

RECIPE 1: Family Fun and Learning at Home

Name: Sock Walk

Description of Learning Activity: Enjoy the health benefits of sunlight and fresh air! Spend time outside, exploring the neighborhood, open spaces and parks. Here is an inexpensive way to spend time outside, collecting seeds and other bits, while simply walking around with a sock over a shoe. What will you find?!

Purpose

- Promotes focus and self-control: being mindful of where you step and not losing what is collected on the sock.
- Supports critical thinking: explore early science inquiry. Where do plants and food come from? What do you notice about the seeds? What does a seed need to grow?
- Engages listening and communication: as you talk about nature, seeds, growth, and food, you are sharing new vocabulary words and practicing listening skills.

Kinds of Materials Needed

- Socks - old or mismatched ones that fit over the child's shoe. Kids love wearing adult socks!
- Either a pot with potting soil or a place outside to plant
- (Optional) Magnifying glass or reading glasses

Preparation and Time: a couple of minutes to find socks; 30 to 45 minutes for the activity

- A minimum 15-minute walk
- 15-45 minute discovery and discussion of seeds found, followed by planting the seeds

Ideas for Guiding the Learning Activity

1. Put the sock over shoe
2. Go on a walk in the neighborhood, open space, park, woods, or desert
3. Take the sock off carefully and look at the seeds collected.
4. Count them and use words to describe them (color, pointy, thorny, smooth).
5. Look at seeds with a magnifying glass/reading glasses if available.
6. Cut a piece of sock with seeds on it and plant it in a pot with soil or outside. Watch it GROW!

Variations

- Use this learning activity to notice other items on socks - have discussion about what is collected.

Ways to Adapt This for Your Child's Age

- Babies: Point and name objects during walk. Have baby touch plants. Use descriptive words.
- Toddlers: Have them pick out the seeds on the sock to develop fine-motor skills. You can help them cut the sock and plant it, too.
- Preschoolers: Help them sort and categorize the different seeds. Ask them how the plants will grow; where food comes from. Read a book about how seeds grow into a plant.

Come up with your own ideas – there are lots of possibilities!

RECETA 1: Diversión Familiar y Aprendizaje en el Hogar

Nombre: Caminada en Calcetín

Descripción de la Actividad de Aprendizaje: ¡Disfrute de los beneficios de salud de la luz del sol y del aire fresco! Pase tiempo al aire libre, explorando el vecindario, campos abiertos y parques. Aquí hay una manera barata de pasar tiempo al aire libre, recolectando semillas y otras cosas, mientras simplemente caminando con un calcetín sobre un zapato. ¡¿Qué vas a encontrar?!

Propósito

- Promueve el enfoque y el autocontrol: ser consciente dónde pisas y no perder lo que se recoge en el calcetín.
- Apoya el pensamiento crítico: explorar la investigación científica temprana. ¿De dónde vienen las plantas y los alimentos? ¿Qué notan de las semillas? ¿Qué necesita una semilla para crecer?
- Participar la escucha y la comunicación: mientras hablan de la naturaleza, las semillas, el crecimiento y la comida, están compartiendo nuevas palabras de vocabulario y practicando habilidades de escucha.

Tipos de Materiales Necesarios

- Calcetines -viejos o no, coincidentes que caben sobre el zapato del niño. ¡A los niños les encanta ponerse calcetines de adultos!
- Ya sea una maceta con tierra o un lugar afuera para plantar
- (Opcional) Lupa o lentes de lectura

Preparación y Tiempo: un par de minutos para encontrar calcetines; 30 a 45 minutos para la actividad

- Un paseo mínimo de 15 minutos
- 15-45 minutos de descubrimiento y discusión de semillas encontradas, seguido por la siembra de las semillas

Ideas Para Guiar la Actividad de Aprendizaje

1. Pon el calcetín sobre el zapato
2. Ir a dar un paseo por el vecindario, campo abierto, parque, bosques, o desierto
3. Quítense cuidadosamente el calcetín y mire las semillas recogidas.
4. Puede contarlos y usar palabras para describirlos (color, puntiagudo, espinoso, liso).
5. Es una oportunidad para mirar semillas con una lupa / lentes de lectura si están disponibles.
6. Corte un trozo de calcetín con semillas y plante lo en una maceta con tierra o a fuera. ¡Míralo CRECER!

Variaciones

- Utilice esta actividad de aprendizaje para notar otros elementos en el calcetín

Maneras de Adaptar Esto para la Edad de Su Hijo

- Bebés: Apunte y asigne un nombre a los objetos durante el paseo. Tenga plantas de tacto para bebés. Utilice palabras descriptivas.
- Niños Pequeños: Pídales que escojan las semillas en el calcetín para desarrollar habilidades motoras finas. Usted puede ayudarles a cortar el calcetín y plantarlo, también.
- Preescolares: Ayúdales a clasificar y categorizar las diferentes semillas. Pregúnteles cómo crecerán las plantas; de dónde viene la comida. Lea un libro sobre cómo las semillas crecen hasta convertirse en una planta.

Crea Sus Propias Ideas: ¡Hay Muchas Posibilidades!