



**ÎMPREUNĂ  
TOTUL ESTE MAI BINE!**



**Salvați Copiii**  
Save the Children Romania



Petrece timp de calitate cu copilul tău!  
Găsește o activitate specială pe care să  
o desfășori împreună cu copilul tău,  
care să vă țină tot timpul aproape.

[www.salvaticopiii.ro](http://www.salvaticopiii.ro)

# GHID DE ACTIVITĂȚI ȘI JOCURI

## Cuprins

|  |           |
|--|-----------|
| DE CE NE IMPLICĂM?.....  | 6         |
| TIMPUL DE CALITATE PETRECUT CU COPIII AJUTĂ.....   | 7         |
| CUM SĂ FIM ALĂTURI DE COPII? .....   | 9         |
| <b>I. Activități și jocuri pentru menținerea unei relații sănătoase.....</b>               | <b>9</b>  |
| 1. Ședință / Întâlnire de familie .....  | 9         |
| 2. Uitați-vă la poze de familie și povestiți despre momentele în care au fost făcute ..... | 10        |
| 3. Desenați arborele genealogic.....   | 10        |
| 4. Mergeți în vizită la rude .....   | 10        |
| 5. Seară de filme în familie.....  | 10        |
| 6. Scrieți o scrisoare de mulțumire cuiva drag! .....                                      | 11        |
| 7. Fișă asemănări/ diferențe.....  | 11        |
| 8. Fișă "Culoarea dragostei" .....   | 12        |
| 9. Discuții despre viață.....  | 13        |
| 10. Știați că?.....  | 14        |
| 11. Scutul meu.....  | 15        |
| 12. Oferă complimente .....  | 16        |
| <b>II. Jocurile copilăriei .....</b>   | <b>17</b> |
| 13. Baba-Oarba .....   | 17        |
| 14. De-a v-ați ascunselea .....  | 18        |
| 15. Mima.....  | 18        |
| 16. Șotron .....   | 19        |
| 17. Statuile.....  | 20        |
| 18. Desenăm împreună .....   | 21        |
| 19. Găsește comoara/ Vânătoarea de comori .....  | 21        |



|  |           |
|--|-----------|
| 21. Lupte cu șosete.....   | 22        |
| 22. Confectionăm coliere din margele, figurine din plastiline .....  | 22        |
| 23. Cald – rece.....   | 23        |
| 24. Apă, foc, furtună .....  | 23        |
| 25. Degete lipicioase .....  | 23        |
| <b>III. Jocuri de casă, de drum, dar și online.....</b>  | <b>25</b> |
| 26. Fazan.....   | 26        |
| 27. ȚOMAPAN.....   | 26        |
| 28. Găsește numărul/țara/ animalul etc.....  | 26        |
| 29. Găsește cât mai multe cuvinte cu litera A, cu B, cu C.....   | 27        |
| 30. Găsește drumul cu harta .....  | 27        |
| 31. Să culegem flori .....   | 28        |
| 32. Pictorii.....  | 28        |
| 33. Înainte - după / Murdar - curat.....   | 29        |
| <b>IV. Activități împreună afară și înăuntru .....</b>   | <b>29</b> |
| 34. Fotografați natura .....   | 30        |
| 35. Ascultă lumea.....   | 30        |
| 36. Plantați împreună un copac, o floare. Udați împreună florile sau grădinăriți.....                        | 31        |
| 37. Faceți plimbări în parcuri, păduri, grădini botanice.....  | 31        |
| 38. Mergeți la picnic.....   | 31        |
| 39. Faceți o listă a activităților pe care le puteți face împreună și care vă plac.....                      | 31        |
| 40. Jocuri de rol - rol de barman, lăsați-l să vă pregătească o cafea și lui o ciocolată caldă!<br>.....     | 32        |
| 41. Jocuri de rol – rol de instalator, învațați-l cum să facă mici reparații! .....                          | 32        |
| 42. Jocuri de rol - rol de bucătar, lăsați-l să vă pregătească o salată, faceți o prăjitură<br>împreună..... | 32        |
| 43. Bomboanele curioase .....  | 32        |
| 44. Să așezăm masa.....  | 33        |
| 45. Stabiliți o zi de relaxare sau de răsfaț .....   | 33        |



|  |           |
|--|-----------|
| 46. Cutia vacanței .....                                   | 33        |
| 47. Realizați mini-experimente .....                       | 34        |
| <b>V. Jocuri legate de siguranța pe internet.....</b>      | <b>37</b> |
| 48. Adevărat sau inventat? .....                           | 38        |
| 49. La vânătoare .....                                     | 38        |
| 50. Hoțul de timp .....                                    | 39        |
| 51. Buletin de internet .....                              | 39        |
| 52. Dacă internetul ar fi un personaj, cum ar arăta? ..... | 40        |
| <b>VI. Jocuri în curtea școlii.....</b>                    | <b>41</b> |
| 53. Cele 4 cercuri.....                                    | 41        |
| 54. Trecerea Hula Hoop.....                                | 42        |
| 55. Ținta Hula Hoop.....                                   | 42        |
| 56. Piramida.....  | 43        |
| 57. Să planificăm o vacanță/ un weekend.....               | 43        |
| 58. Cine își amintește mai repede?.....                    | 44        |
| 59. Vin să te ajut.....                                    | 45        |
| 60. Emblema/logo-ul familiei.....                          | 45        |
| 61. Azi îți mulțumesc .....                                | 45        |
| 62. Ora de creație .....                                   | 46        |
| 63. Împachetează cadoul .....                              | 46        |
| 64. Castelul .....   | 47        |
| 65. Rădăcinile familiei, la școală.....                    | 48        |
| 66. Cu vigilență! .....                                    | 48        |
| 67. Dragonii de (Co)lecție .....                           | 49        |
| 68. Atenție la neatentie.....                              | 50        |
| 69. Întrecerea .....                                       | 50        |
| 70. Trasee în natură .....                                 | 51        |
| 71. Creativi la școală .....                               | 51        |
| 72. Țările, într-o lume globală.....                       | 52        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>73. Insula cu rechini.....</b>            | <b>52</b> |
| <b>74. Mingea pe pod .....</b>               | <b>53</b> |
| <b>75. Ikebana .....</b>                     | <b>54</b> |
| <b>76. Timp pentru poveste.....</b>          | <b>54</b> |
| <b>77. Regele/ Regina apelor .....</b>       | <b>55</b> |
| <b>78. Mingi cu viteză.....</b>              | <b>55</b> |
| <b>79. Misiune imposibilă .....</b>          | <b>56</b> |
| <b>80. Comorile din jurul nostru .....</b>   | <b>56</b> |
| <b>81. La cules.....</b>                     | <b>58</b> |
| <b>82. În direct, MOTOR.....</b>             | <b>58</b> |
| <b>CÂTEVA SFATURI PENTRU CONECTARE.....</b>  | <b>59</b> |
| <b>PRACTICI SĂNĂTOASE PĂRINTE-COPIL.....</b> | <b>60</b> |

## DE CE NE IMPLICĂM?

În România, conform statisticilor Autorității Naționale pentru Protecția Drepturilor Copilului și Adopție, 76.170 de copii au părinții plecați la muncă în străinătate\*, aflându-se în evidența serviciilor publice de asistență socială.

Cercetările realizate de Salvați Copiii au evidențiat impactul pe care plecarea părinților îl are asupra bune dezvoltări a copiilor. Lipsa mamei este mai des și mai intens resimțită de cei mai mulți, deoarece mamele reușesc în general să construiască o relație apropiată și o comunicare deschisă cu copiii, dar și pentru că, în lipsa lor, multe din treburile gospodărești revin în grija copiilor.

Relația pe care părinții plecați o stabilesc cu copiii rămași acasă are o importanță deosebită în atitudinea și comportamentul copiilor; astfel, o relație apropiată, constantă, bazată pe încredere și sinceritate îi ajută pe copii să accepte mai ușor lipsa părinților, să fie în continuare implicați în viața socială și să aibă un comportament dezirabil social. Lipsa relației s-a dovedit însă a avea efecte de izolare, scădere a încrederii în sine, a rezultatelor școlare, absenteism și chiar abandon școlar. În plus, lipsa părinților sau a reprezentantului legal poate duce și la limitarea accesului copiilor la servicii de sănătate, educație și la beneficii sociale.

Începând din 2010, Salvați Copiii a inițiat un program complex de suport al copiilor cu părinții plecați la muncă în străinătate, pentru care, din 2019 ne bucurăm de sprijinul PEPCO România.

Pentru a reduce impactul negativ pe care plecarea la muncă în străinătate îl poate avea asupra copiilor rămași acasă, ne propunem să vă oferim sfaturi și exemple de activități și jocuri pe care să le faceți cu copiii atunci când vă întoarceți acasă sau pe care le puteți face de la distanță. Ele pot fi de ajutor tuturor părinților, pentru a-i ajuta să petreacă timp de calitate cu copiii.

\* date valabile la 31.12.2021, copii.gov.ro.



## TIMPUL DE CALITATE PETRECUT CU COPIII AJUTĂ

„Copiii nu au nevoie de multe lucruri. Cea mai bună jucărie pe care o poate avea un copil, este un părinte care să se așeze pe podea și să se joace cu el.” – dr. Bruce Perry.

Timpul de calitate petrecut împreună le arată copiilor noștri că sunt importanți și, de asemenea, este benefic pentru buna lor dezvoltare. Iată 3 beneficii uimitoare pe care le putem obține „în mod magic” doar petrecând timp în mod repetat, programat, unu la unu cu copiii.

1. Mai puține probleme comportamentale – Copiii care petrec timp de calitate cu părinții lor prezintă o probabilitate mai mică să aibă probleme de comportament în familie și la școală. Probabilitatea de a avea certuri aprige și conflicte severe în familie scade dacă ei simt că sunt membri iubiți și respectați ai familiei. Studiile arată că timpul petrecut cu familia are un impact major asupra stării de bine a copiilor – aceștia sunt mai fericiți. Iar copiii fericiți, iubiți și bine adaptați au, de

asemenea, mai puține șanse să aibă probleme la școală în ceea ce privește comportamentul opoziționist. În plus, probabilitatea de a se implica în comportamente riscante, inclusiv consumul de droguri, scade atunci când petrec timp de calitate cu familiile lor. Timpul de calitate presupune un „timp” în care membrii familiei discută, se cunosc mai bine, își cunosc suferințele și se sprijină unii pe ceilalți.

2. *Echilibru emoțional* - Copiii au nevoie să se simtă iubiți și îngrijiți. Este necesar ca părinții să fie cu adevărat prezenți în viața copiilor lor și cel mai bun mod de a face acest lucru este să petreacă timp cu ei în mod regulat, nu doar în anumite ocazii sau în momentele de criză. Cei mici învață cum să interacționeze cu ceilalți în funcție de ceea ce văd acasă, în relație cu părinții. Maniera cea mai corectă și sănătoasă de a le arăta copiilor iubirea este să petreceți timp de calitate împreună ca o familie. Pentru părinții care muncesc în străinătate, apelurile online permanente, angrenarea în activități specifice comune, chiar de la distanță, precum și perioadele de revenire în țară îi pot ajuta pe aceștia să fie prezenți în viața copiilor.

- ***Sănătatea fizică* - studiile au arătat că petrecerea timpului cu copiii noștri le îmbunătățește sănătatea fizică. Un studiu publicat în *Pediatrics* (2012, 129(1): 132-40) a concluzionat că relațiile de proastă calitate mamă-copil la începutul vieții (de exemplu, în cazul mamei care nu mângâie suficient copilul) au dus la un risc de obezitate de 2,45 ori mai mare pentru copil (Anderson și colab.).**

Ora mesei în familie va ajuta, de asemenea, să ne menținem copiii sănătoși. Implicarea acestora în pregătirea cinei este o modalitate excelentă de a petrece timp în familie, învățându-i în același timp valoarea de a avea un stil de viață sănătos. Mâncatul împreună îi va împiedica pe copiii noștri să mănânce prea multe gustări sau alimente nesănătoase acasă.



## CUM SĂ FIM ALĂTURI DE COPII?



### I. Activități și jocuri pentru menținerea unei relații sănătoase

Vizează petrecerea de timp împreună cu familia, cunoașterea originilor, comunicarea, promovarea valorilor de familie, valorilor personale, stimei de sine, exprimarea emoțiilor.

#### 1. Ședință / Întâlnire de familie

Stabiliți împreună cu copilul și cu ceilalți membri ai familiei din casă, în funcție de programul pe care îl aveți, o zi și o oră la care să vă întâlniți. Dacă distanța nu vă permite, această întâlnire poate avea loc foarte bine și online, prin intermediul aplicațiilor care permit contactul vizual. În cadrul întâlnirii pot fi purtate discuții despre evenimentele la care a participat fiecare membru pe parcursul săptămânii, cum s-a simțit în diverse

situații, cum îl pot ajuta ceilalți membri. În general, discuțiile vor fi despre familie și despre fiecare membru participant în parte.

**Atenție!** Este foarte important ca această întâlnire să se desfășoare cu regularitate, respectându-se orele și zilele stabilite. Întârzierile neanunțate sau amânările repetate pot duce la pierderea încrederii copiilor în părinți. Copiii au nevoie de rutină pentru siguranță și o mai bună organizare.

## **2. Uitați-vă la poze de familie și povestiți despre momentele în care au fost făcute**

Privitul pozelor împreună cu copilul dumneavoastră poate ajuta la cunoașterea generațiilor pe care acesta nu le-a întâlnit, rememorarea momentelor trecute și chiar întâlnirea copilului cu el în copilăria mică. De asemenea poate fi o activitate amuzantă urmărind diferențele dintre trecut și prezent.

## **3. Desenați arborele genealogic**

Copilul va afla despre despre originile sale, despre bunicii, străbunicii și rudele lui, va putea descoperi fapte interesante despre familie și va putea transmite povestirile mai departe.

## **4. Mergeți în vizită la rude**

Astfel, copilul își poate cunoaște rudele mai bine și va fi în legătură cu istoricul său familial.

## **5. Seară de filme în familie**

Stabiliți o zi din săptămână în care să organizați seara de film. Fie că locuiți împreună cu cel mic, fie că sunteți la depărtare, puteți stabili o zi și o oră la care să vizionați o animație/un film. Se recomandă ulterior discuții despre film, personaje, poate chiar imaginarea altui final etc.

## 6. Scrieți o scrisoare de mulțumire cuiva drag!

Scop: exprimarea emoțiilor, dezvoltarea abilității de a scrie, dezvoltarea vocabularului și exprimării în scris.

Scrisoarea poate fi adresată bunicilor sau altor persoane în grija cărora au rămas copiii, cadrelor didactice etc. Încurajați copilul să-și exprime emoțiile în scris.

## 7. Fișă asemănări/ diferențe

**Materiale necesare:** pix, hârtie

**Participanți:** 2 persoane

**Scop:** inter-cunoaștere, înțelegerea și acceptarea diferențelor, comunicare bună copil-părinte.

**Cum jucăm?** Dat fiind că odată cu vârsta, personalitatea copiilor începe să se creioneze, manifestând schimbări în preferințe, pentru a menține pasul cu aceste modificări și pentru a înțelege mai bine copilul, completați împreună frazele de mai jos (atât dumneavoastră, cât și copilul). Astfel puteți găsi atât punctele comune, asemănările (care pot uni), cât și diferențele care vă vor ajuta să înțelegeți cât mai bine modurile de acțiune ale copilului dvs.

*Când lucrurile din jur par a merge bine, eu .....*

*Când un lucru nu iese cum aș fi vrut, eu .....*

*Când se întâmplă să nu fiu de acord cu colegii mei, eu .....*

*Când mi se propune să mă implic într-o activitate, eu .....*

*Când am de făcut ceva ce nu-mi place, eu .....*

*Când fac activitatea mea preferată, eu .....*

*Când cred că cineva greșește, eu .....*

*Când cineva este insistent cu mine, eu .....*

*Când cineva îmi împărtășește un secret, eu .....*

*Îmi place să .....*

*Nu îmi place să .....*

*Aș vrea să .....*

*N-aș vrea să .....*

Această activitate poate fi realizată atât față în față , cât și de la distanță.

## **8. Fișa "Culoarea dragostei"**

**Materiale necesare:** pix, hârtie

**Participanți:** 2 persoane

**Scop:** înțelegerea și acceptarea diferențelor.

**Cum jucăm?** Răspundeți împreună cu copilul dumneavoastră la următoarele întrebări, numind culorile care vi se par mai potrivite. Introduceți jocul ca fiind un joc al culorilor. La sfârșit, puteți discuta despre percepții și diferențe în a observa lumea.

*Care este culoarea fericirii?*

*Care este culoarea tristeții?*

*Care este culoarea gingășiei?*

*Care este culoarea singurătății?*

*Care este culoarea stranieții?*

*Care este culoarea creativității?*

*Care este culoarea inteligenței?*

*Care este culoarea dragostei?*

*Care este culoarea ta preferată?*

*Care este culoarea cea mai neplăcută pentru tine?*

Această activitate poate fi realizată atât față în față, cât și de la distanță.

## **9.     Discuții despre viață**

**Materiale necesare:** nu este cazul

**Participanți:** minim 2 persoane

**Scop:** inter-cunoaștere, îmbunătățire comunicare părinte- copil.

**Cum jucăm?** Invitați-vă copilul la discuții despre...viață. O comunicare bună duce la o relație bună părinte-copil. Pentru a ne cunoaște mai bine, pentru a cunoaște mai bine dilemele copiilor, astfel de discuții în cadrul cărora și dumneavoastră răspundeți la același gen de întrebări, pot fi folositoare. Copilul nu se simte vizat, e mult mai relaxat și mai deschis datorită faptului că există reciprocitate și lupa nu este pe el.

Teme de discuție propuse:

- **cel mai important lucru pe care l-ai învățat anul acesta;**
- **emoțiile pe care le poți exprima cel mai ușor și cele pe care ți-e greu să le exprimi; DE CE?**
- **ceva ce puțini oameni cunosc despre tine;**
- **ce apreciezi la un prieten;**
- **ce dorești să faci în x ani;**
- **un scop creionat pentru acest an;**
- **un motto după care încerci să trăiești;**
- **o problemă cu care te confrunți;**
- **ce-ți place cel mai mult la tine;**

- **ce apreciezi într-o relație de prietenie;**

Această activitate poate fi realizată atât față în față, cât și de la distanță.

## 10. Știați că?.....

**Materiale necesare:** fișa cu propozițiile de mai jos/ foaie pentru a nota alte propoziții, pix

**Participanți:** mai mult de 3 participanți (mai mulți membri ai familiei, prieteni)

**Scop:** destindere, inter-cunoaștere.

**Cum jucăm?** Este un joc distractiv, dar poate fi și un joc de cunoaștere în funcție de afirmația formulată. În cazul în care părintele este îngrijorat cu privire la anumite aspecte legate de copil, el poate explora zona respectivă printr-o serie de afirmații. Atunci când veți citi o afirmație, cei care răspund afirmativ, vor face un pas înainte. După fiecare afirmație, puteți discuta mai multe detalii legate de subiect. Puteți folosi afirmațiile din fișa "Știați că...?" sau alcătui altele

Vor face un pas înainte cei care:

*S-au născut la 29 februarie.*

*Au secrete.*

*Căroră le este frică.*

*Au un câine.*

*Au o pisică.*

*Sunt voluntari într-o organizație.*

*Sunt triști uneori.*

*Căroră le place pizza.*

*Au participat la un concurs.*

*N-au fost peste hotare.*

*Scriu cântece sau poezii.*

*Au spus cel puțin o minciună  
Cei cărora le este rușine să plângă.  
Au o soră sau un frate.  
Au mărimea 40 la încălțăminte.  
Au muls o vacă.  
Au fost la Chișinău.  
Colecționează ceva.  
Mai greșesc câteodată.  
Cărora le place ora de matematică.  
Cei care știu să deseneze.*

Plusul acestui joc este că părintele poate începe discuții despre anumite subiecte, într-un mod ludic, care să nu-l sperie pe cel mic.

## **11. Scutul meu**

**Materiale necesare:** hârtie, pix, creioane colorate. Pentru mai multă inspirație și creativitate - reviste, foarfecă, lipici.

**Participanți:** minim 2 persoane

**Scop:** identificarea atuurilor, părților bune, calităților, creșterea stimei de sine și încrederea în forțele proprii.

**Cum jucăm?** Invitați copilul să se gândească la punctele descrise mai jos. Acestea au menirea de a crea un „scut” de apărare prin întărirea încrederii în sine, privind către părțile sale pozitive:

- **ceva ce caracterizează o recentă performanță personală;**
- **ceva ce știu doar foarte puține persoane despre tine;**
- **un simbol al felului în care îți place să-ți petreci timpul liber;**
- **ceva la care te pricepi foarte bine;**

- **ceva ce îți rezumă motto-ul personal;**
- **eroul preferat.**

!!! Această activitate poate fi realizată atât față în față, cât și de la distanță.

## **12. Oferă complimente**

**Materiale necesare:** nu e cazul

**Participanți:** minim 2 persoane

**Scop:** oferirea, primirea și acceptarea complimentelor, îmbunătățirea comunicării părinte-copil.

**Cum jucăm?** Membrii familiei își adresează complimente unii altora și spun cum se simt când oferă și când primesc. Complimentele sunt, bineînțeles, reale, bazate pe caracteristicile pozitive și realizările membrilor.

Această activitate poate fi realizată atât față în față, cât și de la distanță.



## II. Jocurile copilăriei



Vizează starea de bine a copilului, îl ajută pe acesta să se distreze, să râdă, să învețe să respecte reguli și, de asemenea, susțin o relație bună părinte - copil.

### 13. Baba-Oarba

**Materiale necesare:** o eșarfă

**Participanți:** minim 2 persoane

**Scop:** divertisment, joc senzorial.

**Cum jucăm?** Într-un spațiu generos (afară sau într-o cameră mare), unul dintre dumneavoastră (copilul/copiii sau dumneavoastră) este legat la ochi. Scopul celui legat la ochi este să-i identifice și să-i atingă/prindă pe ceilalți. Ceilalți se împrăștie și încearcă să-l evite, ascunzându-se și, uneori, necăjindu-l pentru a-l influența să-și schimbe direcția.

## 14. De-a v-ați ascunselea

**Materiale necesare:** nu e cazul

**Participanți:** minim 2 persoane

**Scop:** divertisment.

**Cum jucăm?** Unul dintre participanți va număra până la un număr prestabilit, după care va spune „Cine nu e gata, îl iau cu lopata” și va pleca în căutarea celor care s-au ascuns. Primul sau ultimul găsit este cel care va căuta în următoarea rundă. Jocul nu are un număr exact de participanți, putând juca peste 20, în funcție de zonă. Acest joc are o regulă importantă, prima fiind aceea prin care un jucător, după ce este găsit, nu are voie să dezvăluie unde sunt ascunși ceilalți jucători; în caz contrar, acesta poate fi descalificat ori pus să numere în următoarea rundă.

## 15. Mima

**Materiale necesare:** nu e cazul

**Participanți:** minim 4 persoane

**Scop:** divertisment, interacțiune, dezvoltarea creativității.

**Cum jucăm?** Pentru acest joc, implicați mai mulți membri ai familiei/prieteni. Împărțiți-vă în două echipe egale ca număr și stabiliți ce echipă va trebui să mimeze prima. Apoi un jucător al uneia dintre echipe va merge în mijlocul celeilalte echipe unde i se va spune ce cuvânt va trebui să mimeze. După ce a aflat cuvântul care trebuie mimat, jucătorul va reveni în fața echipei sale și va încerca să mimeze cât mai bine cuvântul pentru ca aceștia să îl poată descoperi. În timpul mimei este permis a arăta către diverse obiecte însă cel care mimează nu are voie să spună niciun cuvânt. Pentru a ghici cuvântul, jucătorii au la dispoziție un număr limitat de minute.

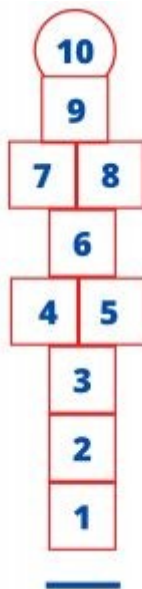
## 16. Șotron

**Materiale necesare:** cretă colorată, pietricică/ obiect mic și greu

**Participanți:** minim 2 persoane

**Scop:** divertisment, coordonare ochi-picior, dezvoltarea abilităților motrice, respectarea regulilor.

**Cum jucăm?** Pentru a juca jocul șotron este necesar să desenați pe asfalt zece chenare numerotate (a se vedea desenul de mai jos).



Jocul șotron este un joc bazat pe diferite sărituri pe care trebuie să le faceți în cadrul desenului, după cum urmează:

- nr. 1, 2, 3: săritură pe un picior;
- nr. 4-5: săritură pe două picioare (în același timp);
- nr. 6: săritură pe un picior;
- nr. 7-8: săritură pe două picioare (în același timp);
- nr. 9: săritură pe un picior;
- nr. 10: săritură pe două picioare cu întoarcere.

Fiecare dintre persoanele care va participa la joc va avea un obiect pe care va trebui să îl arunce pe unul din pătratele desenate (se începe cu numărul 1).

Dacă obiectul va rămâne pe numărul 1 (fără să părăsească chenarul respectiv), veți face săriturile specificate mai sus de la numărul 1 până la numărul 10 și înapoi.

În momentul în care vă întoarceți, vă opriți la chenarul unde este obiectul și veți încerca să îl luați fără ca acesta să se dezechilibreze.

Dacă în încercarea de a lua obiectul vă dezechilibrați și pașiți în afara chenarului nu puteți trece la nivelul următor (urmând să intre în joc alt participant).

Dacă reușiți să parcurgeți traseul complet dus-întors (inclusiv ridicarea obiectului), veți continua jocul cu trecere la nivelul următor.

Un participant este eliminat din runda respectivă dacă:

- obiectul aruncat nu se oprește pe chenarul corespunzător;
- dacă se dezechilibrează în momentul efectuării săriturilor;
- dacă nu reușește la întoarcere să ridice obiectul de jos.

Dacă participantul este eliminat din runda respectivă, acesta își așteaptă rândul pentru a reintra în joc de la numărul la care a rămas.

Câștigă cel care ajunge la numărul 10.

## 17. Statuile

**Materiale necesare:** nu e cazul

**Participanți:** minim 3 persoane

**Scop:** divertisment, interacțiune, relaxare prin dans, atenție.

**Cum jucăm?** Unul dintre dumneavoastră se întoarce cu spatele spre colectiv, iar ceilalți jucători iau o anumită poziție. Primul jucător se întoarce, îi examinează cu atenție iar apoi își reia poziția inițială. În continuare, jucătorii schimbă poziția. Cel ales, care a stat cu spatele, trebuie să-i reia poziția în care se aflau anterior. Toți jucătorii îndeplinesc pe rând acest rol. Câștigă acela care reface cele mai multe statui.

## 18. Desenăm împreună

**Materiale necesare:** creioane colorate, hârtie A3/A2, carioci/ acuarele

**Participanți:** minim 2 persoane

**Scop:** dezvoltarea creativității, motricității fine, relaxare și destindere.

**Cum jucăm?** Pe baza unei teme, realizați împreună (pe aceeași foaie A3/A2) sau pe foi diferite diverse desene. Atenție, e un joc pentru divertisment și creativitate, NU un joc de talente.

## 19. Găsește comoara/ Vânătoarea de comori

**Materiale necesare:** nasturi/monede/dopuri colorate de sticlă/bomboane

**Participanți:** minim 2 persoane

**Scop:** destindere în familie.

**Cum jucăm?** Ascundem obiectele (de ex. nasturii) prin cameră sau prin casă, în cele mai amuzante și neașteptate locuri. În funcție de cât de bine le-am ascuns, reglăm timpul vânătorii (este important să stabilim o durată a căutării pe care să o cunoască toți participanții). Cine a găsit cele mai multe obiecte, câștigă.

## 20. X și O

**Materiale necesare:** pix, hârtie,

**Participanți:** minim 2 persoane

**Scop:** destindere în familie, dezvoltarea gândirii strategice, stimularea atenției.

**Cum jucăm?** Pe o foaie de hârtie se desenează schema jocului, o suprafață care se împarte în 9 pătrate egale. Fiecare jucător își alege cu ce vrea să înceapă, cu X sau O. Primul jucător

completează o căsuță, iar al doilea completează și el într-un mod strategic în tabel. Câștigă cel care a obținut o linie dreaptă continuă prin așezarea consecutivă a simbolului pe una dintre cele 3 linii pe care le poate forma: verticală, diagonală sau orizontală.

Acest joc se poate juca atât față în față (pix-hârtie), cât și de la distanță pe calculator în rețea (alte jocuri în această direcție mai pot fi șahul, table, cărți etc).

### !!! Recomandări

Pentru o mai bună apropiere copil-părinte, mergeți pe linia dorințelor copiilor însă setând limite. Puteți juca împreună jocuri video, ÎNSĂ, jocul să fie ales de comun acord (un joc care nu presupune un grad ridicat de violență), cu limită de timp și cu grijă la celelalte pericole privind comunicarea în rețea.

## 21. Lupte cu șosete

**Materiale necesare:** șosete

**Participanți:** minim 2 persoane

**Scop:** destindere în familie.

**Cum jucăm?** Cu șosetele curate din casă, începem luptele greco - romane. Șosetele sunt moi, nu pot face rău, iar distracția poate fi destul de bună.

## 22. Confectionăm coliere din margele, figurine din plastiline

**Materiale necesare:** margele, ață, paste, culori, plastilină, frunze etc.

**Participanți:** minim 2 persoane

**Scop:** destindere în familie, dezvoltarea motricității fine, stimularea simțului artistic, exersarea comportamentului de a dăru.

**Cum jucăm?** Confeccionați împreună cu cel mic diverse lucruri (coliere, picturi, figurine din plastilină, pictați căni, tricouri, rame etc.) pe care să le ofere persoanelor dragi. Exersați comportamentul de a dărui/oferi lucruri realizate de el.

## 23. Cald – rece

**Materiale necesare:** diverse obiecte ce pot fi ascunse

**Participanți:** minim 2 persoane

**Scop:** destindere în familie, antrenarea vigilenței.

**Cum jucăm?** Ascundeți obiecte prin cameră și dați indicii – când cel mic se apropie de obiect, strigați cald sau călduț (în funcție de distanță) sau dacă se îndepărtează, strigați rece.

## 24. Apă, foc, furtună

**Materiale necesare:** nu este cazul

**Participanți:** minim 3 persoane

**Scop:** destindere în familie, antrenarea atenției.

**Cum jucăm?** Când se strigă „apăăă”, toată lumea se urcă pe ceva mai înalt, astfel încât să-și ferească picioarele de inundație. Când se strigă „fooc”, toată lumea fuge în toate direcțiile, se ferește de foc, și când se strigă „furtună”, toți se întâlnesc și se ghemuiesc ținându-se de mână ca să fie mai puternici. Cel care strigă îi va lua prin surprindere pe cei care sunt foarte atenți la următoarea comandă.

## 25. Degete lipicioase

**Materiale necesare:** nu este cazul

**Participanți:** 2 persoane

**Scop:** destindere.

**Cum jucăm?** Unul dintre dumneavoastră va fi liderul, iar celălalt va fi cel care ascultă. “Ascultătorul” va trebui să-l urmeze pe lider cât mai aproape posibil, fără a-l atinge. Liderului i se dă posibilitatea de a alege modalitatea de mișcare: târârea, săritura, mersul piticului etc. “Ascultătorul” va trebui să urmeze întocmai modul de mișcare al liderului. Va fi foarte distractiv când liderul se va opri brusc.





### III. Jocuri de casă, de drum, dar și online...



Aceste jocuri au drept scop antrenarea vigilenței, dezvoltarea cunoștințelor copilului, alungarea plictiselii unui drum lung și, nu în ultimul rând, pot fi o modalitate de distracție și comunicare între părinte și copil indiferent de distanță.

## 26. Fazan

**Materiale necesare:** nu este cazul

**Participanți:** minim 2 persoane

**Scop:** destindere în familie, antrenarea atenției, dezvoltarea vocabularului, respectarea regulilor.

**Cum jucăm?** Este important ca atunci când jucați Fazan să-l adaptați vârstei copilului, să folosiți cuvinte accesibile acestuia, iar pentru a-i dezvolta vocabularul, atunci când folosiți un cuvânt nou să-l explicați. Încercați să mențineți drept scop al jocului starea de bine și găsirea a cât mai multe cuvinte, nu închiderea sau înfrângerea.

Cel care începe spune alfabetul în gând. Când celălalt îi spune STOP, primul va rosti litera din alfabet la care a rămas. Cel care a zis "stop" va spune un cuvânt cu litera respectivă, în timp ce următorul va căuta un cuvânt cu ultimele două litere ale cuvântului spus de precedentul.

De exemplu – armură. Ră-rădăcină. Nă – nălucă. Că-cărămidă și tot așa....

## 27. ȚOMAPAN

**Materiale necesare:** foaie, creion

**Participanți:** minim 2 persoane

**Scop:** destindere în familie, antrenarea cunoștințelor, dezvoltarea culturii generale.

**Cum jucăm?** Poziționați foaia orizontal și împărțiți-o în 7 coloane - Țări, Orașe, Munți, Ape, Plante, Animale, Nume. Unul dintre dumneavoastră va spune alfabetul în gând, în timp ce celălalt va spune "stop". În funcție de litera la care ați rămas, veți completa coloanele cu denumiri de țări, orașe, munți, ape, plante și animale, care încep cu litera respectivă.

## 28. Găsește numărul/țara/ animalul etc.

**Materiale necesare:** Foaie și pix în cazul în care doriți să scrieți

**Participanți:** minim 2 persoane

**Scop:** destindere în familie, antrenarea atenției, dezvoltarea vocabularului, respectarea regulilor, dezvoltarea culturii generale, dezvoltarea unui mod de gândire, a raționamentului ipotetico-deductiv (dacă așa, atunci așa).

**Cum jucăm?** Copilul sau dumneavoastră vă gândiți la un număr, țară sau animal. Celălalt trebuie să vină cu cât mai multe întrebări astfel încât să identifice la ce v-ați gândit.

În cazul numerelor, exemple de întrebări - Este cuprins între 10 și 100? Este mai mic de 50? Din câte cifre este alcătuit?

În cazul în care ați ales o țară, exemple de întrebări - Pe ce continent este situată? Pe ce parte a continentului? Ce climă are? Care este mâncarea specifică a țării respective? Un monument? Un scriitor, artist? Etc.

În cazul în care alegeți un animal - ex. În ce mediu trăiește? Cu ce se hrănește? Etc.

## 29. Găsește cât mai multe cuvinte cu litera A, cu B, cu C.....

**Materiale necesare:** nu este cazul

**Participanți:** minim 2 persoane

**Scop:** destindere în familie, antrenarea atenției, dezvoltarea vocabularului.

**Cum jucăm?** Căutați împreună cu copilul cât mai multe cuvinte care încep cu o anumită literă.

## 30. Găsește drumul cu harta

**Materiale necesare:** harta/telefon/desen/ poză etc.

**Participanți:** minim 2 persoane

**Scop:** formarea de rețele neuronale noi, dezvoltarea atenției.

**Cum jucăm?** Desenați o hartă a casei, iar copilul va trebui să găsească obiectul cu ajutorul hărții.

O altă variantă a jocului – folosind harta telefonului îl rugați să vă conducă până la supermarket.

Poate fi un joc distractiv care îl ajută pe cel mic să creeze rețele neuronale noi și să se orienteze mai ușor în viitor.

### **31. Să culegem flori**

**Materiale necesare:** foaie de hârtie, creioane, 2 zaruri

**Participanți:** minim 2 persoane

**Scop:** joc de atenție, exersarea adunărilor și scăderilor.

**Cum jucăm?** Desenați împreună cu copilul câte 20 de flori, fiecare pe foaia lui. Cine este la rând aruncă cele două zaruri și culege atâtea flori câte indică punctele de pe zaruri (adică taie florile cu o linie). Cine dă cu zarul mai multe puncte decât numărul florilor de pe foaie trebuie să planteze florile lipsă (adică să deseneze).

Câștigă cel care a cules primul toate florile de pe foaie.

### **32. Pictorii**

**Materiale necesare:** hârtie cu un conținut pe care urmează a-l descrie, hârtie goală

**Participanți:** 2 persoane

**Scop:** Acest joc are menirea de a surprinde comunicarea dintre oameni, faptul că mesajul transmis de emițător poate fi preluat diferit receptor.

**Cum jucăm?** Fiind așezați spate în spate, dumneavoastră luați un desen simplu, fără prea multe detalii. Copilul deține o hârtie și un creion. Dvs. începeți să descrieți detaliat desenul, astfel încât copilul să-l poată reproduce pe propria foaie, fără însă a spune denumirea celor desenate. Apoi schimbați rolurile. După compararea desenelor cu originalele, se poate discuta despre comunicare și cooperare.

### **33. Înainte - după / Murdar - curat**

**Materiale necesare:** instrumente de curățat (ex.aspirator), produse de curățenie, mănuși, cameră video/telefon etc.

**Participanți:** minim 2 persoane

**Scop:** curățarea camerei în mod distractiv, dar eficient.

**Cum jucăm?** Activitatea se poate realiza și dacă părintele este departe. Dacă urmează a fi făcută o curățenie generală în casă, de ce să nu surprindeți rezultatele pe camera video? Rugați copilul să filmeze în diferite camere și să surprindă provocările în materie de curățenie. Pe măsură ce co-echipierul dumneavoastră a terminat de filmat, el va trebui să vă descrie cum arată încăperile și ce ar mai fi de făcut.

Puneți temporar departe camera video și aranjați împreună camerele. După ce ați terminat curățenia, copilul le va filma din nou, de preferință în aceeași ordine ca mai înainte. Vizionați împreună filmulețul!

!!! Recomandări

Puteți face același exercițiu redecorând camera (în cazul în care aveți în plan o schimbare sau modificare).

## **IV. Activități împreună afară și înăuntru**

Vizează timp de calitate petrecut împreună cu copilul, prin dezvoltarea emoțiilor pozitive, antrenarea răbdării, atenției și dezvoltarea de noțiuni și informații utile.



### 34. Fotografați natura

**Scop:** descoperirea naturii și detaliilor acesteia, dezvoltarea simțului artistic, distracție.

**Cum jucăm?** Fie că sunteți aproape, fie că sunteți departe, îl puteți provoca pe copilul dumneavoastră la un concurs de fotografie. Fie că sunteți împreună sau separat, fotografați elemente din natură care vă plac și faceți schimb de imagini. Pe lângă faptul că ajută copilul să fie atent la lucrurile din jurul său, fotografia este o modalitate de a fi tot timpul în contact unul cu celălalt.

### 35. Ascultă lumea

**Scop:** relaxare, dar în același timp, ancorare în realitate, exersarea răbdării și ascultării active (copilul învață să-și dozeze energia și să asculte)

**Cum jucăm?** Jocul poate fi jucat și în interior și în exterior. Țineți copilul de mână, sau stați spate în spate, sau pur și simplu unul lângă celălalt și concentrați-vă asupra zgomotelor din jur. Se poate auzi respirația celuiălalt, claxoane, ciripitul unei păsări, un tractor, un

avion, o pisică, telefonul, muzica. Povestiți copilului ce auziți, invitați-l să povestească și el. Poate fi un joc de relaxare, dar în același timp de ancorare în realitate.

Dacă sunteți departe de copil puteți să realizați exercițiul prin intermediul unei aplicații online (zoom, whatsapp, facebook etc.). Concomitent, vă concentrați fiecare la sunetele din jur și apoi povestiți.

### **36. Plantați împreună un copac, o floare. Udați împreună florile sau grădinăriți.**

**Scop:** dezvoltarea unor atitudini și comportamente de protejare a mediului/naturii, divertisment.

### **37. Faceți plimbări în parcuri, păduri, grădini botanice.**

**Scop:** mișcare, divertisment, cunoașterea naturii.

### **38. Mergeți la picnic**

**Scop:** timp împreună, planificare și organizare, divertisment.

**Cum jucăm?** Organizați împreună ce vreți să vă luați pentru picnic.

### **39. Faceți o listă a activităților pe care le puteți face împreună și care vă plac.**

**Scop:** planificare, organizare, stabilirea unei liste cu lucruri plăcute.

**Cum jucăm?** Faceți împreună cu copilul o listă cu lucrurile/activitățile pe care vă place să le faceți. Pe lângă faptul vă va ajuta să aveți momente frumoase, va ajuta copilul să învețe să planifice lucruri.

#### **40. Jocuri de rol - rol de barman, lăsați-l să vă pregătească o cafea și lui o ciocolată caldă!**

**Scop:** dezvoltarea autonomiei personale, încurajarea unei atitudini de grijă și protecție pentru celălalt.

#### **41. Jocuri de rol – rol de instalator, învațați-l cum să facă mici reparații!**

**Scop:** dezvoltarea autonomiei personale.

#### **42. Jocuri de rol - rol de bucătar, lăsați-l să vă pregătească o salată, faceți o prăjitură împreună**

**Scop:** dezvoltarea autonomiei personale, respectarea regulilor (rețete).

#### **43. Bomboanele curioase**

**Materiale necesare:** coșuleț, bomboane

**Participanți:** minim 2 persoane

**Scop:** dezvoltarea abilităților de socializare, divertisment, creativitate.

**Cum jucăm?** Pentru ca acest joc să fie mai dinamic și să ofere mai mult divertisment, se recomandă implicarea mai multor membri din familie și prieteni. Într-un coșuleț puneți mai multe bomboane împachetate în culori diferite. Fiecărei culori îi va corespunde o întrebare sau o sarcină de îndeplinit. De exemplu:

**Pentru bomboana roșie** - Care este meseria pe care vrei să o ai? Mimeaz-o fără să folosești cuvinte.



**Pentru bomboana verde** – Dacă ai avea superputeri, cum le-ai folosi?

**Pentru bomboana albastră** - Care sunt cele mai mari frici ale tale?

**Pentru bomboana galbena** – Care sunt cele mai mari dorințe ale tale?

**Pentru bomboana mov** – Povestește un moment caraghios prin care ai trecut.

Întrebările sunt doar sugestii, ele pot fi schimbate.

## 44. Să așezăm masa

**Materiale necesare:** vesela, obiecte de bucătărie

**Participanți:** familia 😊

**Scop:** să așeze corect farfuriile și tacâmurile, să se implice în treburile gospodărești pentru formarea deprinderilor de viață independentă.

**Cum ne jucăm?** Cereți copilului să pună masa, să așeze farfuriile, apoi cuțitele și lingurile la dreapta și furculițele la stânga, iar dumneavoastră îl puteți sprijini. Pentru a fi mai plăcută activitatea o puteți decora personaliza cât mai îmbietor și creativ.

## 45. Stabiliți o zi de relaxare sau de răsfăț

**Scop:** orientarea spre lucruri plăcute, crearea unei stări de bucurie.

**Cum jucăm?** În această zi, faceți activități care vă plac. Dacă sunteți la depărtare, povestiți ce dorințe aveți pentru ziua de răsfăț. Încercați să stabiliți o zi de acest gen și pentru momentul în care vă revedeți. Este important să anunțați copilul când vă pregătiți revenirea în țară și să planificați împreună mai multe activități.

## 46. Cutia vacanței

**Scop:** rememorarea amintirilor plăcute, dezvoltarea interesului pentru diverse locuri.

**Cum jucăm?** Colectionați obiecte din vacanțe, plimbări – hărți, pliculețe de zahăr, poze, scoici etc. și păstrați-le în cutia vacanței sau cutia cu amintiri. Din când în când vorbiți despre conținut, re trăiți momentele împreună.

## 47. Realizați mini-experimente

**Scop:** descoperirea unor lucruri noi prin testare, empiric și distractiv în același timp.



### **Testul oului**

**Materiale necesare:** un ou

**Cum jucăm?** Deasupra unei chiuvete, rugați copilul să strângă oul în mână și întrebați-l ce observă. (Căutați împreună ce se află în cojile de ouă și ce anume din forma lor le face tari). Încercând să-l spargeți prin mai multe moduri, notați împreună cu copilul observațiile.



S-a spart oul când l-a strâns în mână?



Ce s-ar întâmpla dacă ar presa doar o zonă mică a oului?

Răspuns: Oul e greu de spart cu o mână pentru că presiunea se împarte în mod egal pe tot oul. Ouăle sunt tari datorită formei.



### Cuvinte în mișcare

**Materiale necesare:** foaie și hârtie; se poate juca și fără materiale

**Scop:** dezvoltarea vocabularului.

**Cum jucăm?** Gândiți-vă împreună la cuvinte care indică mișcare. Numărați-le. Le puteți scrie pe foaie (a merge, a sări, a alerga, a tăia). Dacă aveți îndoieli cu privire la un cuvânt, îl puteți mima pentru a fi siguri că indică mișcarea.



### Să învățăm geografia

**Materiale necesare:** nu sunt necesare

**Scop:** dezvoltarea vocabularului, cultură generală.

**Cum jucăm?** Fiecare jucător numește un oraș sau o țară care începe cu ultima literă a locului denumit de jucătorul precedent. De exemplu dumneavoastră spuneți Timișoara, în continuare copilul va spune un oraș care începe cu A (Arad, Adjud, Anvers).



### Să găsim firul

**Materiale necesare:** un ghem de mohair/lână, frânghie, bandă, foarfece

**Scop:** dezvoltarea aptitudinii pentru matematică (noțiuni de măsurare și orientare).

**Cum jucăm?** 1. Tăiați franghia în mai multe bucăți de lungimi diverse. 2. Tăiați lâna în bucăți de aceeași lungime cu bucățile de frânghie. 3. Puneți bucățile de frânghie prin cameră în diverse locuri, unele bucăți atârându-le cu bandă adezivă, altele în locuri vizibile. Dați-i copilului o bucată din firul de lână și puneți-l să găsească bucata de frânghie de aceeași lungime. Jucați-vă până potrivește toate bucățile.

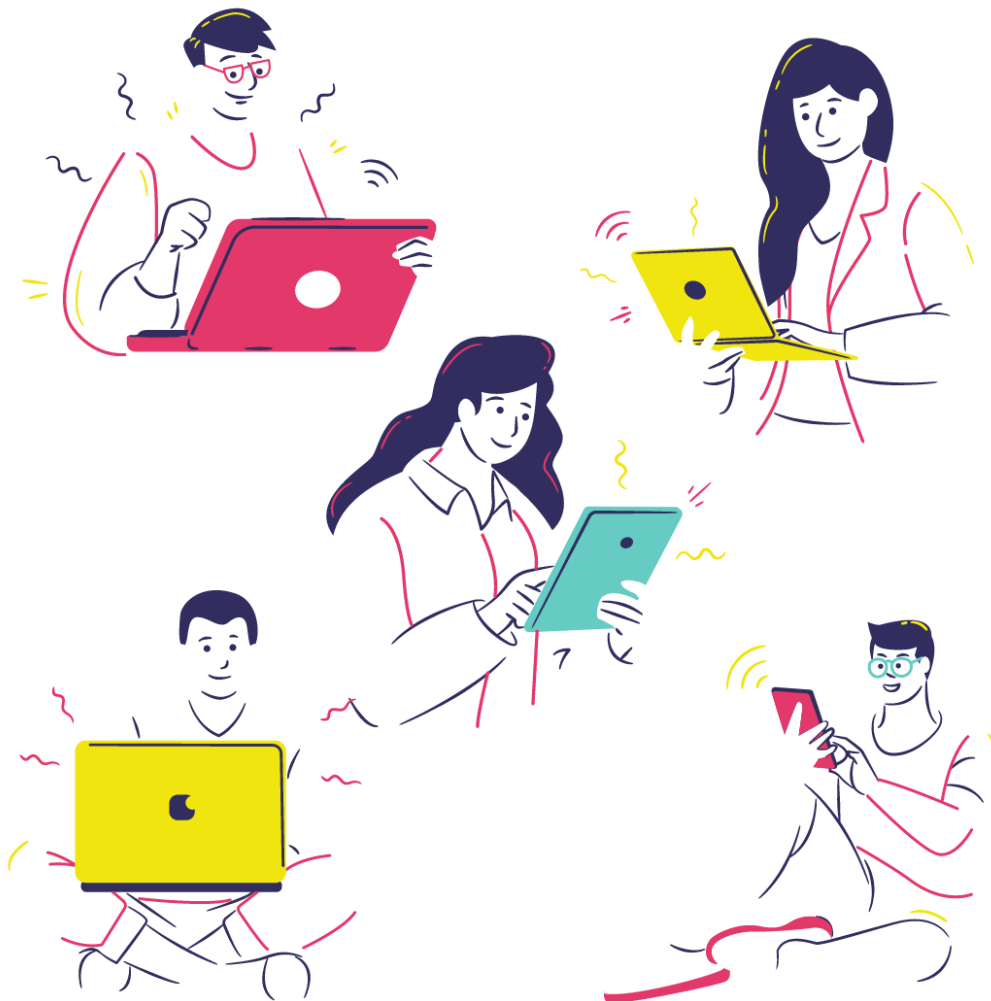
## Denumește desenul

**Materiale necesare:** coli, creioane colorate, gumă de șters, cronometru

**Scop:** destindere, dezvoltarea gândirii analitice.

**Cum jucăm?** Gândiți-vă la un cuvânt pe care să-l desenați. Celălalt trebuie să-l ghicească. Desenul se face în 30 de secunde cu cronometrul pornit. Pentru a evita ca participantul să schimbe cuvântul în timpul jocului, se recomandă să scrieți cuvântul la care v-ați gândit pe o bucată de hârtie pe care o împăturiți și o arătați doar după ce a ghicit celălalt.

## V. Jocuri legate de siguranța pe internet



Mediul online este foarte generos în termeni de propuneri, iar cei mici pot să dea curs cu ușurință tendinței lor naturale de explorare ajungând să întâlnească spații sau activități online foarte atractive. Copiii sunt în mod natural deschiși, curioși și pe Internet mărturisesc că se simt foarte des liberi și în control pentru propriile decizii, pot învăța într-un mod interactiv aproape orice și acest lucru le hrănește încrederea în sine. Prin diversele activități specifice care presupun o evaluare, prin scor sau prin conectarea cu alte persoane, ei pot să își măsoare competența, propriul progres, primesc feedback

individual rapid, se pot exprima. Ba mai mult, o componentă foarte importantă pentru copii este cea socială, posibilitatea de a fi în legătura cu ceilalți, mai ales cu părinții aflați la distanță. Internetul le oferă calea de a-i întâlni online pe diverse aplicații, de a se juca împreună și de a povesti.

Cu toate aceste beneficii, este indicat să se aibă în vedere un mod sigur și responsabil de utilizare a Internetului. Timpul îndelungat petrecut pe device-uri, sursele accesate, persoanele cu care interacționează copiii pot fi elemente ce necesită atenție și conștientizare. În aceasta privință, vă propunem o serie de jocuri ce ajută la reflecție.

#### **48. Adevărat sau inventat?**

**Materiale necesare:** creioane colorate, hârtie

**Participanți:** minim 2 persoane

**Scopul:** recunoașterea informațiilor contrafăcute (fake) care circulă pe internet.

**Cum jucăm?** Părintele îi încurajează pe copii să realizeze un desen în care să illustreze o informație în ambele forme: adevărată și falsă. Este recomandat să fie folosite următoarele cuvinte cheie: veveriță, leu, grădină zoologică, oraș, volan, picnic, apă, oameni. La final, copiii prezintă desenele create, iar părintele îi întreabă cum pot deosebi știrile adevărate de cele înșelătoare, care sunt total inventate.

#### **49. La vânătoare**

**Materiale necesare:** creioane colorate, hârtie

**Scopul:** reactualizarea regulilor de comportare în mediul online.

**Cum jucăm?** Părintele invită copiii să noteze primul cuvânt care vine în minte atunci când aud sintagma „Siguranța în mediul online” și alt cuvânt pentru sintagma “Riscuri în mediul online”. Părintele îl încurajează pe copil să spună primul cuvânt care îi apare în minte, fără

să analizeze sintagma. Se notează pe o foaie, în coloane diferite, toate cuvintele, și se citesc cu voce tare, se analizează prin discuții conținutul.

## 50. Hoțul de timp

**Materiale necesare:** creioane colorate, hârtie

**Participanți:** minim 2 persoane

**Scopul:** conștientizarea impactului timpului excesiv petrecut pe ecrane.

**Cum jucăm?** Părintele citește următorul paragraf: „Marius este un elev de clasa a IV-a. Într-o zi, a venit de la școală și a început să joace jocuri video. După multe ore petrecute în fața calculatorului realizează că este ora 10 seara și că nu și-a făcut tema. Își propune să se apuce de teme, dar este mult prea obosit să se mai concentreze.” Pornind de la textul de mai sus, copilul este invitat să discute, să-și spună părerea și să comenteze faptele lui Marius. Părintele îl întreabă pe copil ce sfat i-ar putea oferi lui Marius pentru a evita această situație pe viitor.

## 51. Buletin de internet

**Materiale necesare:** creioane colorate, hârtie

**Participanți:** minim 2 persoane

**Scopul:** Sa fim conștienți de comportamentul nostru, de imaginea noastră din mediul online.

**Cum jucăm?** Părintele citește următorul paragraf: „Pe grupul de whatsapp al clasei a VI-a, este distribuită fotografia unei colege într-o ipostază penibilă. Cei mai mulți dintre colegi fac glume pe seama colegei.” Pornind de la textul de mai sus, copilul este invitat să discute, să-și spună părerea și să comenteze faptele. Părintele îl întreabă pe copil, care ar fi reacția lui dacă ar fi pe acel grup în calitate de coleg sau profesor. Ce sfat i-ar putea oferi colegei pentru a-i schimba starea de spirit?

## **52. Dacă internetul ar fi un personaj, cum ar arăta?**

**Materiale necesare:** creioane colorate, hârtie

**Participanți:** minim 2 persoane

**Scopul:** înțelegerea metodelor de protejare a identității în mediul online.

**Cum jucăm?** Părintele oferă o foaie de hârtie și creioane colorate copilului, încurajându-l să deseneze internetul sub forma unui personaj din jocuri video. Îndemnați-l pe copil să deseneze cât mai detaliat posibil, pentru a reuși să scoată la iveală cât mai multe trăsături de caracter. La finalul jocului, discutați împreună despre avantajele și dezavantajele personajului desenat.



## VI. Jocuri în curtea școlii



Școala este spațiul unde părinții, familiile, copiii, profesorii, au excelenta oportunitate de a se angaja în echipă în demersuri inedite de colaborare, învățare, joc și voie bună. Astfel, prin încurajarea mișcării, a sportului, relaxării și învățării, într-un alt mod, prin practicarea diverselor jocuri se dezvoltă gustul și bucuria de a fi împreună.

Transformați școala și curtea școlii într-o veritabilă resursă de învățare prin petrecerea timpului de calitate ÎMPREUNĂ, părinți și copii.

### 53. Cele 4 cercuri

**Materiale necesare:** patru cercuri Hula Hoop, o minge de fotbal

**Participanți:** se împart participanții în grupuri de 4 persoane

**Scop:** divertisment, mișcare, atenție/vigilență, coordonare ochi-mână.

**Cum jucăm?** Se pun 2 sau 4 cercuri Hula Hoop față în față lipite. În spatele fiecărui cerc, va sta câte o persoană. Acestea își vor pasa mingea unele la celelalte doar prin interiorul cercului coechipierului, prin atingerea mingii de pământ. După fiecare pasă (în cercul coechipierului), participantul își trage propriul cerc în spate, în față, în lateral pentru a-i testa atenția celuilalt (astfel, participantul pasează mingea coechipierului și apoi își îndepărtează cercul). Cine aruncă mingea în afara cercului, este sancționat cu o poruncă amuzantă.

Este încurajată participarea a două familii în joc pentru că astfel proba devine mai amuzantă.

<https://www.youtube.com/shorts/wuojFA6JlwU>

## 54. Trecerea Hula Hoop

**Materiale necesare:** un cerc Hula Hoop

**Participanți:** se împart participanții în grupuri de 4-6 persoane

**Scop:** divertisment, creativitate.

**Cum jucăm?** Așezați în șir vă țineți de mână. Primul care are cercul pe mâna liberă trebuie să îl cedeze următorului fără a da drumul la strânsoarea mâinilor. Acesta este nevoit să-l lanseze într-un mod cât mai ingenios, prin unduire, prin trecerea cercului peste cap astfel încât să ajungă pe brațul celuilalt.

## 55. Ținta Hula Hoop

**Materiale necesare:** saci de gunoi 120 l, cercuri hula hoop, mingi din plastic de mărimea unui glob mai mare, scotch, foarfecă

**Participanți:** se împart participanții în perechi

**Scop:** divertisment, mișcare, coordonare ochi-mână.

**Cum jucăm?** În jurul cercului se va lipi un sac de gunoi (120l) astfel încât cercul să devină gura sacului. Părintele va sta la distanța de 0,5m (distanța crescând progresiv) în fața copilului, iar acesta din urmă va arunca mingile în sac. Sarcina copilului este să nimerească gura sacului. Dificultatea jocului va crește progresiv odată cu îndepărtarea părintelui cu gura sacului de copil.

## 56. Piramida

**Materiale necesare:** pahare de unică folosință de diverse mărimi.

**Participanți:** minim 2 persoane (în funcție de câți copii are familia)

**Scop:** divertisment, exersarea lucrului în familie/echipă – comunicare, planificare, creativitate.

**Cum jucăm?** Fiecare familie va avea drept provocare să construiască cea mai înaltă și mai rezistentă piramidă cu ajutorul paharelor de unică folosință, apoi, în câteva cuvinte să descrie modul de construire. Proba piramidei este să reziste până la finalul jocului. Pentru divertisment este recomandat să fie setat un timp de lucru, eventual cât mai scurt.

## 57. Să planificăm o vacanță/ un weekend.

**Materiale necesare:** pixuri, creioane colorate, hârtie

**Participanți:** minim 2 persoane (în funcție de câți copii are familia)

**Scop:** divertisment, dezvoltarea comunicării în familie, exersarea procesului de a planifica.

**Cum jucăm?** Aparținătorul/părintele și copiii familiei sunt rugați să se grupeze și să se gândească la un weekend sau vacanță (cu atât mai bine și de ajutor va fi acest exercițiu în

cazul în care au una rezervată deja). Sunt invitați să gândească în detaliu cum își vor petrece timpul, ce activități își propun să facă (ex. cumpărături, mâncare/deserturi, vizite, jocuri, iar dacă este vorba de vacanță - plimbări, vizite la muzee, plajă, jocuri, planificări, conținut bagaje etc).

### ! Recomandări

- părintele este invitat să se consulte cu copilul în legătură cu locul în care vor să meargă în vacanță – *ajută la dezvoltarea liberului arbitru, copilul simte că poate alege, că ideile lui sunt importante și luate în serios.*

- părintele este invitat să îndemne copilul să caute diverse informații despre locațiile ce urmează a fi vizitate (date legate de repere istorice, obiective de vizitat, transport – mijloacele prin care se poate ajunge în locația respectivă, mâncăruri specifice, cum va fi vremea în perioada respectivă etc.) – *ajută la dezvoltarea culturală a copilului și la creșterea gradului de conștientizare a activităților de vacanță (copilul se va bucura mai mult și va fi mai interesat de ce îi oferă aceasta).*

## 58. Cine își amintește mai repede?

**Materiale necesare:** Coli A3, creioane colorate, creioane, pix, bandă adezivă, post-it-uri

**Participanți:** membrii familiei

**Scop:** lucru în familie, colaborare, cunoașterea rudelor.

**Cum jucăm?** Participanții grupați pe familii sunt invitați să deseneze arborele genealogic. Pentru divertisment, îi pot desena pe membrii familiilor lor în funcție de caracteristica principală (de ex. mătușa Flori are părul creț - desenează o persoană creț, unchiul Ion iubește grădinăritul – desenează o persoană cu o floare, un castravete, un instrument de grădinărit lângă etc).

## 59. Vin să te ajut

**Materiale necesare:** jaloane sau ziare/ hârtii reciclate (care vor fi făcute ghem), o eșarfă

**Participanți:** 2 persoane

**Scop:** divertisment, încredere reciprocă copil-părinte fiind un joc în care fiecare dintre actori trebuie să se bazeze pe celălalt.

**Cum jucăm?** Se va construi o cursă cu obstacole din jaloane și ghemotoace de hârtie. Pe rând copilul și părintele vor fi legați la ochi, celălalt urmând să își însoțească perechea pe drumul până la sosire, ajutând-o cu indicații pentru a evita eventualele pericole. Acest joc este o metaforă bună pentru sprijinul și colaborarea ce se întâlnesc într-o familie.

!  
• Recomandări

Se recomandă o cursă cu dificultate ridicată, pentru ca însoțitorul să fie nevoit să dea cât mai multe indicații.

## 60. Emblema/logo-ul familiei

**Materiale necesare:** foaie, creioane colorate

**Participanți:** se împart participanții în perechi

**Scop:** dezvoltarea sentimentului “de împreună”, identificarea valorilor familiei.

**Cum jucăm?** Participații grupați pe familii sunt invitați să deseneze o emblemă/un logo care să reprezinte familia lor. Pe lângă un desen, participanții sunt rugați să scrie calitățile familiei (ex. iubire, încredere, răbdare, uniune), valorile ei.

## 61. Azi îți mulțumesc

**Materiale necesare:** hârtii și pix – însă nu sunt obligatoriu necesare

**Participanți:** se împart participanții în perechi/familii

**Scop:** exersarea comportamentului de a oferi și primi complimente, transmiterea aprecierilor.

**Cum jucăm?** Participanții grupați pe familii completează propozițiile

*Mama/tata/mătușa/bunica/ îți multumesc pentru că ..... (ești iubitor, blând, alături, darnic, răbdător, înțelegător, că mă ajuți atunci când am nevoie etc.)*

*Numele copilului ..... îți mulțumesc pentru că ..... (ești iubitor, atent cu mine, înțelegător, că mă ajuți atunci când am nevoie etc.)*

## 62. Ora de creație

**Materiale necesare:** borcane din sticlă fără etichete, semințe colorate – fasole, grâu, ovăz, porumb, semințe de floarea soarelui

**Participanți:** se împart participanții în perechi

**Scop:** dezvoltarea creativității.

**Cum jucăm?** Participanții se vor grupa pe familii și vor crea împreună (părinte-copil) un aranjament pentru casă – sporul casei.

! **Recomandări**

Puteți face, ca alternativă, și podoabe – cu ajutorul unui fir și mărgel.

## 63. Împachetează cadoul

**Materiale necesare:** cutii de mărimea unei coli A4, hârtie de împachetat, ziare, panglici, funde

**Participanți:** se împart participanții în perechi/familii

**Scop:** activități împreună, stimularea creativității, deprinderi motrice.

**Cum jucăm?** Participanții se vor grupa pe familii. Acestora li se va prezenta o poveste – ne aflăm în preajma unei sărbători și avem mai multe cadouri de împachetat pentru rude și

prieteni. Timpul este foarte scurt și trebuie să împachetăm cât mai creativ și cât mai repede cadourile.

## ! Recomandări

Pentru acest joc este setat un timp scurt – ex. 10 min. Participanții trebuie grăbiți pentru a face jocul mai distractiv. După setarea timpului, se poate porni un cronometru.

## 64. Castelul

**Materiale necesare:** mingi, sticle de plastic, cuburi din plastic sau din material textile, cărămizi, popice.

**Participanți:** minim 16 persoane (părinți, copii, profesori)

**Scop:** dezvoltarea coeziunii de grup, exersarea lucrului în echipă, identificarea valorilor școală- familie- comunitate.

**Cum jucăm?** Se contruiește un castel din 5-7 obiecte așezate unele peste altele. Participanții, copii, părinți, profesori etc. se impart în două echipe, echipa roz și echipa turcoaz, așezate pe coloane. Fiecare echipă are sarcina de a distruge castelul cu mingea, prin șutarea mingii, de către fiecare participant, apoi să construiască din nou castelul contra cronometru. Coechiperul care ratează construcția castelului este eliminat din joc. Câștigă puncte doar echipa care reușește să refacă din obiectele împrăștiate castelul în 5 secunde. Când construcția este gata, în acel moment se strigă “Castel”. Se face o analiză succintă, cu toți participanții așezați în cerc: Cum v-ați simțit să participați la acest joc împreună? Cu cine ați colaborat cel mai bine, elevi, părinți, cadre didactice? Dacă ați caracteriza timpul petrecut împreună, ce ați spune? Ce v-a plăcut mai mult: să distrugeți sau să construiți?

## 65. Rădăcinile familiei, la școală

**Materiale necesare:** cretă colorată, obiecte din natură, imagini cu diferite tipuri de rădăcini ale plantelor

**Participanți:** minim 20 persoane (părinți, copii, profesori)

**Scop:** conectarea cu valorile familiei, comunicarea amintirilor din trecutul familiei, practicarea lucrului în echipă.

**Cum jucăm?** Se inițiază un scurt brainstorming despre importanța rădăcinilor. Ce înseamnă pentru voi, rădăcinile? De ce sunt importante? Participanții desenează un copac uriaș, în echipă, căruia îi găsesc un nume cât mai creativ. Apoi, fiecare este invitat să povestească pe scurt despre o tradiție de familie pe care a trăit-o, poziționându-se pe un element al copacului (rădăcină, trunchi, crengi, fructe). Cum s-a transmis sau cum se va transmite din generație în generație? Pentru fiecare tradiție din familie se identifică în mod simbolic, un obiect din natură, din mediul înconjurător. De exemplu, pentru prânzul de duminică, o floare, pentru că... Este astfel, un prilej minunat de a împărtăși despre rădăcini, despre legăturile dintre generații, despre ceea ce ne leagă, prin intermediul conștientizării experiențelor personale, culturale, autentice din fiecare familie. O variantă este invitația pentru rememorarea tradițiilor din perioada școlii. De exemplu, ajutorul bunicului la efectuarea temelor, repetarea lecțiilor cu voce tare, scrierea teoriei pe coli mari de desen cu creioane colorate, participarea familiei la serbările de Crăciun, învățarea tablei înmulțirii, grija pentru hainele de școală etc.

## 66. Cu vigilență!

**Materiale necesare:** mingi colorate de diferite mărimi (tenis, ping-pong, fotbal, handbal, volei, baschet etc.), cercuri create (cretă colorată, sfoară)

**Participanți:** 30 de părinți, copii, profesori

**Scop:** creșterea vitezei de reacției, exersarea bucuriei jocului și perseverenței.



**Cum jucăm?** Se delimitează cercurile în spațiul din curtea școlii, fie cu cretă colorată sau cu sfoară. Locurile vor fi ocupate de câte 3 elevi. În mijlocul spațiului de joacă se plasează toate mingile, de preferat, cât mai multe. La comanda “Start”, primul din cerc va alerga către locul unde se află mingile, alege una și se întoarce cu aceasta în cercul inițial. Pleacă imediat al doilea reprezentant ș.a.m.d. Regula este să se aducă mingea în cercul propriu, după cum urmează:

- Mingea de fotbal - cu piciorul
- Mingea de baschet - dribling
- Mingea de handbal - dribling
- Mingea de tenis de câmp - aruncare în sus și prindere
- Mingea de tenis de masă - aruncare dintr-o mână în alta

Jocul se termină când se epuizează mingile aflate în centrul spațiului de joc. Câștigă echipa care adună cât mai multe mingi. Este important ca fiecare cerc să se afle la distanțe egale de sursa cu mingi.

## 67. Dragonii de (Co)lecție

**Materiale necesare:** obiecte mici și variate, jucării diferite, saci de plastic, pungi de hârtie

**Participanți:** 30-36 elevi, părinți / reprezentanți ai familiilor, cadre didactice

**Scop:** exersarea lucrului în echipă, divertisment și relaxare.

**Cum jucăm?** Fiecare echipă va fi alcătuită dintr-un număr egal de participanți, respectiv 6, cu roluri foarte clar stabilite, astfel:

- Capul – 1: va ridica obiectele de pe jos
- Gâtul – 2: va analiza obiectele, dacă sunt bune sau nu să se colecționeze
- Trunchiul - 3, 4, 5: vor transmite obiectele în lanț până la ultimul
- Coda – 6: va pune obiectele în sac/ pungă

Se reia cu aceeași serie. După ce toate obiectele au fost adunate, se numără câte obiecte a adunat fiecare echipă și se stabilește echipa câștigătoare.

## 68. Atenție la neatenție

**Materiale necesare:** certificate, premii pentru cei/cele care au dovedit atenție și sincronizare

**Participanți:** 40 de elevi, reprezentanți ai familiilor, cadre didactice

**Scop:** stimularea atenției, divertisment și spargerea gheții.

**Cum jucăm?** Toți participanții se așază în cerc. Aceștia vor executa toate gesturile comunicate de conducătorul jocului. Fă ce se spune! De exemplu: Pune mâna pe cap, pe piciorul stâng! Atinge zona inimii/ emoțiilor, acolo unde se află cerebelul/ centrul echilibrului etc. Acesta va încerca să deruteze performanța participanților prin comenzi care să nu corespundă gesturilor. Reflecții: Care sunt factorii distractori ai unui timp de calitate, acasă și la școală? Cum pot părinții/familiile să-i ajute pe copii să devină mai focusați? Voi de ce aveți nevoie astfel încât să manifestați un nivel înalt al atenției? Dar atenție pentru familie, școală?

## 69. Întrecerea

**Materiale necesare:** cretă, sfoară

**Participanți:** 20 persoane (părinți, copii, profesori)

**Scop:** divertisment, implicare activă.

**Cum jucăm?** Se trasează pe sol, în curtea școlii două linii paralele cu cretă albă sau se marchează cu sfoară, la distanță de 2-3 m una față de cealaltă. Se formează 3-4 șiruri de participanți (copii, adulți) sau echipe alcătuite doar din elevi, părinți, profesori. Aceștia se vor așeza în spatele primei linii, denumită linia de start. La semnal, primul din fiecare șir va parcurge spațiul până la a doua linie sărind ca broasca, dus și întors. Șirul care termină mai repede câștigă jocul. Este obligatoriu ca fiecare participant să parcurgă traseul integral. Pentru varietate, se poate solicita participanților să imite săritura iepurelui,

mersul piticului, zborul fluturașul, pasul uriașului, să meargă ca pe Lună, să înoate ca delfinul, să pășească pe lavă vulcanică sau pe nisipul fierbinte al Saharei etc.

## **70. Trasee în natură**

**Materiale necesare:** agenda, pix/creion, aplicația notițe din smartphone

**Participanți:** 20-30 copii, părinți, cadre didactice

**Scop:** explorarea frumuseților naturii, exersarea competențelor de cercetare.

**Cum jucăm?** În echipe mixte, se organizează o plimbare în comunitatea locală, prin participarea la un traseu în care se solicită observarea naturii. Notați nume de plante, insecte, animale pe care le vedeți. Faceți poze, scrieți aspecte inedite. Astfel, cu puțină distracție, observare asemenea unui cercetător, puteți cunoaște mai bine traseul din natură planificat. Ascultați sunetele naturii în timp ce sunteți în aventura planificată. Opriți-vă și trăiți momentul!

## **71. Creativi la școală**

**Materiale necesare:** cizme vechi, cutii, diferite obiecte, semințe de flori, flori

**Participanți:** 20-30 copii, părinți, cadre didactice

**Scop:** experimentarea creativității, exersarea responsabilității, divertisment, redecizarea spațiului.

**Cum jucăm?** În echipe mixte, participanții sunt invitați să transforme ceva vechi și uzat în ceva frumos, util și funcțional. De exemplu, încălțăminte veche, cutiile sau chiar diferitele obiecte care aparțin familiei se îmbunătățesc și pot deveni jardiniere pentru flori sau pentru zarzavaturi, plante aromatice, legume etc. în curtea școlii. De asemenea, se pot crea ornamente cu mesaje atașate, scrise sau pictate într-o formă cât mai creativă

care să vizeze motivația pentru învățare, importanța școlii pentru viitor, implicarea familiei în educația copiilor.

## 72. Țările, într-o lume globală

**Materiale necesare:** minge, cretă albă sau colorată, ecusoane cu numele diferitelor țări din întreaga lume

**Participanți:** 20-30 de copii, părinți, cadre didactice

**Scop:** cunoașterea țărilor lumii, divertisment, bucurie și mișcare.

**Cum jucăm?** Fiecare participant își alege un nume de țară sau primește un ecuson cu numele unei țări. Jocul se desfășoară într-un teren delimitat. Participanții sunt împrăștiați pe terenul respectiv. Un participant, aflat în centrul terenului, aruncă mingea în sus (vertical) și strigă un nume de țară, apoi fuge cât mai departe de locul unde va cădea mingea. La fel fac și ceilalți participanți. Doar cel/cea care își aude numele aleargă spre minge, o prinde și strigă **STOP!** La comanda STOP!, toți ceilalți rămân în locul în care se află. Cine a prins mingea o aruncă spre altă persoană, care se află mai aproape, încercând să-l atingă cu mingea. Cel atins, ia mingea și strigă următoarea țară. Dacă nu-l ochește cu mingea, rămâne în continuare în joc și cheamă altă țară.

## 73. Insula cu rechini

**Materiale necesare:** cercuri desenate cu cretă albă, cercuri de gimnastică, curiozități despre rechini scrise pe coli A4

**Participanți:** copii, părinți, cadre didactice

**Scop:** antrenarea atenției, exersarea vitezei de reacție, divertisment.

**Cum jucăm?** Participanții au ca sarcină să nu rămână pe dinafară, și să aibă grijă unii de alții, să se ferească împreună de "rechini". Este o variantă a scaunelor muzicale. Aceștia se află într-o zonă delimitată, care reprezintă oceanul. În zona respectivă sunt așezate pe jos 5

cercuri (în funcție de numărul participanților), care reprezintă ”insulele”. Jocul începe cu participanții în afara insulelor, înotând liniștiți în mare. Când facilitatorul strigă: ”Vin rechinii!”, participanții se adăpostesc pe insule (în interiorul cercurilor). Apoi, când se dă semnalul că pericolul a trecut, participanții ies din cercuri să ”înoate” în ”ocean”, din nou. În timp ce ei înoată, facilitatorul anulează pe rând, câte un cerc, forțând participanții să se restrângă pe insulele rămase. În final, rămâne o singură insulă, un singur cerc.

**Reflecții:** În relația părinți - copii, cine sunt ”rechinii”? Cum se creează sentimentul de siguranță în familie? În ce mod contribuie școala pentru un mediu pozitiv în familie? Cum caracterizați o familie fericită?

## 74. Mingea pe pod

**Materiale necesare:** 2-3 mingi, premii, curiozități despre poduri/ tuneluri celebre

**Participanți:** membri ai familiei, copii, profesori, directori

**Scop:** divertisment, lucrul în echipă, bucuria de a fi împreună.

**Cum jucăm?** Participanții se împart în echipe, în funcție de numărul de persoane implicate în activitate. Copiii, adulții vor fi grupați în șir unul câte unul, la distanță de o jumătate de pas unul față de celălalt. Între echipe se păstrează un interval de 4-6 pași. Primul participant din fiecare șir are o minge pe care, la semnalul facilitatorului, o ridică deasupra capului cu ambele mâini și, printr-o extensie ușoară a trunchiului, o transmite celui din spate. Mingea este pasată astfel până la ultimul jucător, care se plasează în fața șirului și o ”rostogolește” din nou ”pe pod”. Echipa câștigătoare este cea în care primul jucător revine în poziția inițială.

Ca variantă de joc propunem ”Mingea prin tunel”. Echipele de jucători sunt așezați pe șiruri, cu picioarele depărtate, formând un tunel. La semnal, primul jucător rostogolește mingea printre picioare. Ceilalți ajută mingea să înainteze prin tunel împingând-o cu mâinile. Ultimul jucător din șir prinde mingea, se așază în fața șirului și rostogolește din nou mingea. Jocul continuă până când primul jucător revine în fruntea șirului. Câștigă

echipa care a reușit să încheie prima jocul. În cazul în care mingea este aruncată din tunel, revine în același loc și jocul continuă.

Reflecții: Care sunt pașii de acțiune pentru ca în familie, membrii acesteia să aibă parte de timp de calitate împreună?

## 75. Ikebana

**Materiale necesare:** playlist cu melodiile preferate

**Participanți:** 40 de părinți, bunici, copii, profesori, directori

**Scop:** exprimare corporală, divertisment, lucrul în echipă.

**Cum jucăm?** În curtea școlii sau pe terenul de sport în timp ce copii, membri ai familiei, profesori dansează după o anumită melodie, facilitatorul jocului spune tare un număr, de exemplu 5. După ce aud această comandă, participanții se adună rapid în echipe de 5 persoane, formând aranjamente florale deosebite. Cei care nu au reușit să se grupeze, sunt eliminați din joc. Ultimii rămași în joc sunt declarați câștigători.

## 76. Timp pentru poveste

**Materiale necesare:** povești, cărți uriașe, ilustrații, microfoane, scaune, pături

**Participanți:** 50 de părinți, bunici, copii, profesori, directori

**Scop:** dezvoltarea gustului pentru lectură, crearea conexiunilor între generații.

**Cum jucăm?** În parcurile din comunitate, în curtea școlii sau într-un spațiu special amenajat din școală, câțiva voluntari pasionați de citit, vor prezenta povești, povestiri, poezii grupului mare, însoțite de gesturi, cuvinte-cheie, ancore pentru înțelegerea mesajelor.

- Să aplaude bunicii personajul principal

- Să repete toți ultimele cuvinte ale prințului
- Să imite comportamentul dezirabil al ...
- Să spună ce a învățat, doar o propoziție
- Să cânte un refren cunoscut care se leagă de mesajul cărții

Jocul acesta este un eveniment cultural care se poate încheia cu o poveste de grup care să înceapă cu *A fost odată ca niciodată, că dacă n-ar fi nu s-ar povesti...* Un grup poate să scrie povestea, apoi s-o illustreze cu imagini cât mai creative. De asemenea, se realizează scurte interviuri despre poveștile copilăriei bunicilor, părinților, profesorilor.

## 77. Regele/ Regina apelor

**Materiale necesare:** cretă, spațiu delimitat cu o sfoară

**Participanți:** 30 de părinți, bunici, copii, profesori, directori

**Scop:** exersarea unei strategii, dezvoltarea stimei de sine, voie bună.

**Cum jucăm?** Se desenează un dreptunghi care reprezintă lacul. În interiorul acestuia, cineva va fi regele sau regina apelor. Ceilalți încearcă să intre în lac din diverse direcții, de pe marginea dreptunghiului, simbolul lacului. "Stăpânul/stăpâna apelor" îi urmărește, nu le permite accesul pe teritoriul lui/ei. Dacă reușește să atingă pe unul dintre ei, se schimbă rolul cu cel atins. Se încearcă diverse strategii pentru distragerea atenției, astfel încât să intre în această împărăție a apelor, de exemplu: discuții, glume, gesturi, priviri hipnotice, cântece etc.

## 78. Mingi cu viteză

**Materiale necesare:** 3 mingi, fileu

**Participanți:** 20 de părinți, bunici, copii, profesori, directori

**Scop:** dezvoltarea coeziunii de grup, asumarea rolurilor în echipă, divertisment.

**Cum jucăm?** Copiii, părinții și profesorii sunt împărțiți în două echipe, de o parte și de alta a unui fileu. Li se prezintă jocul. Au 5 minute la dispoziție pentru a stabili o strategie. Jocul începe cu trei mingi, două într-un teren, la o echipă și una la echipa cealaltă. Scopul jocului este ca jucătorii să scoată mingile din terenul lor și să le arunce în terenul advers. Ei trebuie să se decidă și să facă mișcări rapide, astfel încât niciodată să nu fie toate cele trei mingi în terenul lor. Când acest lucru se întâmplă, echipa pierde un punct. Apoi mingile sunt repuse în joc, două la echipa care a câștigat punctul și una la echipa care a pierdut, apoi jocul se reia.

Reflecții: Cum ați lucrat în echipă? Ce roluri ați avut? Cine au fost cei mai rapizi? Care sunt cei mai importanți pași pentru a câștiga? Cum v-a ajutat strategia discutată la începutul jocului?

## 79. Misiune imposibilă

**Materiale necesare:** teren delimitat, eșarfă/ batic, obstacole - pahare de plastic, lasere - cutii de diferite mărimi

**Participanți:** 30 de părinți, bunici, copii, profesori, directori

**Scop:** exersarea rolurilor în echipă, dezvoltarea încrederii în sine, interacțiunea cu ceilalți, divertisment.

**Cum jucăm?** Acest joc presupune traversarea unui teren minat și plin de lasere. Traseul trebuie pregătit dinainte prin montarea obstacolelor și a razelor laser. Cele două echipe mixte (copii, părinți, profesori) trebuie să traverseze terenul fără să atingă minele sau razele laser. Traseul este parcurs de către fiecare membru al echipei, legat la ochi. El se ghidează doar după indicațiile colegilor din echipă. Câștigă echipa ai cărei membri au traversat terenul cu mai puține puncte pierdute.

## 80. Comorile din jurul nostru

**Materiale necesare:** fișă de lucru, creioane/ pixuri



**Participanți:** 30-40 de părinți, bunici, copii, profesori, directori

**Scop:** antrenarea autcunoașterii și intercunoașterii, dezvoltarea lucrului în echipă.

**Cum jucăm?** Fiecare participant primește o fișă de lucru, pe care o completează prin căutarea răspunsurilor la întrebările prezentate în grupul mare, prin investigarea tuturor membrilor. Primii trei care au finalizat fișa de lucru cu toate numele aferente întrebărilor, prezintă persoanele care au fost nominalizate. Condiția pentru a câștiga este ca fiecare persoană notată pe fișa de lucru este să demonstreze, de exemplu: să cânte, să explice modul în care comunică, să prezinte o rețetă de prăjituri etc. și să fie scrisă doar o singură dată.

|   |   |
|---|---|
| 1. Cine demonstrează încredere în sine?               | 2. Cine este o persoană care inspiră?                               |
| 3. Cine rezolvă cu ușurință situații conflictuale?    | 4. Cine are simțul umorului?  |
| 5. Cine știe un refren popular românesc?              | 6. Cine ia în fiecare zi cina în familie?                           |
| 7. Cine are o pasiune neobișnuită?                    | 8. Cine este o persoană organizată?                                 |
| 9. Cine prepară prăjituri?                            | 10. Cine comunică asertiv?  |
| 11. Cine nu lipsește de la nicio ședință cu părinții? | 12. Cine trăiește cu familia extinsă?                               |
| 13. Cine are o agendă de lucru?                       | 14. Cine știe ce înseamnă <i>Cine n-are bunici, să-i cumpere?</i>   |
| 15. Cine știe o poezie dedicată mamei, tatălui?       | 16. Cine petrece vacanțele în familie?                              |
| 17. Cum poartă cu mândrie numele familiei?            | 18. Cine respectă o tradiție în familie?                            |
| 19. Cine are un animal de companie?                   | 20. Cine salută într-un mod original în familie și folosește alint? |

## 81. La cules

**Materiale necesare:** creioane, eșarfe, pietricele, obiecte mici, colorate și variate

**Participanți:** 30-40 de părinți, bunici, copii, profesori, directori

**Scop:** antrenarea lucrului în echipă, divertisment, mișcare, joc și voie bună.

**Cum jucăm?** Se împarte grupul mare în mai multe echipe. Important ca în fiecare echipă să fie părinți, bunici, copii etc. Pe sol se trasează o linie în spatele căreia stau echipele. La o distanță de 15-20 m se desenează trei-patru cercuri la distanțe egale, iar în interiorul fiecărui cerc se pun diferite obiecte, cât mai multe.

La semnal, primul jucător din fiecare echipă aleargă și culege din fiecare cerc obiectele pe care le aduce următorului jucător. Acesta are sarcina de a le așeza la locul lor. Câștigă echipa care termină prima "culesul obiectelor".

## 82. În direct, MOTOR

**Materiale necesare:** scurte scenarii, recuzită din natură, eșarfe, genți, pălării

**Participanți:** 30-40 de părinți, bunici, copii, profesori, directori

**Scop:** antrenarea lucrului în echipă, explorarea situațiilor referitoare la timpul liber, dinamica familiei, divertisment.

**Cum jucăm?** Grupul mare se împarte în echipe, prin tragere la sorți. Fiecare echipă primește câte un scenariu pe care-l va prezenta sub forma unei scenete de 5 minute, în care toți membrii să fie implicați. Scenariile pot porni de la următoarele idei: cina în familie, plecarea la muncă în străinătate, succesul la școală, îmbolnăvirea unui membru al familiei, integrarea unui emigrant, corigențe, divorț, vacanța de vară, apariția unui nou membru al familiei, șomajul unui părinte etc.

## CÂTEVA SFATURI PENTRU CONECTARE

**Câteva lucruri simple pe care le poți face pentru a petrece timp de calitate cu copilul tău:**

- Conectează-te zilnic cu copilul tău – fie față în față înainte de școală sau muncă, fie printr-o poză făcută în ziua respectivă, fie printr-un apel video au printr-un mesaj!
- Exprimă-ți emoțiile pozitive față de copilul tău, spune-i cât îl iubești și-l apreciezi!
- Creați-vă mici rutine - un telefon înainte de culcare, (dacă părintele este plecat), o poveste de seară, o plimbare prin cartier etc.!
- Consolidează comportamentele pozitive ale copiilor prin transmiterea de aprecieri!
- Mâncați în familie (dacă părintele este departe încercați să vă conectați pe aplicațiile online)! Acest lucru permite familiei să comunice.
- Rezervă timp pentru a face o activitate cu copilul tău, lasă-l să aleagă!
- Joacă-te cu copilul chiar și câteva minute!
- Spune glume și râzi cu copilul tău. Râsul este grozav pentru îmbunătățirea sănătății emoționale!
- Rezervă timp pentru a-ți asculta copilul (online sau față în față)

## Practici sănătoase părinte – copil

A avea practici sănătoase alături de copilul dumneavoastră este esențial pentru dezvoltarea armonioasă și sănătoasă a acestuia. Aceste practici nu doar că influențează pozitiv sănătatea fizică și mintală a copilului, dar și întăresc legătura părinte-copil. De asemenea, au un efect modelator asupra comportamentului acestuia – copilul învață prin imitație, iar părintele devine model pentru acesta practicând obiceiuri sănătoase. La toate acestea se adaugă îmbunătățirea performanțelor academice: studiile arată că un stil de viață sănătos, care include o alimentație echilibrată și exerciții fizice regulate, poate îmbunătăți concentrarea și performanțele academice ale copiilor. Energia și capacitatea de concentrare crescute ajută copiii să învețe mai eficient.

Totodată, comunicare constantă în cadrul activităților părinte-copil, ajută copiii să dezvolte abilități sociale, să dobândească mecanisme de gestionare a conflictelor și a emoțiilor puternice.

Toate astfel de practici le puteți desfășura împreună cu copilul dumneavoastră atât de la apropiere, cât și de la distanță, după cum urmează:

### 1. Activități Fizice

- **Plimbări și Drumeții:** Ieșiți la plimbare în parc sau faceți drumeții ușoare în natură. Acest lucru nu doar că promovează activitatea fizică, dar oferă și oportunități de explorare și învățare. Acest lucru îl puteți face și de la depărtare, stabilindu-vă un ritual/program clar sau acompaniindu-vă prin intermediul telefonului.
- **Sporturi și Jocuri:** Participați împreună la sporturi precum fotbal, baschet, sau chiar jocuri simple în curte. Este o modalitate excelentă de a-i învăța pe copii despre echipă și competitivitate sănătoasă.
- **Yoga și Stretching:** Practicați yoga sau stretching pentru a promova flexibilitatea și relaxarea. Există multe programe de yoga pentru copii

disponibile online. Dacă sunteți la depărtare, puteți alege un interval orar și un anumit program pentru practicarea împreună.

## 2. Alimentație Sănătoasă

- **Gătit împreună:** Implicați copilul în prepararea mesei. Învățați-l despre ingredientele sănătoase și importanța unei diete echilibrate. Această practică sănătoasă poate fi realizată de oriunde realizând diferite rețete online împreună prin videocall sau continuând practici stabilite înainte de plecarea din țară (în cazul copiilor cu părinți plecați la muncă)
- **Crearea unor obiceiuri alimentare sănătoase:** Stabiliți ore regulate pentru mese și gustări, evitați alimentele procesate și încurajați consumul de fructe și legume.

## 3. Educație și Dezvoltare Personală

- **Cititul împreună:** Cititul cărților împreună dezvoltă imaginația și vocabularul copilului. Alegeți cărți adecvate vârstei și citiți împreună zilnic.
- **Jocuri educative:** Jocurile de masă, puzzle-urile și alte jocuri educative ajută la dezvoltarea abilităților cognitive și a gândirii critice.

## 4. Sănătate Mintală și Emoțională

- **Discutați deschis:** Încurajați copilul să-și exprime sentimentele și gândurile. Ascultați-l cu atenție și oferiți-i sprijin. Studiile arată că ascultarea îi ajută pe copii să se simtă prețuiți, importanți, luați în seamă.
- **Mindfulness și relaxare:** Practicați tehnici simple de mindfulness și meditație pentru a-i învăța pe copii să gestioneze stresul și să rămână concentrați. Sunt o mulțime de tehnici în spațiul online, care ne învață tehnici de relaxare, ne ajută să ne exersăm răbdarea, să ne setăm un timp potrivit de acțiune și să conștientizăm lucrurile bune din jurul nostru.
- **Exprimarea emoțiilor prin scris (jurnale și scrisori).** Diverse studii au arătat că scrisul expresiv poate reduce simptomele de depresie și anxietate. De asemenea, poate aduce mai multă claritate asupra ceea ce simțim, având

funcție de eliberare emoțională și îmbunătățirea stării de bine. Acest lucru duce la comunicare mai bună pentru că sunt eliminate resentimentele și la o relație mai strânsă părinte-copil.

**Propunere exercițiu** –despre aceste propuneri îl puteți învăța și pe copilul dumneavoastră.

1. Caută un loc liniștit în care să nu fii întrerupt cel puțin 20 de minute. Scrie în continuu despre ceea ce te frământă cel mai mult, ce te ține treaz noapte, obstacolele din viața ta sau ceea ce încerci să eviți. Analizează în detaliu contextul, personajele din jurul tău, numește-ți emoțiile și acceptă-le ca făcând parte din tine.
2. Când simți să îi spui ceva copilului tău și îți este greu, nu lăsa gândul să treacă, poate fi util. Încearcă să-i scrii o scrisoare în care să îi povestești emoțiile tale, sentimentele pe care le ai pentru el.

## 5. Explorare soluții și gestionare emoții negative

- **Găsirea alternativelor:** Învățați copilul să găsească soluții alternative pentru problemele care îl fac furios. Încurajați-l să gândească critic și să propună soluții.

### Cum?

1. **Recunoașteți emoțiile copilului:** Părinte - „Văd că ești foarte supărat pentru că prietenul tău nu ți-a dat jucăria. Este normal să te simți așa.”
2. **Identificarea problemei:** Părinte - „Înțeleg. Deci problema este că îți doreai să te joci cu acea jucărie, dar nu ai avut ocazia. Haide să vedem cum am putea rezolva asta.”
3. **Explorarea soluțiilor alternative:** Părinte - „Ce ai putea face diferit data viitoare? Putem găsi împreună câteva soluții.”

- **Probleme rezolvate împreună:** Lucrați împreună pentru a găsi soluții la problemele care provoacă furie, oferindu-i un model pozitiv de rezolvare a conflictelor.

### **Cum?**

1. Identificarea emoțiilor și validarea lor - ajutați copilul să își recunoască emoția și nu o invalidați prin - *lasă că trece, nu mai plânge că nu ai de ce etc.* Normalizați emoția și acceptați-o - *cred că ești furios că te-ai certat cu prietenul tău, nu e foarte plăcut să trăiești un conflict.*

2. Faceți apel la momente din istoric asemănătoare - *și ultima oară când te-ai certat cu el ai fost furios, dar te-a ajutat să-i scrii, acum ce crezi că te-ar ajuta?*

3. Căutați alte alternative - *Ce crezi că te-ar ajuta acum?*

## **6. Obiceiuri de somn sănătoase**

- **Rutine de somn:** Stabiliți o rutină de somn constantă, care include o oră de culcare fixă și o activitate liniștitoare înainte de culcare, cum ar fi cititul unei povești. Dacă sunteți la depărtare de copilul dumneavoastră încercați în măsura în care contextul de viață vă permite, să stabiliți un ritual de noapte bună (telefonul de seară, ceaiul de seară, un gând bun pe care putem să ni-l spunem, o poveste citită online sau pur și simplu lectura de seară - fiecare lecturează din cartea sa un număr de pagini înainte de seară).
- **Evitați sportul înainte de culcare:** Exercițiile fizice sunt esențiale pentru menținerea sănătății generale, dar momentul în care le practicăm poate influența calitatea somnului. Prin practicarea sportului sunt eliberate endorfine - substanțe chimice din creier care acționează ca analgezice naturale și care pot induce o stare de euforie. Deși acestea sunt benefice în general, eliberarea lor chiar înainte de culcare poate face mai dificilă relaxarea mentală și adormirea. De asemenea, sportul crește temperatura corpului, iar corpul nostru are nevoie de o temperatură mai scăzută pentru a iniția somnul.

- **Luați cina cu cel puțin 3 h înainte de somn:** Mâncatul înainte de culcare poate provoca indigestie și reflux gastroesofagian (aciditate), deoarece poziția orizontală poate facilita defularea acidului gastric în esofag, cauzând arsuri la stomac și disconfort. În cazul în care sunteți la depărtare discutați despre acest aspect cu copilul, dar și cu persoana în grija căreia a rămas acesta.

## 7. Implicare în Comunitate

- **Voluntariat:** Participați împreună la activități de voluntariat. Acest lucru învață copilul despre empatie și importanța de a ajuta comunitatea.
- **Activități de grup:** Înscrieți copilul la cluburi sau grupuri locale, cum ar fi cercetașii, pentru a dezvolta abilități sociale și a crea noi prietenii.

## 8. Hobbies și Creativitate

- **Activități artistice:** Desenați, pictați sau lucrați la proiecte de artizanat împreună. De exemplu încurajați copilul să își decoreze propria cameră sau să facă diverse decorațiuni. Aceste activități stimulează creativitatea și oferă o modalitate de exprimare artistică.
- **Muzică și dans:** Încurajați copilul să învețe să cânte la un instrument sau să danseze. Muzica și dansul sunt excelente pentru coordonare și expresie emoțională.
- **Creșterea plantelor:** poate dezvolta pasiuni noi, deprinderi de a căuta diverse informații, precum și crește responsabilitatea.



## 9. Tehnologie și Timp de Calitate

- **Limitarea timpului pe ecrane:** Stabiliți limite pentru timpul petrecut pe dispozitive electronice și încurajați activități fizice și sociale.
- **Jocuri interactive:** Utilizați tehnologia în mod constructiv, prin jocuri interactive educative și aplicații care învață abilități noi. Încercați să discutați cu copiii dumneavoastră despre ce fel de materiale urmăresc în online și pe ce platforme navighează. Arătându-vă interesat puteți ajuta copilul să aibă încredere să vă povestească întâmplări din viața online, dar puteți vedea și ce impact are online-ul asupra modului în care se dezvoltă copilul.

Implementarea acestor practici sănătoase nu doar că va întări legătura dintre dumneavoastră și copilul dumneavoastră, dar va contribui și la dezvoltarea unui stil de viață sănătos și echilibrat pentru întreaga familie, indiferent de distanța la care vă aflați unii de ceilalți.