

# 110 POMYSŁÓW NA AKTYWNY CZAS Z WNUKAMI



Sandra i Piotr Łąccy

110 pomysłów na aktywny czas z wnukami

### **Tekst**

Piotr Łącki, Sandra Łącka

### **Projekt okładki**

Piotr Łącki, Sandra Łącka

### **Skład, łamanie, korekta**

Maria Narewska (tekstura.com.pl)

### **Grafiki**

canva.com (13, 69, 109, 122), drawkit.com (80, 83, 84, 102, 123), Sandra Łącka (58, 59, 65, 99), Piotr Łącki (12, 25, 113, 115 [góra], 122 [góra], 128), manypixels.co (81), opendoodles.com (70, 72, 95, 124), pixabay.com (43, 88, 89), stock.adobe.com

**ISBN** 978-83-959410-6-1

© Copyright by Piotr Łącki, Sandra Łącka Wrocław 2023

Wydawca dołożył wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie bierze jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Wydawca nie ponosi również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopiując ją, rób to jedynie na użytek osobisty.

Szanujmy cudzą własność i prawo!

Polska Izba Książki

Więcej o prawie autorskim na [www.legalnakultura.pl](http://www.legalnakultura.pl)

## ★ SPIS WSZYSTKIEGO ♥

### ZAMIAST WSTĘPU 5

### JAK KORZYSTAĆ Z KSIĄŻKI? 6

#### Rozdział pierwszy POZNAJMY SIĘ 7

1. Metryczka
2. Imiona inaczej
3. Kreatywna wizytówka
4. Szpiegowska gra
5. Kałuża prawdy
6. Dom
7. Rodzinne więzi
8. Drzewo genealogiczne
9. Ulubiona książka
10. Duma bez „D”
11. Wyszło z użycia za mojego życia

#### Rozdział drugi W KRAINIE SZYFRÓW 21

12. Mądrość Kubusia Puchatka
13. Szyfruj jak Juliusz Cezar
14. Jak czytają osoby niewidome?
15. Szyfr komórkowy
16. Szachownica Polibiusza
17. Telegraf
18. Słodki szyfr
19. Rok budowy
20. Na perskim bazarze
21. Polskie rzeki

#### Rozdział trzeci W CZASIE DESZCZU 33

22. Liczymy po chińsku
23. Co lubię bardziej?
24. Najwyższa wieża świata
25. Podobieństwa
26. Gra w skojarzenia

27. Państwa–miasta
28. Wytłaczankowa zabawa
29. Pentomino
30. Sudoku
31. Tangram

#### Rozdział czwarty W OKOLICY 45

32. Najlepsze w okolicy
33. Mały przewodnik
34. Na zakupy
35. Zakupowa matematyka
36. Inną drogą
37. Po kamienie
38. Świat natury
39. Własne bańki

#### Rozdział piąty ZRÓB TO SAM! 55

40. Ahoj, przygodo!
41. Maski
42. Kreatywne numery
43. Gniotek
44. Memory
45. Rzeźbione śniadanie
46. Wspólne puzzle
47. Stutenmann
48. W poszukiwaniu skarbów
49. Kamienne kaktusy

#### Rozdział szósty RUCH 67

50. Gimnastyka
51. Orkiestra
52. Ruchome lustro
53. Na opak
54. Dziwne kroki
55. Afrykańska sawanna
56. Przedmioty

- 57. Wszystko w domu na...
- 58. Rzeka

#### Rozdział siódmy

##### EMOCJE 77

- 59. Emocje podstawowe
- 60. Podarek
- 61. Dobre i złe dni
- 62. Miły list
- 63. Radość
- 64. Muzyka na relaks
- 65. Przychodzi wnuczka do babci
- 66. Rysunek z opisu

#### Rozdział ósmy

##### UWAŻNOŚĆ 87

- 67. Labirynt
- 68. Niekompletna Polska
- 69. Szczegóły mają znaczenie
- 70. Las
- 71. Wszystkimi zmysłami
- 72. Szybka matematyka
- 73. Poprzez dotyk
- 74. Bicie serca

#### Rozdział dziewiąty

##### KREATYWNOŚĆ 97

- 75. Wynalazki, które ułatwiają życie
- 76. Legenda o...
- 77. Obowiązki inaczej
- 78. Fotel, który wszystko potrafi
- 79. Wspólna książka kucharska
- 80. Najpiękniejsze bajki
- 81. Bajka zaczyna się od słów
- 82. Co powinien mieć dobry film?

#### Rozdział dziesiąty

##### UMYSŁ JAK BRZYTWY 107

- 83. Słowna stonoga
- 84. Trójki
- 85. Zapalki
- 86. Co dwie głowy
- 87. Od stóp do głów
- 88. Kwadraty
- 89. Początek tygodnia
- 90. Niedokręcony kran
- 91. Bez odrywania ręki

#### Rozdział jedenasty

##### NA CAŁY ROK 119

- 92. Drugą ręką
- 93. Chińskie znaki zodiaku
- 94. Europejski Dzień Mózgu
- 95. Hanami
- 96. Kule nasienne
- 97. Dzień Dziecka
- 98. Czas na świecie
- 99. Letnia krzyżówka
- 100. Jesienna wykreślanka
- 101. Mandala
- 102. Cienie zwierząt
- 103. Kartka świąteczna

#### Rozdział dwunasty

##### ODKRYWCY 133

- 104. Wszystkie kraje świata
- 105. Dawne pieniądze
- 106. Małe podróże
- 107. Biwak
- 108. Wspólny wyjazd
- 109. Nowe umiejętności
- 110. Pozwól sobie pomarzyć

#### NOTKI O AUTORACH 142

#### BIBLIOGRAFIA 143

## ZAMIAST WSTĘPU, CZYLI DLA KOGO JEST TA KSIĄŻKA?

Wszystkie pomysły zawarte w tej książce służą temu, by wspólnie spędzić wartościowy czas. Na kolejnych stronach książki babcie, dziadkowie, wnuczki i wnukowie będą mieli okazję, by:

- lepiej się poznać (często w niekonwencjonalny sposób),
- porozmawiać o emocjach i rozwijać inteligencję emocjonalną,
- wynajdywać powody, które wprawiają w dobry nastrój,
- rozwiązać łamigłówki i stawiać wyzwania przed umysłem,
- poznać szyfry i nauczyć się nimi kodować,
- wspólnie się od siebie uczyć,
- poznać ciekawe pomysły na spędzenie czasu na cały rok,
- doświadczać wszystkimi zmysłami,
- rozwijać uważność,
- razem coś upiec,
- ćwiczyć małą motorykę,
- odkryć okolicę,
- znaleźć inspiracje, by wspólnie się poruszać,
- interesująco spędzić czas, gdy pada deszcz,
- wspólnie tworzyć i budować,
- rozbudzać (wzmacniać) kreatywność,
- wspólnie odkrywać.

**JEŚLI CHOĆ JEDEN Z POWYŻSZYCH PUNKTÓW  
OPISUJE TO, JAK CHCECIE WSPÓLNIE SPĘDZAĆ  
CZAS, TO JEST TO KSIĄŻKA DLA WAS.**

Życzymy Wam powodzenia, wytrwałości, a przede wszystkim – radości ze wspólnie spędzonego czasu.

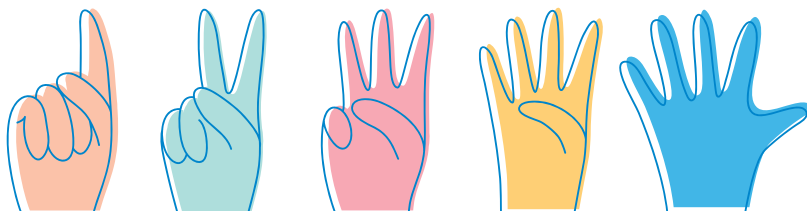
**SANDRA I PIOTR ŁĄCCY**

## JAK KORZYSTAĆ Z KSIĄŻKI?

- 1. CZAS** – najcenniejsze, co możemy dać drugiej osobie, to swój czas i uwagę. W tej książce nie chodzi o szybkie odhaczanie kolejnych zadań i wyzwań. Dajcie sobie czas na wspólne rozmowy i refleksje.
- 2. PRZESTRZEŃ** – zadbajcie o przyjemną przestrzeń, w której czujecie się dobrze. W tle możecie puścić przyjemną muzykę, zrobić coś dobrego do picia.
- 3. ENERGIA** – wybierajcie pomysły, które pasują do Waszej energii i chęci. Nieraz będziecie mieć jej więcej, innym razem mniej. Ważne, żeby to uwzględnić i wybrać adekwatne pomysły na wspólną aktywność. Warto zadbać przy tym o regularność we wspólnym realizowaniu pomysłów.
- 4. OTWARTOŚĆ** – zapewne w książce pojawią się rzeczy, które będziecie robili po raz pierwszy. Badania pokazują, że uczenie się nowych rzeczy świetnie ćwiczy umysł. Bądźcie otwarci na nowości, a czasami na wyjście poza strefę komfortu. Nadrzędną zasadą jest jednak dobrowolność udziału.
- 5. WSPÓLNIE** – pomysły są tak pomyślane, aby wykonywać je wspólnie. Najmniejszy zespół to dwie osoby – dorosły (babcia, dziadek) oraz dziecko (wnuczka, wnuczek), choć niemal wszystkie zadania można wykonywać w więcej osób (aczkolwiek zawsze z przynajmniej jedną osobą dorosłą). Książka jest inspiracją do spędzania czasu razem i międzypokoleniowo.
- 6. MODYFIKACJE** – tworzyliśmy książkę z myślą o babcjach, dziadkach oraz wnuczkach w wieku od 7 do 12 lat. Przy drobnych modyfikacjach można z powodzeniem zastosować wiele ćwiczeń wśród młodszych i starszych dzieci. Być może w przypadku niektórych zadań ich wspólne wykonanie będzie ograniczone bądź niemożliwe ze względu na stan zdrowia. W takim przypadku również rekomendujemy dostosowanie zadań do naszych możliwości.

## 22 LICZYMY PO CHIŃSKU

W Chinach zupełnie inaczej liczy się na palcach. Wspólnie zapoznacie się ze sposobem pokazywania liczb. W ramach rozgrzewki pokażcie po kolei wszystkie z nich.



1

2

3

4

5



6

7

8

9

10

Po krótkiej rozgrzewce czas na mały konkurs! Na przemian jedna osoba pokazuje wybraną liczbę, a druga stara się (bez zaglądania do książki) odgadnąć, o jaką liczbę chodzi.

Za prawidłowe odgadnięcie liczby osoba zgadująca otrzymuje 1 punkt. W przypadku błędnej odpowiedzi o punktów. Zagrajcie do 5 punktów.

IMIĘ . . . . . WYNIK . . . . .

IMIĘ . . . . . WYNIK . . . . .

## 40 AHOJ, PRZYGODO!

Czy mieliście kiedyś taki pomysł, żeby ruszyć w świat i wybrać się w morską przygodę? Może taka idea pojawiła się po przeczytaniu podróżniczej książki albo obejrzeniu filmu o piratach?

Aby wyruszyć w podróż po morzach i oceanach, potrzebny jest statek albo okręt. Przyszedł czas, byście go wspólnie zbudowali. Całkiem możliwe, że „materiał budowlany” uda Wam się znaleźć w domu, wśród niepotrzebnych lub rzadziej używanych rzeczy. Jeśli nie, to popytajcie wśród rodziny lub sąsiadów. Wiemy, że Wam się uda!

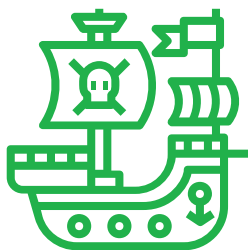
### DO BUDOWY JEDNEGO STATKU POTRZEBUJECIE:

- 3 korki (np. od wina),
- 2 gumki recepturki,
- 3 wykałaczki,
- kawałki materiału lub filcu.



### BUDOWA STATKU KROK PO KROKU:

1. Korki łączymy za pomocą gumek. Dla większej stabilności wbijamy w korki dwie wykałaczki.
2. Ostatnią wykałaczkę wbijamy na środku naszej łodzi (będzie masztem), a z kawałka filcu robimy żagiel.
3. Z kawałka materiału stwórzcie banderę, czyli flagę określającą przynależność Waszego statku (umieście ją ponad żaglem).



4. Teraz czas na ozdobienie Waszego statku. To Wasza duma, więc zadbajcie, aby dobrze się prezentował!
5. Teraz czas na pierwszy rejs – umieście statek w wannie albo w misce i dmuchając w żagiel, wyruszcie w dziewiczy rejs!

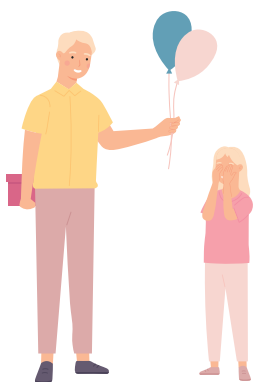


## 60 PODAREK

Pamiętacie mądrość Kubusia Puchatka, którą odszyfrowaliście w zadaniu 12? Brzmiała ona następująco:

**SZTUKA DAWANIA PODARUNKU POLEGA NA TYM, ABY OFAROWAĆ COŚ, CZEGO NIE MOŻNA KUPIĆ W ŻADNYM SKLEPIE.**

Wspólnie zastanówcie się nad tym, co to może być. Wypiszcie trzy takie rzeczy.



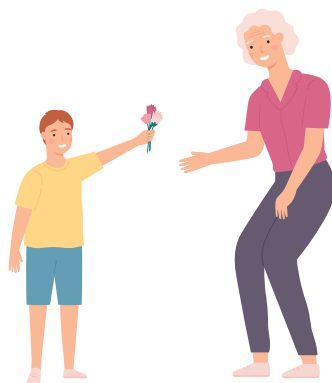
.....

.....

.....

Zastanówcie się nad jedną osobą, której chcielibyście dać jeden z tych podarunków.

.....



## 91 BEZ ODRYWANIA RĘKI

Może trudno w to uwierzyć, ale każdy z tych rysunków został wykonany jednym ruchem, bez odrywania długopisu od kartki! Przeanalizujcie każdy z rysunków z osobna, a następnie przerysujcie (każdy samodzielnie) je bez odrywania ręki.

