



UNIUNEA EUROPEANĂ



ACASA - Alături de Copii prin Acțiuni de Sprijin Avansat!
POCU/784/6/24/ 139521



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

5 aspecte importante de avut în vedere

Implicați-i pe copii!

Copilul trebuie, încă de la început, implicat în stabilirea orarului din următoarea perioadă și a activităților pe care urmează să le desfășoare. Alegerea cărților, a lecțiilor, a activităților de timp liber și notarea lor într-un orar simplu al săptămânii are menirea de a le păstra entuziasmul și interesul de-a lungul zilei. Orice nouă propunere de schimbare din partea dumneavoastră sau a copilului trebuie discutată cu acesta pentru o decizie comună.



Mențineți rutinele zilnice ale copilului!

Străduiți-vă să folosiți rutina anterioară a copilului, ceea ce implică aceeași oră de trezire sau de culcare cu activitățile specifice (ordine în cameră, spălat, mese, pregătirea pentru somn etc.) și stabilirea activităților educative și cele de timp liber împreună. De-a lungul zilei, implicați-i în jocuri educative ori de divertisment, cu reducerea pe cât posibil a timpului petrecut pe Internet ori telefonul mobil (nu mai mult de o oră). Spre seară, puteți viziona împreună un film sau o emisiune destinate



JUDEȚUL NEAMȚ
CONSILIUL JUDEȚEAN

Str. Alexandru cel Bun, Nr. 27, Cod. 610004
Piatra-Neamț, Jud. Neamț
Tel.: (+04)0233/21.28.90; (+04)0233/21.36.70;
Fax: (+04)0233/21.72.21
E-mail: cjneamt@yahoo.com; Web: www.cjneamt.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

ACASA - Alături de Copii prin Acțiuni de Sprijin Avansat!
POCU/784/6/24/ 139521

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

copiilor. În acest fel îi ajutați să nu iasă dintr-un ritm cotidian similar celui din trecut, le oferiți un sentiment de control și le asigurați readaptarea facilă la întoarcerea la școală.



Mișcați-vă pe cât posibil!

Organizarea de activități fizice ajută la menținerea tonului muscular, reducerea stresului indus de zilele petrecute în spații închise și vor îmbunătăți calitatea somnului necesară respectării orarului zilnic de activități de a doua zi. Găsiți activități care necesită mișcare și exercițiu fizic chiar și în acasă – inventați sau găsiți jocuri care presupun mișcare.

Mâncare sănătoasă!

Al patrulea aspect de care trebuie să ții seama este alimentația copilului. În această perioadă, va apărea cu siguranță plictiseala, iar el va fi tentat să consume multe dulciuri ori băuturi carbogazoase. Zilele petrecute acasă ar putea deveni o oportunitate pentru toți părinții ca mâncarea să fie pregătită împreună cu copilul.



JUDEȚUL NEAMȚ
CONSILIUL JUDEȚEAN

Str. Alexandru cel Bun, Nr. 27, Cod. 610004
Piatra-Neamț, Jud. Neamț
Tel.: (+04)0233/21.28.90; (+04)0233/21.36.70;
Fax: (+04)0233/21.72.21
E-mail: cjneamt@yahoo.com; Web: www.cjneamt.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

ACASA - Alături de Copii prin Acțiuni de Sprijin Avansat!
POCU/784/6/24/ 139521

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Acordați atenție învățării!

Alegeți cu grijă resursele digitale și fiți alături de copiii voștri când folosesc calculatorul/ telefonul mobil pentru activitățile online.

În privința educației școlare, cadrele didactice continuă să trimită, folosind aplicațiile online, lecțiile și temele pentru copii.



Cu cine stau copiii în vacanță?

Odată cu vacanța apare o mica problemă. Cu cine stau copiii cât noi suntem la serviciu, unde îi lășăm, în ce condiții, cât ne costă?

Variantele pe care le avem la dispoziție sunt următoarele:



JUDEȚUL NEAMȚ
CONSILIUL JUDEȚEAN

Str. Alexandru cel Bun, Nr. 27, Cod. 610004
Piatra-Neamț, Jud. Neamț
Tel.: (+04)0233/21.28.90; (+04)0233/21.36.70;
Fax: (+04)0233/21.72.21
E-mail: cjneamt@yahoo.com; Web: www.cjneamt.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

ACASA - Alături de Copii prin Acțiuni de Sprijin Avansat!
POCU/784/6/24/ 139521

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

1. Vacanța la/ cu bunici

Varianta aceasta este bună doar pentru cei care au bunicii în apropiere sau care se pot deplasa pentru a sta cu nepoții.



2. Centrele after-school

Aceste centre oferă servicii de vacanță care pot să include masa sau nu, mai ieftine sau mai scumpe, care îi ajută la temele de vacanță sau nu. Fiind costisitoare, puțini dintre părinți își pot permite.



3. Serviciile unei persoane cunoscute/ vecin

Această variantă este avantajoasă atât pentru el, cât și pentru dumneavoastră.



4. Crearea unui grup de părinți pentru îngrijirea copiilor

Împreună cu alți părinți, în funcție de programul fiecăruia se poate face un grafic în care fiecare părinte va avea grijă pentru o anumită perioadă de toți copiii din grup. Astfel, copiii care se cunosc și sunt de vârste apropiate vor petrece împreună zilele de vacanță. De comun acord se vor stabili detalii legate de masa de prânz, de activitățile de peste zi.



JUDEȚUL NEAMȚ
CONSILIUL JUDEȚEAN

Str. Alexandru cel Bun, Nr. 27, Cod. 610004
Piatra-Neamț, Jud. Neamț
Tel.: (+04)0233/21.28.90; (+04)0233/21.36.70;
Fax: (+04)0233/21.72.21
E-mail: cjneamt@yahoo.com; Web: www.cjneamt.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

ACASA - Alături de Copii prin Acțiuni de Sprijin Avansat!
POCU/784/6/24/ 139521

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Ideii de activități pentru copii în vacanță

- 🔔 **Plantați flori sau legume.** Dacă stați la curte, puteți încuraja copilul să aibă grijă de o plantă/ să planteze legume și flori și să aibă grijă zilnic de plante. Dacă stați la bloc, puteți folosi ghivece sau diverse cutii goale.
- 🔔 **Faceți poze în natură.** Puteți face un concurs de fotografie, surprinzând cele mai frumoase plante, insecte și peisaje.
- 🔔 **Picnic la pădure** – câteva gustări, apă și o pătură sunt tot ce aveți nevoie pentru un picnic undeva în natură, unde cei mici vor petrece timp în aer liber și se vor relaxa.
- 🔔 **Planificați excursii.** Deși călătoriile cu copii sunt deseori mai oboseitoare, cei mici au ocazia de a explora și de a învăța lucruri noi și de a petrece timp de calitate în familie.
- 🔔 **Mergeți la piscină sau la plajă.** Bălăceala e cea mai plăcută și așteptată activitate de vacanță a celor mici.
- 🔔 **Mergeți la pescuit.** Pe lângă faptul că cei mici vor petrece timp în mijlocul naturii, e și un moment de conectare ca familie și timp distractiv.
- 🔔 **Faceți multe activități de mișcare.** Fie ca e vorba de plimbări cu bicicleta, șotron, săritul în trambulină, sau jocuri cunoscute de cei mari și cei mici. E un mod distractiv ca cei mici să petreacă timp cu familia sau cu alți copii, să facă mișcare și să se distreze.
- 🔔 **Trasee cu obstacole în Parcuri de Aventură.** Sunt un mod ca cei mici să își consume energia, și în același timp să își antreneze forța musculară, atenția, agilitatea, capacitatea de luare a deciziilor.
- 🔔 **Faceți o ieșire cu cortul în weekend și foc de tabără.**
- 🔔 **Plimbare în natură, deconectare de la tehnologie și momente plăcute și distractive cu cei mici.**
- 🔔 **Construiți un cort în curte sau în casă.** Cei mici își vor antrena imaginația, creativitatea și vor depune toate eforturile pentru a face cel mai frumos cort.
- 🔔 **Realizați un album foto de vacanță** – puteți surprinde cele mai plăcute momente din vacanță, pe care la finalul vacanței să le pună într-un album de familie cu amintiri.
- 🔔 **Vânătoarea de comori** poate fi o modalitate distractivă de a stimula gândirea celor mici și atenția la detalii. Amplasați în diferite locuri din casă, din curte sau din natură obiecte ce trebuie să fie găsite,
- 🔔 **Concurs de ghicitori** – ghicitorile pot fi un mod distractiv de a susține dezvoltarea celor mici. Le antrenează gândirea, logica și atenția, și pot fi un mod distractiv de a petrece timp de calitate în familie.



JUDEȚUL NEAMȚ
CONSILIUL JUDEȚEAN

Str. Alexandru cel Bun, Nr. 27, Cod. 610004
Piatra-Neamț, Jud. Neamț
Tel.: (+04)0233/21.28.90; (+04)0233/21.36.70;
Fax: (+04)0233/21.72.21
E-mail: cjneamt@yahoo.com; Web: www.cjneamt.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ

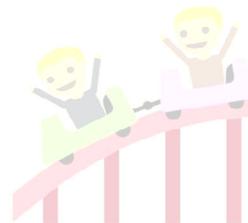


Instrumente Structurale
2014-2020

ACASA - Alături de Copii prin Acțiuni de Sprijin Avansat!
POCU/784/6/24/ 139521

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

- 🔔 **Încurajați dezvoltarea de noi abilități** – încurajați copilul să exploreze și să descopere noi pasiuni și abilități, pe care să le dezvolte în această vară.
- 🔔 **Planificați un proiect pentru casă** – fie că e redecorarea unei camere, amenajarea curții, etc., poate fi o modalitate excelentă de a face ceva productiv și eficient în familie. Implicați activ copilul, pentru ca la final să simtă satisfacție când va vedea rezultatul.
- 🔔 **Găzduiți o seară de film** pentru copii, o seară de jocuri sau petrecere în pijamale – stabiliți împreună o tematică și ajutați copilul să organizeze acasa o astfel de seară alături de câțiva prieteni.
- 🔔 **Încurajați gătitul** – puteți înscrie copilul la diferite cursuri de gătit sau puteți găti în familie.
- 🔔 **Jocul cu baloane de săpun** – baloanele de săpun sunt un mod distractiv de joacă pentru copii, pentru momente vesele și plăcute.
- 🔔 **Cursuri de înot** – pot fi un mod ideal ca cel mic să învețe o nouă abilitate în această vară, una foarte utilă.
- 🔔 **Cursuri la un instrument muzical** – muzica are un rol major în dezvoltarea celor mici, și când învață să cânte la un instrument muzical, cei mici se dezvoltă mult.
- 🔔 **Cursuri de limbi străine** – un alt mod de a învăța noi lucruri în vacanță. Învățarea unei limbi străine le deschide celor mici noi orizonturi și cu cât învață de mici o limbă străină, cu atât mai bine.
- 🔔 **Școlile de vară** – există programe educative și de relaxare și recreere pentru copii de toate vârstele, în perioada vacanțelor.
- 🔔 **Încurajați copilul să facă experimente științifice** adaptate vârstei sale, folosind culori, plastilina, etc. Există o multitudine de site-uri specializate și sigure ce oferă informații despre astfel de experimente științifice pentru copii.



JUDEȚUL NEAMȚ
CONSILIUL JUDEȚEAN

Str. Alexandru cel Bun, Nr. 27, Cod. 610004
Piatra-Neamț, Jud. Neamț
Tel.: (+04)0233/21.28.90; (+04)0233/21.36.70;
Fax: (+04)0233/21.72.21
E-mail: cjneamt@yahoo.com; Web: www.cjneamt.ro