

**Kartice za kišne dane (i socijalno distanciranje)** još su jedan doprinos stručnjaka naše Poliklinike kako bi pomogli obiteljima s djecom koje su u ovom teškom razdoblju zdravstvene krize izolirani u svojim domovima.

**Otisnite ovaj dokument, izrežite po isprekidanim linijama, zalijepite omotnicu za kartice i igra može započeti!**

# Kartice za kišne dane

(i socijalno distanciranje)

55 ideja za obiteljske aktivnosti  
koje povezuju i grade  
psihološku otpornost

zalijepi

Kartice su dostupne na više jezika na: [poliklinika-djeca.hr/publikacije](http://poliklinika-djeca.hr/publikacije) kao i obrazac za prijevod. Hvala vam što pomažete prevodenjem i djeljenjem ove igre.

Nije namijenjeno za prodaju. Dozvoljeno je preuzimanje, korištenje i prenošenje uz obavezno navođenje izvora: Autor: Tea Brezinščak. Grafička obrada: Niko Crnčević. Izdavač: Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba. Copyright © 2020. Poliklinika za zaštitu djece ISBN: 978-953-7373-18-4. Izvor grafika: Freepik, Flaticon.

## Kako se igrati?

Za igru su potrebna najmanje dva igrača, jedan veliki i jedan mali. Kartice sadrže pitanja i izazove. Na pitanja odgovaraju najmanje dva igrača, a u izazovima sudjeluju svi zajedno.

## Tko se može igrati?

Aktivnosti će biti najzanimljivije djeci od 7 do 11, no dobrodošli su svi koji su spremni na malo igre i smijeha. Veliki igrači mogu biti roditelji, bake, djedovi, tete, stričevi, starija braća i sestre ili bilo koja druga djetetu bliska osoba.

## Kako odabrati aktivnost?

Promiješajte kartice i izvucite jednu ili izaberite broj između 1 i 55 i pogledajte koja vas aktivnost čeka.

## Pravila

1) Nema točnih i pogrešnih odgovora. Sve ideje su u redu. 2) Crteži i drugi uratci ne moraju biti savršeni. Ne izrađujemo ih za ocjenu nego iz zabave. 3) Malo nereda u igri je u redu. Bitno je da nisu povrijeđeni ničiji osjećaji, da nitko nije ozlijeđen i da ništa nije oštećeno.

Za Polikliniku za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba osmislila i prikupila: Tea Brezinščak, psihologinja  
[www.poliklinika-djeca.hr](http://www.poliklinika-djeca.hr)



POLIKLINIKA ZA ZAŠTITU  
DJECE I MLADIH GRADA ZAGREBA

#ostanidoma

## Kartice za kišne dane

1.

### Zamislite da ste superjunaci

- Kako izgledate?
- Koje su vaše moći?
- Kako se zovete?
- Za što se borite?

Aka želite, možete se nacrtati ili izraditi od plastelina ili kolaža.

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

2.

### Stroj za teleportaciju

Ispod starih stvari na tavanu ste pronašli stroj za teleportaciju!

Gdje želite otputovati i zašto?

Nacrtajte svoje putovanje!

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

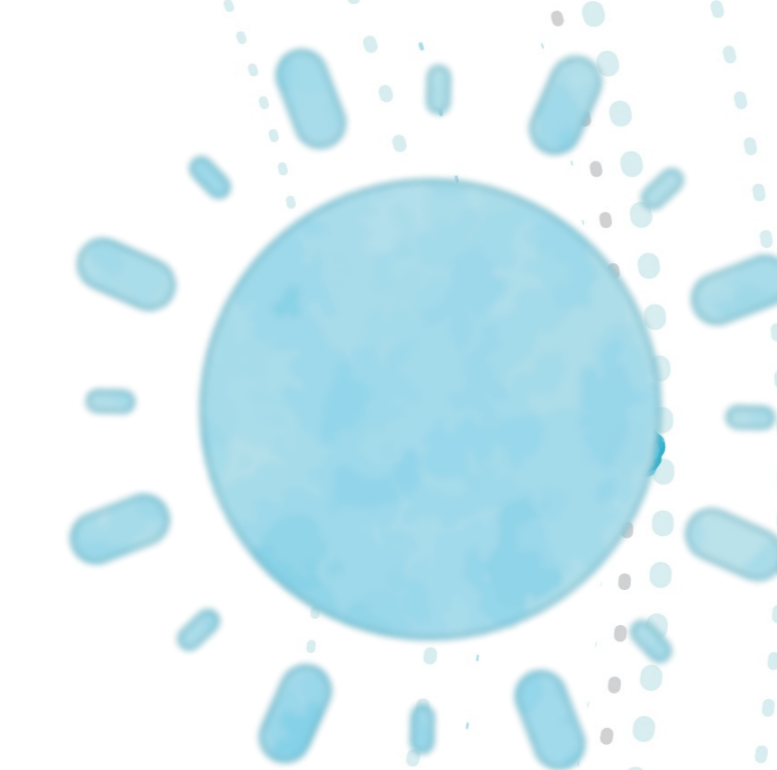
3.

### Savršen dan

Zamislite kako bi izgledao savršen dan koji biste proveli zajedno, kada bi sve bilo moguće.

Ispričajte ili nacrtajte kako ga zamišljate i usporedite!

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

4.

### Koliko se dobro poznajete?

Pokušajte se prisjetiti ili pogoditi koja je drugoj osobi:

- najdraža boja
- najdraža životinja
- najdraža hrana
- najdraže mjesto

Jeste li pogodili? Što još možete pogađati?

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

5.

### Medalja za hrabrost

Prisjetite se nečega što vam je bilo teško ili ste se bojali, ali ste uspjeli to napraviti. Što vam je u tome pomoglo?

Nacrtajte jedno drugome medalju za hrabrost.

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

6.

### Nitko to ne radi kao ti!

Što drugoj osobi odlično ide od ruke? Prisjetite se najmanje 3 stvari u kojima je druga osoba jako dobra i dodijelite im nagradu!

Ako vam je ovo bilo lagano prisjetite se 5 ili 7!

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

7.

### Kad sam bio/-la beba

Koja je velikom igraču najdraža uspomena iz razdoblja kad je manji igrač bio/-la beba?

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

8.

### Totem

Sjetite se najmanje 3 životinje kojima ste slični u svojim osobinama. Jeste li mudri kao sova, brzi kao leopard, vješti u skrivanju kao kameleon? Pomozite jedno drugome i nacrtajte zajednički totem.

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

9.

### Kampiranje

Smislite kako ćete složiti šator u kući pomoću deke ili plahte. Smjestite se u šator i smislite pričuo tome gdje ste. Zamislite kako izgleda mjesto u prirodi na koje ste postavili šator? Koji zvukovi dopiru izvana? Postoji li neki miris?



#ostanidoma

## Kartice za kišne dane

10.

### Obiteljski grb

Nacrtajte ili izradite svoj obiteljski grb. Što biste htjeli da bude na njemu i zašto?



#ostanidoma

## Kartice za kišne dane

11.

### Kako se grle žirafe?

Vrijeme je za natjecanje u grljenju! Pokušajte se sjetiti što više životinja i smisliti kako bi se one mogle grliti.

Kako se grle pande, žirafe, slonovi, ribe, mravi ...?



#ostanidoma

## Kartice za kišne dane

12.

### Zmajevi napadaju

Vašu je kuću napao zmaj! Brzo napravite utvrdu od predmeta koje možete pronaći oko sebe i sakrijte se!



#ostanidoma

## Kartice za kišne dane

13.

### Moje novo ime

Smislite nova imena i pokušajte ih danas koristiti cijeli dan. Kako bi se zvali da ste superjunaci, istraživači dalekih zemalja, dinosauri, gusari, životinje, omiljeno jelo?



#ostanidoma

## Kartice za kišne dane

14.

### Potruga za blagom

Pronađite oko sebe:  
- 4 stvari plave boje  
- 3 koje možete namirisati  
- 2 koje su mekane na dodir  
- 1 koju možete čuti

Ili sami odlučite što želite tražiti!



#ostanidoma

## Kartice za kišne dane

15.

### Čarobna svjetiljka

U staroj kutiji na dnu ormara pronašli ste čarobnu svjetiljku. Kada ste s nje obrisali prašinu pojavio se duh iz svjetiljke!

Zaželite tri želje!



#ostanidoma

## Kartice za kišne dane

16.

### Nestalo slovo P

Slovo P preselilo se na drugu adresu. Sljedećih 15 minuta pokušajte razgovarati bez njega. Tko prvi kaže riječ koja sadrži slovo P je PANDA i ispada iz igre. Pokušajte ovu igru s drugim slovima. Koja su najteža?



#ostanidoma

## Kartice za kišne dane

17.

## Kartice za kišne dane

18.

## Kartice za kišne dane

19.

## Kartice za kišne dane

20.

### Maškare

Sljedećih 15 minuta veliki igrač mora odjenuti ili staviti na sebe sve što mu manji igrač kaže.

U što ga/ju želiš maskirati?



#ostanidoma

### Kod tebe najviše volim...

Ispričajte drugoj osobi koje osobine ili ponašanja najviše volite kod njih.



#ostanidoma

### Vremeplov

U podrumu ste pronašli vremeplov. Što želite posjetiti? Prisjetite se najmanje 3 stvari i objasnite zašto.

Pokušajte nacrtati ili napisati razglednice koje ćete od tamo poslati.



#ostanidoma

### Moja najdraža uspomena

Prisjetite se najdraže zajedničke uspomene.

Jesu li vaše najdraže uspomene iste ili različite?



#ostanidoma

## Kartice za kišne dane

21.

## Kartice za kišne dane

22.

## Kartice za kišne dane

23.

## Kartice za kišne dane

24.

### Viteški štit

Nacrtajte ili izradite svoje štitove. Na njima prikazite:

- osobe koje vas najviše vole
- svoje osobine koje vam se sviđaju
- što volite raditi

Ukrasite ih!



#ostanidoma

### Filmska večer

Pripremite grickalice, smjestite se ispod deke i pogledajte najdraži film.



#ostanidoma

### Huba Buba

Jedno od vas kaže HUBA, a drugo odgovara BUBA na isti način. Zamijenite uloge i nastavite dok netko ne pukne od smijeha. Isprobajte razne načine: tiho, glasno, sporo, brzo, kao miš, gusar ili operni pjevač, smiješnim glasovima...



#ostanidoma

### Najdraža igračka

Saznajte koja je velikim igračima bila najdraža igračka kad su bili mali.

Koja je malenom igraču najdraža igračka sada?



#ostanidoma

## Kartice za kišne dane

25.

### Smiješna priča

Pokušajte zajedno složiti najsmješniju ili najneobičniju priču koju ste ikada čuli.

Jedna osoba započinje priču, a druga dodaje rečenice. Jedno po jedno dodaju rečenicu sve dok priča ne nađe svoj kraj.

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

26.

### Vrijeme za vježbanje

Jedna osoba je trener, a druga vježbač. Pokušajte smisliti što smješnije i neobičnije pokrete i vježbajte zajedno!

Nakon 5 minuta zamijenite uloge.

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

27.

### Vanzemaljci

Jedno od vas je vanzemaljac – sve što imate u kući je potpuno nepoznato. Odaberite neki predmet i pokušajte mu objasniti čemu služi kao da ga igrač nikad nije vidio. Možete li pogoditi o čemu se radi? Nakon par minuta zamijenite uloge.

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

28.

### Najbolji dio dana

Nabavite kutiju ili bilježnicu u koju ćete svake večeri prije spavanja zapisati ili nacrtati 3 najbolje stvari koje su vam se dogodile taj dan.

Na čemu ste danas zahvalni?

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

29.

### Budi moje ogledalo

Jedan igrač pokazuje različite pokrete ili izraze lica, a drugi ga mora slijediti kao da je njegov odraz u ogledalu.

Počnite sporo i jednostavno pa nastavite s izazovnijima, mijenjajući uloge.

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

30.

### Samo naš zagrljaj

Pokušajte smisliti što više načina na koje se možete grliti. Možete li tim zagrljajima dati imena?

Odaberite zagrljaj koji će biti samo vaš.

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

31.

### Kako mogu pomoći?

Smislite kome biste danas mogli zajedno pomoći i ostvarite svoj plan.

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

32.

### Gusarsko blago

Umotajte nekoliko predmeta u aluminijsku foliju (blago).  
1. Zamolite druge ukućane da sakriju blago i krenite zajedno u potragu ili  
2. Sakrijte blago drugom igraču i pomozite govorenjem TOPLO/HLADNO

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

33.

### Čarobni ključ

Pronašli ste neobičan ključ. Kada ste ga proučili shvatili ste da je čaroban. Zajedno napišite priču u kojoj ćete smisliti kome ključ pripada, što otvara i kako je dospio do vas.

Nacrtajte ključ ili cijelu priču.

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

34.

### Što me opušta?

Svaki igrač nacrtaj 5 stvari koje ga čine opuštenima ili ga smiruju kad je uznemiren. Pomozite jedno drugome ako vam se teško sjetiti.

Koje od njih možete isprobati odmah sada?

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

35.

### Moje posebno mjesto

Zamislite mjesto na kojem se osjećate potpuno sretno i opušteno. Može biti mjesto koje zaista postoji ili neko iz vaše mašte. Zamislite ga sa što više detalja; što vidite oko sebe, što čujete, osjećate li kakav miris ili okus? Nacrtajte ga!

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

36.

### Putovanje

Isplanirajte putovanje na: čarobnu planinu, pusti otok, novi planet ili neko mjesto koje sami odaberete. Nacrtajte kartu ili svoje odredište, isplanirajte koga povesti, što ponijeti i kojim prijevozom putovati. Sretan put!

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

37.

### Recept za uspjeh

Koji su sve sastojci potrebni za sretnu obitelj? Koliko točno zagrljaja, zabave, igranja, ljubavi, povjerenja...?

Nacrtajte lonac i u njemu sastojke ili napišite recept.

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

38.

### Dišite

Ležite na pod i zamislite da je vaš trbuh balon koji treba napuhati. Polako, duboko udahnite i primijetite kako se balon puni. Malo zastanite pa polako izdahnite i primijetite kako se balon prazni. Pokušajte tako disati 1 pa 2 minute.

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

39.

### Izazov

Stanite jedno nasuprot drugome i primite se za ruke. Pokušajte sjesti na pod i onda opet ustati cijelo vrijeme držeći se za ruke. Jeste li uspjeli? Uvježbajte!

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

40.

### Smiješne trke

Krećite se od jednog do drugog kraja prostorije hodajući...  
- kao slon, majmun, zmija, orao, rak, mrav, zec, jelen...  
- smiješnim i neobičnim hodom.

Smislite još načina. Možete li napraviti utrku?

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

41.

### Osjećam da me voliš kada...

Ispričajte, nacrtajte ili napišite kada se osjećate najvoljenije od osobe s kojom igrate.

Što ta osoba radi ili govori?

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

42.

### Krila

Zamislite da ste se jutros probudili s krilima.

Kako izgledaju? Koliko su snažna? Gdje biste s njima voljeli odletjeti?

Nacrtajte!

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

43.

### Pogodi što je to

Jedna osoba zatvori oči, a druga nagdje u prostoriji proizvede zvuk uz pomoć nekog predmeta. Može li prvi igrač pogoditi koji je to zvuk?

Sada zamijenite uloge. Tko je od vas vještiji?

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

44.

### Kutija za brige

Izradite kutiju u koju ćete na kraju dana pospremiti svoje brige da mirnije spavate. Ukasite je čime god želite. Svoje brige zapišite ili nacrtajte na komadić papira i pospremite ih. Ne morate ih nikome pokazati.

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

45.

### Planina mira

Nacrtaj planinu. Smjesti svoj prst u dolinu. Polako se prstom penji prema vrhu, udišući zrak kroz nos. Kada stigneš do vrha, zastani. Zatim se polako spusti prstom niz drugu stranu, izdišući kroz usta. Ponavljaj dok se ne počneš osjećati smirenije.

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

46.

### Izumitelji

Zamislite da ste izumitelji. Imate jako puno znanja i sve što vam je potrebno za genijalne izume. Što biste voljeli izumiti i zašto?

Ako želite, nacrtajte svoj izum.

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

47.

### MMMirisi

Pronađite 5 do 10 stvari u kući koje možete namirisati ili zamolite nekoga od ukućana da to učini. Jedno od vas dvoje zatvori oči i pokušava pogoditi što miriše.

Zamijenite uloge. Tko je vještiji?

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

48.

### Svi se ponekad bojimo

Zamolite velike igrače da vam ispričaju čega su se bojali kao djeca i kako su pobijedili taj strah.

Čega se ti bojiš? Što ti pomaže biti hrabar/-ra?

#ostanidoma



## Kartice za kišne dane

49.

### Guranje zida



Zajedno stanite ispred zida i maknite tepih ako ga imate. Snažno uprite i pokušajte pomaknuti zid. Jeste li uspješni? Pokušajte još 3 puta, najsnažnije što možete. Između pokušaja se opustite, odmorite i skupite snagu.

#ostanidoma

## Kartice za kišne dane

50.

### Nemoj trepnuti



Stanite ili sjednite jedno nasuprot drugome tako da vam je udobno. Pokušajte što dulje gledati se u oči bez treptanja.

Tko može dulje izdržati?

#ostanidoma

## Kartice za kišne dane

51.

### Fotoalbum



Pronađite fotografije iz vremena kad ste bili bebe ili mala djeca (i veliki i mali). Prolistajte ih i podijelite obiteljske uspomene iz tog razdoblja.

#ostanidoma

## Kartice za kišne dane

52.

### Vrijeme je za piknik



Pripremite sve što vam je potrebno: deku, grickalice, piće, društvene igre, loptu...

Odaberite mjesto u kući koje želite i napravite (gotovo) pravi piknik.

#ostanidoma

## Kartice za kišne dane

53.

### Iznenadenje



Zamislite da vas je u dnevnom boravku dočeka poklon. U kutiji s velikom mašnom nalazi se točno ono što ste najviše željeli.

Što je u kutiji? Nacrtajte svoj poklon ako želite.

#ostanidoma

## Kartice za kišne dane

54.

### Tajni sastojak



Zajedno ispecite jednostavni kolač u kojem ćete kasnije uživati. U njega stavite neki sastojak koji će biti vaša tajna i pokušajte vidjeti mogu li drugi ukućani pogoditi o čemu se radi.

#ostanidoma

## Kartice za kišne dane

55.

### Moje kraljevstvo



Zamislite da ste kralj ili kraljica koji vladaju svojom zemljom. Kako vaše zemlje izgledaju? Postoje li neka pravila? Što djeca i odrasli rade preko dana? Što jedu? Postoje li posebni običaji ili blagdani? Nacrtajte svoja kraljevstva.

#ostanidoma

## Kartice za kišne dane

### Osmislite svoju aktivnost za kišni dan

#ostanidoma



# Kartice za kišne dane

Osmislite svoju  
aktivnost za kišni dan

#ostanidoma

# Kartice za kišne dane

Osmislite svoju  
aktivnost za kišni dan

#ostanidoma

# Kartice za kišne dane

Osmislite svoju  
aktivnost za kišni dan

#ostanidoma

# Kartice za kišne dane

Osmislite svoju  
aktivnost za kišni dan

#ostanidoma

# Kartice za kišne dane

Osmislite svoju  
aktivnost za kišni dan

#ostanidoma

# Kartice za kišne dane

Osmislite svoju  
aktivnost za kišni dan

#ostanidoma

# Kartice za kišne dane

Osmislite svoju  
aktivnost za kišni dan

#ostanidoma

# Kartice za kišne dane

Osmislite svoju  
aktivnost za kišni dan

#ostanidoma