**FERIE CZAS WOLNY OD KOMPUTERA**

**Ferie to czas, na który z utęsknieniem czekają dzieci. Tegoroczna zimowa przerwa od szkolnych zajęć jest jednak inna. Epidemia i liczne obostrzenia sprawiają, że zapewnienie atrakcji na czas ferii, jest mocno ograniczone. Trzeba zorganizować dzieciom czas wolny, ponieważ w przeciwnym razie spędzą go mało efektywnie przed telewizorem lub komputerem. Podpowiadamy zatem, co można robić w ferie, aby oderwać się od ekranów komputerów, telefonów i tabletów. Zrobić coś nowego, kreatywnego lub coś czego dawno nie robiliśmy.**

**Pamiętajmy, że podejmując nowe aktywności rozwijamy nasz mózg, co
w konsekwencji będzie pozytywnie wpływało na sprawne uczenie się
i zapamiętywanie. Dlatego warto świadomie odłożyć choć na chwilę sprzęt elektroniczny, aby mózg zaczerpnął innego rodzaju rozrywki.**

**Nasz mózg i nasze ciało będzie nam niezmiernie wdzięczne gdy wprawimy je w ruch. Co prawda stoki narciarskie i lodowiska są nieczynne, ale jeśli mamy tylko takie szczęście, że spadł śnieg wybierzmy się na sanki. To zawsze wielka radość dla małych i dla dużych. Jeśli śniegu nie ma to spacer czy bieganie też są dobrym wyborem. Natomiast, gdy aura nie sprzyja można zorganizować sobie sesję treningową w domu przy ulubionej muzyce.**

**Gdy już się trochę zmęczymy, warto odpocząć przy różnorodnych grach. Grając w gry planszowe rozwijamy myślenie przyczynowo – skutkowe, myślenie strategiczne. Gry zręcznościowe poprawiają naszą koordynację oraz pracę ręki i oka. Gry, w których ważna jest strona językowa, wzbogacają słownictwo.** **Kolejnym dobrym sposobem na pobudzenie naszego mózgu są również wszelkie zajęcia kreatywne, takie jak: malowanie, rysowanie, wycinanie, origami, teatr, itp.**

**Kiedy zakończymy działania sportowe i twórcze, to pora coś zjeść! Czas wolny w ferie, to doskonały moment na odkrywanie nowych smaków i wypróbowanie nowych przepisów. Ale przede wszystkim będzie to czas spędzony razem.**

**Pamiętajmy, że ferie, to czas relaksu i dobrej zabawy!**