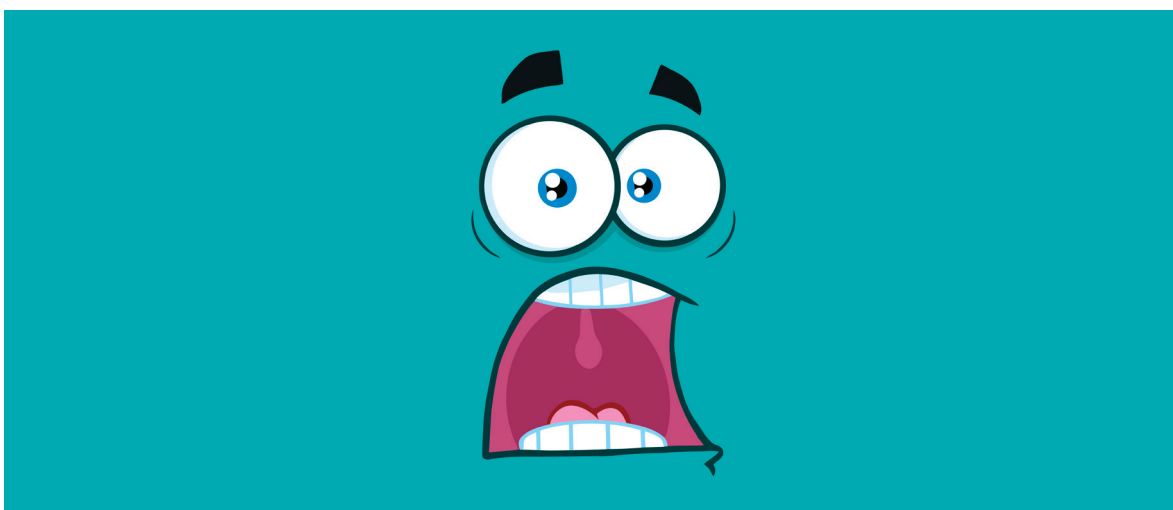


ኮሮና ፤ ሥራ ማቆም ፤ ልጆች ለርጅም ጊዜ ያህል አረፍት ላይ ናቸው፡- ምን መስራት እንዲሟችሉ የቀርቡ አሳቦች

እኛ አስቸጋሪና ፈታኝ በሆነው ጊዜ ውስጥ - ለልጆቻችን ፍላጎት ለማቅረብ ማንኛውንም እርድታ ያስፈልገናል ፤ ለእኛ ለረሳችን ለጥቂት ደቂቃዎች አረፍ የምንልበት ጸጥ ያለ ጊዜ ያስፈልገናል። ልጆቻህ በቤት ውስጥ በሚገኙ የተለያዩ እቃዎችን በመጠቀም የተለያዩ ሥራዎችን እንዲሰሩ የቀረቡትን ሀሳቦች ተቀበሉ።



አስገዳጅ የሆነ እና ያልታቀደ እረፍት፡- ተፈታታኝ

የኮሮና ቫይረስ እንዳይሰራጭ በሚደረገው መከራ ምክንያት ከት / ቤት የግዳጅ እረፍት ላይ ለሚገኙት ልጆች እና ወላጆች በጣም ፈታኝ ተሞክሮ ሊሆን ይችላል ፡፡

እኛ ቤት ውስጥ ረገጥን ሰዓታት እንድንቀመጥ ግድ የሆነብንን እንድንቋቋም ፣ የሚሰራጩ ዜና ጫና እና የዕለት ተዕለት የለመድነ ኑሯችን መቀየሩ ለውጥ እንድንቋቋም ግድ ሆኖብናል።።

ለልጆች እና ለራስዎ ቀለል ለማድረግ በየቀኑ የተለያዩ የቤት ውስጥ እንቅስቃሴዎችን ለማካተት ይሞክሩ ፣ ይህም ጭንቀትን የሚያቃልል እና 'በቤት ውስጥ የደስታ ስሜት' ያመጣል ፡፡

የፈጠራ እንቅስቃሴዎች-ፈጠራ

ለጀማሪዎች አንዳንድ ሀሳቦች እዚህ በታችን የዘረዘራሉ፡-

- ቤት ፣ ሮቦት ፣ የጭነት መኪና ፣ እንስሳ ለመገንባት ባዶ ካርቶን ሳጥን ይጠቀሙ - ልጅዎ የሚወደው ሁሉ ፡፡ ሳጥኑን መቁረጥ ፣ በላይ ላይ የተለያዩ ነገሮችን መለጠፍ ወይም መቀባት ይችላል ፡፡
- ቤተሰብን ለመፍጠር የመጻፍ ጥቅልሎችን ወይም ባዶ ጭማቂ ጠርመሶችን ይጠቀሙ ፡፡ እነሱን ፊት ይሳሉ ፣ የወረቀት ልብሶችን ይለጥፉ እና ፀጉርን ለመሥራት ከጥጥ ሱፍ ይጠቀሙ ፡፡ ልጅዎ አዲሶቹን መጫወቻዎች በመጠቀም ታሪኮችን መስራት ይችላል።
- የተለያዩ መሳሪያዎችን እና ቴክኒኮችን ይጠቀሙ - ለምሳሌ ፣ ስዕል ፣ ስዕል ፣ በሽክላ ላይ ቅርፃቅርጽ ፣ ፎቶግራፍ ወይም ቀረፃ። ዘዴዎችን ያጣምሩ-ለምሳሌ በሽክላ አኒሜሽን መሞከር ይችላሉ ፡፡
- ስዕሎችን ያንሱና በወረቀት ፣ በስልክዎ ላይ ልዩ መተግበሪያ ወይም በኮምፒተርዎ ላይ ሶፍትዌር በመታገዝ ታሪክ ይተርኩ ፡፡
- ትናንሽ የላስቲክ ክዳኖችን ፣ ልዩ እቃዎችን ወይም ሌሎች እንደ ሊጣሉ የሚችሉ መለዋወጫዎችን ይጠቀሙ እና ጌጣጌጦችን ያዘጋጁ ፡፡
- የቆዩ ጋዜጦችን በመተቀም ፣ ሙጫውን እና ውሃን በመጠቀም የወረቀት ማንኪያ ያዘጋጁ።
- የተለያዩ ፍጥረታትን አስመስሎ ለመስራት የቆዩ ካሊሲዎችን በወረቀት ወይም በጨርቅ ቁርጥራጮች እንዴት እንደሚሞሉ ልጅዎን ያሳዩ።
- ከአሮጎ ካሊሲዎችና ቁልፎች መጫወቻ አሻንጉሊት ሥሩ።
- ከልጅዎ ጋር አንድ ቀላል መጽሐፍ ያዘጋጁ - ታሪኩን ፈጥሮ እንዲተርክ እና ገጾቹን ለማስጌጥ ይፍቀዱለት።

ለፈጠራ ጨዋታ ጠቃሚ በሆኑ ዕቃዎች እና ቁሳቁሶች የተሞሉ “የሙያ ሣጥን ” ያዘጋጁ ፡፡

የሙያ ሳጥኑ እንደ ቀለም ወረቀት ፣ ባዶ የምግብ መያዣዎች እና የፕላስቲክ ኩባያዎች ያሉ ነገሮችን ሊያካትት ይችላል ፡፡

የፈጠራ ጨዋታ ሀሳብ - በቀለም ጥቅጥ የተንጅጎሮጎሩ እንስሳት

የሚያስፍልጉዎት መሳሪያዎች:

- የፕላስቲክ ወለል ወይም አሮጌ ጋዜጦች
- ትልቅ ወረቀት
- ፈሳሽ ቀለም መያዣ።

ጠረጴዛውን ወይም ወለሉን በፕላስቲክ ወለል ወይም በጋዜጣ ይሸፍኑ ፡፡ የወረቀት ሉካን በግማሽ አጣጥፈው ይክፈቱት። ልጅዎ በወረቀቱ በአንደኛው ወገን የቀለም ጠብታዎችን እንዲያንጠባጥብ ያድርጉት ፣ ከዚያም ወረቀቱን እርጥብ ባለው ቀለም ላይ ያንጠፍጡት እና ወረቀቱን ያናፍሱት።ወረቀቱን እንደገና ይክፈቱ እና በእርጋታ ይግለጹ... በራቢሮ የሚመስል አስደናቂ ስእል! ልጅዎ በስዕሉ ላይ እንደ ነጠብጣቦች የመሳሳሉ ፣ እግሮች ፣ ኮፍያ ፣ እና እንዲሁም በትር ያመሳሰሉትን ጨምሩ እንዲስል ያበረታቱ! ለባለ ክንፉ እንስሳ እራሱ ስም እንዲሰጥ ይጠይቁት እና ስሙን በወረቀቱ ላይ እንዲጽፍ ያግዙት።

ለእርስዎ በተለይ የተዘጋጀውን የስዕል መደበል ለማውረድ እዚህ ጠቅ ያድርጉ!



የፈጠራ እንቅስቃሴዎች - ድራማ

ልጅዎ የሚከተሉትን ሥራዎች እየሰራ ብቻውን መደሰት ይችላል ፣ እርስዎም አብረው መጫወት ይችላሉ፡-

- እንዴት ያለ መልካም ዕድል ፋሲካ ተቃረብ! አሮጌ ልብሶችን ከመጣል ይልቅ ለአስደናቂ ጨዋታ ጥቅም ላይ በሚውሉት አልባሳት ሳጥን ውስጥ ያድርጓቸው። በየተወሰኑ ቀናት ልጅዎን ሊያስደንቁ እና ወደ ሳጥኑ አዲስ ነገር ማስገባት ይችላሉ።
- በዕለት ተዕለት ሕይወት የተለያዩ ክስተቶችን ለማቃለል አስገራሚ ጭዋታዎችን ተጫዎቱ ፣ ዘፈኖችን እና እንቅስቃሴን ይጠቀሙ ፡፡ ደክተር እና ህመምተኛ፣ እናትና አባት ፣ የሱቅ ባለቤቶች ፣ የእሳት አደጋ መከላከያ ሠራተኞች ወይም ምግብ ቤት ይጫወቱ - ልጅዎን የሚሰብ ጨዋታ ተጫወቱ። ወደ መደብሩ የሚገባ ደንበኛ በማስመሰል ተጫውቱ። በጨዋታዎች እርስዎም መሳተፍ ይችላሉ።
- ታሪክን በአዲስ መልክ ተርኩ -ታሪኩን ከእለት ተዕለት ኑሮው በቀላል ገጽታ መጀመር ይችላሉ ፣ እና በመቀጠል ምን እንደሚከሰት ይንገሩ ፡፡ ጨዋታው ረዘም ላለ ጊዜ የሚቆይ ከሆነ ታሪኩ ይበልጥ አስደናቂ ይሆናል ፡፡

የፈጠራ እንቅስቃሴ-ተጨማሪ ሀሳቦች:

- ከልጅዎ ጋር ምግብ ያብሉ - በቀላል የቤተሰብ የምግብ አዘገጃጀት መመሪያ ይጀምሩ።
- ድንኳን ወይም ቤት ለመገንባት አሮጌ አንሳዎችን ይጠቀሙ እና ወንበሮች ወይም በጠረጴዛዎች ጀርባ ላይ ያንጠልጥሷቸው ፡፡ እንዲሁም ሳሎን ውስጥ ባለው ምንጣፍ ላይ መንሸራሽር ይችላሉ ፡፡
- 'እኔ ማን እንደሆንኩ ገምቴ ' የሚለውን እንቆቅስልሽ ይጫወቱ ፤ ልጅዎ በማስታወሻ ላይ የሰውየውን ስም ይጻፍ ፡፡ ፈታኝነትን ሳትመለከቱ በግንባርዎ ላይ ያለውን ቀዳዳ ይለጥፉ። ባህሪው ሰውየው ማን እንደሆነ በጥያቄዎች ለመገመት ይሞክሩ። ከዚያ የሥራ ድርሻ ወይም ቦታ ተለዋወጡ ፡፡
- ምግብ ቤት ውስጥ ምግብ ይብሉ - በቤተሰብ አባላት መካከል የሥራ ድርሻ ይካፈሉ - አስተናጋጅ ፣ ምግብ አብሳይ ፣ እቃ አጣቢ ... በመግብ ስዓታታ ወይም በተለያዩ ቀናት የሥራ ድርሻ ተለዋወጡ።
- ነገሮችን በሚያስደንቅ መንገድ ፍቶግራፍ እንዲያነሳ ወይም እዲቀርጽ ልጅዎን ያስተምሩት። በቤቱ ውስጥ ያሉትን ዕቃዎችን ቀረብ ብሎ በትኩረት እንዲመለከታቸው ያበረታቱት ፣ እቃዎችን ከተለያዩ ማዕዘኖች እንዲመለከታቸው እና አጠቃላይ የቃውን ገጽታ ሙሉ በሙሉ ፍቶ ከሚያነሳ ይልቅ ከፊሉን ገጽታ እንዲቅርጽ የበረታቱት።።

ይህ መረጃ የተተረጎመው Raising Children Network. በተሰኘው ድረ ገጽ ፍቃድ መሰረት ነው© raisingchildren.net.au