

Mamy śnieg, piękny biały puch skłonił naszych SKO-wiczów
do spacerów i kreatywnej działalności.

Pozdrawiamy ciepło wszystkich SKO-wiczów.



Co robić w ferie?

5 pomysłów na aktywny i twórczy wypoczynek

Jak wykorzystać czas zimowego wypoczynku? Wspólnie z Hatetepesem przygotowaliśmy dla Ciebie kilka propozycji.



1. Zostań domowym **mistrzem kuchni**. Przygotuj posiłek, którym zaskoczysz wszystkich domowników. Może to być np. rozgrzewające leczo z kuskusem. Przepis znajdziesz w książeczce: [„Apetyt na zdrowie – czyli o zasadach prawidłowego odżywiania, świadomym kupowaniu i niemarnowaniu żywności”](#).
2. Zachęć rodzinę do wspólnej **aktywności fizycznej**. Spisz na kartce ćwiczenia, które możecie razem wykonywać, ustalcie odpowiednią porę i do dzieła :-). O tym dlaczego ruch jest ważny dla każdego człowieka przeczytasz w publikacji: [„Ruszaj po zdrowie, czyli dlaczego warto prowadzić aktywny tryb życia?”](#).
3. Wciel się w rolę **artysty plastyka**. Wykonaj prezenty dla babci i dziadka, którzy pod koniec stycznia będą obchodzili swoje święto (Dzień Babci, Dzień Dziadka). Ciekawym prezentem mogą być symboliczne odznaki z masy porcelanowej. Przepis na zrobienie takiej masy znajdziesz w internecie.
4. Graj w **gry planszowe**. Ja z Hatetepesem będę grała w grę [„Rodzina Pieniążków”](#). Ty również możesz w nią zagrać. Wystarczy ją pobrać, wydrukować i gotowe :-).
5. Zorganizuj rodzinny **bal karnawałowy**. Razem z bliskimi przygotujcie stroje lub maski. Wykorzystajcie materiały, które macie w swoim domu. Mogą to być np. skrawki tkanin, bibuła, kolorowy papier. Bądźcie ekooszczędni. Pamiętaj, co oznacza to słowo? Zajrzyj do publikacji [„Pięć sposobów na ekooszczędzanie z SKO – przewodnik dla dzieci i rodziców”](#).

Z chęcią poznamy również Twoje pomysły na spędzenie zimowego wypoczynku.

Konieczniesz zostaw komentarz, w którym opisziesz swoje plany. Z pewnością zainspirujesz wiele SKO-owych koleżanek i kolegów :-).

Lokatka i Hatetepes