگامی به کودکان شما صبری، پیگیری در کار و خلاقیت را آموزش می دهد.



بروید به یک گردش مجازی

با شرایط پیش آمده بیشتر سایت های گردشگری امکان تور دیجیتالی به شهرها و معروف ترین موزه های داخلی و خارجی را فراهم کرده اند. شما می توانید با گردشگری آنلاین در خانه و با کمک یک تور مجازی جذاب به سراسر دنیا بروید. دیدنی ترین مکان های گردشگری دنیا، قابلیت بازدید آنلاین یا سه بعدی برای هر چه واقعی تر به نظر رسیدن این گردش ها را دارد. لینک این مکان ها را با جست و جو در گوگل پیدا می کنید. هر چند این سرگرمی در دیگر روزهای سال هم جالب است و حتی می توان با بچه ها و با کمک گوگل ارث به دیدن خانه اقوام نیز رفت، البته از بالای پشت بام شان!

