



Månedens tip....

Vidste du, at der ikke er noget så godt som en "kedelig" ferie?

Børn har godt af at holde ferie, og der behøver slet ikke være det store på programmet. På de næste sider kan du læse mere og finde inspiration til, hvordan I kommer helt ned i gear.



Mariagerfjord
Kommune

December 2018

HOLD DA FERIE!

Det er vigtigt med faste daglige rutiner- faste spise- og sovetider osv. Så er det ikke også bedst for børnene at blive sendt i institution som de plejer, i stedet for at holde ferie?

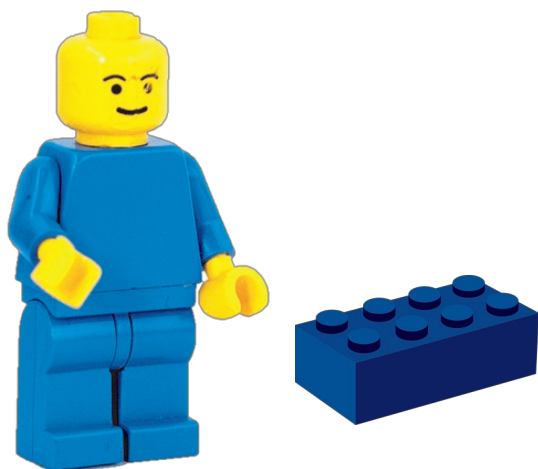
Nej, lyder det fra børnepsykologer. Børn har også brug for en pause fra institutionen og det arbejde, der ligger i at være dagpleje-, vuggestue- eller børnehavebarn, siger psykolog Heidi Agerkvist. Børn har brug for tid sammen med jer—deres vigtigste voksne.

Ked af at kede sig?

Hoppeloppeland, legoland, vandland... Man kan blive helt træt bare ved tanken. Men børnene elsker det! ...Og de skulle jo nødig komme til at kede sig i ferien!

...Eller hvad? Børn har faktisk godt af at kede sig, lyder det fra professor Lars Qvortrup, der har forsket i netop kedsomhed. "Vi har indrettet os i et digitalt samfund, som hele tiden skaber forventning om, at der hele tiden skal ske noget nyt. Det kan være farligt for kreativiteten, hvis børnene ikke får lov til at kede sig engang imellem – og børn har mistet evnen til at kede sig."

Vi skal altså ikke have ondt i maven over ikke at have pakket kalenderen med aktiviteter. Der behøver ikke være det store på programmet. Børn har kun godt af at bruge ferien på at komme helt ned i gear og mærke jeres nærvær.



Idéer til at "lave ingenting"

- Gå rundt i natøj
- Smid iPad'en og telefonen væk
- Hyggestunder med højtlesning
- Leg med Lego
- Snak sammen om de ting, dit barn er optaget af
- Hyg jer med at lave en lille julesnack (se forslag på næste side)

For godt til at være sundt?

Opskrift på de lækreste julekugler med snedrys

Det skal I bruge

20 mandler

10 hasselnøddekerner

2 spsk hørfrø

2 spsk solsikkekerner

4 spsk god usødet kakaopulver

1 spsk stødt gurkemeje

1 tsk stødt kanel

1 tsk stødt kardemomme

Evt. lidt revet appelsinskal eller vaniljesukker

6-8 dadler

Kokosmel til drys

Sådan gør I

Hjælp hinanden med at tælle og veje hørfrø, solsikkekerne, mandler og hasselnøder, kakao samt krydderier af og put det hele op i en minihakker eller lignende. Prøv at duft til krydderierne inden i putter dem i. Blend til det er helt fint. Tilsæt så dadlerne og blend igen til en ensartet masse. Tilsæt havregrynene og ælt dem godt ind i massen.

Hjælp hinanden med at trille små kugler—og drys kokosmel (eller havregryn) på toppen. Sæt gerne julekuglerne på køl - så bliver de ekstra gode.



God fornøjelse!

Med venlig hilsen

Matilde Krause-Jensen,
Sundhedsfaglig medarbejder i Dagtilbud

Dagtilbud
Fjordgade 5
9550 Mariager
www.mariagerfjord.dk



Mariagerfjord
Kommune