

# Poznajemy się – gra Moje Ulubione

Chciałabym zaproponować Ci dziś grę, która jest świetnym sposobem na sprawdzenie jak dobrze się znacie z rodzicami, rodzeństwem a może okaże się, że dowiesz się czegoś nowego☺ Zachęcam Cię również do tego abyś spróbował sam zrobić podobną może dodasz więcej pytań ? Powodzenia☺

## PRZYGOTUJ:

- wydrukowaną planszę,
- kostkę,
- tyle pionków, ilu jest graczy,
- koraliki (lub guziki lub kamyki).

## CEL GRY:

celem gry jest dotarcie od pola startu „START” do pola kończącego grę z napisem „META” oraz zdobycie jak największej liczby koralików.

## PRZYGOTOWANIE DO GRY:

1. Rozłóż planszę na stole.
2. Połóż koraliki obok planszy.
3. Pozwól każdemu z graczy wybrać po jednym pionku.

## ROZPOCZĘCIE GRY:

1. Uczestnicy gry ustawiają swoje pionki na planszy, na polu z napisem „START”.
2. Rozpoczyna najniższy gracz. Kolejna osoba wyznaczana jest zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara.
3. Gracz rzuca kostką. Przesuwa się do przodu na planszy o jedni, dwa lub trzy miejsca według zasady:
  - gdy na kostce wypadnie 1 lub 6 – jedno pole do przodu
  - gdy na kostce wypadnie 2 lub 5 – dwa pola do przodu
  - gdy na kostce wypadnie 3 lub 4 – trzy pola do przodu.
4. Stojąc na polu gracz udziela odpowiedzi na pytanie „Moje ulubione...(tu dodaje słowo które znajduje się na polu)”. Jeśli udzieli odpowiedzi na pytanie – zabiera koralik i kładzie go p6. Po dotarciu na metę wszystkich uczestników gry rozpatrujemy ją w dwóch wymiarach:
  - kto dotarł na metę jako pierwszy
  - kto zebrał najwięcej koralików (o kim dowiedzieliśmy się najwięcej).

Planszę do gry znajdziecie poniżej, macie więc możliwość jej wydrukowania

Mam nadzieję, że gra się spodoba i będziecie się świetnie bawić.

Dobrej zabawy ☺



**MOJE**

**ULUBIONE**

EMOCJE  
( ED )  
DZIECKA



## Quizu

Potrzebujesz stopera, oraz pudełka do schowania pytań. Dopisz swoje pytania w puste pola. Wytnij pola z pytaniami, potasuj i zaproś do gry członków rodziny. Na odpowiedź każdy z graczy ma 50 sekund odmierzajcie go stoperem. Wygrywa ta osoba która zbierze najwięcej kart z pytaniami. Jeśli nie zdążyś odpowiedzieć karta wraca do gry. Udaney zabawy☺

Ile masz Lat?	Nie lubię?	Ulubiona książka?	Mój najlepszy przyjaciel?	Gdzie chciałbym /chciałabys pojechać?	Podskocz 5 razy
Co to jest dobro?	Jak myślisz dlaczego ludzie się śmieją?	Wymień 5 miast w Polsce.	Zrób jak najwięcej przysiadów.	Przytul mamę lub tatę.	Wymień pory roku oraz datę rozpoczęcia i zakończenia.
Co to jest miłość?	Wymień trzy planety w układzie słonecznym.	Co to jest przyjaźń?	Chwyć się za uszy i zrób „jaskółkę”	Powiedz koledze /koleżance komplement.	
Mój sposób na stres?	9*9	Przymiotnik odpowiada na pytania?	Ile rok ma miesięcy?	Wymień 5 dyscyplin sportowych.	Wymień trzy rzeki Polski.
Czasownik odpowiada na pytania?	Mój sposób na nudę?	Jak myślisz dlaczego ludzie się śmieją	Wymień wszystkie zmysły.	Co można robić latem?	Co to jest dobro?
Co jest w życiu ważne ?	Wymień 5 zwierzat na literę K.	Rzeczownik to...?	Wymień 5 rzeczy na literę O.	Mój sposób na stres?	Wymień jak najwięcej warzyw ?
Twoje zadanie	Twoje zadanie	Twoje zadanie	Twoje zadanie	Twoje zadanie	Twoje zadanie

## A teraz coś na wyciszenie

### Oddychaniem z gwiazdą–chwila relaksu

Ćwiczenia z oddychaniem Głębokie oddychanie to dobry sposób na wyciszenie, rozluźnienie i odprężenie organizmu, szczególnie przydatne w sytuacjach trudnych. Ćwiczenie to można wykonywać wszędzie i w dowolnym czasie. Poniżej znajdziesz planszę, którą z łatwością możesz wydrukować. Jeśli masz ochotę przed ćwiczeniem możesz pokolorować i ozdobić gwiazdę kierując się własną wyobraźnią.

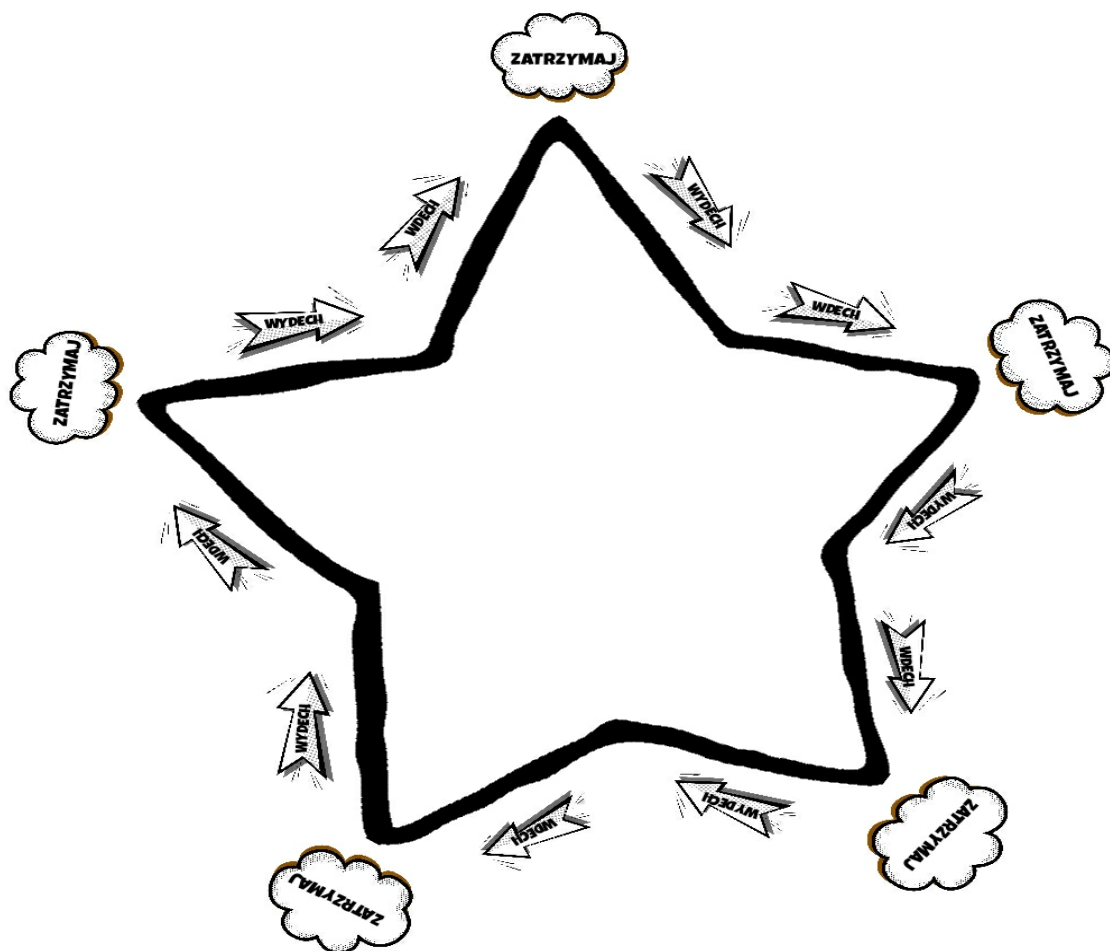
Instrukcja:

*Zacznij ćwiczenie w dowolnie wybranym miejscu na gwiazdce. Podążając za strzałkami wykonuj po kolei wskazania. Kontynuuj do ukończenia całej gwiazdy lub do momentu, aż uznasz, że jest to wystarczające.*

*Postaraj się poczuć, jak oddychasz – wsłuchaj się w swój oddech. Poczuj, jak schodzi z Ciebie napięcie. Wydychaj nieprzyjemne uczucia i myśli. Wdychaj spokój, rozluźnienie i odprężenie. Rób to w swoim rytmie i tempie.*

Wykonując ćwiczenie warto zadbać o wygodną pozycję ciała. Pomocne w ćwiczeniu może być położenie ręki na brzuchu, tak, by czuć każdy wdech i wydech. Dobrze, jeśli powietrze jest nabierane przez nos a wypuszczane przez usta. Ważne, by ćwiczenie było wykonywane spokojnie, bez pośpiechu . Życzę dobrej zabawy

# ODDYCHANIE Z GWIAZDAMI



## *Mandale (nie tylko) dla dzieci*

Mandale z jednej strony uspokajają i wyciszają, ułatwiają koncentrację, wdrażają do wytrwałości i konsekwencji w działaniu.

Z drugiej strony sprzyjają wzrostowi aktywności – dzieci poprzez radość tworzenia otwierają się.

I wreszcie, to świetna okazja do rozwoju aktywności twórczej, kreatywności i super zabawy . Możesz je pobrać wydrukować i uruchomić wyobraźnię ☺

