

LBRIS

We know
books

GILLES DIEDERICHS

Ilustrații de Marygribouille

100 de activități PENTRU BUNICI ȘI NEPOȚI

Traducere de Sabrina Florescu

1-12 ANI





ACTIVITĂȚI

1-3 ani

- 8 Mirosurile plantelor aromatice
- 9 Natura, anotimp după anotimp
- 10 Caietul cu cântecele naturii
- 11 Piciorușele pe pământ
- 12 Cântecul de leagăn
- 13 Să cunoști bine natura
- 14 Un tam-tam din natură
- 15 Reciclare și jocuri
- 16 Culorile curcubeului
- 17 Bună ziua, la revedere!
- 18 Povestea relaxării
- 19 Povestea primelor gesturi
- 20 Muzică pentru cei mici
- 21 O farfurie plină și delicioasă
- 22 Pictează cu mâinile
- 23 O inimă fericită
- 24 Trenulețul veseliei
- 25 Micile scoici
- 26 Somnul celui mic
- 27 Bureții magici
- 28 Micul șir de animale
- 29 Masajul fluturelui
- 30 Legănat de bunici
- 31 Mănâncă personajele!
- 32 Așți să acționezi la „nu” sau „nu acum”

- 33 Copilul și siguranța
- 34 Atenție, bum!
- 35 Despărțirea și regăsirea
- 36 Testul gusturilor
- 37 Un piure plin de gust
- 38 Prenumele tău frumos
- 39 Bărți din coji de nucă

ACTIVITĂȚI

4-8 ani

- 42 Mici rețete „dulci”
- 43 Vopseaua vegetală
- 44 Desenează copacii
- 45 Plantele care fac bine
- 46 „Buruienile” sunt delicioase
- 47 Mica grădinară
- 48 Cojile sunt atât de bune!
- 49 Mmm... ce aluat bun!
- 50 Curba termică
- 51 Scaunul cu povești
- 52 Personajele mele colorate
- 53 Ploaia care relaxează
- 54 Împărate, împărate
- 55 Cum fac animalele?

- 56 Cunoașterea pluviometrului
- 57 Colorează florile
- 58 Titirezul fermecat
- 59 Moment de magie
- 60 Un copil liniștit
- 61 Semințele gustoase
- 62 Micul ritual al somnului
- 63 Arborele familiei fericite
- 64 Yoga de dimineață
- 65 Desenele și stresul
- 66 Jocul lacătelor
- 67 O mandala comestibilă!
- 68 Meseria preferată
- 69 Fiecare lucru la locul lui
- 70 Inima în dar!
- 71 Solidar înainte de toate!
- 72 Friganele, dar nu pentru toată lumea!
- 73 Ruleta emoțiilor
- 74 Tristețea și soarele
- 75 O orgă de cristal

ACTIVITĂȚI

9-12 ani

- 78 Potpuriu ecologic
- 79 Sortarea deșeurilor
- 80 Căsuța păsărilor
- 81 Cum să protejezi Mama Natură
- 82 Citirea norilor
- 83 Testul naturii
- 84 Încălzirea globală

- 85 Un ierbar familial
- 86 Micile povești ale familiei
- 87 Mandala descoperirii
- 88 Jocul de lumină
- 89 Graffiti creativ
- 90 O minge antistres
- 91 Creează o busolă
- 92 Șervețelul zburător
- 93 Brățăările și reciclarea
- 94 Odihna ochilor
- 95 Relaxare pentru mici și mari
- 96 Copilul și meditația
- 97 Mersul zen
- 98 Podețul care scoate sunete
- 99 Minutul de masaj pentru toți
- 100 Mai concentrat ca niciodată!
- 101 Fabricarea propriilor produse de frumusețe
- 102 Copiii primesc oaspeți
- 103 Un corp în schimbare
- 104 Iubește pe toată lumea
- 105 Mai bine ierți!
- 106 Mereu optimist!
- 107 Termometrul stresului
- 108 Trandafirul deșertului
- 109 Fluieră ca o mierlă
- 110 Piatră, hârtie, foarfecă!
- 111 Obligațiile fiecăruia



ACTIVITĂȚI

1-3 ani

Perioada cuprinsă între 1 și 3 ani necesită o organizare specială din partea bunicilor. Cel mic are nevoie de multă atenție pentru că, în general, începe să meargă sau este pe cale să o facă... Va dori să atingă totul, să descopere și, pentru că este foarte mic, va fi conștient că beneficiază de toată afecțiunea bunicilor și de toată indulgența lor! Deci va tinde să abuzeze, va testa! Sunt propuse numeroase activități pe tema „da” și „nu”; descoperirea zgomotelor din casă, cunoașterea spațiilor sigure (stabilite de voi!) sunt indispensabile pentru copil, dar și pentru liniștea voastră. Toți copiii au nevoie de un cadru, iar voi nu faceți decât să îl securizați și să îl delimitați.

Sunt momente de tandrețe și de conștientizare și momente de depărtare de „adultul” care nu este un prieten! Sunt clipe importante pentru a vă înscrie în complementaritatea părinților pentru educația celui mic. Nu ezitați să faceți schimb de idei în legătură cu activitățile pe care le puteți desfășura cu nepoții și care vor deveni ritualuri. Ați devenit deja părinți o dată, amintirea și „inima” sunt un avantaj.

Uneori, copilul va avea nevoie de un obiect care să păstreze mirosul mamei sale pentru a adormi; lăsați-l, dar propuneți-i să adoarmă și cu ajutorul muzicii. Rețineți că, având mai mult timp la dispoziție, puteți spori interesul nepoților voștri desfășurând împreună cu ei alte activități decât cele pe care le desfășoară cu părinții.

MIROSURILE PLANTELOR AROMATICE

Sensibilizați-vă nepotul față de parfumurile și gusturile plantelor aromatice pentru ca acesta să devină conștient că natura oferă beneficii incomparabile și că trebuie să o considere un „prieten” alături de care să îndeplinească lucruri frumoase.

MATERIALE

**Ierburi aromatice în ghivece: busuioc, pătrunjel, tarhon, arpagic...
salată spălată, gata de consum.**

1. Investiți în plante aromatice în ghivece mici, pe care le puteți planta apoi în pământ sau într-o jardiniară.

2. Cereți-i celui mic să atingă frunzele și tulpinile primei plante (de exemplu, tarhonul) și insistați asupra faptului că nu trebuie să le smulgă. Rupeți o frunză de busuioc, frecați-o între degetul mare și arătător și lăsați-l pe copil să o miroasă.

3. Rupeți o altă frunză și spuneți-i celui mic să o strivească între degetele lui, să o miroasă și să își pună o bucățiță pe limbă pentru a-i simți gustul.

4. Luați două lingurițe cu busuioc, puneți-le în salată și apoi mâncați împreună. Rugați-l pe nepot să vă spună ce schimbă, la nivelul gustului, busuiocul în salată. Reluați activitatea, în altă zi, folosind o altă plantă aromatică. Plantați o plantă aromatică (dacă se poate cea folosită) împreună cu nepotul.





NATURA, ANOTIMP DUPĂ ANOTIMP

Anotimpurile sunt ocazii pentru nepotul vostru să descopere natura și să-și folosească cele cinci simțuri.

1. Ieșiți împreună în natură. Arătați-i cum își poate folosi fiecare dintre simțuri atunci când este în contact cu elementele naturii. Mai jos găsiți câteva exemple simple pentru a-l învăța să-și folosească capacitatea senzorială.

- **Auzul:** păsările, vântul, ploaia...
- **Gustul:** mărul, cireașa, stafidele (sau aduceți un fruct din livadă și rugați-l să-l guste în timp ce-i explicați de unde provine...), menta, tarhonul...
- **Atingerea:** tulpina unui copac, piatra, pământul, apa...
- **Mirosul:** florile, fructele, ferma, ierburile...
- **Văzul:** culorile frunzelor de toamnă, cerul senin sau norii, rașița galbenă, macii roșii, peisajele întinse (munții, marea...).

2. Fiecare plimbare va fi o nouă ocazie să descoperiți caracteristicile celor patru anotimpuri și beneficiile lor pentru om. Insistați asupra faptului că muntele este foarte diferit față de mare etc.



SFAT

Folosiți toate
posibilitățile
senzoriale
pe care vi le
oferă natura!



CAIETUL CU CÂNTECELE NATURII

Puteți să construiți o relație specială cu nepotul vostru chiar de la cea mai mică vârstă, realizând împreună cu el un caiet cu cântece personalizate despre natură. Acest repertoriu va constitui o amintire comună pe care o puteți împărtăși timp de mulți ani.



MATERIALE

Un caiet, creion, coli.

1. În grădina voastră sau în plină natură, alegeți împreună cu cel mic o frunză, o bucată de lemn, o pană... orice element reprezentativ pentru anotimpul în curs. Apoi, cântați folosind cuvinte pentru a o descrie, ca de exemplu:

În grădiniță, în fiecare dimineață

(vers care se repetă)

Găsim o frunză, o pană, o rămurică!

În grădiniță, în fiecare dimineață

Am găsit o frunză, o pană, o rămurică!

Și dansăm, și cântăm.

(dansați ușor cu nepotul vostru)



2. Revenind în casă, lipiți aceste trei elemente (sau mai multe, bineînțeles!), fiecare pe o foaie, pe care scrieți numele obiectului și anotimpul. Apoi scrieți textul cântecului în dreptul fiecăruia.

3. Veți completa caietul vostru de cântece adăugând elemente și introducând teme noi precum: prepararea cinei cu elemente din natură (puteți chiar să desenați sau să lipiți poze în caiet). Puteți fredona încet aceste cântecele cât de mult doriți voi sau cel mic.



PICIORUȘELE PE PĂMÂNT

Picioarele sunt „senzori” minunați, copilului îi va face plăcere să experimenteze toată bogăția senzațiilor oferite de natură: uscat, moale, umed, neted, aspru, lipicios, fluid...

4



ecologie

MATERIALE

Pietricele netede și ascuțite, nisip uscat și umed, ierburi uscate și umede, bețișoare netede și aspre.

1. Gândiți-vă la toată gama de senzații pe care natura o poate oferi prin simpla atingere cu picioarele. Pentru început, găsiți obiectele sau suprafețele naturale prezente peste tot în jurul vostru. De exemplu: o bucată de lemn fină, o bucată de lemn aspră; o piatră plată netedă, o alta mai ascuțită; ierburi uscate și ierburi umede; apa liniștită și apa în mișcare... Pentru a simți bine aceste senzații, copilul trebuie să calce cu talpa elementele naturale propuse.

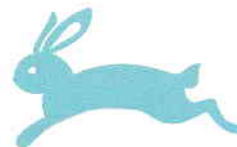
2. A doua oară, puteți adăuga alte suprafețe de explorat. Puneți nisip uscat într-un recipient mic din plastic, apoi udați-l un pic pentru ca cel mic să observe diferența uscat/umed. Adăugați suficientă apă pentru ca acesta să experimenteze „efectul ventuză” prin punerea și ridicarea piciorului din recipient... Puteți, de asemenea, să lăsați o placă de gresie la umbră și o alta la soare, copilul jucându-se astfel cu senzațiile de cald și rece, spuneți-i să atingă frunzele netede și cele aspre, scoarța fină și netedă sau groasă și aspră...





CÂNTECUL DE LEAGĂN

Explicarea ciclului zi-noapte al naturii vă poate ajuta să creați un cântecel de leagăn pentru nepotul vostru.

MATERIALE
Caiet, creion.

1. Explicați-i copilului ce este ciclul zi-noapte în natură. Dimineața, soarele trezește plantele, florile, arborii, animalele, păsările... alternanța dintre soare și ploaie în timpul zilei, ritmuri de creștere a vegetației din natură și, de asemenea, fenomenele de căldură și frig. Seara, soarele apune și vine noaptea, care este necesară pentru ca toate formele de viață să se odihnească și să profite apoi de beneficiile zilei următoare.

2. Hotărâți împreună că veți reține fiecare etapă a zilei pentru a face un cântecel. Luați un caiet în care să notați fiecare fază a zilei, în propoziții foarte simple, ca de exemplu:

Dimineața, natura se trezește odată cu soarele... un iepuraș aleargă pe câmp

(faza se va repeta)

Ploaia acoperă pomii... 2 iepurași aleargă pe câmp

La prânz, soarele încălzește plantațiile... 3 iepurași aleargă pe câmp

După-amiază este foarte cald... 4 iepurași aleargă pe câmp

Seara, animalele merg să bea apă din râu... 5 iepurași sunt deja obosiți

Stelele urcă pe cer... 6 iepurași adorm liniștiți

Este noapte și tu, iepurașule, vei adormi... și te vei bucura de noapte pentru a visa frumos.

3. Veți cânta în fiecare seară acest cântecel pentru a-l adormi pe cel mic, completându-l din când în când.





Jocul cu fructele și legumele este un mod de a-l face pe cel mic să le descopere. Îmbrăcați-l cu un tricou pe care îl poate murdări. Păstrați câte o parte din fiecare fruct sau legumă pentru ca el să le guste după și pentru a evita irosirea acestora!

MATERIALE

Fructe, legume, tempera în mai multe culori, foi de hârtie, boluri, gheață.

1. Puneți o foaie mare de desen pe masa din bucătărie. Umpleți bolurile cu diferite culori.
2. Prezentați un prim fruct (un măr tăiat pe jumătate, de exemplu). Spuneți-i nepotului să înmoaie ușor partea plată a mărului într-un bol și să o așeze apoi pe foaie unde dorește el. Rezultatul va fi o frumoasă ștampilă sub formă de măr colorat! Cel mic poate realiza apoi o altă ștampilă într-o nouă culoare.
3. Luați un morcov mic și procedați la fel, cerându-i să coloreze toată lungimea legumei. La fel și cu o banană etc.



4. Puteți apoi să luați un cub de gheață și să-l lăsați pe el să-l treacă ușor pe deasupra culorilor: acestea se vor dilua, iar copilul va observa cum se deschide culoarea.

ACTIVITĂȚI

4-8 ani

Bunicii spun în general despre perioada 4-8 ani: „Lucrurile se mișcă!” Este o etapă foarte interesantă: pentru că cei mici „se mișcă”, este mai ușor să le captăm atenția cu activități precum grădinăritul, lucrul manual, organizarea unor evenimente... Copiii „se mișcă” atât fizic, cât și în interior. Arta stării de bine este o școală de cunoaștere excelentă. Destinderea, relaxarea, terapia prin artă sunt cunoștințe care, aplicate în această perioadă de creștere, le vor dăruia repede nepoților voștri roadele serenității, dar și un bagaj de realizări personale care le va fi util toată viața! Profitați de activități de meditație pentru a descoperi această disciplină împreună cu ei. Rolul vostru este foarte important!

Același lucru și în cazul ecologiei. Ca persoană „în vârstă”, aveți în mod natural această aură de cunoscător. Va trebui să știți ceea ce, în viața de zi cu zi, va îmbunătăți soarta pământului și starea în care îl lăsați nepoților. Dacă există cu adevărat o învățătură care se transmite prin mimetism nepoților, este aceea că trebuie să protejăm natura. Chiar dacă nu aveți o grădină, nimic nu vă împiedică să vă lansați în practica ecologiei. Gândiți-vă că sunteți în parte responsabili de relația cu hrana, descoperirea gusturilor, teritoriul, comportamentul. Subliniați faptul că alimentația este un medicament (suntem ceea ce mâncăm). Îi veți ajuta astfel foarte mult și pe părinți!

În final, nu neglijați educația civică: copilul nu este singur în lume, trăiește în comunitate, deci în relație de respect cu ceilalți!



MICI REȚETE „DULCI”

Folosiți ierburile din grădină sau cumpărați-le pentru a le pune în valoare sau pentru a încuraja înțelegerea importanței naturii și a necesității de a o proteja. În acest atelier veți realiza un ulei de masaj dulce și parfumat!

MATERIALE

Ingredientele precizate plus un tocător, bol pentru salată, lingură de lemn, strecurătoare (din plastic), un flacon opac.

- 1.** Mergeți împreună cu nepotul să adunați sau să cumpărați: o mână de salvie, o mână de cimbru, una de măghiran, una de rozmarin, una de boabe de ienupăr. Apoi, veți avea nevoie de: 5 picături de ulei esențial de chiparos, 200 ml de ulei de măsline.
- 2.** Încălziți uleiul timp de două minute la foc mic. Opriți focul și turnați uleiul în bolul pentru salată, apoi cereți-i celui mic să adauge plantele cu lingura de lemn și să le amestece încet.
- 3.** Lăsați amestecul la macerat timp de două zile. Arătați-i copilului cum, puțin câte puțin, frunzele absorb uleiul, care își va schimba culoarea.
- 4.** După aceste două zile, strecurați uleiul într-o sticlă opacă și adăugați uleiul esențial de chiparos. Va rămâne de două ori mai puțin ulei! Amuzați-vă și masați mâinile celui mic și invers, insistând asupra faptului că natura își oferă beneficiile celui interesat!



Sugerați-i nepotului vostru să își înfrumusețeze camera, sau un caiet, și să creeze vopsea vegetală din plantele din grădina voastră. Demonstrați-i că totul este folositor în natură, fără risipă!

MATERIALE

Plante, oală, apă, strecurătoare mare, strecurătoare fină, pahar, pensulă.

1. Spălați și tăiați plantele. Împărțiți-le pe culori. Iată câteva exemple de culori pe care le puteți obține din plantele de mai jos:

- **Galben:** rădăcină de rubarbă, frunze de pădărie și de mesteacăn, mușetel.
- **Maro deschis:** coji de ceapă.
- **Maro/negru:** ceai negru, cafea.
- **Roșu:** sfeclă roșie, ceai de nalbă, măceșe (câteva picături de lămâie limpezesc culoarea!).
- **Verde:** frunze de zmeur, de frasin, de dud, de urzici (culegeți-le cu mănuși!) și de spanac.
- **Violet:** varză roșie.



2. Amestecați o mână dintr-un singur fel de plante cu 50 ml de apă într-o oală. Puneți la fiert tot conținutul timp de cinci minute la foc mic. Lăsați amestecul să se răcească. Strecurați-l prin strecurătoarea mare, apoi prin cea fină. Păstrați culorile în pahare.

3. Folosiți o pensulă pentru a picta lemnul, hârtia...

4. Cel mic va putea să lipească lângă desenele lui și elemente din natură (rămurele, frunze uscate, mușchi...), pentru a realiza o frescă vegetală completă.

ACTIVITĂȚI

9-12 ani

Chiar dacă perioada 9-12 ani creează momente delicate părinților, pentru bunici este o perioadă plăcută! Datorită căldurii pe care o emanați, preadolescentul va dori cu siguranță să se deschidă în fața voastră... Dar, pentru acest lucru, trebuie să știți să combinați noțiunile de neutralitate cu educația! Orice se întâmplă cu părinții, voi nu trebuie să fiți judecători, ci trebuie să dați dovadă de înțelepciune. Acest lucru nu înseamnă că preadolescentul poate face absolut orice împreună cu voi! Dacă regulile de bază vor fi aplicate în prealabil, nu va fi nicio problemă; când un copil își cunoaște limitele și când acestea sunt asumate de cel care le stabilește, cel mic este în siguranță.

Câmpul posibilităților este larg: ateliere de scriere, exprimarea ideii de solidaritate, creativitatea în natură, descoperirea corpului și a transformărilor sale... Totul este permis, grație acestei alchimii a schimbării interioare și fizice trăită de copil în perioada preadolescenței! Țineți minte totuși că nepoții voștri trec prin procese hormonale pe care le e dificil să le controleze... Schimbările de dispoziție, acele „de ce”-uri și „nu vreau să vorbesc” sau „sunt plictisit” sunt naturale, dar nu trebuie să perturbe buna funcționare a casei!

În final, un adolescent trebuie să-și asume responsabilitățile; să învețe într-un mod pertinent ideea de respect față de voi și față de alții, dar să știe și cum să rezolve unele probleme! Utilizați această imagine zen: într-un câmp, un cal este liber atunci când nu vede barierele chiar dacă știe că ele există!



POTPURIU ECOLOGIC

Reciclați petalele florilor ofilite, batoanele vechi de scorișoară, cojile de citrice și nepotul vostru va obține un potpuriu minunat, care va încânta atmosfera!

MATERIALE

Lădiță de fructe din carton sau din lemn, hârtie de ziar, condimente (batoane de scorișoară, anason stelat), citrice (portocală, grepfrut, lămâie...), boluri sau cupe.

1. Împreună cu nepotul vostru refolosiți florile uscate din toate anotimpurile. Este de ajuns să recuperați petalele încă frumoase și colorate din grădina voastră, din balcon sau din buchete (și, de ce nu, să cumpărați unul mic, multicolor, pentru această ocazie).

2. Copilul va așeza petalele în cutia acoperită cu ziar.

3. Adăugați condimentele și apoi cereți-i celui mic să decojească două sau trei citrice: o portocală, un grepfrut și o lămâie, de exemplu (păstrați fructele pentru suc!). Lăsați-vă nepotul să amestece la început conținutul: petalele, condimentele și citricele. Apoi puneți cutia deasupra unui calorifer și lăsați-o o zi la uscat (dacă e o zi frumoasă, puneți cutia la soare) și chiar mai mult pentru a obține un miros intens.

4. Repartizați potpuriul obținut în părți egale în cupe și lăsați-le prin casă. Gândiți-vă să le înlocuiți în fiecare anotimp, până când copilul va înțelege că fiecare dintre ele are un miros propriu. Puteți adăuga conuri de brad, castane...



SORTAREA DEȘEURILOR

Sortarea evită risipa materiilor prime și îl responsabilizează pe copil în a avea inițiativă ecologică.

**MATERIALE**

Reviste, creion, hârtie, foarfecă.

1. Spuneți-i celui mic să deseneze patru pubele (și să le coloreze cu galben, verde, albastru și maro) pe patru foi diferite. Din reviste, va decupa toate obiectele propuse mai jos și le va lipi pe pubela potrivită.

2. Pubela galbenă va conține:

- sticle din plastic: de apă minerală sau carbogazoasă, de sucuri acidulate, de sucuri de fructe, sticle de lapte, flacoane de plastic ale produselor de igienă și de frumusețe (gel de duș, spumă de baie...), produse de curățare (pentru curățarea ferestrelor, pentru bucătărie...);
- conserve din fier, doze, bidoane de sirop, ambalajul mâncării pentru animale, deodorante, cremă de ras, caserole de aluminiu, fixativ.

3. Pubela verde va conține:

- sticle din sticlă transparentă (vin, bere, suc de fructe, supă...), sticle din sticlă de culoare verde închis sau galben (lichior, aperitive); borcane de gem, borcane de hrană pentru copii;
- sticle de ulei sau borcane;
- ambalaje murdare.

4. Pubela albastră va conține:

- ziare, reviste, cărți și caiete;
- cutii de pantofi, cutii de aparatură electrocasnică, pungi de cadouri, tuburi de la hârtia igienică și de la prosoapele de bucătărie etc.

5. Pubela normală, maro, va conține: resturi de mâncare, scutece... tot ceea ce nu este reciclabil. Gândiți-vă și la posibilitatea de a realiza un compost din coji (cu excepția celor de citrice) și din resturile de mâncare (cu excepția cărnii și a peștelui).