

## Leter du etter en enkel måte å lindre stress og finne ro i øyeblikket?

Grip et leketøy. Bokstavelig.



Alle aldre kan ha nytte av å leke med leker. Leker hjelper deg med å frigjøre spenning, nullstille og fokusere. Og sensoriske leker, altså de som engasjerer sansene - som berøring, syn og lyd - kan være spesielt nyttige.

### Gjør din egen sensoriske leketid morsom!

Her er en enkel oppskrift<sup>1</sup> på modelleringsleire som kan lages med ingredienser vanlig i mange hjem. For en ball med modelleringsleire, bland sammen:

**½ kopp (120 g) vanlig mel**

---

**2 ss (30 g) bordsalt**

---

**¼ kopp (60 ml) varmt vann**

---

**1 ss (15 ml) vegetabilsk olje**

---

**Konditorfarge (valgfritt)**

---



Du kan oppbevare modelleringsleiren for gjenbruk i en lufttett beholder i kjøleskapet.

Kilder:

<sup>1</sup>BBC. How to make your own playdough – sensory play for early years. Tilgang 23. januar, 2024.

The American Stress Institute. Relieve stress, play with toys. Tilgang 23. januar, 2024.

Diversified. The benefits of sensory toys. Tilgang 23. januar, 2024.

Regjeringen i Canada. Mind: Surround your child with chances to learn. Tilgang 23. januar, 2024.

The National Association for the Education of Young Children (NAEYC). Playdough power. Tilgang 23. januar, 2024.

WF12723010 142698-012024