



PROPUESTAS PARA EL TIEMPO LIBRE (3)

- **Senderismo.** A partir de los 7 años es una buena edad para iniciarse en el senderismo, una actividad que reporta grandes beneficios a la salud y con la que disfrutarán sobremanera. Los itinerarios serán cortos y fáciles, con paradas frecuentes... un parque público puede ser un buen punto de partida. Para empresas mayores, os vendrá muy bien <http://www.lariojaturismo.com/rutasnaturales/>, un sitio web donde encontraréis mucha información sobre recorridos por La Rioja.



orientacion.edurioja.org



orientación
educativa
EQUIPOS



...esta tarde...

¿Qué hacemos?


Propuestas educativas para el
tiempo libre





EL TIEMPO LIBRE ES IMPORTANTE...

- Desarrollar unos hábitos de ocio y tiempo libre es fundamental para un adecuado rendimiento escolar, permite “desconectar” y “llegar con las pilas cargadas al cole”.
- Tener tiempo libre no es dejarles hacer lo que quieran, los padres deben encauzar sus hábitos.
- Muchas investigaciones confirman que el rendimiento académico es inversamente proporcional al número de horas dedicadas a la televisión, los videojuegos, el móvil o las redes sociales.
- Las actividades extraescolares (idiomas, música, deporte, bailes...) son muy provechosas, pero en su justa medida, también es importante DESCANSAR, DIVERTIRSE e incluso ABURRIRSE.



PROPUESTAS PARA EL TIEMPO LIBRE (1)

- **Ir a la biblioteca.** Leer cuentos y libros infantiles es una de las mejores formas de entretenerse y aprender. Además, de paso, preguntaremos si organizan actividades para los niños (cuentacuentos, marionetas, trabajos manuales, etc etc).
- **Hacer títeres con materiales caseros.** Muy fácil. Los resultados pueden ser fantásticos... hay muchos tutoriales pero a nosotros nos gusta uno de [Jim Henson](#), creador de los teleñecos se titula [Jim Henson on Making Muppets 1969](#).
- **Hacer experimentos caseros de física y química.** Se trata de una gran forma de enseñar ciencia a los niños con una buena dosis de diversión, utilizando materiales cotidianos. Hay muchos sitios en Internet, pero nosotros os recomendamos estos porque nos ofrecen muchos vídeos de experimentos (junto a la correspondiente explicación científica) : <http://fq-experimentos.blogspot.com.es/> y <http://www.quimicefa.com/>



PROPUESTAS PARA EL TIEMPO LIBRE (2)

- **Cocinar.** Sin duda, una opción fantástica con la que transmitirás buenos hábitos a tus hijos (comer bien, responsabilidad...). Desde edades tan tempranas como los 2-3 años, el niño puede empezar a colaborar en las labores de la cocina, realizando trabajos como amasar, lavar, batir... <http://www.recetasmierdaeuristas.com/recetas-para-ninos-las-cinco-mejores-webs/>
- **Actividades de naturaleza para niños** desarrolladas por centros de educación ambiental. En la Rioja suelen organizar actividades de este tipo: el aula didáctica de la Grajera en Logroño y la finca de Ribavellosa.
- **Museos, Casa de las Ciencias y exposiciones itinerantes.** A lo largo del año podemos visitar diferentes museos y exposiciones, la educación infantil y primaria es un buen momento para abrir nuevos horizontes culturales...