

ZOSTAW TELEFON

**zrób.
swoje!**



Youth Human Impact



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Spis treści

1. Gry karciane:

1.1 Wojna.....	6
1.2 Makao.....	7
1.3 Remik.....	8
1.4 Poker.....	9
1.5 Blackjack.....	10

2. Rysowanie:

2.1 Podstawy rysowania.....	12
2.2 Potrzebne przyrządy.....	13
2.3 Podstawy technik malowania.....	14
2.4 Rozwinięcie umiejętności malowania.....	15

3. Makramy:

3.1 Czym są makramy?.....	16
3.2 Co potrzebujesz do makram?.....	17
3.3 Jak zrobić wybrany wzór?.....	18

4. Yoga

4.1 Co to jest yoga?.....	20
4.2 Jakie są podstawowe postawy?.....	21
4.3 Czy jest potrzebny sprzęt?.....	22
4.4 Czy yoga to dyscyplina sportowa?.....	23



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Spis treści

5. Puzzle

5.1 Jakie puzzle na początek wybrać?.....	24
5.2 Dlaczego warto układać puzzle?.....	24
5.3 Zamienniki puzzli	24

6. Gry ruchowe i zabawy zespołowe:

6.1 Berki (klasyczne, z mrożeniem, w parach).....	26
6.2 Głuchy telefon.....	27
6.3 Zbijak (dostosowany do wieku).....	28
6.4 Wyścigi rzędów (np. z przeszkodami, przenoszenie piłeczki łyżką itp.)	29
6.5 Kalambury ruchowe.....	30

7. Zabawy logiczne i kreatywne:

7.1 Zagadki i łamigłówki.....	32
7.2 Story Cubes – opowiadanie historii na podstawie obrazków lub kostek.....	33
7.3 Budowanie z klocków lub papieru (np. wieże, mosty).....	34
7.4 Origami (składanie prostych kształtów).....	35

8. Muzyka i rytmika:

8.1 Zabawy rytmiczne z klaskaniem lub instrumentami (np. bębny, grzechotki).....	37
8.2 Taniec na zawołanie (np. "tańcz jak kot", "tańcz na jednej nodze")....	38
8.3 Tworzenie prostych piosenek lub rymowanek.....	39
8.4 Gra „Stop – taniec” (tańczymy do muzyki, na pauzę zastygamy w miejscu).....	40

Spis treści

9. Gry planszowe i towarzyskie:

9.1 Chińczyk, warcaby, kółko i krzyżyk.....	42
9.2 Memory (gotowe lub robione przez dzieci).....	43
9.3 Dobble (lub podobna gra na spostrzegawczość).....	44
9.4 Uno lub inne gry karciane dla dzieci (np. Piotruś).....	45-48
9.5 Zgadnij kto to? – wersja z rysunkami lub kartami.....	49

10. Nasze energizery (zabawy grupowe)

10.1 1-3 piłki.....	51
10.2 Bazar imion.....	52
10.3 Chciałbym.....	53
10.4 Imię i gest.....	54
10.5 Imprezka.....	55



Dofinansowane przez
Unię Europejską

GRY KARCIANE DLA 2 OSÓB

1
WOJNA

2
MAKAO

3
REMIK

4
POKER

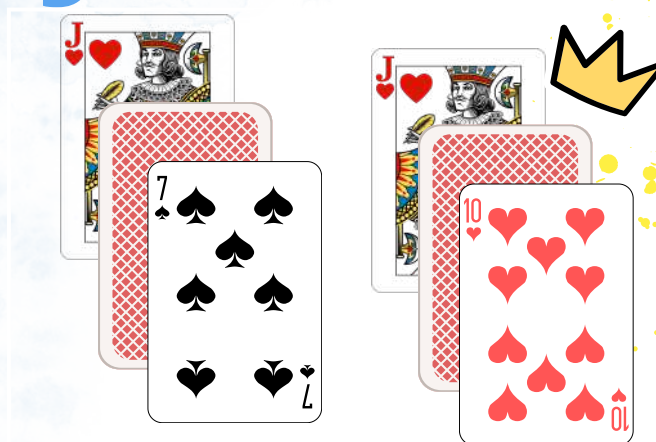
5
BLACK JACK



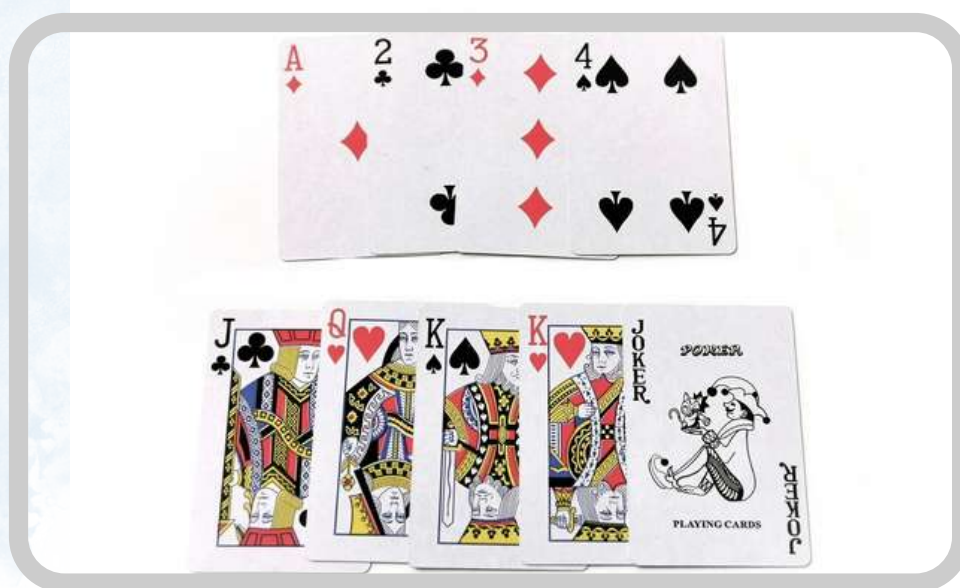
Dofinansowane przez
Unię Europejską



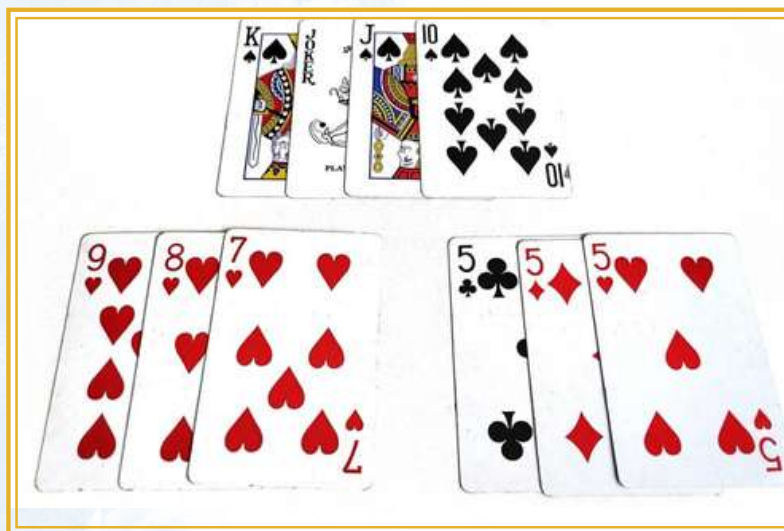
WOJNA



- **Talia:** 52 karty
- **Cel gry:** Zdobyć wszystkie karty przeciwnika.
- **Zasady:** Gracze dzielą talię po równo – każdy otrzymuje 26 zakrytych kart. W każdej turze obaj gracze jednocześnie odkrywają po jednej karcie ze swojego stosu i kładą je odkryte na środek stołu. Gracz, którego karta ma wyższą wartość, zabiera obie karty i odkłada je na spód swojego stosu. Kolejność wartości od najniższej do najwyższej to: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, Walet, Dama, Król, As. Kolory (♠♣♥♦) nie mają znaczenia. Jeśli obie odkryte karty mają taką samą wartość, następuje wojna: Każdy gracz wyklada na kartę z remisu kartę zakrytą, a następnie trzecią odkrytą. Porównuje się tylko te odkryte, ostatnie karty. Gracz z wyższą kartą zabiera wszystkie 6 kart (2 z remisu + 2 od siebie + 2 od przeciwnika). Jeśli znowu jest remis – wojna powtarza się, aż ktoś wygra. Gra toczy się dalej w ten sam sposób – tura po turze – aż: jeden z graczy zdobędzie wszystkie karty (czyli przeciwnikowi skończą się karty) lub jeden z graczy się podda.



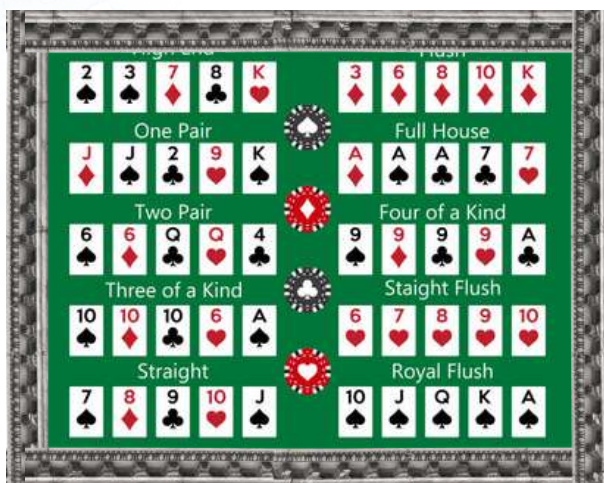
- **Talia:** 52 karty
- **Cel gry:** Pozbądź się wszystkich kart
- **Zasady:** Gracze otrzymują po 5 kart z talii po rozdaniu kart układają karty do podbierania po czym jedna karta jest odkrywana na środek. Celem gry jest pozbycie się wszystkich kart, mówiąc „Makao” przed zagranie ostatniej. Gracze kładą kartę na środek pasującą kolorem lub wartością do tych na środek. Jeśli gracz nie ma jak zagrać dobiera jedną kartę i traci kolejkę. Jeśli gracz po zagranie ostatniej karty nie powie „Makao” i zauważą to inni gracze ta osoba musi dobrać 5 kart.



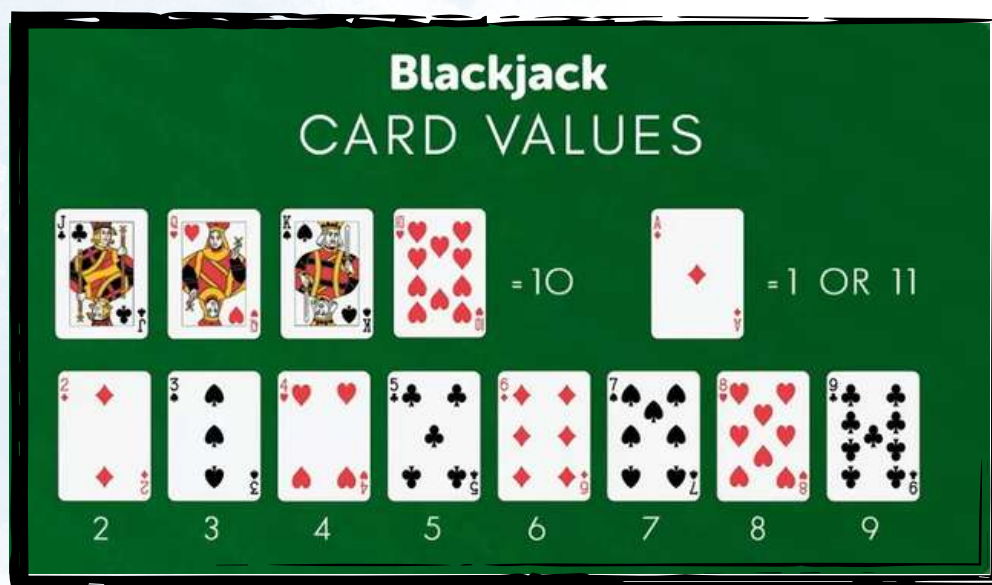
- **Talia:** 52 karty
- **Cel gry:** Utwórz układy
- **Zasady:** Celem gry jest pozbycie się wszystkich kart przez tworzenie układów (sekwensów lub grup). Gracze dobierają i odrzucają karty, a aby położyć je na stole, muszą mieć co najmniej 3 karty w sekwensie (np. 5♠ 6♠ 7♠) lub w grupie (np. 7♥ 7♠ 7♣). Gra kończy się, gdy jeden z graczy pozbędzie się wszystkich kart i ogłosi „Remik”. Wartości kart to: 2–10 mają wartość odpowiadającą ich liczbie, walet, dama, król to 10 punktów, a as to 1 punkt. Joker (jeśli używany) traktowany jest jak dowolna karta. Gra toczy się do momentu, gdy ktoś pozbędzie się kart, a pozostali gracze liczą punkty za karty, które im zostały.



POKER



- **Talia:** 52 karty
- **Cel gry:** Celem gry w Texas Hold'em jest uzyskanie jak najlepszej kombinacji pięciu kart, korzystając z dwóch kart własnych i pięciu kart wspólnych na stole.
- **Zasady:** Kombinacje kart: Poker królewski (Royal Flush): 10, J, Q, K, A – w tym samym kolorze (najwyższa ręka). Poker (Straight Flush): pięć kart w jednym kolorze w kolejności. Kareta (Four of a Kind): cztery karty o tej samej wartości. Full House: trójka i para. Kolor (Flush): pięć kart w tym samym kolorze, ale nie w kolejności. Strit (Straight): pięć kart w kolejności, ale różnych kolorów. Trójka (Three of a Kind): trzy karty o tej samej wartości. Dwie pary (Two Pair): dwie pary kart o tej samej wartości. Para (One Pair): dwie karty o tej samej wartości. Wysoka karta (High Card): gdy nie masz żadnej kombinacji, wygrywa najwyższa karta.



- **Talia:** 1 do 8 talii po 52 karty.
- **Cel gry:** Celem jest uzyskanie sumy kart jak najbliższej 21, ale nie przekraczającej tej liczby.
- **Zasady:** Blackjack to popularna gra karciana, której celem jest uzyskanie jak najlepszej kombinacji kart, bliskiej liczbie 21. Gracze rywalizują z krupierem, a nie między sobą.

RYSOWANIE

1
PODSTAWY

2
POTRZEBNE PRZYRZĄDY

3
TECHNIKI MALOWANIA

4
ROZWINIĘCIE UMIEJĘTNOŚCI

5
KOLOROWANKI

10



Dofinansowane przez
Unię Europejską

JAKIE SĄ PODSTAWY RYSOWANIA

- Malowanie na mokro czy na sucho? Malowanie na mokro będzie przydatne jeżeli chcesz zrobić przejście między kolorami a na sucho gdy robione będą np. kontury, ramy
- Warto nauczyć się rysować cienie różnych rzeczy bądź postaci na twoim obrazie
- Warto również nauczyć się malować tekstury oraz warstwami. Malowanie warstwami polega na tym jak sama nazwa wskazuje malowanie warstwy na warstwę
- Mieszanie kolorów. Może to być bardzo przydatne jednakże nie zawsze może wyjść taki efekt na jaki liczysz. Są kolory podstawowe czyli czerwony, niebieski, żółty, wtórne czyli mieszanka 2 kolorów, a na sam koniec pochodne czyli mieszanka 3 lub więcej kolorów

PRZYRZADY DO RYSOWANIA

1
OŁÓWKI NP. 2B, 2HB, 2H

2
GUMKI DO ŚCIERANIA LUB
CIENIOWANIA

3
PRZYRZADY GEOMETRYCZNE
NP. EKIERKA, LINIJKA

4
PAPIER

5
KREDKI, PASTELE ITD.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

PODSTAWY TECHNIK RYSOWANIA

- Pierwszą a za razem najważniejszą podstawową techniką jest cierpliwość. Nie oczekuj od samego początku że twoja praca to będzie arcydzieło albo że po 20 minutach będzie gotowe. Daj temu czas
- Wybierz swój temat pracy. Znajdź inspirację dla swojej sztuki, może to być np. krajobraz dana myśl, zwierzę itd.
- Jeżeli chcesz aby rysunek wyglądał trochę realistycznie musisz nauczyć się malować cienie. Nie jest to ciężkie gdyż to jest trochę jak rysowanie figur geometrycznych w matematyce
- Rysowanie na mokro czy sucho? Czym to się różni? Otóż rysowanie na mokro czyli na ciut mokry papier pozwala na płynne przejście między kolorami a na suchym papierze pozwala na dokładne dorysowanie ramek, kontur itd.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

5 SPOSOBÓW NA ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI RYSOWANIA

1
ZACZNIJ RYSOWAĆ RÓŻNE KSZTAŁTY ORAZ
PORTRETY

2
RYSUJ TO CO MASZ PRZED SOBĄ CZYLI MARTWĄ
NATURĘ

3
NAUCZ SIĘ KRYTYKOWAĆ SWOJE PRACE

4
OCENIAJ I INSPIRUJ SIĘ PRACAMI INNYCH

5
TWÓRZ PRACE NA WIELE TEMATÓW NIE TYLKO
JEDEN

14



Dofinansowane przez
Unię Europejską

CZYM SĄ MAKRAMY?

- Makramy to ozdoby wykonane techniką wiązania sznurków bez użycia igieł czy drutów.
- Polega ona na tworzeniu różnorodnych węzłów, które razem tworzą dekoracyjne wzory i formy.
- Sztuka makramy ma długą historię i wywodzi się z różnych kultur, m.in. arabskiej, chińskiej czy indiańskiej.
- Do makram używa się najczęściej sznurków bawełnianych, lnianych lub jutowych.
- To zajęcie relaksujące, które zyskało dużą popularność w ramach trendu DIY (zrób to sam).



5 POTRZEBNYCH RZECZY DO MAKRAM

1

SZNUREK DO MAKRAMY

2

DRAŻEK, PATYK LUB OBRĘCZ

3

NOŻYCZKI

4

MIARKA LUB LINIJKA

5

TAŚMA LUB KLIPSY

16



Dofinansowane przez
Unię Europejską

PRZYKŁADOWY WZÓR ORAZ INSTRUKCJA DO WYKONANIA JEGO



JAK ZROBIĆ WYBRANY WZÓR MAKRAMY?

Przygotuj sznurki:

- 1 sznurek bazowy – ok. 25–30 cm (to "łodyga")
- 20–30 krótszych sznurków – po ok. 10–12 cm (to „liście”)

2. Zamocuj sznurek bazowy:

Przymocuj go do stołu taśmą klejącą lub przypnij klipsem, żeby był napięty.

3. Tworzenie węzłów (tzw. węzłów głowowych):

Składaj krótsze sznurki na pół i zaplataj je wokół sznurka bazowego:

Położ złożony sznurek pod spodem sznurka bazowego

Przełóż końcówki przez pętlę i zaciągnij.

Kolejny sznurek połącz z drugiej strony – naprzemiennie lewy/prawy.

4. Powtarzaj węzły:

Kontynuuj aż powstanie kształt przypominający liść.

5. Przytnij do kształtu:

Nożyczkami przytnij sznurki w kształt liścia (owalnie lub spiczasto).

6. Rozczesz sznurki:

Grzebieniem lub szczotką rozczesz włókna, by uzyskać puszysty efekt.

7. Utrwal (opcjonalnie):

Możesz użyć lakieru do włosów lub kleju z wodą, żeby liść się nie rozwarstwiał.

CZYM JEST YOGA?

Joga to nie typowy sport, a raczej system ćwiczeń fizycznych pozwalający na rozwój fizyczny i psychiczny człowieka.

Po przyjęciu pozycji jogi należy utrzymać ją przez pewien czas.

Czasami można to nawet połączyć z medytacją.

Następnie powoli wychodzi się z tej pozycji, cały czas pamiętając o właściwym rytmie oddechu.

5 NAJPROSTSZYCH POSTAW YOGI

1

POZYCJA GÓRY (TADASANA)

2

POZYCJA DZIECKA (BALASANA)

3

KOCI GRZBIET (MARJARYASANA)

4

POZYCJA PSA Z GŁOWĄ W DÓŁ (ADHO MUKHA
SVANASANA)

5

POZYCJA LEŻĄCA (SAVASANA)

20



Dofinansowane przez
Unię Europejską

CZY JEST POTRZEBNY SPRZĘT

Nie, sprzęt nie jest konieczny, żeby zacząć ćwiczyć jogę. To jedna z najłatwiej dostępnych form ruchu – możesz ją praktykować w domu, na trawie, a nawet na dywanie. Jednak pewne akcesoria mogą zwiększyć komfort i bezpieczeństwo, zwłaszcza na początku:

Podstawowe rzeczy które mogą się przydać to między innymi:

- **Mata do jogi** zapewnia przyczepność i amortyzację podczas ćwiczeń
- **Koc lub poduszka** jest dobre do podparcia kolan, bioder lub głowy
- **Klocki do jogi** są pomocne w pozycjach wymagających elastyczności
- **Pasek** ułatwia rozciąganie

CZY JOGA TO DYSCYPLINA SPORTOWA

Joga to nie typowy sport – to system pracy z ciałem, umysłem i oddechem. Choć zawiera elementy fizyczne, jej celem nie jest rywalizacja ani wyniki.

Czym różni się joga od sportu?

- W jodze nie chodzi o osiągi, tylko o świadomość, oddech i obecność
- Brak tu zawodów, punktów czy rekordów – każda praktyka jest osobista.
- Sport rozwija ciało, joga rozwija ciało i umysł.



PUZZLE

Puzzle to układanka składająca się z wielu małych elementów, które trzeba dopasować do siebie, by stworzyć jeden, spójny obraz. Każdy element ma unikalny kształt, który pasuje tylko w jedno konkretne miejsce – właśnie to czyni puzzle tak wciągającymi i satysfakcjonującymi.

- Jakie puzzle wybrać na początek na początek polecam :
 1. Puzzle 300–500 elementów – szybkie do ułożenia, ale już dają satysfakcję.
 2. Wyraźne obrazy – kontrastowe kolory, rozpoznawalne motywy (np. krajobrazy, zwierzęta, ilustracje).
 3. Dobrej jakości marki – grubszy karton, precyzyjne wycięcia (np. Trefl, Castorland, Ravensburger).
 4. Puzzle ramkowe lub z podziałem na sekcje – łatwiej się organizować.
- Dlaczego warto układać puzzle? Układanie puzzli to nie tylko zabawa. To trening umysłowy, forma medytacji i świetny sposób na oderwanie się od ekranów. Korzyści z układania puzzli
 1. Ćwiczenie koncentracji i pamięci
 2. Redukcja stresu
 3. Rozwijanie cierpliwości i wytrwałości
 4. Satysfakcja z efektu końcowego
- Zamienniki puzzli – co równie dobrze działa? Nie każdy lubi tradycyjne puzzle – i to w porządku. Istnieje wiele alternatyw, które oferują podobne korzyści dla umysłu i emocji.
 1. Układanki logiczne
 2. Malowanie po numerach lub kolorowanki antystresowe
 3. Klocki LEGO



GRY RUCHOWE I ZABAWY ZESPOŁOWE

1
BERKI

2
GŁUCHY TELEFON

3
ZBIJAK

4
WYŚCIGI RZĘDÓW

5
KALAMBURY RUCHOWE

24



Dofinansowane przez
Unię Europejską



BEREK



PRZEBIEG GRY

- Wybieramy 1 lub 2 osoby, które będą „berkiem”.
- Pozostali uciekają.

Rodzaje berków

- Klasyczny berek: berek goni innych i próbuje kogoś dotknąć. Gdy kogoś dotknie, ta osoba staje się nowym berkiem.
- Berek z mrożeniem: po dotknięciu gracz „zastyga” w miejscu. Może zostać odmrożony przez innego gracza, który go dotknie.
- Berek w parach: gracze biegają połączeni parami (trzymając się za ręce). Berek też działa w parze i ściga inne pary. Po dotknięciu następuje zmiana – nowa para zostaje berkiem.



Głuchy Telefon



PRZEBIEG GRY

1. Uczestnicy siadają lub stoją w szeregu lub kole.
2. Pierwsza osoba wymyśla zdanie (np. „Kotek skacze po tęczy”) i ***szepcze je do ucha*** następnej osobie.
3. Ta przekazuje to, co zrozumiała, dalej – również szeptem.
4. Ostatnia osoba ***mówi zdanie na głos*** – zazwyczaj wychodzi coś zupełnie innego, co jest źródłem śmiechu.
5. Można zmieniać osobę zaczynającą w kolejnych rundach.



Zbijak



Potrzebne rzeczy
piłka (mięka)
Miejsce do grania

PRZEBIEG GRY

1. Dzielimy dzieci na 2 drużyny. Każda drużyna staje po jednej stronie boiska.
2. Celem gry jest ***zbicie przeciwników piłką***. Rzuca się piłką w członka drugiej drużyny – jeśli piłka go dotknie, schodzi z boiska.
3. Jeśli gracz ***złapie piłkę***, nie zostaje zbity, a może wrócić ktoś z jego drużyny.
4. Można też grać w uproszczoną wersję: ***1 osoba z piłką*** (zbijak) w środku, reszta ucieka na ograniczonym polu.
5. Kto zostanie zbity – schodzi lub zostaje nowym zbijakiem.

Wyścigi rzędów

POZIOM TRUDNOŚCI:



CZAS GRY:



Potrzebne rzeczy:

łyżki
piłeczki
pachołki
szarfy itp

PRZEBIEG GRY

- Dzieci ustawiają się w 2–4 rzędach (drużynach).
- Wyścigi odbywają się na czas – startuje pierwsza osoba z każdej drużyny.
- **Przykładowe konkurencje**
 1. **Bieg z piłeczką na łyżce** – trzeba dobiec i wrócić bez upuszczenia.
 2. **Skakanie w worku**, slalom między pachołkami, przenoszenie wody w kubeczku.



Kalambury ruchowe



Potrzebne rzeczy
Kartki z hasłami

PRZEBIEG GRY

- Jedna osoba losuje kartkę z hasłem (np. „nurek”, „kot”, „mycie zębów”) i **pokazuje hasło ruchem, bez mówienia.**
- Pozostali zgadują, co przedstawia.
- Osoba, która odgadnie, jako następna pokazuje kolejne hasło.
- Można grać indywidualnie lub drużynowo (punkty za zgadnięcie hasła).

ZABAWY LOGICZNE I KREATYWNE

1

ZAGADKI I ŁAMIGŁÓWKI

2

STORY CUBES

3

BUDOWANIE Z KŁOCKÓW LUB PAPIERU

4

ORIGAMI

30



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Potrzebne rzeczy
kostki z obrazkami lub kartki z rysunkami

PRZEBIEG GRY

- Każde dziecko lub grupa losuje kilka obrazków (np. ryba, zamek, rower).
- Na podstawie obrazków dzieci **tworzą krótką historię** – ustnie lub rysunkowo.
- Każda osoba (lub grupa) opowiada swoją historyjkę.
- Można łączyć obrazki w jedną wspólną bajkę.

POZIOM TRUDNOŚCI:



Zagadki i łamigłówki

CZAS GRY:



Potrzebne rzeczy
Kartki z zagadkami

PRZEBIEG GRY

- Prowadzący czyta zagadki lub łamigłówki (np. „Co to za ptak, co nocą puka w drzewo?” – dzięcioł).
- Dzieci odpowiadają – można dawać podpowiedzi.
- Po każdej odpowiedzi następuje wyjaśnienie i oklaski.
- Można robić zabawę na punkty lub bez rywalizacji.

POZIOM TRUDNOŚCI:



Budowanie z klocków lub papieru

CZAS GRY:



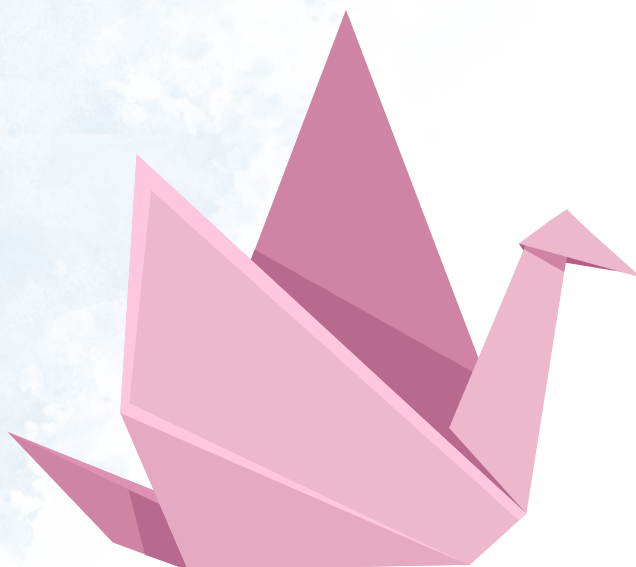
Potrzebne rzeczy
klocki
papier
taśma,
nożyczk

PRZEBIEG GRY

- Dzieci budują konstrukcje – np. **wieżę jak najwyższą, most, pojazd.**
- Można organizować wyzwania: kto zbuduje najsolidniejszy most lub najwyższą wieżę.
- W przypadku papieru: dzieci dostają kartki i materiały i próbują zbudować coś przestrzennego.



ORIGAMI



- **Cel:** Rozwijanie sprawności manualnej, koncentracji, precyzji i cierpliwości.
- **Potrzebne:** Kolorowe kartki.
- **Przebieg:** Kartki należy przygotować tak, żeby powstały kwadraty, ponieważ na takich w tworzeniu origami pracuje się najczęściej. Prowadzący pokazuje krok po kroku składanie (np. łódeczki, samolotu, serca). Świetną zabawą jest również tworzenie własnego origami, bez pomocy internetu czy innych osób. Jeśli zdecydujesz się na naśladowanie ruchów osoby, która się na tym zna, rób to uważnie, ponieważ najmniejszy błąd może zmienić wygląd całej pracy. Gotowe origami można ozdobić.

MUZYKA I RYTMIKA

1
ZABAWY RYTMICZNE

2
TANIEC

3
TWORZENIE PROSTYCH PIOSENEK LUB
RYMOWANEK

4
STOP – TANIEC

35



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Zabawy rytmiczne



- **Cel:** Rozwijanie poczucia rytmu, koordynacji ruchowo-słuchowej i koncentracji.
- **Potrzebne:** Instrumenty (bębenki, grzechotki, tamburyn) lub dłonie.
- **Przebieg:** Prowadzący wybija rytm (klaskanie, bębenek). Dzieci powtarzają rytm – klaszczą, stukają, grają. Można dodawać trudniejsze sekwencje lub grać w stylu „echo rytmiczne”. Na koniec dzieci mogą same wymyślić i zagrać własne rytmy.



TANIEC



- **Cel:** Rozwijanie ekspresji ruchowej, kreatywności i reagowania na polecenia.
- **Potrzebne:** Muzyka.
- **Przebieg:** Włączamy muzykę – dzieci tańczą swobodnie. Co jakiś czas prowadzący wydaje polecenie: „tańcz jak kot”, „tańcz na jednej nodze”, „tańcz jak robot”. Dzieci improwizują zgodnie z poleceniem. Można wprowadzić system punktów za kreatywność (lub nie punktować wcale).



Tworzenie piosenek lub rymowanek



- **Cel:** Rozwijanie umiejętności językowych, kreatywnego myślenia i współpracy.
- **Potrzebne:** Kartki, długopisy.
- **Przebieg:** Wspólnie wymyślamy słowa do prostej melodii (np. „Panie Janie”).
- Można używać rymów – np. o zwierzętach, porach roku.
- Dzieci śpiewają gotową rymowankę lub wymyślają własne zwrotki.



Gra „Stop – taniec”



- **Cel:** Ćwiczenie refleksu, koncentracji i kontroli ciała.
- **Potrzebne:** Muzyka.
- **Przebieg:** Włączamy muzykę – dzieci tańczą dowolnie.
- Gdy prowadzący zatrzyma muzykę, wszyscy muszą zastygnąć w bezruchu.
- Kto się poruszy – siada na bok lub kontynuuje bez punktów (niekonkurencyjna wersja).
- Można grać w rundach – ostatni na nogach wygrywa.

GRY PLANSZOWE I TOWARZYSKIE

1
CHIŃCZYK, WARCABY, KÓŁKO I KRZYŻYK

2
MEMORY

3
DOBBLE (GRA NA SPOSTRZEGAWCZOŚĆ)

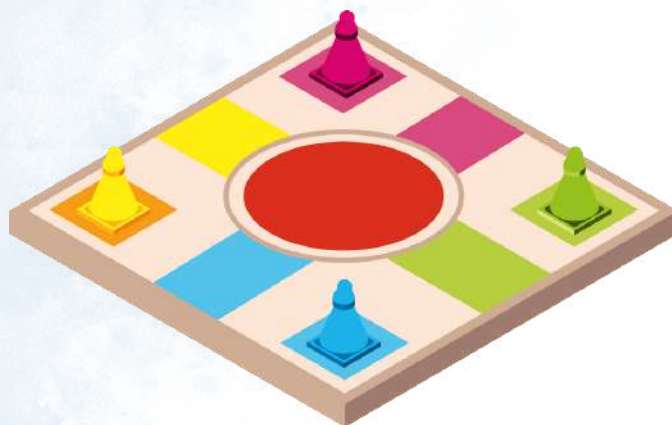
4
UNO LUB INNE GRY KARCIANE (NP.
PIOTRUŚ)

5
ZGADNIJ KTO TO?

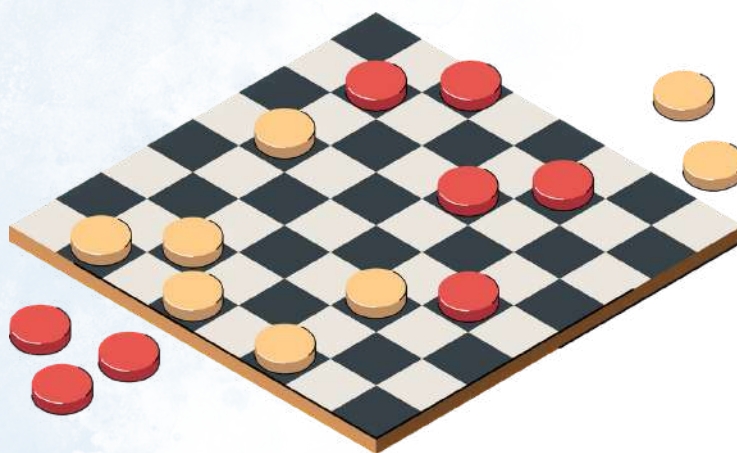
40



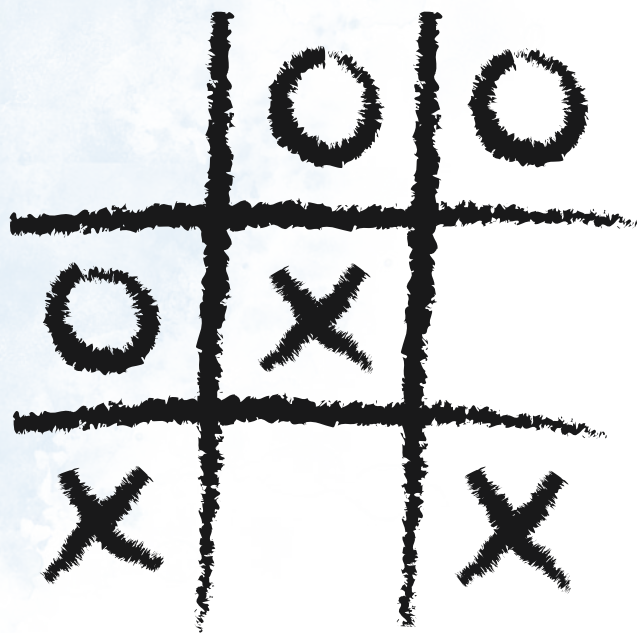
Dofinansowane przez
Unię Europejską



- **Cel:** Rozwijanie logicznego myślenia, cierpliwości, strategii, umiejętności społecznych.
- **Potrzebne:** Gra „Chińczyk”: plansza, pionki, kostka.
- **Przebieg:** Każdy gracz wybiera 4 pionki w jednym kolorze i ustawia je w swoim „domku”. Gracze rzucają kostką – ten, kto wyrzuci najwyższy wynik, zaczyna. Aby wyjść z domku, trzeba wyrzucić 6 – wtedy pionek wchodzi na planszę. Gracze poruszają się zgodnie z ruchem wskazówek zegara o tyle pól, ile wskazuje kostka. Jeśli pionek stanie na polu zajmowanym przez pionek innego gracza – „zbija” go i ten pionek wraca do domku. Gdy pionek przejdzie całą planszę, trzeba trafić dokładnie do własnego „domku” (środkowej strefy). Wygrywa ten, kto pierwszy wprowadzi wszystkie swoje pionki do środka planszy.



- **Cel:** Rozwijanie logicznego myślenia, cierpliwości, strategii, umiejętności społecznych.
- **Potrzebne:** Warcaby: plansza 8x8, pionki.
- **Przebieg:** Każdy gracz ma 12 pionków – ustawia je na czarnych polach trzech pierwszych rzędów po swojej stronie planszy 8x8. Gracze poruszają się naprzemiennie. Pionki poruszają się na skos do przodu o jedno pole. Jeśli pionek przeciwnika znajduje się na skos obok i za nim jest wolne pole, można go „zbić” przeskakując przez niego. Jeśli pionek dojdzie do ostatniego rzędu – zostaje damką i może poruszać się też w tył. Gra kończy się, gdy jeden z graczy zbije wszystkie pionki przeciwnika lub przeciwnik nie może wykonać ruchu.



- **Cel:** Rozwijanie logicznego myślenia, cierpliwości, strategii, umiejętności społecznych.
- **Potrzebne:** Kartka papieru, długopis.
- **Przebieg:** Rysujemy planszę: 3 pola na 3 (czyli 9 pól w siatce). Jeden gracz wybiera „O”, drugi „X”. Gracze na zmianę wpisują swój znak w jedno wolne pole. Wygrywa ten, kto jako pierwszy ułoży 3 takie same znaki w rzędzie – pionowo, poziomo lub na skos. Jeśli wszystkie pola zostaną wypełnione i nikt nie ułoży trzech znaków – jest remis.



MEMORY



- **Cel:** Ćwiczenie pamięci, koncentracji i spostrzegawczości.
- **Potrzebne:** Gotowa gra memory lub kartoniki z własnoręcznie robionymi rysunkami (2 sztuki każdego obrazka).
- **Przebieg:** Karty tasujemy i układamy obrazkami do dołu w równe rzędy. Gracz odkrywa dwie dowolne karty. Jeśli obrazki są takie same – gracz zabiera parę i ma jeszcze jedną kolejkę. Jeśli obrazki są różne – karty wracają na swoje miejsca (zakryte), a kolejka przechodzi na następnego gracza. Gra toczy się, aż wszystkie pary zostaną odnalezione. Wygrywa gracz, który zbierze najwięcej par.



DOBBLE



- **Cel:** Ćwiczenie pamięci, koncentracji i spostrzegawczości.
- **Potrzebne:** Gotowa gra memory lub kartoniki z własnoręcznie robionymi rysunkami (2 sztuki każdego obrazka).
- **Przebieg:** Karty tasujemy i układamy obrazkami do dołu w równe rzędy. Gracz odkrywa dwie dowolne karty. Jeśli obrazki są takie same – gracz zabiera parę i ma jeszcze jedną kolejkę. Jeśli obrazki są różne – karty wracają na swoje miejsca (zakryte), a kolejka przechodzi na następnego gracza. Gra toczy się, aż wszystkie pary zostaną odnalezione. Wygrywa gracz, który zbierze najwięcej par.



UNO



- **Cel:** Rozwijanie logicznego myślenia, nauka kolorów, cyfr, dopasowywania i strategii.
- **Potrzebne:** Talia Uno.
- **Przebieg:** Każdy gracz dostaje 7 kart, reszta tworzy zakryty stos. Jedną kartę odkrywamy i kładziemy na środku – od niej zaczynamy. Gracze kolejno układają jedną kartę, która pasuje do środkowej kolorem lub cyfrą. Jeśli nie mogą zagrać – dobierają kartę ze stosu. Karty specjalne mają działanie: +2 – kolejny gracz dobiera 2 karty i traci kolejkę. Zmiana koloru – gracz wybiera nowy kolor. Stop – kolejny gracz traci kolejkę. Zmiana kierunku – zmienia kolejność grania. Gdy gracz ma tylko jedną kartę – musi krzyknąć „UNO!”. Wygrywa ten, kto pierwszy pozbędzie się wszystkich kart.



PIOTRUŚ



- **Cel:** Rozwijanie logicznego myślenia, nauka kolorów, cyfr, dopasowywania i strategii.
- **Potrzebne:** Talia kart, w której 2 spośród wszystkich mają, np. taki sam numer oraz podobny obrazek z wyjątkiem jednej, która nie ma pary i jest oznaczona jako ostatnia numerem 13 lub nie ma karty, która odpowiadałaby jej obrazkiem.
- **Przebieg:** Rozdaj wszystkie karty – niektóre osoby mogą mieć ich o jedną więcej. Gracze odkładają pary takich samych obrazków. Potem gracze losują jedną kartę od sąsiada (bez podglądania) i znowu sprawdzają, czy mogą zrobić parę. Tak gramy w kółko – aż wszystkie pary znikną. Zostaje jedna karta – Piotruś – kto ją ma, przegrywa.



- **Cel:** Rozwijanie umiejętności zadawania pytań, dedukcji i logicznego myślenia.
- **Potrzebne:** Karty lub rysunki z twarzami/postaciami (mogą być wykonane przez dzieci) - 2 zestawy identycznych kart/postaci.
- **Przebieg:** Każdy gracz wybiera lub losuje jedną postać ze zbioru (np. kart z rysunkami twarzy/postaci) – nie pokazując jej przeciwnikowi. Zadaniem gracza jest odgadnąć, którą postać ma przeciwnik, zadając pytania, na które można odpowiedzieć „tak” lub „nie”. Przykładowe pytania: „Czy Twoja postać ma okulary?” „Czy to chłopiec?” „Czy ma czerwony kapelusz?” Gdy poznajemy odpowiedź, możemy odrzucać postacie, które nie pasują do odpowiedzi (np. odkładamy rysunki). Wygrywa ten, kto pierwszy zgadnie tożsamość postaci przeciwnika.

ENERGIZERY

1-3 PIŁKI

BAZAR IMION

CHCIAŁBYM...

IMIĘ I GEST

IMPREZKA

49



Dofinansowane przez
Unię Europejską



1-3 piłki



- **Cel:** Ćwiczenie koncentracji, refleksu i koordynacji ruchowej, zapamiętywanie imion i integracja grupy.
- **Potrzebne:** 3 piłki, na przykład piłeczki do żonglerki.
- **Przebieg:** Osoba prowadząca trzyma w ręku piłeczkę. Głośno i wyraźnie wymawia imię kogoś znajdującego się w kole. Po nawiązaniu kontaktu wzrokowego rzuca piłeczkę do danej osoby, która – po złapaniu jej – wypowiada imię kolejnej osoby z koła, nawiązuje z nią kontakt wzrokowy, po czym rzuca do niej piłeczkę. W ten sposób piłeczka obiega całą grupę. Ostatnia osoba, która dostała piłeczkę, rzuca ją do osoby prowadzącej lub tej, która zaczynała zabawę (jako pierwsza rzucała). Każda osoba zapamiętuje dwa imiona: osoby, od której dostała piłeczkę oraz tej, do której ją rzuciła. Kolejność ta zostanie zachowana do końca zabawy. Gdy piłka upadnie na ziemię, wówczas błąd leży po stronie osoby rzucającej. W takim przypadku należy po prostu kontynuować zabawę. Po dwóch lub trzech rundach osoba prowadząca rzuca do koła drugą, a po jakimś czasie trzecią piłeczkę. Kolejność podawania piłeczek pozostaje niezmienna.



Bazar imion



- **Cel:** Rozwijanie pamięci i koncentracji, integracja, ćwiczenie spostrzegawczości i logicznego myślenia.
- **Potrzebne:** Po 3–5 niezapisanych karteczek dla każdej osoby, pisaki.
- **Przebieg:** Każda osoba w grupie zapisuje czytelnie swoje imię na pięciu karteczkach. Osoba prowadząca zabawę zbiera karteczki i miesza je w pojemniku (pudełku, kapeluszu). Każda osoba uczestnicząca losuje po pięć karteczek, a następnie przekazuje je tym uczestniczkom i uczestnikom, którzy, jej zdaniem, noszą te imiona. Osoba, która otrzymała karteczkę z własnym imieniem, zachowuje ją dla siebie. Jeżeli przypisano jej cudze imię, nie daje tego po sobie poznać i karteczkę podaje kolejnej osobie, która – jej zdaniem – może nosić to imię. Kartki z imionami znajdują się w obiegu tak długo, aż każda osoba będzie miała pięć karteczek podpisanych własnym imieniem.



Chciałbym...



- **Cel:** Integracja i poznawanie się nawzajem, rozwijanie umiejętności wyrażania siebie i reagowania na sygnał, ćwiczenie refleksu i szybkiego podejmowania decyzji.
- **Przebieg:** Siedzimy w kręgu, jedno miejsce jest wolne. Osoba, która ma po lewej stronie puste miejsce mówi: "Chciałbym, aby koło mnie usiadła osoba, która tak jak ja lubi np. lody".Wszyscy, którzy lubią lody starają się zająć puste miejsce.Kto pierwszy ten lepszy.Powstaje znowu puste miejsce itd.Zamiast "...tak jak ja lubi..."można mówić "...tak jak ja jest...(np. internautą)", "...tak jak ja ma...(np. rodzeństwo)".



Imię i gest



- **Cel:** Ćwiczenie pamięci i koncentracji, rozwijanie ekspresji ruchowej i odwagi w prezentowaniu siebie, integracja.
- **Przebieg:** Uczestnicy stoją w kółku. Po kolei mówią swoje imię i pokazują gest. Zadaniem kolejnych osób jest powtarzanie imion i gestów wszystkich poprzednich osób. Pierwsza osoba jako ostatnia powtarza wszystkie imiona i pokazuje gesty.



impreszka



- **Cel:** Rozwijanie spostrzegawczości i koncentracji, nauka współpracy i naśladowania, budowanie poczucia wspólnoty i integracji przez zabawę z ruchem.
- **Przebieg:** Jedna osoba wychodzi, a reszta grupy stoi w kółku (w tle leci muzyka). Wybrana osoba z kółka pokazuje reszcie ruchy, które oni powtarzają. Osoba, która wyszła zostaje wywołana i wchodzi do środka okręgu. Jej zadaniem jest odgadnąć kto pokazuje ruchy.



CO ROBI CENTRUM?

Zamiast spędzać czas wpatrując się w ekran telefonu, korzystamy z wyjątkowej atmosfery, jaką oferuje nam centrum wolontariatu. To miejsce, które pozwala na oderwanie się od cyfrowego świata, naładowanie baterii i spędzenie czasu w realnym świecie.

Każde spotkanie rozpoczynamy energizerami, które w zabawny sposób pobudzają do dalszej pracy, warsztaty i wydarzenia, pomagają się zrelaksować, poznać nowych ludzi i naładować pozytywną energią.

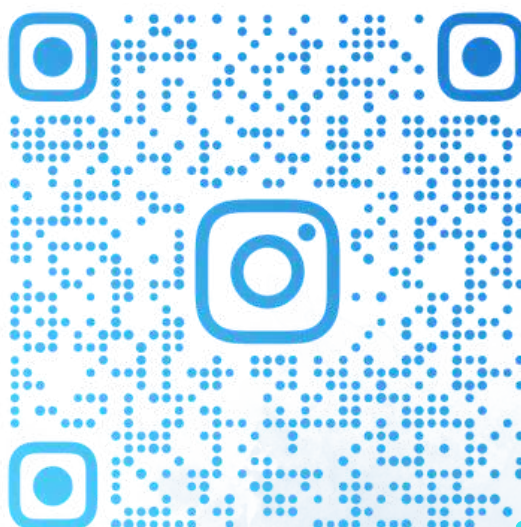
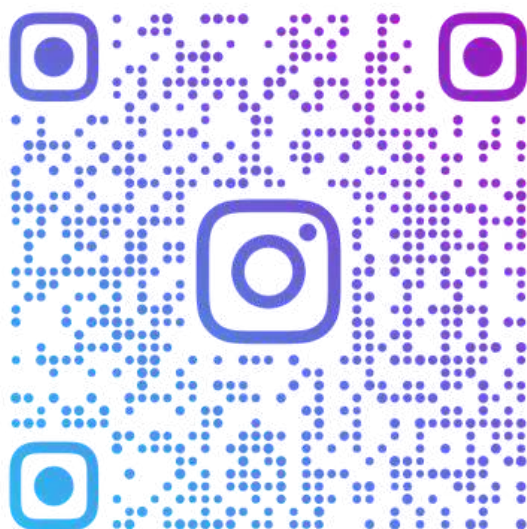
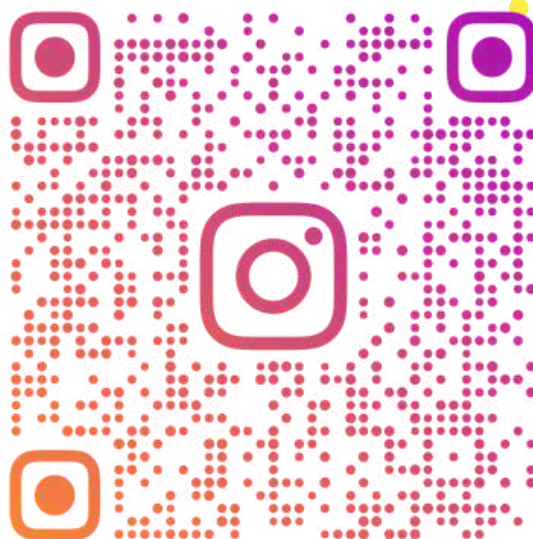
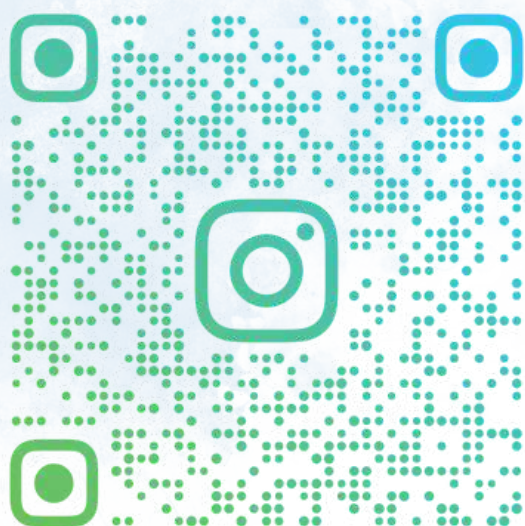
Centrum to przestrzeń, gdzie regenerujemy siły, znajdujemy inspirację i zyskujemy nową perspektywę na życie.

Przekonaj się, jak wartościowy może być czas spędzony offline!



Dofinansowane przez
Unię Europejską

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ! PRZEKONAJ SIĘ CO ROBI CENTRUM.



Publikacja została opracowana przy wsparciu finansowym Unii Europejskiej w ramach programu Europejski Korpus Solidarności. Wyrażone poglądy i opinie są wyłącznie poglądami autora(ów) i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej ani Narodowej Agencji. Ani Unia Europejska, ani Narodowa Agencja nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

56



Dofinansowane przez
Unię Europejską