

#ostanidoma

Kartice za kišne dane (i socijalno distanciranje)

55 ideja za obiteljske aktivnosti
koje povezuju i grade
psihološku otpornost


 POLIKLINIKA ZA ZAŠTITU
DJECE I MLADIH GRADA ZAGREBA

#ostanidoma

Kako se igrati?

Za igranje su potrebna
najmanje dva igrača, jedan
mali i jedan veliki.

Kartice sadrže pitanja i
izazove. Na pitanja
odgovaraju najmanje 2
igrača, a u izazovima
sudjeluju svi zajedno.


 POLIKLINIKA ZA ZAŠTITU
DJECE I MLADIH GRADA ZAGREBA

#ostanidoma

Tko se može igrati?

Aktivnosti će biti
najzanimljivije djeci od 7 do
11, ali dobrodošli su svi koji
su spremni na malo igre i
smijeha.

Veliki igrači mogu biti
roditelji, bake, djedovi, tete,
stričevi, starija braća i seke
ili bilo koja druga djetetu
bliska osoba.

 POLIKLINIKA ZA ZAŠTITU
DJECE I MLADIH GRADA ZAGREBA

#ostanidoma

Kako odabrati aktivnost?


- 1) Isprintajte i zajedno
izrežite kartice,
promiješajte ih i
izvucite jednu
- 2) Odaberite broj između
1 i 55 i pogledajte koja
vas aktivnost čeka

 POLIKLINIKA ZA ZAŠTITU
DJECE I MLADIH GRADA ZAGREBA

#ostanidoma

Pravila

1. Nema točnih i pogrešnih odgovora na pitanja. Sve ideje su u redu.
2. Crteži i drugi uratci ne moraju biti savršeni. Ne izradujemo ih za ocjenu, nego radi 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.

 POLIKLINIKA ZA ZAŠTITU
DJECE I MLADIH GRADA ZAGREBA

#ostanidoma

- ✓ Želite se zabaviti?
- ✓ Želite uživati zajedno i povezati se?
- ✓ Želite postati još snažniji?

Igrajte se s nama!

 POLIKLINIKA ZA ZAŠTITU
DJECE I MLADIH GRADA ZAGREBA

Kartice za kišne dane

#1 Zamislite da ste superjunaci.

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

Ako 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
- nadražja životinja
- najdraža hrana
- najdraže mjesto

Jeste li pogodili? Što još možete pogodati?

#ostanidoma

Kartice za kišne dane

#5 Medalja za hrabrost

Prisjetite se nečeg što vam je bilo teško ili ste se bojali, ali ste uspjeli to napraviti.

Što vam je u tome pomoglo?

Nacrtajte jedno drugome medalje za hrabrost!

#ostanidoma

Kartice za kišne dane

#6 Nitko to ne radi kao ti!

Što drugoj osobi ide odlično od ruke?

Prisjetite se najmanje 3 stvari u kojima je druga osoba jako dobra i dodijelite im nagradu!

Ako vam je ovo bilo (pre)lagano, sjetite se 5 ili 7!

#ostanidoma

Kartice za kišne dane

#7 Kad sam bio/-la beba

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

#ostanidoma

Kartice za kišne dane

#8 Totem

Sjetite se najmanje 3 životinje kojima ste slični u svojim osobinama (onima koje su vam drage!).

Jeste li mudri kao sova, brzi kao leopard, vješti u skrivanju kao kameleon? Pomozite jedno drugom.

Nacrtajte zajednički totem u koji ćete uključiti sve njih!

#ostanidoma

Kartice za kišne dane

#9 Kampiranje

Smislite kako ćete složiti šator u kući pomoću deke ili plahte. Smjestite se u šator i smislite priču o tome gdje ste.

Zamislite:

- o Kako izgleda mjesto u prirodi gdje ste postavili šator?
- o Koji zvukovi dopiru izvana?
- o Postoji li neki miris koji se širi u blizini?

#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 naći 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 biste se zvali da ste superjunaci, istraživači dalekih nepoznatih zemalja, dinosauri, indijanci, gusari, životinje, omiljeno jelo...?

#ostanidoma

Kartice za kišne dane

#14 Potraga za blagom

Pronađite oko sebe:

- 4 stvari koje na sebi imaju plavu boju
- 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!

Zaželite tri želje!

#ostanidoma

Kartice za
kišne dane

#16 Nestalo slovo P

Slovo P odlučilo je preseliti na
drugu adresu. Sljedećih 15
minuta pokušajte
razgovarati bez da ga
koristite. Tko prvi kaže riječ
koja sadrži slovo P je *Panda* i
ispada iz igre.

Pokušajte igrati ovu igru s
drugim slovima? Koja su vam
najteža?

#ostanidoma

Kartice za
kišne dane

#17 Maškare

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

U što ga/ju želiš
zamaskirati?

#ostanidoma

Kartice za
kišne dane

**#18 Kod tebe najviše
volim...**

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

#ostanidoma

Kartice za kišne dane

#19 Vremeplov

U podrumu ste pronašli stroj
za putovanje kroz vrijeme!

Što želite posjetiti?
Prisjetite se najmanje 3
stvari i objasnite zašto.

Ako želite, možete pokušati
nacrtati razglednice koje
ćete poslati s tih mjesta!

#ostanidoma

Kartice za kišne dane

#20 Moja najdraža uspomena

Prisjetite se najdraže
zajedničke uspomene.

Jesu li vaše najdraže
uspomene iste ili različite?

#ostanidoma

Kartice za kišne dane

#21 Viteški štit

Nacrtajte ili izradite svoje
štitove. Na njima prikažite:

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

Ukrasite ih!

#ostanidoma

Kartice za kišne dane

#22 Filmska večer

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

#ostanidoma

Kartice za kišne dane

#23 Huba Buba

Jedno od vas dvoje kaže Huba, a drugo odgovara Buba na isti način kako je to prva osoba rekla. Zamijenite uloge i nastavite tako dok netko ne pukne od smijeha.

Isprobajte različite načine: tiho, glasno, sporo, brzo, kao miš, gusar ili operni pjevač, smiješnim glasovima...

#ostanidoma

Kartice za kišne dane

#24 Najdraža igračka

Saznajte koja je velikim igračima bila najdraža igračka kada su bili mali?

Koja je malenom igraču ili igračici 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 nastavlja. Jedno po jedno dodaju rečenicu po rečenicu sve dok priča ne nađe svoj kraj.

#ostanidoma

Kartice za kišne dane

#26 Vrijeme je 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 mu je
potpuno nepoznato.

Odaberite neki predmet i
pokušajte mu objasniti čemu
služi, kao da ga nikada prije
nije vidio. Može li pogoditi o
čemu se radi?

Nakon par minuta zamijenite
uloge.

#ostanidoma

Kartice za kišne dane

#28 Najbolji dio dana

Napravite 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

Jedna osoba pokazuje
različite pokrete ili izraze
lica, a druga je mora slijediti,
kao da je njen odraz u
ogledalu.

Počnite s jednostavnima i
sporima pa nastavite s
izazovnijima. Nakon par
minuta zamijenite uloge.

#ostanidoma

Kartice za kišne dane

#30 Samo naš zagrljaj

Pokušajte smisliti što više
načina na koje se možete
zagrliti.

Možete li dati tim
zagrljajima 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 kockica u aluminijsku foliju (blago).

- 1) Zamolite druge ukućane da sakriju blago i krenite zajedno u potragu, ili
- 2) sakrijte blago jedno drugom i međusobno si pomožite tako što ćete govoriti toplo/hladno.

#ostanidoma

Kartice za kišne dane

#33 Čarobni ključ

Pronašli ste neobičan ključ. Kad ste ga malo proučili shvatili ste da je čaroban.

Zajedno napišite priču u kojoj ćete smisliti kome taj ključ pripada, što otvara i kako je dospio k vama.

Nacrtajte ključ ili čitavu priču.

#ostanidoma

Kartice za kišne dane

#34 Što me opušta?

Svatko od vas neka nacрта 5 stvari koje ga čine opuštenima ili ga smiruju kada je uznemiren.

Pomožite jedno drugome ako vam se teško sjetiti.

Koju od njih možete isprobati odmah sada?

#ostanidoma

Kartice za kišne dane

#35 Moje posebno mjesto

Zamislite mjesto na kojem se osjećate potpuno sretno i opuštano. Može biti mjesto koje zaista postoji ili neko mjesto iz vaše mašte.

Zamislite ga sa što više detalja: što vidite oko sebe, što čujete, dopire li do vas kakav miris, osjećate li kakav 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 si kartu ili svoje odredište, isplanirajte koga ćete povesti, što ćete ponijeti i kojim ćete prijevoznim sredstvima 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 njega nacrtajte ili zapišite recept.

#ostanidoma

Kartice za kišne dane

#38 Dišite

Legnite na pod i zamislite da je vaš trbuh balon koji treba napuhati.

1. Polako, duboko udahnite i primijetite kako se balon u vašem trbuhu puni
2. Zastanite na trenutak
3. Polako izdahnite i primijetite kako se balon prazni.

Pokušajte tako disati 1 minutu, a onda 2 minute.

#ostanidoma

Kartice za kišne dane

#39 Izazov

Stanite jedno nasuprot drugog i primite se za ruke. Pokušajte sjesti na pod i onda opet ustati cijelo vrijeme se držeći 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

Pokušajte se sjetiti što više različitih 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 se 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 negdje u prostoriji proizvede zvuk uz pomoć nekog predmeta.

Može li prva osoba pogoditi koji je to zvuk?

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.

Ukрасite je čime god želite (crtežima, šljokicama, ukrasima od papira ili tkanine, tjesteninom).

Svoje brige zapišite ili nacrtajte na komadić papira i pospremite ih. Ne morate ih nikome pokazati.

#ostanidoma

Kartice za kišne dane

#45 Opustite se

Odaberite i uvježbajte jednu od mindfulness vježbi.

Potražite ih na linku:

<https://www.poliklinika-djeca.hr/wp-content/uploads/2020/03/2020-Mindfulness-kratke-vje%0C5%0BEbe.pdf>

#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, možete nacrtati 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 zatvara oči i pokušava pogoditi što to 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, maknite tepihe ako ih imate. Snažno se uprite i pokušajte pomaknuti zid.

Jeste li uspjeli? Ne? Pokušajte još 3 puta, snažno, najsnažnije. Između svakog pokušaja se opustite i dobro odmorite da bi skupili snagu.

#ostanidoma

Kartice za kišne dane

#50 Nemoj trepnuti

Stanite ili sjednite jedno nasuprot drugog 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
razdoblja kada ste bili bebe ili
mala djeca (i veliki i mali).
Prolistajte ih i podijelite
priče i 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 Iznenađenje

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?

Ako želite, nacrtajte svoj
poklon!

#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 u njima neka
pravila? Što djeca i odrasli
rade tijekom dana? Što jedu?
Postoje li neki posebni običaji
ili blagdani?

Nacrtajte svoja kraljevstva
ili napišite priče o njima.

#ostanidoma

Kartice za kišne dane

Smislite svoju
aktivnost!

#ostanidoma

Kartice za kišne dane

Smislite svoju
aktivnost!

#ostanidoma

Kartice za kišne dane

Smislite svoju
aktivnost!

#ostanidoma

