

**Kártyák esős időre (és társas távolságtartásra is) azért voltak kidolgozva, hogy segítsenek a gyermekes családoknak megküzdeni a folyamatban lévő egészségügyi vészhelyzettel és elszigetelődéssel.**

**Nyomtasd ki ez a dokumentumot, vágd végig a pontozott vonal mentén, ragasd össze a borítékot és kezdj el játszani!**

# Kártyák esős időre

(és szociális távolságtartásra)

55 ötlet családi tevékenységekre, melyek a kapcsolatokat építik és a pszichológiai rezilienciát.

ragasztó itt

Mind a kártyák, mind a fordítási nyomtatvány elérhető a [poliklinika-djeca.hr/category/english/publications](https://www.poliklinika-djeca.hr/category/english/publications) oldalon. Köszönjük, hogy segítesz lefordítani és népszerűsíteni a játékot.

A kártyákat csak személyes célra lehet használni. Megosztáskor a következő forrást kell idézni: Tea Brezinščak, psychologist – Child and Youth Protection Center of Zagreb. Copyright © 2020. Zagreb Child and Youth Protection Center – ISBN 978-953-7373-23-8 Grafika: Niko Crnčević. Kép forrása: Freepik, Flaticon.

## Hogyan játszunk?

A játékhoz legalább két fő szükséges, egy gyerek és egy idősebb gyermek vagy felnőtt. A kártyák kérdéseket és kihívásokat tartalmaznak. Legalább két személy meg kell válaszolja a kérdéseket, és mindenki részt kell vegyen a kihívásban.

## Ki játszhat?

A tevékenységek a legviccesebbek a 7-11 éves korosztálynak, de bárki csatlakozhat, aki szívesen játszana és nevetne egyet. Az idősebb játékosok lehetnek szülők, nagyszülők, nagynénik, nagybácsik, idősebb fiú- vagy lánytestvérek, vagy bárki, akihez a gyermek közel érzi magát.

## Hogyan válassz tevékenységet?

Keverd össze a kártyákat és válassz egyet, vagy válassz egy számot 1 és 55 között és nézd meg melyik tevékenység vár rád.

## Szabályok

1. Nincs jó vagy rossz válasz. Minden ötlet jó ötlet. 2. A rajzok, történetek és kézműves tárgyak nem kell tökéletesek legyenek. Szórakozás céljából készítjük őket! 3. Egy kis rendetlenség rendben van. A lényeg, hogy érzéseink ne sérüljenek, senki és semmi se sérüljön meg.

Tervezte és adaptálta: Tea Brezinščak, psychologist, Child and Youth Protection Center of Zagreb

<https://www.poliklinika-djeca.hr/en>



ZAGREB CHILD AND YOUTH  
PROTECTION CENTER

#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

1.

### Képzeld el, hogy szuperhős vagy

Hogy nézel ki?  
Mi a szupererőd?  
Mi a neved?  
Mi a célod? Miért küzdesz?

Rajzold le magad, vagy készíts magadról papír kollázst, szobrot.



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

2.

### Teleportatálás

A régi, poros dolgok alatt, a raktárban találsz egy teleportáló gépet! Hova utaznál, és miért? Rajzold le az utad!



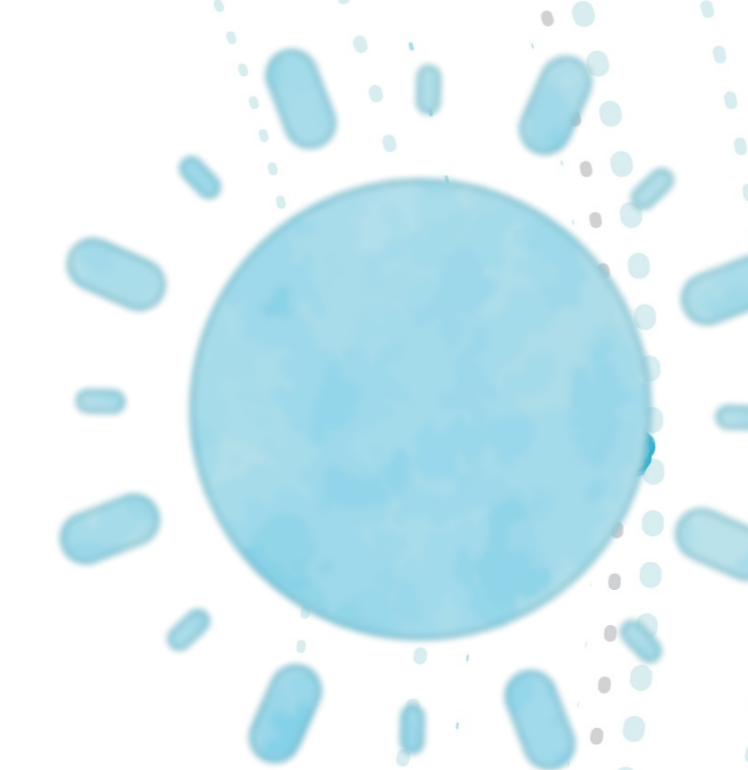
#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

3.

### Tökéletes nap

Képzeld el egy tökéletes, együtt töltött napot, amikor minden lehetséges. Osszátok meg, vagy rajzoljátok le az ötleteiteket, és hasonlítsátok össze!



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

4.

### Mennyire ismeritek jól egymást?

Próbáld meg visszaemlékezni, vagy találd ki a másik személy kedvenc:  
Színét  
Állatát  
Ételét  
Tartózkodási helyét  
Sikerült kitalálni? Mi más dolgot lehet még žkitalálni?



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

5.

### Bátorság díjak

Gondolj valamire, ami nagyon bonyolult vagy ijesztő volt a számodra, de mégis sikerült megcsinálnod. Mi segített benne? Rajzoljatok egymásnak bátorság medált!



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

6.

### Senki nem ért annyira hozzá, mint te!

Miben jó a másik személy? Gondolj legalább három olyan dologra, amiben a másik személy a legjobb és adj érte jutalmat! Megjutalmazhatod őket öleléssel, egy rajzzal vagy bármi más általad készített tárggyal. Ha ez túl könnyű feladat volt, gondolj 5-7 dologra!



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

7.

### Amikor baba voltam

Mi az idősebb játékos kedvenc emléke abból az időből, amikor a fiatalabb játékos kisbaba volt?



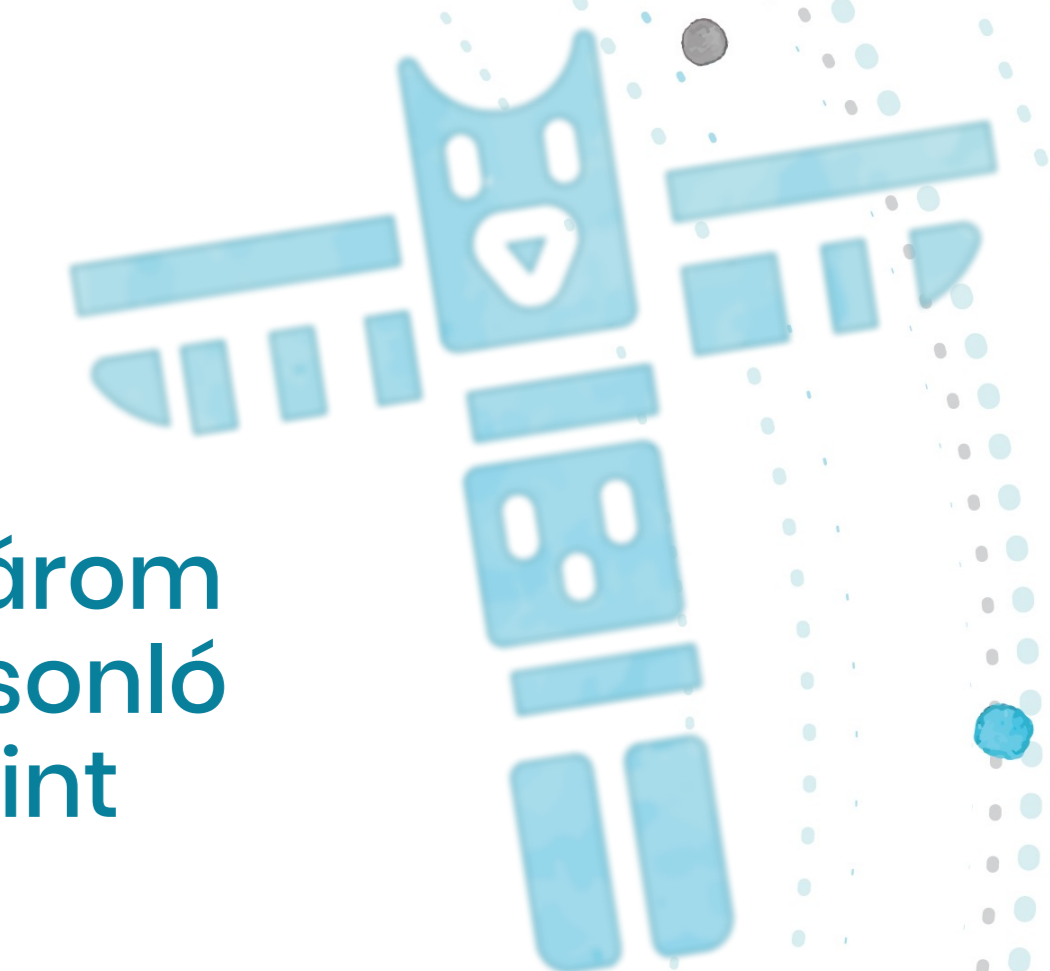
#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

8.

### Totem

Gondolj legalább három állatra, melynek hasonló jellemzői vannak, mint neked (pozitív tulajdonságok). Bölcs vagy, mint egy bagoly, vagy gyors, mint egy gepárd, vagy ügyesen tudsz elbújni, mint egy kaméleon? Segítsetek egymásnak emlékezni! Rajzold meg a totemoszlopod, az összes felsorolt állattal benne!



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

9.

### Táborozás

Takarókból vagy lepedőkből építs egy sátrat a szobádban. Ülj bele és képzelj el: Mit láatsz, ha kinézel a sátradból? Mit láatsz odakinn? A természet mely zajait hallod odakintről? Milyen illatokat érsz odakintről?

#otthonmaradni



## Kártyák esős időre

10.

### Családi címer

Rajzold el vagy készítsd el a családi címert. Mit tennél bele és miért?



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

11.

### Hogyan ölelkeznek a zsiráfok?

Itt az ideje egy ölelési versenynek! Gondolj olyan sok állatra, amennyire csak tudsz és próbáld elképzelni, hogyan ölelkeznének. Milyen ölelést adna egy panda, egy zsiráf, elefánt, hal, hangya...?



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

12.

### Sárkány támadás

Az otthonod megtámadta egy sárkány! Gyorsan építs egy erődöt mindenféle tárgyakból, és bújj el benne!



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

13.

### Az én új nevem

Találjatok ki magatoknak új neveket és próbáljátok egész nap azokat használni. Minek neveznéd magad, ha szuperhős, felfedező lennél egy távoli, ismeretlen területen, ha dinoszaurusz, kalóz, állat kedvenc étel...?

#otthonmaradni



## Kártyák esős időre

14.

### Kincs vadászat

Nézz körül és keress:  
-4 kék dolgot  
-3 illatos dolgot  
-2 puha tárgyat  
-1 hangot kiadó tárgyat  
Sikerült? Jó munka! Most találjatok ki további kereshető tárgyakat!



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

15.

### A mágikus lámpa

Egy régi dobozban, a tároló alján találsz egy mágikus lámpát. Amikor letöröd a port, megjelenik egy dzsinn! Kívánj tőle hármat!



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

16.

### A hiányzó betű

A P betű eldöntötte, hogy másik címre költözik. A következő 15 percben, próbálj meg P betű nélkül beszélni. Bárki, aki olyan szót használ, amiben van P betű, ő lesz a Panda, és elveszti a játékot. Próbáljátok ki a játékot más betűvel is. Melyik volt a legnehezebb?



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

17.

### Álarcos mulatság

A következő 15 percben, az idősebb személy abba kell felöltözzön, amit a fiatalabb személy mond neki. Minek szeretnéd, ha beöltözne?



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

18.

### Amit a legjobban szeretsz benned...

Mond el a másik személynek mit szeretsz benne a legjobban.



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

19.

### Időgép

Találtál egy időgépet a pincében! Hova utaznál el szívesen? Gondolj ki legalább három helyet és magyarázd el miért azokat választottad. Rajzolj képeslapokat, amit onnan küldenél haza!



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

20.

### A mi kedvenc emlékeink

Melyek voltak a legboldogabb közös pillanataink? Ugyanazok a kedvenc pillanataink, vagy különböznek?



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

21.

### A lovag pajzsa

Rajzold le vagy készítsd el a saját pajzsod. A pajzsod kell tartalmazza a következőket: Az embereket, akik a legjobban szeretnek A dolgokat, melyeket legjobban szeretsz magadban Dolgokat, melyeket szeretsz csinálni Díszítsd ki!



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

22.

### Mozi est

Készítsetek nassolni valókat, kuckózzatok be a takaró alá és nézzétek meg a kedvenc filmeteket.



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

23.

### Lily Pad

Az egyikőtök azt mondja Lily, a másik ugyanabban a stílusban válaszol, hogy Pad. Próbáljatok ki különféle szavakat és módokat: halkán, hangosan, lassan, gyorsan, mint egy egér, kalóz vagy operaénekes, használjatok vicces hangokat... Cseréljétek szerepet és folytassátok, amíg valakiből ki nem tör a nevetés.



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

24.

### Az én kedvenc játékom

Tudd meg, mi volt az idősebb személy kedvenc játéka gyermekkorában. Mi a fiatalabb játékos kedvenc játéka?



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

25.

### Vicces történet

Próbáljátok felidézni a legviccesebb vagy legfurcsább történetet, amit valaha is hallottatok. Egyik résztvevő elkezd a történetet és a másik folytatja. Egyenként további mondatokat adunk a történethez, amíg az a végéhez nem ér.



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

26.

### Torna idő!

Az egyik résztvevő a személyes edző. A másik követi az utasításokat. Próbáld meg a mozdulataid viccesen csinálni. Szerepcsere 5 perc után.



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

27.

### Földönkívüliek

Egyikőtök földönkívüli. Minden a házban idegen a számára. A másik személy titokban választ egy tárgyat, és megpróbálja elmagyarázni a földönkívülinek, hogy mi az (anélkül, hogy elvenné a tárgyat, vagy ránézne). Az idegen ki tudja találni miről van szó? Most szerepcsere!



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

28.

### A nap kedvenc része

Készíts egy dobozt, vagy válassz egy noteszt. Minden este elalvás előtt írd le vagy rajzold le a három legjobb dolgot a naptól. Miért voltál ma hálás?



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

29.

### Legyél a tükröm

Az egyik személy különféle mozdulatokat vagy arckifejezéseket mutat, és a másik úgy viselkedik, mintha tükör lenne. Kezd lassú, egyszerű mozdulatokkal, és ahogy haladsz előre, úgy bonyolítsd el őket. Pár perc után szerepcsere.



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

30.

### A mi saját ölelésünk

Próbáljátok kitalálni minél több módszert az ölelésre. Meg tudod nevezni ezeket az ölelési módokat? Válasszatok egyet, ami a ti közös ölelésetek lesz.



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

31.

### Hogyan tudok segíteni?

Találd ki mivel tudtok segíteni valakinek és tegyétek meg.



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

32.

### Kalózkodás

Csomagoljátok be néhány tárgyat alufóliába és nevezzétek ki őket a saját kincseteknek. 1)Kérjétek meg a másik családtagot, hogy rejtse el őket, majd keressétek meg közösen, vagy 2)Rejtsd el a kincset te magad, és vedd el hozzá a másik személyt, azzal, hogy a hideg/meleg szóval jelzed, mennyire közeledik hozzá.



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

33.

### A mágikus kulcs

Egy nagyon furcsa kulcsot találtál. Amikor jobban megnézed, rájössz, hogy mágikus. Írjatok közösen egy történetet, amiben kitaláljátok kinek a tulajdona a kulcs, mit lehet vele kinyitni és hogyan került hozzád. Rajzold le a kulcsot vagy az egész történetet.

#otthonmaradni



## Kártyák esős időre

34.

### Mi nyugtat le engem?

Gondolj öt dologra, ami lenyugtat amikor zaklatott vagy mérges vagy. Segítsetek egymásnak, ha nehezetekre esik emlékezni. Melyiket tudjátok kipróbálni?

#otthonmaradni



## Kártyák esős időre

35.

### Az én különleges helyem

Képzeld el egy helyet, ahol teljesen nyugodt vagy. Lehet egy valós hely, vagy egy képzeletbeli hely. A képzeletedben utazz el erre a helyre. Mit láatsz magad körül? Mit hallasz? Érzel valami ízt vagy illatot? Rajzold le ezt a különleges helyet.

#otthonmaradni



## Kártyák esős időre

36.

### Utazás

Tervezz egy utazást: egy mágikus hegyre, egy elhagyatott szigetre, egy ismeretlen bolygóra, vagy egy általad választott helyre. Rajzolj egy térképet a célhoz, dönts el ki utazhat veled, milyen dolgokra lesz szükséged, és milyen utazási eszközt fogsz használni. Kellemes utazást!

#otthonmaradni



## Kártyák esős időre

37.

### Recept a sikerhez

Milyen összetevőkre van szükség egy boldog családhoz? Hány ölelésre, nevetésre, játékra, szeretetre, bizalomra, tiszteletre...? Rajzolj egy kört és írd bele a receptet!

#otthonmaradni



## Kártyák esős időre

38.

### Lélegzet

Feküdj a földre és képzeld el, hogy a pocakod egy lufi. Vegyél egy mély lélegzetet és figyeld meg, hogyan telik meg a pocakodban a lufi levegővel. Várj egy pillanatot. Lassan fújd ki a levegőt és érezd ahogy kimegy a lufiból a levegő. Próbáld ezt ismételni 1-2 percig.

#otthonmaradni



## Kártyák esős időre

39.

### Kihívás

Álljatok egymásnak háttal és fogjátok meg egymás kezét. Próbáljatok úgy leülni a földre, hogy nem engeditek el egymás kezét, majd álljatok fel ugyanígy. Meg tudjátok csinálni? A gyakorlás teszi a mestert!

#otthonmaradni



## Kártyák esős időre

40.

### Vicces versenyek

Menjete el a szoba egyik végéből a másikba úgy haladva, mint egy: -elefánt, majom, kígyó, sas, rák, hangya, nyúl, őzike... Egy vicces és szokatlan formában. Próbáljatok minél több járási módot találni. Versenyezzetek egyet!

#otthonmaradni



## Kártyák esős időre

41.

**Szeretve érzem magam, amikor ...**

Gondolj, azokra a pillanatokra, amikor a másik személy által szeretve érzed magad.

Mit szokott a másik személy tenni vagy mondani, hogy így érezd magad?

Írd vagy rajzold le őket.

#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

42.

**Szárnyak**

Képzeld el, hogy reggel úgy ébredsz fel, hogy szárnyaid nőttek. Hogy néznek ki? Mennyire erősek? Hova repülnék velük? Rajzold le!

#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

43.

**Csupa fül vagyok**

Csukd be a szemed és kérd meg a játszótársad, hogy egy tárgy segítségével keltsen zajt valahol a szobában. Ki tudod találni mi volt az? Cseréljétek szerepet. Melyikőtök ügyesebb?

#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

44.

**Aggodalmak doboza**

Készítsetek egy dobozt az aggodalmak tárolására, hogy a nap végén békésebben tudjatok aludni. Díszítsétek ki! Írd le vagy rajzold le a félelmeidet egy papírra és tedd bele a dobozba. Nem kell megmutassad senkinek.

#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

45.

**A nyugalom hegye**

Rajzolj egy hegyet. Helyezd el az ujjad a völgyben, és lassan haladj vele felfele a hegyen, miközben mély levegőt veszel az orrodon át. Amikor felértél a helycsúcsra, várj egy pillanatot. Lassan fújd ki a levegőt a szádon át, miközben a hegy másik oldalán haladsz lefele az ujjaddal. Ismételd meg addig, amíg úgy érzed, hogy

#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

46.

**Felfedezők**

Képzeld el, hogy felfedező vagy. Végtelen tudásod van és mindened megvan ahhoz, hogy briliáns felfedezéseket vigyél véghez.

Mit fedeznél fel és miért? Ha szeretnéd, rajzold le a találmányodat.

#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

47.

**Szagold meg és találj ki**

Találj 5-10 olyan tárgyat az otthonodban, amit te vagy a másik családtag meg tudtok szagolni. Az egyik játékos becsukja a szemét, megszagolja és megpróbálja kitalálni mi az. Cseréljétek szerepet. Ki volt az ügyesebb?

#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

48.

**Néha mindannyian félünk**

Kérd meg a többi játékost, mesélje el, hogy gyermekkorában mitől félt és hogyan sikerült leküzdenie a félelmét. Te mitől félsz? Mi segít abban, hogy bátor legyél?

#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

49.

### Támaszd a falat

Álljatok meg a fal előtt (távolítsátok el a szőnyeget, ha van). Nyomjátok amennyire csak tudjátok a falat, próbáljátok elmozdítani. Sikerült? Nem? Próbáljátok újra még háromszor, amennyire erősen tudjátok. A próbálkozások közben pihenjete és gyűjtsetek erőt.

#otthonmaradni



## Kártyák esős időre

50.

### Ne pislogj

Álljatok vagy üljete egymással szemben, egy kényelmes pozícióban. Próbáljátok egymás szemébe bámulni pislogás nélkül amilyen hosszasan csak tudtok. Ki bírja hosszabb ideig?



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

51.

### Fényképalbum

Keressetek képeket abból az időből, amikor még csecsemő vagy kisgyermek voltál (az összes játékos). Lapozgassátok át őket és osszátok meg a hozzájuk kapcsolódó családi történeteket és emlékeket.



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

52.

### Itt az ideje a pikniknek

Készíts elő mindent amire szükséged van: takaró, nasi, ital, társasjáték, labda... Válassz egy helyet a lakásban és tartsatok egy (majdnem) igazi pikniket.



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

53.

### Meglepetés

Képzeld el, hogy találsz egy ajándékot a nappaliban. A doboz ki van díszítve egy óriási masnival, pont azt tartalmazza, amire a leginkább vágytál. Mi van a dobozban?

Rajzold le a dobozt!

#otthonmaradni



## Kártyák esős időre

54.

### A titkos hozzávaló

Süssetek közösen egy egyszerű sütit. Adj hozzá egy titkos hozzávalót és nézd meg, hogy a többi családtag ki tudja-e találni mi az.



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

55.

### Az én királyságom

Képzeld el, hogy te vagy király, vagy a királynő. Hogyan néz ki a királyságod? Vannak benne szabályok? Mit csinálnak benne a felnőttek és gyerekek egész nap? Mit esznek? Vannak különleges szokások és ünnepek? Rajzold le a királyságod, vagy írd róla egy történetet.



#otthonmaradni

## Kártyák esős időre

### A saját tevékenységed egy esős napra

#otthonmaradni



# Kártyák esős időre

A saját tevékenységed  
egy esős napra

#otthonmaradni

# Kártyák esős időre

A saját tevékenységed  
egy esős napra

#otthonmaradni

# Kártyák esős időre

A saját tevékenységed  
egy esős napra

#otthonmaradni

# Kártyák esős időre

A saját tevékenységed  
egy esős napra

#otthonmaradni

# Kártyák esős időre

A saját tevékenységed  
egy esős napra

#otthonmaradni

# Kártyák esős időre

A saját tevékenységed  
egy esős napra

#otthonmaradni

# Kártyák esős időre

A saját tevékenységed  
egy esős napra

#otthonmaradni

# Kártyák esős időre

A saját tevékenységed  
egy esős napra

#otthonmaradni