



TWOJA SPRAWA  
STOWARZYSZENIE

# „Rozkręcenie” - Rodzinne losowanie

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

Mamy nadzieję, że „Rozkręcenie” – nasza 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 3-8. 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**



**Łapiemy lisa!**

**Co mam na myśli?**



**Ciekawe znaleziska**



**Gramy w kółko i krzyżyk**



**Gramy w statki**

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).

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 powykręcana suchą gałąź w straszego potwora.

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.

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.

Gramy w Państwa – Miasta



Gramy w „Zgadnij kim/czym jestem”



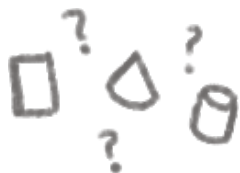
Gotujemy razem



Oglądamy razem



Gramy w „Co się zmieniło?”



Zabawa w „Gdyby... toby”

Żółwiki



Diamenty



Niedźwiadki



Wiatraczki



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.

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.

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.

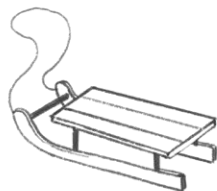
Przysiady przy krześle



Napełniamy się powietrzem



Bawimy się w ciepło – zimno



Wychodzimy z domu!

Ćwiczenie wzmacnia nogi, ale jednocześnie rozciąga mięśnie łydek oraz pleców. Stań przy krześle trzymając się wyprostowanymi rękami za oparcie. Stopy na szerokość bioder, ustawione równolegle. Zrób przysiad opuszczając pośladki jak najniżej utrzymując stopy równolegle, pięty na podłożu, nie łącząc kolan. Kto zrobi najwięcej przysiadów?

Ćwiczenie uaktywnia przeponę, poprawia krążenie, dotlenia i uspokaja. Powinniśmy 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

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”.

Idziemy na sanki, łyżwy lub po prostu na spacer. W zależności od tego, na co mamy największą ochotę i na co pozwalają nam możliwości i pogoda.