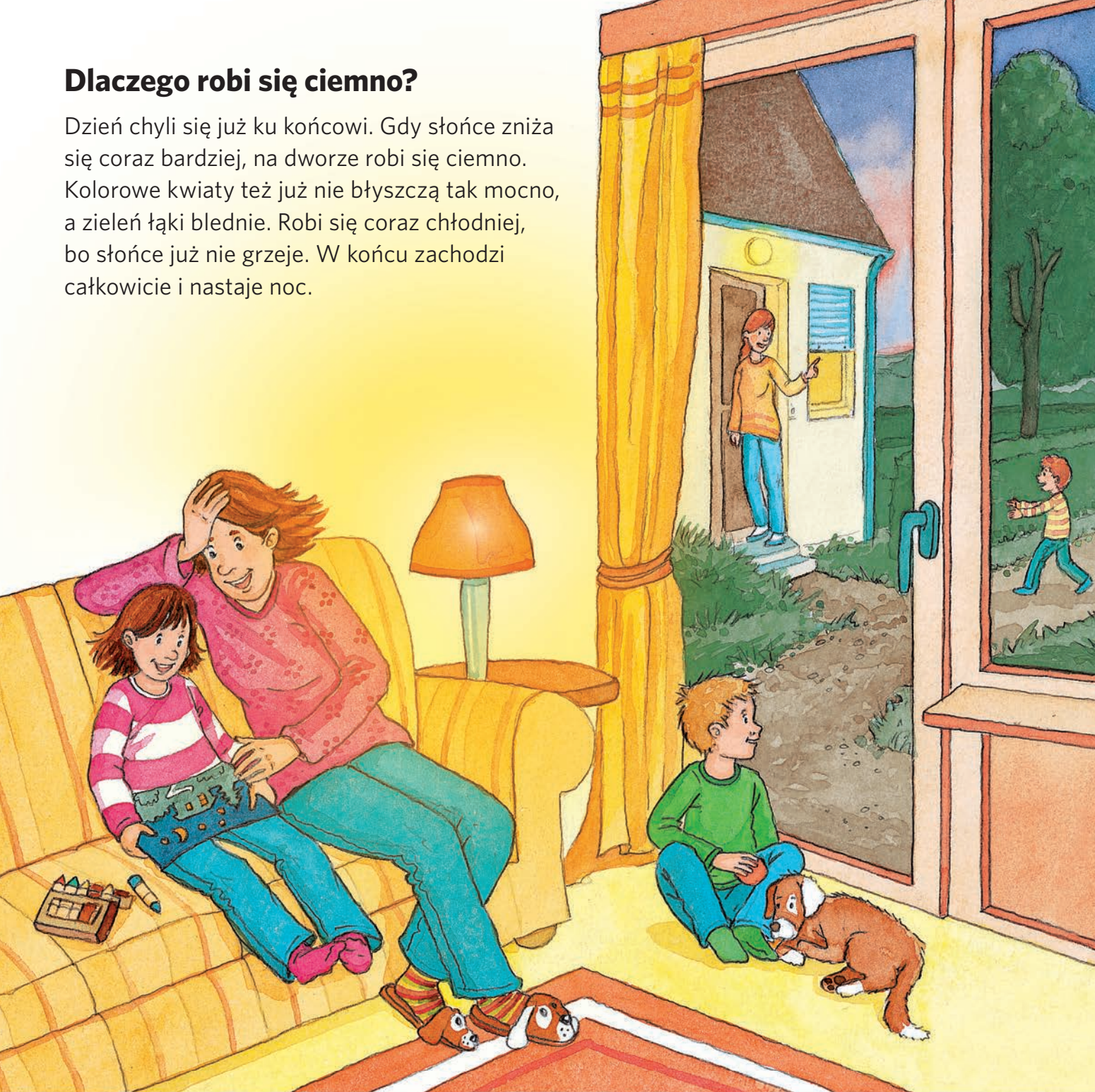


## Dlaczego robi się ciemno?

Dzień chyli się już ku końcowi. Gdy słońce zniża się coraz bardziej, na dworze robi się ciemno. Kolorowe kwiaty też już nie błyszczą tak mocno, a zieleń łąki bladej. Robi się coraz chłodniej, bo słońce już nie grzeje. W końcu zachodzi całkowicie i nastaje noc.

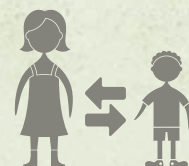


Zabawa



### Pobawmy się w zamianę ról.

Zamieńcie się z dzieckiem rolami, niech ono będzie mamą lub tatą, a ty bądź dzieckiem. Niech „mama” wytłumaczy „dziecku”, dlaczego wieczorem trzeba już przerwać zabawę i iść do domu.



Warto  
wiedzieć

### Dlaczego śpimy?

Pojawiająca się czasem u dzieci niechęć do pójścia spać może być efektem trudności w zrozumieniu, po co jest sen i dlaczego ludzie śpią w nocy. Rozmawiaj z dzieckiem na ten temat:

- wytłumacz mu, kiedy jest jasno, a kiedy ciemno i dlaczego,
- opowiedz, co można robić, kiedy jest jasno, a co, kiedy jest ciemno,
- opowiedz o tym, dlaczego potrzebny jest sen i odpoczynek,
- wytłumacz, co powoduje, że ciało i głowa są zmęczone i potrzebują snu,
- wyjaśnij, co zyskuje się dzięki snowi i co by się stało, gdyby człowiek długo nie spał.





Tam, gdzie zachodzi słońce, niebo staje się czerwone albo pomarańczowe. Potrafisz narysować wieczorne niebo?



- Chodźcie, zrobimy sobie nocną wędrówkę! - powiedział tata. Idzie i Jakubowi bardzo się ten pomysł spodobał. Wskazują szybko w ciepłe rzeczy i już mogą ruszać w drogę...



### Zabawa



### Pobawmy się w psiego przewodnika.

Wyobraź sobie, że piesek jeszcze nigdy nie był na dworze, kiedy jest ciemno. Opowiedz mu, jak wygląda ulica, park czy ogród w ciemnościach. Co można zobaczyć, a czego nie widać? Jak należy się zachować, gdy jest ciemno?



### Warto wiedzieć

### Ważne jest własne doświadczenie

Dzieci często chcą spróbować, jak to jest nie spać w nocy. Jeśli twoje dziecko jest zdrowe i wypoczęte, możesz pozwolić mu na taki eksperyment. Pozwól mu wieczorem dłużej się bawić (dbaj o to, aby były to spokojne, wyciszające zabawy). Bądź razem z dzieckiem i pozwól mu zobaczyć także twoje zmęczenie i potrzebę snu. Pozwól mu odkryć, że zabawa w dzień, kiedy wszyscy mają więcej siły i zapału, jest ciekawsza.

WIĘCEJ KSIĄŻEK Z SERII AKADEMIA INTELIGENTNEGO MALUCHA: [bit.ly/AIM-PROMO](http://bit.ly/AIM-PROMO)

