

## Pomysły na aktywne spędzanie wolnego czasu



Od dwóch miesięcy mamy ograniczone możliwości wyjścia z domu. Często nie mamy już pomysłów jak spędzić czas narodowej kwarantanny. Zastanawiamy się, czym zająć dzieci.

Dzisiaj postaram się podpowiedzieć kilka pomysłów na aktywne spędzenie czasu wolnego w sposób bezpieczny, w których mogą uczestniczyć także dzieci.

Dzięki aktywnym formom wypoczynku można nie tylko się zrelaksować i odpocząć od codziennego siedzenia za biurkiem, ale też poprawić swoją formę.

Sposobów jest mnóstwo, więc każdy znajdzie coś dla siebie.

**Oto kilka pomysłów na aktywne spędzanie wolnego czasu:**

1. **Spacer** – najłatwiej dostępna i najprzyjemniejsza forma spędzania wolnego czasu. Nie trzeba mieć ani specjalistycznego sprzętu ani świetnej kondycji. Można spacerować z rodziną, z psem, ze słuchawkami na uszach. Wystarczy tylko założyć wygodne buty i wyjść z domu.
2. **Nordic Walking** – forma spaceru. Dwa niepozornie wyglądające kijki sprawiają, że przechadzka będzie efektywniejsza. Taka forma spaceru pomoże wyrzeźbić i wysmuklić sylwetkę, nie obciążając przy tym zanadto stawów.

3. **Siłownie na świeżym powietrzu** – coraz częściej w miastach powstają siłownie i place zabaw. Rodzice mogą ćwiczyć, a dzieci mogą w tym czasie bawić się na pobliskim placu zabaw.
4. **Rower** – poprawia i kondycję, i samopoczucie. Jeżeli ktoś nie lubi jeździć bez celu może to połączyć, np. ze zwiedzaniem swojej okolicy.
5. **Bieganie** – najpopularniejszy, cały czas zyskujący nowych fanów sport. Biegają wszyscy – i gwiazdy i zwykli ludzie. Wystarczą wygodne buty do biegania i postawienie sobie rozsądnych celów. Zaczynamy biegać od krótkich dystansów.
6. **Skakanka i hula hoop** – a także hulajnoga, rolki czy inne formy aktywności, które pozwolą nam znowu poczuć się jak dziecko. Poprawią humor, nastrój i kondycję – skakanka czy rolki to świetna forma treningu cardio, a hula hoop pomoże wysmuklić talię. A nasze dzieci zobaczą w nas partnera do zabawy.

Życzę miłego i aktywnego spędzenia czasu wolnego na świeżym powietrzu.  
Bawcie się razem z dziećmi.

Katarzyna Zdziech  
pedagog szkolny