

Cartonașele pentru zile ploioase (și zile de distanțare socială) au fost concepute pentru familiile cu copii, pentru a face față crizei din domeniul sănătății și izolării.

Printează acest document, decupează pe linia punctată, lipiți plicul împreună și începeți să vă jucați!

Cartonașe pentru zile ploioase

(și zile de distanțare socială)

55 de idei pentru activități de familie, care întăresc legăturile între membri și cresc rezistența psihică.

Lipim

Cartonașele sunt disponibile în diferite limbi. Atât cartonașele cât și traducerea sunt disponibile aici: [poliklinika-djeca.hr/category/english/publications](https://www.poliklinika-djeca.hr/category/english/publications). Îți mulțumim pentru ajutorul acordat la traducerea și distribuirea jocului.

Cartonașele sunt disponibile doar pentru uz personal. Când distribuți jocul, vă rugăm menționați sursa : Tea Brezinščak, psiholog, Centrul pentru protecția copilului și tânărului – Zagreb. Design grafic: Niko Crnčević. Traducere: Sorina Zainea, Mihaela Musan and Veronica Pelivan.

Copyright © 2020. Zagreb Child and Youth Protection Center ISBN: 978-953-7373-16-0. Sursa imaginilor: Freepick, Flaticon.

This is an unofficial translation provided for information purposes. Child and Youth Protection Center of Zagreb can not be held legally responsible for any translation inaccuracy.

Cum se joacă?

Numărul de jucători: cel puțin doi jucători, un copil și un copil mai mare sau un adult. Cartonașele conțin întrebări și provocări. Cel puțin doi jucători răspund la întrebări și toți jucătorii participă la provocări.

Cine poate juca?

Activitățile sunt destinate copiilor între 7 și 11 ani, dar oricine are chef de joacă și râs poate să participe. Jucătorii mai mari pot fi “părinți”, “bunici”, “unchi”, “mătuși” “frați și / sau surori mai mari” sau orice altă persoană de care copilul se simte apropiat.

Cum să alegi o activitate?

Amestecați cartonașele și alegeți unul, sau alegeți un număr între 1 și 55 și vedeți ce activitate vă așteaptă!

Reguli

1) Nu există răspunsuri greșite. Orice răspuns este corect. 2) Desenele, poveștile și obiectele confecționate, nu trebuie să fie perfecte. 3) Este ok crearea unui mic deranj. Este important ca sentimentele niciunui să nu fie rănite, nimeni să nu fie lovit și nimic să nu fie stricat.

Design și adaptare: Tea Brezinščak, psiholog, Centrul pentru protecția copilului și tânărului, Zagreb

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



ZAGREB CHILD AND YOUTH
PROTECTION CENTER

#stamacasa

Cartonașe pentru zile ploioase

1.

Imaginează-ți că ești un SuperErou

Cum arăți?
Care sunt superputerile tale?
Cum te numești?
Pentru ce lupți?

Desenează, fă colaje sau o machetă care te reprezintă ca SuperErou!

#stamacasă



Cartonașe pentru zile ploioase

2.

Teleportarea

Imaginează-ți că ai găsit în pod, sub niște lucruri vechi și prăfuite, o mașină de teleportat!

Unde ai vrea să te teleportezi și de ce?

Desenează călătoria ta!

#stamacasă



Cartonașe pentru zile ploioase

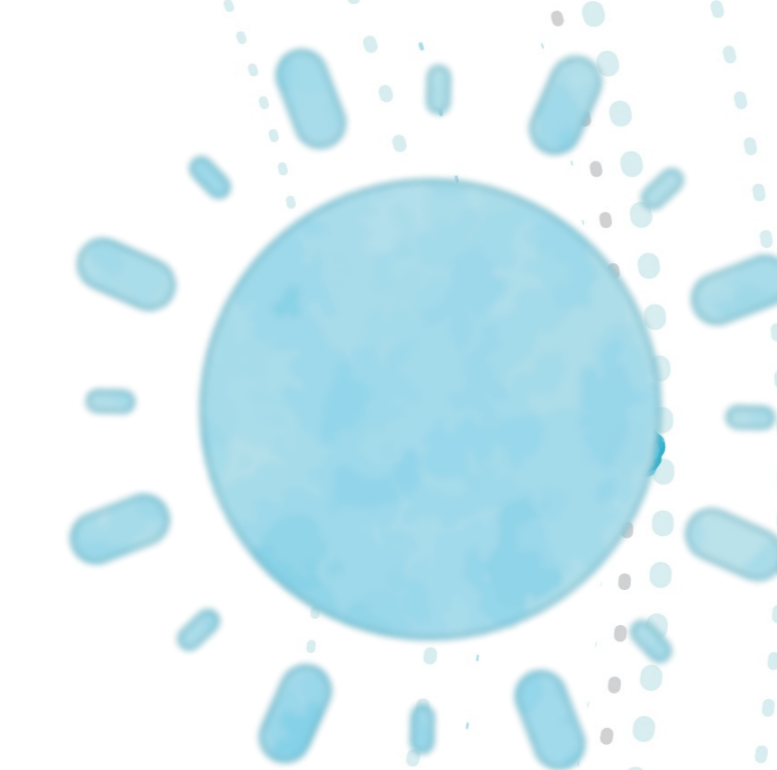
3.

Ziua perfectă

Imaginați-vă o zi perfectă pe care să o petreceți împreună.

Povestiți sau desenați separat și apoi comparați desenele, ideile între ele!

#stamacasă



Cartonașe pentru zile ploioase

4.

Cât de bine îl cunoști pe celălalt?

Încearcă să îți amintești sau să ghicești care este: culoarea, animalul, felul de mâncare, locul, preferat al celuilalt.

Ai ghicit? Ce altceva ai mai putea ghici?

#stamacasă



Cartonașe pentru zile ploioase

5.

Premii pentru curaj

Gândește-te la ceva ce a fost dificil sau înfricoșător pentru tine dar ai reușit să-l faci oricum!

Ce te-a ajutat să reușești?

Desenați unul altuia medalii pentru curaj!

#stamacasă



Cartonașe pentru zile ploioase

6.

Nimeni nu face asta așa bine ca tine!

La ce e cel mai bun cealaltă persoană?
Gândește-te la cel puțin 3 lucruri pe care celălalt le face foarte bine și dă-i o recompensă pentru ele! Poți să-l recompensezi cu o îmbrățișare, un desen sau orice altceva făcut de tine. Dacă asta a fost prea ușor pentru tine, gândește-te la 5 sau 7 lucruri pe care celălalt le face foarte bine.

#stamacasă



Cartonașe pentru zile ploioase

7.

Când eram copil mic

Care este amintirea preferată a jucătorului cel mai mare din perioada când jucătorul cel mai mic era bebeluș?

#stamacasă



Cartonașe pentru zile ploioase

8.

Totemul

Gândește-te la cel puțin 3 animale care au caracteristici similare cu ale tale (cele care îți plac ție cel mai mult!). Ești înțelept ca o bufniță, rapid ca un leopard, bun cățărător ca un cameleon? Ajută-i pe ceilalți să-și amintească. Desenează totemul tău care include toate animalele care te caracterizează!

#stamacasă



Cartonașe pentru zile ploioase

9.

Camping

Fă un cort folosind pături și cearceafuri. Stai înăuntrul lui și imaginează-ți:
Ce se află în jurul cortului?
Ce poți să vezi în jurul lui!
Ce sunete ale naturii se aud de afară?
E vreun miros care se împărtășește în apropiere?



#stamacasă

Cartonașe pentru zile ploioase

10.

Blazonul familiei

Desenează sau creează blazonul familiei.

Ce ți-ar plăcea să includă blazonul și de ce?



#stamacasă

Cartonașe pentru zile ploioase

11.

Cum se îmbrățișează girafele?

Este timpul pentru un concurs de îmbrățișări. Încearcă să te gândești la cât mai multe animale și imaginează-ți cum se îmbrățișează.

Ce fel de îmbrățișări ar fi datorate de urșii panda, girafe, elefanți, pești, furnici...?



#stamacasă

Cartonașe pentru zile ploioase

12.

Atacul dragonului

Casa ta a fost atacată de un dragon!

Construiește rapid o fortăreață din lucrurile pe care le găsești și ascunde-te în ea!



#stamacasă

Cartonașe pentru zile ploioase

13.

Numele meu nou

Gândește-te la niște nume noi și încearcă să le folosești toată ziua. Cum ai vrea să te numești dacă ai fi SuperErou, explorator al unor ținuturi necunoscute, al dinozaurilor, al piraților, animalelor sau al mâncărilor necunoscute...?



#stamacasă

Cartonașe pentru zile ploioase

14.

Vânătoarea de comori

Uită-te în jur și găsește:
4 lucruri albastre
3 lucruri care pot fi mirosite
2 lucruri care sunt moi
1 lucru pe care îl poți auzi
Ai reușit? Minunat! Acum gândește-te la alte lucruri pe care le poți căuta!



#stamacasă

Cartonașe pentru zile ploioase

15.

Lampa magică

Imaginează-ți că în fundul dulapului, într-un cutău vechi, găsești o lampă magică. Atunci când o ștergi de praf, apare un duh.

Pune-ți trei dorințe!



#stamacasă

Cartonașe pentru zile ploioase

16.

Litera pierdută

Litera "P" decide să se mute la altă adresă. În următoarele 15 minute încearcă să vorbești fără să folosești cuvinte care conțin litera "P". Cine va rosti primul un cuvânt care conține litera "P" este un Panda și va pierde jocul. Încercați să jucați jocul și cu alte litere. Fără care litere jocul este mai greu de jucat?



#stamacasă

Cartonașe pentru zile ploioase

17.

Bal mascat

În următoarele 15 minute, cel mai mare jucător se va costuma în ceea ce îi spune cel mai mic jucător.

Cum ai vrea să se costumeze cel cu care te joci?

#stamacasă



Cartonașe pentru zile ploioase

18.

Ce îmi place cel mai mult la tine

Spune celuilalt care sunt calitățile pe care le apreciezi cel mai mult la el.



#stamacasă

Cartonașe pentru zile ploioase

19.

Mașina timpului

Ai găsit o mașină a timpului în pivniță. Unde ai vrea să călătorești? Gândește-te la cel puțin 3 destinații și detaliază. Desenează cărțile poștale pe care ai vrea să le trimiți din aceste locuri!



#stamacasă

Cartonașe pentru zile ploioase

20.

Amintirile noastre preferate

Care au fost cele mai fericite momente petrecute împreună?

Amintirile voastre preferate sunt percepute la fel sau diferit?



#stamacasă

Cartonașe pentru zile ploioase

21.

Scutul Cavalerului

Desenează sau creează propriul tău scut. Scutul tău trebuie să includă:

- oamenii care te iubesc cel mai mult
- lucrurile care îți plac la tine
- ce îți place să faci

Decorează scutul!

#stamacasă



Cartonașe pentru zile ploioase

22.

Seară de film

Pregătește gustări, așezați-vă sub niște pături și vizionați filmul vostru preferat.



#stamacasă

Cartonașe pentru zile ploioase

23.

Lily Pad

Unul dintre voi spune "Lily" iar celălalt răspunde "Pad" în același mod. Încercați feluri variate de a pronunța diferite cuvinte: în liniște, tare, rar, repede, ca un șoricel, ca un pirat, ca o cântăreața de operă, folosiți tonuri amuzante... Schimbați rolurile și continuați până unul dintre voi izbucnește în râs.



#stamacasă

Cartonașe pentru zile ploioase

24.

Jucăria mea preferată

Află care erau jucăriile preferate ale jucătorilor mai în vârstă când erau mici.

Care este jucăria preferată a jucătorului/jucătorilor mai tânăr/tineri?



#stamacasă

Cartonașe pentru zile ploioase

25.

O poveste amuzantă

Încercați să puneți cap la cap cea mai amuzantă sau cea mai ciudată poveste pe care ați auzit-o vreodată.

O persoană începe povestea, iar cealaltă o continuă. Unul câte unul, adăugați propoziții până când povestea se va încheia.



#stamacasa

Cartonașe pentru zile ploioase

26.

E timpul pentru antrenament!

O persoană este antrenor personal, iar cealaltă îi urmează instrucțiunile. Încercați să vă faceți mișcărilor cât mai distractive și mai neobișnuite! Schimbați rolurile după 5 minute.



#stamacasa

Cartonașe pentru zile ploioase

27.

Extraterestri

Unul dintre voi este un extraterestru. Tot ceea ce este în casa voastră îi este complet necunoscut. Cealaltă persoană alege un singur obiect din încăpere (fără să-l atingă sau să se uite la el) și încearcă să-i explice extraterestrului despre ce obiect este vorba. Poate „extraterestrul” ghici? Acum schimbați rolurile!



#stamacasa

Cartonașe pentru zile ploioase

28.

Cea mai bună parte a zilei

Confeționează o cutie sau alege un caiet. În fiecare seară înainte de a merge la culcare scrieți sau desenați 3 dintre cele mai bune lucruri care vi s-au întâmplat în acea zi. Pentru ce ești recunoscător azi?



#stamacasa

Cartonașe pentru zile ploioase

29.

Fii oglinda mea

O persoană face diferite mișcări sau expresii faciale, iar cealaltă acționează ca și cum ar fi reflectarea ei în oglindă. Începeți cu cele mai lente și ușoare mișcări și faceți-le mai provocatoare pe măsură ce jocul înaintează. Schimbați rolurile după câteva minute.



#stamacasa

Cartonașe pentru zile ploioase

30.

Propriul nostru stil de îmbrățișare

Încercați să vă gândiți la cât mai multe moduri în care vă puteți îmbrățișa. Puteți denumi acele îmbrățișări? Alegeți o îmbrățișare care vă va reprezenta (semnătură).



#stamacasa

Cartonașe pentru zile ploioase

31.

Cum pot ajuta?

Gândiți-vă la un mod în care puteți ajuta astăzi împreună pe cineva și treceți la treabă.



#stamacasa

Cartonașe pentru zile ploioase

32.

Comoara piraților

Împachetează câteva obiecte în folie de aluminiu și fă din ele comoara ta. 1) Roagă alți membri ai familiei să ascundă comoara și căutați-o împreună, sau 2) Ascunde tu comoara și ghidează-i pe ceilalți spunându-le „cald” sau „rece”.



#stamacasa

Cartonașe pentru zile ploioase

33.

Cheia magică

Ai găsit o cheie neobișnuită. După ce ai studiat-o puțin, ți-ai dat seama că este o cheie magică. Scrieți împreună o poveste pentru a descoperi cui aparține cheia, ce anume deschide și cum a ajuns la tine. Desenați cheia sau întreaga poveste.

#stamacasă



Cartonașe pentru zile ploioase

34.

Ce mă calmează?

Gândește-te la 5 lucruri care te fac să te simți relaxat sau calm atunci când ești supărat. Ajutați-vă unii pe alții în cazul în care nu vă amintiți. Care dintre aceste lucruri le puteți încerca chiar acum?

#stamacasă



Cartonașe pentru zile ploioase

35.

Locul meu special

Imaginează-ți un loc în care te simți complet calm și relaxat. Poate fi un loc care exista în realitate sau doar în imaginația ta. Călătorește cu mintea în acel loc. Ce vezi în jurul tău? Ce auzi? Poți să miroși sau să guști ceva? Realizează un desen al locului tău special.

#stamacasă



Cartonașe pentru zile ploioase

36.

Călătorește

Planificați o călătorie către: un munte magic, o insulă părăsită, o planetă necunoscută sau un loc la alegerea voastră. Desenați o hartă sau destinația voastră, decideți pe cine aveți de gând să aduceți cu voi, de ce lucruri aveți nevoie și ce mijloace de transport veți folosi. Călătorie plăcută!

#stamacasă



Cartonașe pentru zile ploioase

37.

O rețetă pentru succes

Care sunt ingredientele de care ai nevoie pentru o familie fericită? De câte îmbrățișări, distracții, joacă, dragoste, încredere, respect ... aveți nevoie? Desenați o oală și scrieți rețeta în ea.

#stamacasă



Cartonașe pentru zile ploioase

38.

Respiră

Întindeți-vă pe podea și imaginați-vă că burta voastră este un balon.
1. Respirați adânc și observați cum se umple balonul din burta voastră.
2. Așteptați un moment.
3. Expirați încet și simțiți cum balonul se dezumflă. Încercați să respirați așa timp de 1 sau 2 minute.

#stamacasă



Cartonașe pentru zile ploioase

39.

Provocare

Stați unul în fața celuilalt și țineți-vă de mâini. Încercați să vă așezați pe podea și apoi să vă ridicați fără a vă da drumul mâinilor.

Puteți face asta? Repetați de mai multe ori până veți reuși!

#stamacasă



Cartonașe pentru zile ploioase

40.

Întreceri amuzante

Deplasați-vă de la un capăt al camerei la altul mergând ca: un elefant, o maimuță, un șarpe, un vultur, un crab, o furnică, un iepure, o căprioară ... într-un mod amuzant și neobișnuit. Încercați să vă gândiți la cât mai multe moduri diferite posibile. Puteți să vă întreceți?

#stamacasă



Cartonașe pentru zile ploioase

41.

Mă simt iubit când...

Gândește-te la momentele în care te simți cel mai iubit de persoana cu care te joci. Ce face sau spune această persoană pentru a te simți așa? Scrieți sau faceți un desen.

#stamacasa

Cartonașe pentru zile ploioase

42.

Aripi

Imaginează-ți că te-ai trezit cu aripi în această dimineață. Cum arată? Cât de puternice sunt? Unde ai vrea să zbori cu ele? Faceți un desen!

#stamacasa

Cartonașe pentru zile ploioase

43.

Sunt numai urechi

Închide ochii și cereți celeilalte persoane să scoată un sunet undeva în cameră cu ajutorul unui obiect. Poți ghici obiectul? Schimbați rolurile. Care dintre voi se descurcă cel mai bine?

#stamacasa

Cartonașe pentru zile ploioase

44.

Cutie cu griji

Creează-ți o cutie în care să îți pui grijile la sfârșitul zilei pentru a dormi mai liniștit. Decoreaz-o! Scrie sau desenează-ți grijile pe o bucată de hârtie și pune-le în cutie. Nu trebuie să le arăți nimănui.

#stamacasa

Cartonașe pentru zile ploioase

45.

Muntele Calm

Desenează un munte. Pune degetul pe vale. Mută încet degetul spre vârf, inspirând pe nas. Odată ajuns în vârf, așteaptă un moment. Expiră încet pe gură, mișcându-ți degetul pe cealaltă pantă. Repetă până ce te vei simți mai calm.

#stamacasa

Cartonașe pentru zile ploioase

46.

Inventatori

Imaginează-ți că ești un inventator. Ai cunoștințe nelimitate și tot ceea de ce ai nevoie pentru invenții geniale.

Ce ai vrea să inventezi și de ce? Desenează-ți invenția dacă vrei.

#stamacasa

Cartonașe pentru zile ploioase

47.

Miroase și ghicește

Găsiți de la 5 până la 10 lucruri din casa voastră pe care le puteți mirosi sau cereți unui alt membru al familiei să o facă. Unul dintre jucători închide ochii, le miroase și încearcă să ghicească despre ce este vorba. Schimbați rolurile. Cine este cel mai priceput?

#stamacasa

Cartonașe pentru zile ploioase

48.

Cu toții ne temem uneori

Rugați jucătorii mai în vârstă să împărtășească cu voi lucrurile de care se temeau atunci când erau copii și cum au învins frica. Ție de ce îți este frica? Ce te ajută să fii curajos?

#stamacasa

Cartonașe pentru zile ploioase

49.

Împinge peretele



Stați împreună în fața unui perete (îndepărtați covoarele dacă există). Împingeți peretele cât de mult posibil și încercați să îl mișcați. Ați reușit? Nu? Încercați de încă 3 ori, mai viguros și cât de mult puteți. Între fiecare încercare, relaxați-vă și odihniți-vă pentru a vă recăpăta forțele.

#stamacasă

Cartonașe pentru zile ploioase

50.

Nu clipi



Stați unul în fața celuilalt într-un mod care vă este confortabil. Încercați să priviți unul în ochii celuilalt cât mai mult timp fără a clipi. Cine poate rezista mai mult?

#stamacasă

Cartonașe pentru zile ploioase

51.

Albumul foto



Găsiți fotografiile din perioada în care ați fost bebeluși sau copii (toți jucătorii). Răsfoiți-le și împărtășiți povești de familie și amintiri din acea perioadă.

#stamacasă

Cartonașe pentru zile ploioase

52.

E timpul pentru picnic



Pregătiți tot de ce aveți nevoie pentru picnic: pătură, gustări, băuturi, jocuri, o minge ... Alegeți un loc din casă și organizați (aproape) un adevărat picnic.

#stamacasă

Cartonașe pentru zile ploioase

53.

Surpriză



Imaginați-vă că ați găsit un cadou în camera de zi. Cutia, decorată cu o fundă imensă, conține exact ceea ce v-ați dorit cel mai mult. Ce se află în cutie? Desenați-vă cadoul dacă doriți!

#stamacasă

Cartonașe pentru zile ploioase

54.

Ingredientul secret



Coaceți împreună un tort simplu. Includeți un ingredient secret și încercați să vedeți dacă alți membri ai familiei pot ghici despre ce ingredient este vorba.

#stamacasă

Cartonașe pentru zile ploioase

55.

Regatul meu



Imaginează-ți că ești un rege sau o regină. Cum arată regatele voastre? Au reguli anume? Ce fac copiii și adulții toată ziua? Ce mănâncă? Există obiceiuri speciale sau sărbători? Desenați-vă regatele sau scrieți povești despre ele.

#stamacasă

Cartonașe pentru zile ploioase

Activitatea ta pentru o zi ploioasă

#stamacasă

**Cartonașe
pentru zile
ploioase**

Activitatea ta pentru o
zi ploioasă

#stamacasă

**Cartonașe
pentru zile
ploioase**

Activitatea ta pentru o
zi ploioasă

#stamacasă

**Cartonașe
pentru zile
ploioase**

Activitatea ta pentru o
zi ploioasă

#stamacasă

**Cartonașe
pentru zile
ploioase**

Activitatea ta pentru o
zi ploioasă

#stamacasă

**Cartonașe
pentru zile
ploioase**

Activitatea ta pentru o
zi ploioasă

#stamacasă

**Cartonașe
pentru zile
ploioase**

Activitatea ta pentru o
zi ploioasă

#stamacasă

**Cartonașe
pentru zile
ploioase**

Activitatea ta pentru o
zi ploioasă

#stamacasă

**Cartonașe
pentru zile
ploioase**

Activitatea ta pentru o
zi ploioasă

#stamacasă