

Stresten kurtulmanın ve huzuru bulmanın basit bir yolunu mu arıyorsunuz?

Bir oyuncak alın. Gerçekten.

Her yaştan kişi oyuncaklarla oynayabilir. Oyuncaklar gerginliği gidermenize, sıfırlanmanıza ve odaklanmanıza yardımcı olur. Duyusal oyuncaklar, yani dokunma, görme ve işitme gibi duyuları harekete geçiren oyuncaklar özellikle yararlı olabilir.

Kendi duysal oyun zamanınızı eğlenceli hâle getirin!

Genellikle her evde bulunan malzemelerle hazırlayabileceğiniz basit bir oyun hamuru tarifini¹ sizinle paylaşıyoruz. Bir top oyun hamuru için aşağıdaki malzemeleri karıştırın:

½ su bardağı (120 g) un

2 yemek kaşığı (30 g) sofr tuzu

¼ su bardağı (60 ml) ılık su

1 yemek kaşığı (15 ml) bitkisel yağ

Gıda boyası (isteğe bağlı)



Oyun hamurunu tekrar kullanmak üzere hava geçirmez bir kapta buzdolabınızda saklayabilirsiniz.

Kaynaklar:

¹BBC. How to make your own playdough – sensory play for early years. Erişim Tarihi: 23 Ocak 2024.

The American Stress Institute. Relieve stress, play with toys. Erişim Tarihi: 23 Ocak 2024.

Diversified. The benefits of sensory toys. Erişim Tarihi: 23 Ocak 2024.

Government of Canada. Mind: Surround your child with chances to learn. Erişim Tarihi: 23 Ocak 2024.

The National Association for the Education of Young Children (NAEYC). Playdough power. Erişim Tarihi: 23 Ocak 2024.

WF12723010 142694-012024