

پیشنهادهای جذاب تفریحات تابستانی برای کودکان و نوجوانان

با تعطیلی مدارس تفریحات تابستانی فرزندان از چالش‌های والدین به شمار می‌آید. خوشبختانه سرگرمی‌های جذاب و سالمی معرفی شده‌اند که اوقات فراغت بچه‌ها را پر میکنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، بسیاری از دانش‌آموزان از اواخر سال تحصیلی منتظر فرا رسیدن تابستان و تعطیل شدن مدارسند اما همین که تعطیل و بی‌کار می‌شوند، نمی‌دانند که چطور باید اوقات فراغت خود را بگذرانند تا دچار خستگی و بی‌حوصلگی نشوند.

به همین خاطر به والدین توصیه می‌کنیم با فرا رسیدن فصل تابستان و تعطیل شدن مدارس به فکر پرکردن اوقات فراغت دانش‌آموزان باشند تا تابستانی خوب و پرشور برایشان رقم خورده و در این ایام به کارهای مورد علاقه بپردازند و تجربیات خوبی به دست آورند. در ادامه این بخش پیشنهادهای جذاب تفریحات تابستانی را ارائه خواهیم داد.

دوچرخه سواری

دوچرخه سواری تفریحی جالب و سالم برای فصل تابستان است. در شب‌های تابستان که هوا خنک‌تر می‌شود برای گذراندن اوقات فراغت دوچرخه سواری کنید. این ورزش که سلامت جسمی و روحی را در پی دارد، اگر به صورت خانوادگی انجام گردد به یکی از علاقمندی‌های دانش‌آموزان تبدیل خواهد شد.

تهیه غذاها و نوشیدنی‌های جدید

در روزهای تابستان که وقت بیشتری با فرزندان در خانه می‌گذرانید از آنها بخواهید که در تهیه غذا، کیک، نوشیدنی و... به شما کمک کنند. پختن و آماده‌سازی غذاهای متنوع و خوشمزه‌ای که تاکنون امتحان نکرده‌اید بسیار جذاب است و می‌تواند اوقات فراغت تابستانی‌تان را پُر کند.

کاشتن گل و گیاه

در تابستان تفریحی بهتر از کاشت گل و گیاه نیست، شما با کاشتن گل و گیاه و رسیدگی به آن انگیزه باغبانی و مراقبت از گیاهان را در فرزندان ایجاد می‌کنید و هم به طبیعت کمک خواهید کرد پس در اوقات فراغت تابستانی همراه بچه‌ها گل و گیاه بکارید.

چیدن میوه از باغ

یکی از تفریحات شیرین و دوست‌داشتنی در فصل تابستان چیدن میوه از باغ است، اگر باغ دارید برای پر کردن اوقات فراغت خود، به باغ‌ها و مزرعه‌های میوه بروید و میوه بچینید و اگر خودتان باغ یا مزرعه ندارید از دوستان و آشنایان باغ دارتان بخواهید که روزی را در باغ آنها کمک کنید و میوه بچینید.

نقاشی طبیعت

نقاشی کردن نه یک تفریح رایگان و فوق‌العاده است که می‌تواند خاطره‌های خوبی را برای‌مان رقم بزند. در عصرهای تابستان به دل طبیعت بروید و از طبیعت رنگارنگ تابستانی نقاشی کنید.

ورزش‌های آبی

هیچ چیزی مثل ورزش‌های آبی در یک تابستان گرم مزه نمی‌دهد پس برای گذراندن اوقات فراغت خود در تابستان به پارک آبی رفته و روزی را در آنجا بگذرانید. اگر امکان رفتن به پارک آبی را ندارید، رفتن به استخر پیشنهاد جذاب دیگری می‌باشد.

پیک نیک در طبیعت

در تابستان شب‌ها هوا برای بیرون ماندن از منزل دلپذیر است پس برنامه‌های متنوع پکنیک برای خود و خانواده‌تان تدارک ببینید و برای خوردن شام به طبیعت بروید حتی می‌توانید مکان امن و زیبایی پیدا کنید و در آن چادر بزنید. اگر این امکان را ندارید در تراس یا حیاط منزلتان غذا بخورید.

ترتیب دادن دورهمی

ترتیب دادن یک دورهمی دوستانه یکی از کارهای لذت‌بخش و مفرحی است که در روزهای بلند تابستانی، حسابی سرتان را گرم خواهد کرد پس دوستانتان را برای صرف عصرانه یا خوردن بستنی و دسر، چای و... دعوت کنید و لحظاتی را خوش بگذرانید.

سفر به مناطق خوش آب و هوا

در فصل تابستان که وضعیت جاده‌ها از هر فصل دیگری مناسب‌تر به نظر می‌رسد، مسیر تازه‌ای را انتخاب کنید و به جاده بزنید یا با خانواده و دوستان به روستایی نزدیک یا طبیعت اطراف بروید و پیک‌نیک برپا کنید.

تماشای فیلم و سریال

در شب‌های تابستان به تماشای دسته جمعی یک برنامه تلویزیونی یا فیلم، کارتون یا سریال‌های موجود در شبکه خانگی بنشینید و گفتگویی خانوادگی در مورد فیلم و سریال مود علاقه تان ترتیب دهید.

خواندن کتاب

در تابستان که فرصت مناسبی دارید، به سراغ قفسه‌های کتابخانه بروید و کتابی مناسب انتخاب کنید و کتاب بخوانید. علاوه بر کتاب‌خوانی، می‌توانید سراغ کتاب‌های صوتی نیز بروید و با صدای گوینده‌های حرفه‌ای، صفحه‌های کتاب را ورق بزنید. شما می‌توانید زیر سایه درختان لم بدهید و کتاب مورد علاقه‌تان را بخوانید.

انجام بازی‌های دسته جمعی

تدارک دیدن بازی‌های دسته جمعی به صورت نشسته مثلاً بازی‌هایی مثل اسم فامیل، منچ، مارپله، دوز، بازی با کلمات، گل یا پوچ گروهی، نقطه بازی، یه قل دو قل و پانتومیم و... یکی دیگر از راهکارهای تفریح خانگی است که می‌توانند بسیار مفرح و هیجان‌انگیز باشند.

پازل و بازی‌های معمایی برای بچه‌ها جذاب هستند. از آن‌ها بخواهید که روزی یک ساعت از وقتشان را به چیدن پازل اختصاص دهند.

انجام کارهای هنری

انجام کارهای هنری یکی از تفریحات جذاب برای بچه‌ها و بزرگترها است پس در تابستان با فرزندتان کاردستی درست کنید و با وسایل دور ریختنی وسایل جدید بسازید، یک لباس مناسب به کودک خود بپوشانید تا دیگر نگران لباس‌های او و کثیفی لباس‌هایش نباشید.

مهارت‌آموزی

اگر دوست دارید برای پر کردن اوقات فراغت بچه‌ها می‌توانید آن‌ها را در کلاس‌های مختلفی با توجه به علاقه‌شان ثبت نام نمایید اما توجه داشته باشید که فرستادن کودکان به کلاس‌های مختلف موجب خستگی و دلزدگی آن‌ها نشود.