

Szukasz prostego sposobu na odstresowanie i odnalezienie spokoju w danej chwili?

Weź do ręki zabawkę. Dosłownie.



Bawienie się zabawkami może przynieść korzyści osobom w każdym wieku. Zabawki pomagają rozładować napięcie, zresetować się i skupić. Szczególnie pomocne mogą być zabawki sensoryczne, czyli takie, które angażują zmysły – takie jak dotyk, wzrok i słuch.

Pobaw się sensorycznie!

Oto prosty przepis¹ na ciastolinę, którą możesz przygotować używając składników, które mamy zwykle w domu. Aby przygotować jedną kulkę ciastoliny, wymieszaj:

½ szklanki (120 g) zwykłej mąki

2 łyżki (30 g) soli kuchennej

¼ szklanki (60 ml) ciepłej wody

1 łyżkę (15 ml) oleju roślinnego

Barwnik spożywczy (opcjonalnie)



Przed ponownym użyciem ciastolinę można przechowywać w szczelnym pojemniku w lodówce.

Materiały źródłowe:

¹BBC. How to make your own playdough – sensory play for early years. Dostęp 23 stycznia 2024 r.

The American Stress Institute. Relieve stress, play with toys. Dostęp 23 stycznia 2024 r.

Diversified. The benefits of sensory toys. Dostęp 23 stycznia 2024 r.

Government of Canada. Mind: Surround your child with chances to learn. Dostęp 23 stycznia 2024 r.

The National Association for the Education of Young Children (NAEYC). Playdough power. Dostęp 23 stycznia 2024 r.

WF12723010 142690-012024