



TWOJA SPRAWA
STOWARZYSZENIE

„Rozkręcenie” - Rodzinne losowanie

Rodzina się rozkręca, czyli wylogowujemy się i wspólnie spędzamy czas. Po roku zdalnego życia najwyższy czas odejść od ekranów i rozkręcić się całą rodziną, podejmując wspólne działania w realnym świecie.

Mamy nadzieję, że „Rozkręcenie” – nowa rodzinna propozycja – Wam w tym pomoże.

- Zespół Stowarzyszenia Twoja Sprawa

NA CZYM POLEGA NASZA ZABAWA?

Niech o formie spędzania razem czasu zdecyduje losowanie! Wystarczy pojemnik, do którego wrzucamy karteczki z wypisanymi różnego rodzaju aktywnościami. (Nasze propozycje zamieszczamy w formie karteczek do wydrukowania i wycięcia.) Proponujemy co jakiś czas losować jedną z karteczek i wspólnie realizować wybrane „zadanie”.

JAK SIĘ BAWIĆ?

Należy przygotować dwustronne wydruki aktywności ze stron 3-12. Zachęcamy do przygotowania jakiegoś specjalnego pojemnika na karteczki, na przykład słoika. Jeśli słoik jest przezroczysty, możemy wspólnie udekorować go tak, aby nie było można podejrzeć karteczek przy losowaniu.

Możemy podzielić losy na dwa takie słoiki: „Aktywności na zewnątrz” oraz „Aktywności w domu” i losować w zależności od tego, co chcemy lub możemy zrealizować w danej chwili (ze względu na czas, atmosferę itp.). Jeśli zastosujemy jeden pojemnik, a akurat okoliczności nie sprzyjają realizacji naszego rodzinnego „zadania”, los zawsze można wymienić. Podobnie w przypadku, gdy drugi raz z rzędu wyciągniemy to samo „zadanie”.

Żadnej presji. To nie ma być codzienny obowiązek tylko czysta przyjemność i zabawa. Możemy sobie wcześniej ustalić dni losowania. Możemy też działać spontanicznie. Możemy zaprosić znajome rodziny i losować wspólnie.

Jeśli dysponujemy czasem, może to być więcej niż jedno losowanie. Można wprowadzić różne zasady losowania, np. w poszczególne dni członkowie rodziny losują kolejno. Może też być tak, że losowanie jest formą jakiejś nagrody.

Nasze propozycje to tylko propozycje! Można wybrać tylko te, które uważacie, że mniej lub bardziej pasują do wieku Waszych dzieci. Można próbować stosować wszystkie. Dlaczego nie? :)

Można jak najbardziej dorzucać do pojemnika losy ze swoimi pomysłami wspólnego spędzania czasu. Zachęcamy do tego!





Składkowa historia

Portret w stylu Picassa



Eksperymenty

Balon nie może upaść!



Gra planszowa

Trzy w jednym

Gry z piłką



Łapiemy lisa!



Co mam na myśli?



Ciekawe znaleziska

Członkowie rodziny, według ustalonej kolejności, dokładają po 1 zdaniu do tworzonej opowieści.

O tym kto tworzy pierwsze zdanie, może rozstrzygać losowanie.

Jedyny warunek – kolejne zdania muszą być kontynuacją zarysowanej przez poprzedników historii.

WARTO NAGRYWAĆ NA DYKTAFON!

Zbiorowe rysowanie portretu – osoba rozpoczynająca decyduje: kobiety czy mężczyzny. Kolejne osoby kontynuują rysunek poprzednika. Kartkę dzieli się w poprzek (ale nie rysując kresek podziałowych, jedynie zaginając kartkę tak, aby odkryta była tylko część bez rysunków) na tyle części, ile osób bierze udział w zabawie. Każda rysująca osoba dostaje zadanie narysowania kolejnej części twarzy (np. przy 4 osobach może to być podział następujący: włosy, oczy, nos, usta). Najważniejsze, że osoba rysująca nie widzi tego, co narysowali poprzednicy.

Najpierw trzeba poświęcić chwilę na ich zaplanowanie. Korzystając z zasobów internetu i uwzględniając wiek dzieci warto poszukać podpowiedzi eksperymentów, możliwych do przeprowadzenia w domu, w oparciu o dostępne w każdej rodzinie środki. Np. czy można zrobić bańkę w bańce? A wystarczy do tego płyn do mycia naczyń i plastikowa słomka.

Wystarczy nadmuchany balon i gotowość jego podbijania (dowolną częścią ciała!) tak, aby cały czas utrzymywał się poza podłogą. Kolejność odbić może być przypadkowa (wersja łatwiejsza) lub ściśle ustalona (trudniej!).

Utrudnieniem może też być wprowadzanie obowiązującej np. przez kolejne 2 minuty części ciała, która musi być zaangażowana w podbicie balonika. Oczywiście ściany i meble też „grają”, można je wykorzystywać.

Osoba losująca wybiera swoją ulubioną grę – planszową lub karcianą.
(Można też do pojemnika z losami dołożyć karteczki z nazwami konkretnych gier lubianych przez członków rodziny).

Połączenie wyprawy (pieszej, rowerowej czy w ostateczności samochodowej) z piknikiem w lesie lub na łące i zabawami na powietrzu. Wylosowanie tej karteczki nie musi oznaczać natychmiastowego wyjścia – raczej zaplanowanie wyprawy na konkretny dzień. Starsze dzieci mogą dostać np. zadanie opracowania celu i trasy wyprawy, przygotowania przekąsek, zaplanowania zabaw. To może być przygotowywana starannie wyprawa albo dość spontaniczne wyjście – zależnie chociażby od miejsca zamieszkania, pogody itp.

Zabawa szczególnie rekomendowana w większych grupach – może to być gra w zbijaka, dwa ognie, a nawet zwykłe łapanie rzucanej piłki. W zależności od wieku dzieci zabawę w rzucanie i łapanie piłki można skomplikować – np. osoba wyrzucająca piłkę w górę wykrzykuje imię osoby, która musi ją chwycić.

Jedna z osób uczestniczących jest lisem – świadczy o tym szeroka wstążka albo chusteczka czy szalik wsunięte za pasek od spodni (albo inaczej przymocowana z tyłu na podobieństwo powiewającego lisiego ogona). Osoba, której uda się złapać lisa, zostaje nim na następną turę zabawy.

W trakcie spaceru osoba zaczynająca zabawę wybiera sobie jakiś przedmiot/obiekt, który jest dla wszystkich widoczny. Pozostałe osoby próbują odgadnąć, co ma na myśli. Zadają pytania, na które odpowiedzią jest tylko „Tak” lub „Nie”. Można wprowadzić limit pytań (jak w popularnej grze w 20 pytań).

W trakcie spaceru wyszukujemy ciekawe znaleziska – kamień, korzeń, gałąź, które po powrocie do domu możemy przemienić w myszkę, smoka czy dowolny inny obiekt np. przez pomalowanie farbami czy doklejenie drobnych elementów. UWAGA, zwykłymi farbami szkolnymi (tzw. akwarelkami) można łatwo zamienić np. dość płaski, owalny kamień w biedronkę, a ciekawie powykręcaną suchą gałąź w straszego potwora.

Kalambury



Gramy w statki

Gramy w Państwa – Miasta



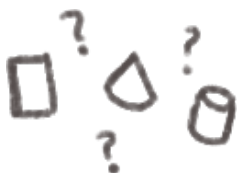
Gramy w „Zgadnij kim/czym jestem”

Gotujemy razem



Oglądamy razem

Idziemy lub jedziemy razem



Gramy w „Co się zmieniło?”

Zabawa w „Gdyby... toby”

Podchody



Pokazujemy i odgadujemy hasła np. postaci z bajek, tytuły filmów, postaci z gier, przysłowia, przedmioty itp. Hasła można przedstawiać gestami lub rysunkami. Niektóre rysunki warto zachować, to mogą być prawdziwe dzieła sztuki :) W wersji trudniejszej można ustalić limit czasu na odgadnięcie hasła. Można dzielić się na drużyny, jeśli grają więcej niż 3 osoby.

Wystarczą kartki i coś do pisania i już można grać w tę popularną grę. Dla tych, którzy nie znają lub nie pamiętają zasad, instrukcję można znaleźć w internecie.

Wystarczą kartki i coś do pisania i już można grać w tę popularną grę. Dla tych, którzy nie znają lub nie pamiętają zasad, instrukcja dostępna w internecie (można ją oczywiście modyfikować, upraszczać w zależności od wieku uczestników).

Wystarczy papierowa opaska, kartka i długopis. Każdy z uczestników wymyśla hasło dla osoby, która siedzi po jego prawej lub lewej stronie (do ustalenia) i umieszcza na opasce. Zadaniem jest odgadnięcie kim lub czym się jest, na podstawie odpowiedzi reszty graczy na zadawane pytania. Można udzielać jedynie odpowiedzi „Tak” lub „Nie”. Można wprowadzić kategorie tematyczne.

Przygotowujemy wspólnie dowolny posiłek (w zależności od możliwości w danym dniu ustalamy który to posiłek). Wybór menu należy do osoby losującej.

Wspólnie wybieramy i oglądamy film lub bajkę, a potem krótka dyskusja. Np. co nam się podobało, co nie i dlaczego.

Wspólna przejażdżka rowerowa lub spacer. Tu sporo zależy oczywiście od pogody i czasu, którym aktualnie dysponujemy. Może być też tak, że po wylosowaniu tej karteczki planujemy tę aktywność na najbliższe dni.

Na stole rozkładamy dostępne przedmioty. Jedna z osób wychodzi z pomieszczenia, a w tym czasie pozostałe dokonują jakiejś roszady wśród przedmiotów lub chowają jeden z nich. Po powrocie osoba musi powiedzieć co się zmieniło. Można również utrudnić grę, rozszerzając ją do przedmiotów w pokoju.

Wystarczy do zabawy kartka i długopis. Jedna z osób zaczyna pisać zdanie, zaczynające się od słowa „gdyby”, następnie zagina kartkę. Kolejna z osób dopisuje od siebie zdanie, zaczynające się od słowa „toby” i również zagina kartkę. Zdania dopisuje się do końca kartki, a następnie czyta na głos powstałe frazy.

Grający dzielą się na dwie drużyny, każda przygotowuje dla drugiej podchody w domu. Chowają w różnych miejscach karteczki, na których znajdują się różne zadania (np. rebusy, zagadki, krzyżówki), których rozwiązania są wskazówką do znalezienia kolejnej karteczki. Na końcu warto przygotować jakąś nagrodę/skarb.

Żółwiki



Diamenty

Niedźwiadki



Wiatraczki

Przysiady przy krześle

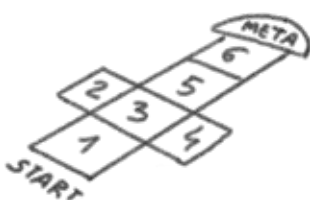


Napełniamy się powietrzem

Gramy w gumę



Bawimy się w ciepło – zimno



Gramy w klasy

Ćwiczenie pomoże znormalizować napięcie w przeciążonych mięśniach karku. Siadamy w siadzie klęcznym, łokcie trzymamy oparte na ziemi, trochę do przodu i na zewnątrz od linii barków. Patrzymy na podłogę. Unosimy głowę, jednocześnie mocno wciskając łokcie w podłogę i liczymy do 10. Możemy zetknąć się czubkami głów i przekazać sobie dobre myśli :) powtórzmy 6-10 razy.

Ćwiczenie aktywuje cylinder brzuszny będący podstawą stabilizacji ciała.

Kładziemy się na plecach, unosimy nogi i łączymy stopy nad spojeniem łonowym (nasze nogi tworzą diament). Głowa ustawiona w linii ciała, ręce szeroko rozłożone. Klaszczemy w dłonie i odkładamy ręce na ziemię cały czas utrzymując nogi w górze. Możemy śpiewać ulubioną piosenkę i klaskać do rytmu, cały czas pilnując by nogi nie opadły na dół. Powtórzmy kilka razy.

Ćwiczenie wzmacnia całe ciało, w szczególności obręcz barkową.

Ustawiamy się w pozycji niedźwiadka (przyjmujemy pozycję czworaczą i prostujemy kolana). Kto najdłużej wytrzyma?

Zwycięzcę ogłaszamy po trzech próbach konkursowych.

Ćwiczenie aktywuje mięśnie pośladkowe, mięśnie skośne brzucha i krótkie rotatory kręgosłupa poprawiając stabilizację naszego ciała.

Stajemy naprzeciw siebie w klęku jednożnym, noga z przodu ustawiona na wprost (pilnujemy by kolano nie uciekało do środka). Ręce szeroko. Przybijamy sobie "piątki" raz prawymi, raz lewymi rękami tak by nasze ręce spotykały się na środku. Pilnujemy by nie stracić równowagi. Po 20 "piątkach" zmieniamy nogę. Powtórzmy 2-3 razy na każdą nogę.

Ćwiczenie wzmacnia nogi, ale jednocześnie rozciąga mięśnie łydek oraz pleców.

Stań przy krześle trzymając się wyprostowanymi rękami za oparcie. Stopy na szerokość bioder, ustawione równoległe. Zrób przysiad opuszczając pośladki jak najniżej utrzymując stopy równoległe, pięty na podłożu, nie łącząc kolan. Kto zrobi najwięcej przysiadów?

Ćwiczenie uaktywnia przeponę, poprawia krążenie, dotlenia i uspokaja. Powinnyśmy wykonywać je co najmniej 2 razy dziennie (można w pozycji leżącej, siedzącej i klęcznej).

Oddychajmy na zdrowie!

Stajemy na szerokość bioder, na całych stopach, plecy proste, czubek głowy w górę. Kładziemy ręce pod brzuchem. Bierzemy bardzo powoli głęboki wdech, wdychając nosem do brzucha, tak aby całkiem „napełnić się powietrzem”.

Spokojnie wypuszczamy powietrze ustami. Powtarzamy 6 razy

Potrzebna jest zszyta końcówkami guma do bielizny o długości ok. 4 metrów. Dwie osoby stają naprzeciwko siebie w odległości ok. 2 metrów. Między sobą mają naciągniętą gumę do skakania tak, by powstały dwie równoległe, napięte linie. Jeśli w zabawie uczestniczą tylko dwie osoby, można jeden koniec gumy zaczepić o słupek, drzewo czy krzesło.

Szczegóły, zasady, a także różne rodzaje gier można znaleźć w internecie.

Wybranemu uczestnikowi zabawy wskazujemy co chcemy schować, po czym prosimy, aby zamknął oczy i ukrywamy daną rzecz. Kiedy osoba szuka przedmiotu i zbliża się do niego mówimy „ciepło”, „cieplej”, a gdy już jest przy przedmiocie mówimy „gorąco”, „parzy”.

I odwrotnie - gdy się oddala mówimy „chłodno”, „zimno”, „lodowato”.

Kolejna świetna zabawa z lat dzieciństwa naszych babć, mam i nas samych.

Skoczna i wciągająca. Szczegóły rysowania diagramu (np. kredą na asfalcie, czy patykami na piasku) oraz zasady, które można modyfikować, ułatwiać lub utrudniać można znaleźć w Internecie.

Bawimy się w ciuciubabkę



Gramy w kółko i krzyżyk

Gramy w kapsle



Urządzamy piknik

„Słoik wspomnień”



Bawimy się w chowanego

Bawimy się w berka



Naśladuj mnie!

Jedna z osób ma zawiązaną chustkę na oczach i łapie innych, którzy przed nią uciekają.

Ta popularna od pokoleń gra nadaje się zarówno na niepogodę jak i na pogodę. Jeśli chcemy bawić się na dworze, planszę możemy narysować kredą lub nawet patykiem na ziemi lub piasku.

W grze wykorzystuje się kapsle od butelek. Istnieje wiele jej rodzajów. Cechą wspólną są właśnie kapsle, wprawiane w ruch po płaskiej powierzchni za pomocą pstryknięcia palcami. Kapsle wypełnia się np. plasteliną, dodatkowo można też dociążyć je np. monetami. Często ozdabia się je w wymyślny sposób. Jeśli nie mamy kapsli do wykorzystania, zabawę można zastąpić grą w kulki o podobnych zasadach. Ponieważ możliwości gier jest wiele, warto zapoznać się z nimi w Internecie.

Ta aktywność zależy od czasu, którym dysponujemy i pogody. Piknik może się odbyć w pobliżu lub z dala od domu. Przygotowujemy przysmaki, bierzemy koc i w drogę! Komunikacją, rowerem, samochodem lub po prostu na nogach.

Potrzebny będzie słoik lub inne przezroczyste naczynie, które da się zamknąć. Cel jest taki, by wypełnić je naszymi wakacyjnymi zdobyczami. Mogą to być np. kamyki, piasek, muszelki, trawa, charakterystyczne patyki, szyszki, zasuszone rośliny itp. Z naszych eksponatów tworzymy kompozycję. Możemy przyczepić karteczkę z datą i miejscem, z którego pochodziły nasze „skarby”. Każdy będzie na pewno swoistym dziełem sztuki!

Rewelacyjna zabawa rozluźniająca wzrok, poprawiająca percepcję wzrokową i poczucie kierunku. Dwie osoby stają naprzeciwko siebie. Jedna (może być na zmianę) pokazuje swoim ciałem określoną pozycję, np. ręka prawa podniesiona o 90 stopni i kciuk uniesiony w górę.

Druga osoba musi skopiować tę postawę. Umawiacie się, czy odwzorowanie jest prawa ręka – prawa ręka, czy lustrzanie. W zależności od wieku biorących udział w zabawie zwiększamy trudność postawy. Można zastosować również wariant, w którym młodsi uczestnicy pokazują określoną postawę, a starsi ją naśladują, ale specjalnie popełniają błędy i dzieci muszą zweryfikować poprawność pokazanej postawy.

Kolejny wariant zabawy zawiera patrzenie na siebie w lustrze. Osoba wyższa stoi z tyłu, niższa z przodu. Jedna pokazuje pozycję, druga naśladuje i sprawdzają poprawność.



Kto pierwszy zobaczy?



Koło

Zabawa łatwa, prosta, nawet dla najmłodszych dzieci. Jedna osoba wyszukuje jakiś szczegół w otoczeniu (warunek – musi być oddalony o minimum 6 metrów od uczestników), np. literka A (np. na billboardzie), cyfra 7 (np. na rejestracji samochodu), róża, drogowskaz, pies, śmietnik itp. Pozostałe osoby odszukują wskazany przedmiot.

Zadaniem uczestników jest zakreślenie oczami (spojrzeniem) jak największego koła. Zaczynamy od góry, patrzymy jak najmocniej w górę i pomału przesuwamy oczy w prawo – jak najszerzej patrząc i ustawiając gałkę oczną jak najszerzej się da. Dochodzimy do prawej strony, pomału przesuwamy się w dół (cały czas po okręgu). Z dołu w lewą stronę, a następnie w górę. Gdy skończymy jeden okrąg – robimy kolejny w odwrotną stronę. Następnie takie same dwa okręgi, ale z zamkniętymi oczami.
