



Att leka är roligt för både stora och små.
Det är glädje, gemenskap och vänskap.
Lek är lärande och motion. För ett barn är
leken lika viktig som att få kramar, bra mat
och sömn. Lek är nödvändigt för barns
personliga utveckling. Det är lätt att
glömma bort leken i vår stressade vardag.
Därför finns Lekens dag, för att påminna
oss om lekens betydelse för barnen.



LEKTIPS

MER OM LEKENS ALLA FÖRDELAR



WWW.LEKENS DAG.COM

TV-KOCKEN

Att baka eller laga mat tillsammans kan bli en rolig lek om ni går in för att leka riktiga restaurangkockar eller bagare. Ni kan utveckla detta genom att göra ett matlagningsprogram eller bakprogram. Barnet är programledare och kock och du är assistent, fotograf och intervjuare. Plocka fram allt ni behöver till en enklare maträtt eller bakning. T.ex. chokladbollar, kycklingsallad. Om du har kameran på stativ kanske du också kan använda ett gosedjur eller leksaksfigur i bild, någon som ifrågasätter receptet och kommer med "goda" råd.



UTFORSKARNA

Man behöver inte åka långt hemifrån för att gå på spännande utflykt. I den här leken utforskar ni området där ni bor. Om ni bor i stan, gå ut genom dörren helt enkelt och låt barnet välja riktning. Gå in på bakgårdar ni inte sett, klättra över allt som går att klättra på, parkbänkar, sandlådor och stenar. Gå in bland buskar och spana på andra sidan. Se vart ni kommer om ni går in på en väg mellan husen, där ni inte varit förut. Gör vägen så krånglig som möjligt!

Den ambitiösa kan lägga ut någon sorts liten "skatt" någonstans i förväg. Men det kan räcka alldeles utmärkt som lek att bara utforska tillsammans. Bor ni med naturen runt knuten kan ni såklart utforska den på samma sätt, vart kommer man om man går precis rakt fram genom den här dungen? Vilka hinder hittar vi på vägen?

STRUMPTEATER

Tillverka dockor av de där gamla strumporna som tappat sin make. Sy eller limma fast knappar till ögon och garn till hår. Gör en enkel dockteater-scen genom att sitta på golvet nedanför ett bord. Bjud in publik till er teater, eller sätt upp din kamera och gör en liten film! Pjäsen kan vara helt hittepå, eller så kan ni framföra vitsar som du enkelt hittar på nätet. Kanske ditt barn kan några vitsar eller spökhistorier ni kan spela upp?



STYLISTEN

Plocka fram smink, hårsaker och utklädningskläder. Sätt dig i en schön stol och låt ditt barn (stylisten) fixa dig i sin salong. Man får väl kaffe på den här salongen också? Till sist har ni photoshoot där du är modellen och barnet fotografen.

KIOSKEN

Börja med lite pyssel och Tillverka en enkel kioskskylt tillsammans. Skriv och rita, tex korv, glass, bullar, saft. Ordna en kiosk genom att sätta en bänk eller lågt barn bord i dörren till köket. Där bakom får bara "personalen" vara. Sätt upp skylten och plocka fram det kiosken ska sälja. (Mat eller fika.) Lägg upp snyggt i olika kärl, en kniptång att ta med, fat och glas.

Lek kiosk! De vuxna får stå i kö. Låt barnet jobba i kiosken och servera mat t.ex. korv med bröd och grönsakstavar, eller fika. Använd leksakspengar från ett spel, eller ta fina kulor eller knappsamlingen som betalningsmedel. Kanske ska kunderna sitta på picknickfilt på golvet och äta det som handlats?



INNEKOJAN

Att mysa i en mörk koja är spännande. En koja kan skapa ett helt universum i fantasins värld. Enklaste sättet att bygga en inomhus är att lägga ett stort överkast eller filter över ett bord. Lägg en matta och några kuddar på golvet och ta in alla gosedjur ni har för maximalt mys. Med en ficklampa kan ni läsa en bok. Eller, kom igång med en fantasilek! Vad finns det för spännande utanför kojan? Hitta på tillsammans vilka ni är och var ni bor någonstans. Vad finns utanför kojan? Djungel, snöiga fjälltoppar, en främmande planet, havets vågor? Kanske gömmer ni er för någon eller något. Kanske en av er måste smyga ut i det farliga för att få tag i vatten att dricka, eller hämta en bok med magiska skrifter....