

ŚMIECH I ZABAWA

**GRY I KREATYWNE ĆWICZENIA
DLA MŁODZIEŻY W SYTUACJACH
KRYZYSOWYCH**

Koncesjonowanie

Ta praca: *Śmiech i zabawa: Gry i kreatywne ćwiczenia dla nastolatków w sytuacjach kryzysowych* są objęte licencją Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Aby wyświetlić kopię tej licencji, odwiedź <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.



Możesz:

UDOSTĘPNIAC — kopiuj i rozpowszechniaj materiał w dowolnym medium lub formacie

ZMIENIAC — remiksuj, przekształcaj i buduj na materiale

Atrybucja

Należy podać odpowiedni kredyt, podać link do licencji oraz

wskazać, czy dokonano zmian. Można to zrobić w dowolnie rozsądny

sposób, ale nie w żaden sposób, który sugeruje, że licencjodawca Cię popiera lub

Twój użytek tej gry.

Niekomercyjne

Nie możesz wykorzystywać materiałów do celów komercyjnych.

Udostępnij

Jeśli remiksujesz, przekształcasz lub stwarzasz na materiale, musisz:

rozpowszechniać swój wkład na tej samej licencji, co oryginał.

Kredyty fotograficzne:

Strona tytułowa, strona 4, 5, 7 i 8: © Plan International

Strona 9: © Alex Hinchcliffe, Klauni bez granic Szwecja

Strona 13: © Sofi Lundin, Klauni bez granic Szwecja

www.clownswithoutborders.org.uk

www.clownerutangranser.se

www.plan-international.org

WPROWADZENIE

Klauni bez granic (CWB) i Plan International mają globalne partnerstwo we współpracy we wspieraniu dzieci i młodzieży w sytuacjach kryzysowych poprzez zabawę i sztukę twórczą. CWB jest zaangażowane w dzielenie się ulgą emocjonalną, śmiechem i zabawą z dziećmi i społecznościami w kryzysie na całym świecie. Zabawa ma fundamentalne znaczenie dla rozwoju społecznego, emocjonalnego, fizycznego i poznawczego dziecka oraz jego ogólnego dobrostanu. Widzieliśmy na własne oczy, jak śmiech łączy społeczności. W złożoności kryzysu humanitarnego i katastrofy, możliwości zabawy i śmiechu są często ograniczone. CWB ma na celu ich przywrócenie. Metodologia znaleziona w tym zasobie jest jednym ze sposobów, aby to osiągnąć.

Podręcznik [śmiechu i zabawy](#) został opracowany przez Klaunów bez granic w Szwecji we współpracy z Plan International. Gry i ćwiczenia zawarte w tym podręczniku zostały stworzone i opracowane specjalnie dla dorastających dziewcząt i chłopców w wieku od 10 do 19 lat, żyjących w sytuacjach nagłych i przedłużających się sytuacjach kryzysowych. Ten podręcznik ma być używany razem z pakietem Plan International [Life Skills for Adolescents in Crisis Settings](#), ale może być również używany jako samodzielny materiał do zajęć grupowych w bezpiecznych przestrzeniach, grupach młodzieżowych i szerszych programach dla młodzieży.

Ten podręcznik został stworzony i opracowany przez Klauni bez granic w Szwecji. Ten podręcznik jest inspirowany książką kucharską „Learning Through Laughter & Play Cookbook” autorstwa Annabel Morgan i Edwarda Morgana.

Specjalne podziękowania dla:

- Kajsa Englund i Camilla Rud, CWB Szwecja (rozwój treści)
- Annabel Morgan, Samantha Holdsworth, CWB UK i CWB South Africa (wsparcie rozwoju treści)
- Lotte Claessens i Anna Belt, Plan International (koncepcja i rozwój)
- Edward Morgan (projekt)
- Alžběta Koždoňová, Laetitia Sanchez i Anna Brown (korekta)

Specjalne podziękowania dla nastolatków, którzy inspirują nas każdego dnia, oraz dla wszystkich pracowników Plan International w Bangladeszu, Republice Środkowoafrykańskiej, Kamerunie, Nigrze i Nigerii, którzy przetestowali wszystkie gry i podzielili się z nami swoją kreatywnością.



SPIS TREŚCI

Witam osobę prowadzącą.!

Jak korzystać z niniejszego podręcznika?

6

6

Część pierwsza – Dla osoby prowadzącej

7

Nauka przez śmiech i zabawę

8

Zabawna osoba prowadząca

9

Uczenie się od młodzieży

10

Tworzenie bezpiecznego miejsca

11

Praktyczne wskazówki ułatwiające

12

Część druga – Gry i kreatywne ćwiczenia

13

Otwieranie i zamykanie

15

Przedstawienie się

28

Energizery

38



WITAM OSOBĘ PROWADZĄCĄ!

Jak korzystać z niniejszego podręcznika

Ten podręcznik jest dla osoby prowadzącej!

Podzielony jest ona na dwie części:

Część pierwsza: bada podstawowe elementy kreatywnej zabawy z nastolatkami i zapewnia wskazówki dla Ciebie jako osoby prowadzącej..

Część druga: zawiera wybór gier i kreatywnych ćwiczeń, które są specjalnie dobrane dla młodzieży.

Gry i zabawy

Gry i zabawy zostały wybrane z i przez młodzież i osoby prowadzące w sytuacjach kryzysowych. Ten podręcznik obejmuje wszystkie gry i kreatywne ćwiczenia, które są częścią pakietu [Life Skills for Adolescents in Crisis Settings](#) firmy Plan International.

Wszystkie gry i ćwiczenia są wyjaśnione w czterech podstawowych krokach. W instrukcji używane są następujące ikony, aby ułatwić Ci rozgrywkę i ćwiczenia:



„Okrąg w górę” oznacza, że wszyscy, łącznie z osobą prowadzącą, stoją w kręgu, aby rozpocząć grę. Siła koła polega na tym, że wszyscy czują się równi i są widziani.



Dodatkowe wskazówki dla osoby prowadzącej dotyczące tworzenia wariacji gry lub ćwiczenia.



Wydobądź klauna w każdym, dodając do gry element „zabawy”. Bądźcie śmieszni i celebруйте błędy!

A group of people are gathered in a meeting room. In the foreground, a woman with short braided hair, wearing a black and white striped dress with red and blue accents, is smiling broadly and raising her right hand. Behind her, a man in a dark shirt is partially visible. To the right, another person in a light blue shirt is also raising their hand. In the background, a person wearing a red, white, and black striped shirt is visible. The room has patterned curtains and a whiteboard on the left. The overall atmosphere is positive and collaborative.

**CZĘŚĆ PIERWSZA:
DLĄ OSOBY
PROWADZĄCEJ**

NAUKA PRZEZ ŚMIECH I ZABAWĘ

Zabawa to język dzieci i młodzieży

Kreatywność pomaga nastolatkom rozwijać się, komunikować i rozumieć świat. Zabawa i śmiech pomagają również nastolatkom przezwyciężyć stresujące sytuacje.

Śmiech i zabawa

- pomaga nastolatkom w komunikowaniu się i wyrażaniu siebie;
- wzmacnia poczucie własnej wartości;
- zapewnia ulgę fizyczną, psychiczną i emocjonalną;
- buduje zaufanie i poczucie bezpieczeństwa;
- zwiększa zdolność uczenia się;
- stwarza poczucie przynależności.

Bycie „poważną zabawą” zbuduje zaufanie i szacunek między osobą prowadzącą a nastolatkami.

Bycie „poważną zabawą” zbuduje zaufanie i szacunek między osobą prowadzącą a nastolatkami.

Jeśli nastolatki dobrze się bawią, będą bardziej zmotywowane do otwarcia się i uczenia się nowych rzeczy. Młodzież jest również doskonałym motywatorem dla swoich rówieśników do zmiany zachowania, więc pozytywne doświadczenia z sesji mogą mieć duży wpływ!



UCZENIE SIĘ OD MŁODZIEŻY

**Wiele możemy się nauczyć od nastolatków.
Są oni wyjątkowymi twórcami i innowatorami.**

Młodzież jest z natury:

otwarta

odporna

ciekawa

zabawna

obdarzona wyobraźnią

spontaniczna

kochająca

energiczna

szczera

Keatywna

Młodzież ma prawo i możliwość dokonywania własnych wyborów i decyzji. Możemy wzmocnić pozycję nastolatków, zapraszając ich do wyboru tego, w co chcą grać, oraz wspierając ich w uczestniczeniu i prowadzeniu gier i innych kreatywnych ćwiczeń.



ZABAWNA OSOBA PROWADZĄC

Bądźcie aktywni

Aktywnie uczestniczcie i bawcie się dobrze!

Bądźcie pozytywnie nastawieni

Powiedzcie tak! Świątujcie pomyłki!

Bądźcie przygotowani

Poświęćcie trochę czasu przed sesją na przygotowanie się, a potem na refleksję.

Bądźcie uczciwi

Zachęcajcie wszystkich jednakowo i słuchajcie wszystkich głosów, także tych cichych. Wspierajcie nastoletnie dziewczęta, aby w równym stopniu uczestniczyły.

Bądźcie przystępni

Miejcie pozytywną, otwartą mowę ciała. Uśmiechajcie się, nawiązujcie kontakt wzrokowy (jeśli to konieczne) i używajcie uprzejmego, czystego i zabawnego głosu.

Bądźcie pokorni

Młodzież też może nas wiele nauczyć!

Bądźcie elastyczni

Miejcie plan, ale bądźcie otwarci na zmianę zgodnie z potrzebami grupy

Bądźcie cierpliwi

Jeśli na początku ci się nie uda lub popełnisz błąd, próbuj dalej. Porażka to pierwsza próba nauki.

Bądźcie ciekawi

Zadawajcie pytania i słuchajcie odpowiedzi. Uczcie się o grupie.



Bądźcie dla siebie dobrzy

Oddychajcie głęboko, odpoczywajcie i zadbajcie o siebie.

Bądźcie wzorami do naśladowania

Młodzież jest dobra w naśladowaniu zachowań. Dajcie im wspaniały przykład do naśladowania.

TWORZENIE BEZPIECZNEGO MIEJSCA

Ważne jest, aby stworzyć bezpieczną przestrzeń, ułatwiając nastolatkom zajęcia grupowe, gry i kreatywne ćwiczenia. Bezpieczna przestrzeń musi być bezpieczna fizycznie, ale także emocjonalnie bezpieczna, aby zarówno uczestnicy, jak i osoba prowadząca mogli w pełni uczestniczyć i dobrze się bawić! Oto kilka wskazówek, jak stworzyć bezpieczną przestrzeń:

Zarządzanie czasem

Mieście jasny harmonogram. Rozpocznijcie i kończcie na czas.

Dzielcie się oczekiwaniami

W kręgu powitalnym poinformujcie uczestników, czego mogą się spodziewać.

Podstawowe zasady

Ustalcie podstawowe zasady i trzymajcie się ich.

Usiądźcie w kręgu

Wykorzystajcie moc koła, w którym wszyscy czują się równi i są widziani.

Pozytywna komunikacja

Unikajcie negatywnego lub osądzającego języka i znajdźcie pozytywne, proste i bezpośrednie sposoby komunikowania się.

Zadawajcie pytania otwarte

Zachęcajcie do uczciwości i zapewniajcie młodzieży, że nie ma dobrej i złej odpowiedzi – pokażcie to, akceptując ich punkt widzenia. Bądźcie szczerzy i przyznajcie się, gdy czegoś nie wiecie.

Nie komplikujcie niczego

Użyjcie prostego języka, który będzie zrozumiały dla wszystkich uczestników.

Bezpieczeństwo przede wszystkim

Zawsze upewnijcie się, że przestrzeń jest bezpieczna, przejrzysta i czysta.

Utrzymujcie strukturę

Postępujcie zgodnie ze strukturą sesji z nastolatkami, aby stworzyć poczucie rutyny i dyscypliny. Mieście spójne rutyny, takie jak gra powitalna i końcowa lub ćwiczenie, lub rytuał grupowy na koniec każdej sesji.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI UŁATWIAJĄCE

Kiedy
używamy
energetyzatora?

Jak
przyciągnąć
uwagę grupy
bez krzyku?

Jak możemy
płynnie
przechodzić
między różnymi
czynnościami?

Oto kilka praktycznych wskazówek dotyczących ułatwiania zabaw i kreatywnych ćwiczeń z nastolatkami:

Tworzenie grup

- Twórzcie grupy nastolatków w podobnym wieku. Nie mieszajcie 10-latków i 19-latków w jednej grupie. Przygotujcie osobne grupy dla młodszych nastolatków (10-14 lat) i starszych (15-19 lat).
- Rozważcie pracę z grupami nastolatków o tych samych cechach, którzy mogą wymagać szczególnego wsparcia lub usług, na przykład nastoletnich dziewcząt lub młodych matek.

Przejścia

- Użyjcie gry, aby przygotować się do następnej aktywności. Na przykład piosenka „Deszcz na górze” sprawia, że grupa porusza się po przestrzeni. Zakończcie grę instrukcją pasującą do następnej czynności, na przykład: „Stańcie w kręgu”, „Stańcie w linii” lub „Dobierzcie się w pary”.

Wybór gier

- Przed rozpoczęciem rozmowy grupowej rozegrajcie **spokojną grę**, która wymaga koncentracji, aby obniżyć poziom energii i zwiększyć koncentrację uczestników.
- Przed i po bardziej wrażliwych czynnościach, takich jak rozmowa na temat edukacji seksualnej, która może powodować nerwowość lub chichotanie nastolatków, wybierzcie **grę o wysokiej energii**, aby młodzież mogła uwolnić się od napięcia i zrelaksować.
- Wybierzcie lub dostosujcie grę na podstawie **tematu** Waszej aktywności lub sesji. Na przykład podczas sesji umiejętności życiowych dotyczącej radzenia sobie z silnymi emocjami gra „odgadnij emocje” może być zabawną rozgrzewką lub energetyzacją.
- **Gry wprowadzające** mogą pomóc nastolatkom poczuć się bezpiecznie w grupie. Kiedy znamy się nawzajem, wygodniej jest dzielić się rzeczami.

Uwaga

- Słyszenie własnego imienia aktywuje twój mózg. Wołanie kogoś po imieniu to nie tylko łatwy sposób na zwrócenie uwagi tej osoby, ale także sposób na rozpoznanie i połączenie się z jej obecnością. Ostrożnie traktujcie imiona nastolatków.
- Przyciągnijcie uwagę grupy, po prostu rozpoczynając grę, na przykład „Ram Sam Sam”.



CZĘŚĆ DRUGA: GRY I KREATYWNE ĆWICZENIA

GRY I KREATYWNE ĆWICZENIA

OTWIERANIE / ZAMYKANIE

- KRĄG CHWAŁY
- LICZNIK ENERGII
- PODĄŻAJ ZA FALĄ
- KWIAT LOTOSU
- PODAJ PULS
- KCIUKI W GÓRĘ, KCIUK W DÓŁ



- GŁĘBOKIE ODDYCHANIE
- SŁUCHANIE DŹWIĘKÓW
- FALA
- RĘKA, GŁOWA, SERCE
- KRZESŁO POCHWAŁ
- SPECJALNE BRAWA

WPROWADZENIA

- TWORZYĆ WIĘZI
- GRA IMION ABBA
- PISANIE NA CIELE
- PANI KLAP
- IMIĘ I PIŁKA



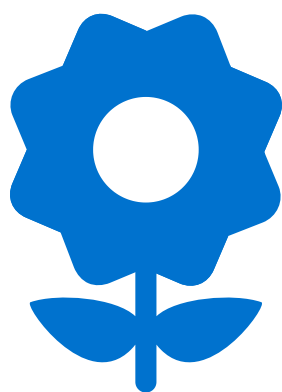
- NAZWIJCIE IMPULS
- IMIĘ I POZA
- A KU-KU?
- MIESZAJ I DOPASOWUJ

ENERGETYZATORY

- 1, 2, 3 BABA JAGA PATRZY
- BANANY ŚWIATA
- KOT I MYSZ
- POLICZCIE DO 7
- SZALONY KURCZAK
- ZGADNIJ EMOCJE
- HI HO HA
- LUSTRA



- DESZCZ NA GÓRZE
- RAM SAM SAM
- RAKIETA
- TAJNY PRZYWÓDCA
- DYRYGENT
- TAK.
- ZIP, BOING, POW
- MAŁY BALANS KIJKIEM



OTWIERANIE I ZAMYKANIE



KRĄG CHWAŁY

SIADAMY W KRĘGU

Wszyscy siedzą w kręgu.

Krąg chwały dotyczy dawania i otrzymywania komplementów.



ODZWIERCIEDLENIE

Komplementem może być coś, w czym druga osoba jest dobra. Może to być siła, dobra strona lub cecha, którą cenisz w człowieku.

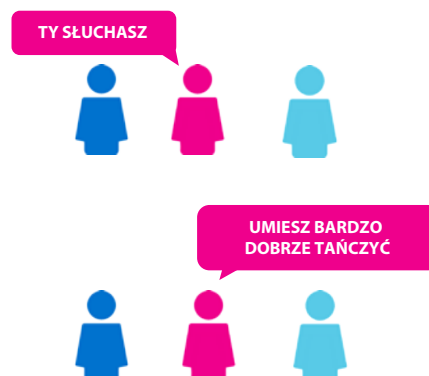
Wszyscy myślą o komplementach dla sąsiadów po obu stronach.



POCHWAŁA

Wszyscy zwracają się do swojego sąsiada po lewej stronie, aby sprawić mu komplement. Poświęć chwilę, aby komplement dotarł do tej osoby.

Odwróć się do sąsiada po drugiej stronie i powtórz



ŚWIĘTOWANIE

Zakończ z wielkimi brawami dla wszystkich!



PAMIĘTAJ

Poinformuj uczestników, jak się czują, gdy otrzymują komplement.



LICZNIK ENERGII



SIADAMY W KRĘGU

Każdy pokaże, jak bardzo czuje w sobie energię, używając mowy ciała.



DEMONSTROWANIE

Osoby z dużą ilością energii mogą to pokazać, skacząc lub potrząsając ciałem.

Osoby z mniejszą ilością energii mogą poruszać się powoli lub opadać na podłogę.



ILE MASZ TERAZ ENERGII?



=



=



ODZWIERCIEDLENIE

Uczestnicy zamykają oczy, biorą głęboki wdech i wydech i zwracają uwagę, jak się czują.



UDOSTĘPNIENIE

Na trzy, każdy otwiera oczy i pokazuje swój poziom energii!

1, 2, 3!!



1 2 3 ...



ZMIANA

Używaj tylko wyrazu twarzy, aby pokazać poziom energii.

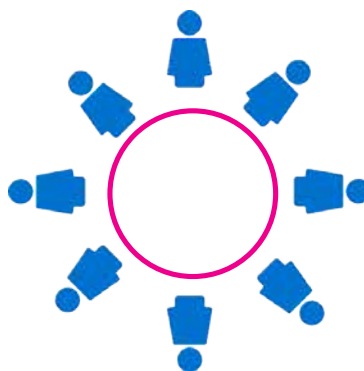


PODĄŻAJ ZA FALĄ

SIADAMY W KRĘGU

Wszyscy siedzą w kręgu.

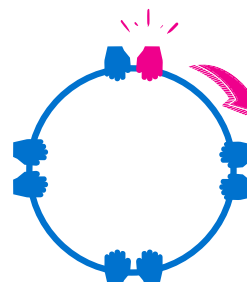
Zawiąż kawałek liny, aby utworzył okrąg. Wszyscy w kręgu trzymają się liny obiema rękami.



DEMONSTROWANIE

Uczestnicy muszą trzymać linę nieruchomo, aż poczują ruch.

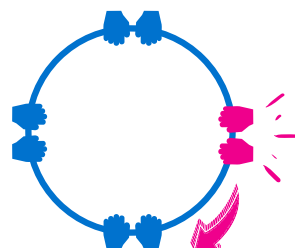
Kiedy uczestnicy poczują, że lina porusza się w górę lub w dół z jednej strony, przechodzą na „fali” na drugą stronę.



ROZPOCZĘCIE FALI

Wszyscy zamykają oczy.

Osoba prowadząca rozpoczyna „falę”, ciągnąc jedną rękę w górę lub w dół. Uczestnicy naśladowują ruch.



ZAGRAJCIE PONOWNIE

Zaproś kogoś innego do rozpoczęcia fali.



ZMIANA

Jeśli odczuwanie fali przy zamkniętych oczach jest trudne, najpierw poćwicz z oczami otwartymi.



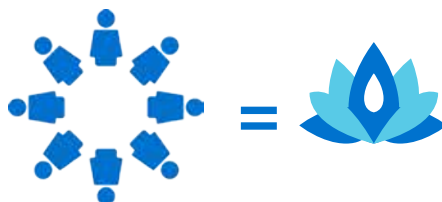
KWIAT LOTOSU



SIADAMY W KRĘGU

Wszyscy siedzą w kręgu z wyciągniętymi nogami.

Uczestnicy wyobrażają sobie, że razem tworzą kwiat.



DEMONSTROWANIE

„Co robi kwiat o poranku?” Rozciągnijcie się i unieście ramiona, aby OTWORZYĆ kwiat.

„Co kwiat robi nocą?” Opuśćcie ramiona, pochylcie się do tyłu i skierujcie się do przodu, aby ZAMKNAĆ kwiat.



OTWARTY



ĆWICZCIE

Uczestnicy zamykają oczy i wyobrażają sobie, że są kwiatami w dzień (otwarty) i w nocy (zamknięty).

Poćwiczcie kilka razy.



ZAMKNIĘTY



NAŚLADUJ I UDOSTĘPNIJ

Uczestnicy zamykają oczy, biorą głęboki wdech i wydech i zwracają uwagę, jak się czują.

Na trzy, każdy otwiera oczy i pokazuje, czy ma ochotę na kwiat OTWARTY czy ZAMKNIĘTY!



1, 2, 3 ...



ZMIANA

Zamiast siadać, uczestnicy wstają i wykorzystują do ruchu całe swoje ciało.



PODAJ PULS

SIADAMY W KRĘGU

Wszyscy stoją w kręgu, trzymając się za ręce.



PULS

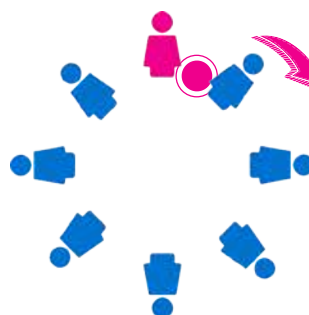
Osoba prowadząca rozpoczyna „puls” od lekkiego uścisku dłoni u jednego z osób obok.

Gdy ta osoba poczuje puls, ściska rękę osoby obok i tak dalej.



PODAJ PULS

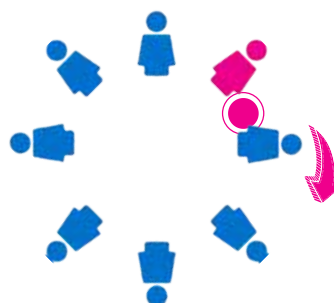
Kontynuuj, aż puls powróci do osoby prowadzącej.



ZAGRAJCIE PONOWNIE

Zaproś kogoś innego do rozpoczęcia pulsu.

Spróbuj z zamkniętymi oczami.



PAMIĘTAJ

Przypomnij wszystkim, aby byli delikatni. Upewnij się, że wszyscy stoją obok kogoś, z kim wygodnie trzymają się za ręce.

SPRÓBUJ URUCHOMIĆ
PULS W OBU KIERUNKACH
JEDNOCZEŚNIE.





KCIUKI W GÓRĘ, KCIUK W DÓŁ



SIADAMY W KRĘGU

Uczestnicy wyrażają, jak się czują, używając kciuków.

Kciuk w górę oznacza „dobrze się czuję”, a kciuk w dół oznacza „zmagam się” lub cokolwiek pomiędzy.



DEMONSTROWANIE

Kciuk w górę oznacza „dobrze się czuję”, a kciuk w dół oznacza „zmagam się”.

Mogą wybrać kciuk w górę, kciuk w dół lub cokolwiek pomiędzy.



ODZWIERCIEDLENIE

Uczestnicy zamykają oczy, biorą głęboki wdech i wydech i sprawdzają, jak się teraz czują.

Nie ma „odpowiedniego” lub „nieodpowiedniego” uczucia.



UDOSTĘPNIENIE

Licząc do trzech, każdy otwiera oczy i pokazuje kciukiem, jak się czuje!

Poświęćcie chwilę na rozejrzenie się bez słowa.



1, 2, 3 ...



ZMIANA

Aby uzyskać więcej prywatności, poproś uczestników, aby mieli zamknięte oczy.



GŁĘBOKIE ODDYCHANIE

SIADAMY W KRĘGU

Wszyscy siedzą lub stoją w kręgu.

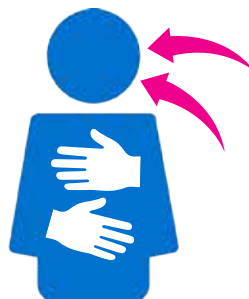
Uczestnicy kładą jedną rękę na brzuchu, a drugą na klatce piersiowej i obserwują własny oddech.



WDECH

Powiedz: „Wdychajcie głęboko i powoli przez nos, czując, jak brzuch się rozszerza”.

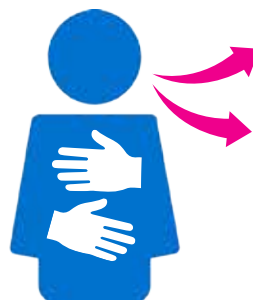
„Wstrzymaj oddech na 1... 2... 3 sekundy”.



WYDECH

„...i wydychajcie głęboko i powoli przez usta, opróżnijcie brzuch i płuca.”

„Przytrzymajcie przez 1... 2... 3 sekundy”.



POWTÓRKA

Powtórzcie kilka razy.



ZMIANA

Pozwól uczestnikom położyć się na ziemi, jeśli tego chcą.



SŁUCHANIE DŹWIĘKÓW

SIADAMY W KRĘGU

Każdy siedzi lub kładzie się w wygodnej pozycji.



SŁUCHANIE

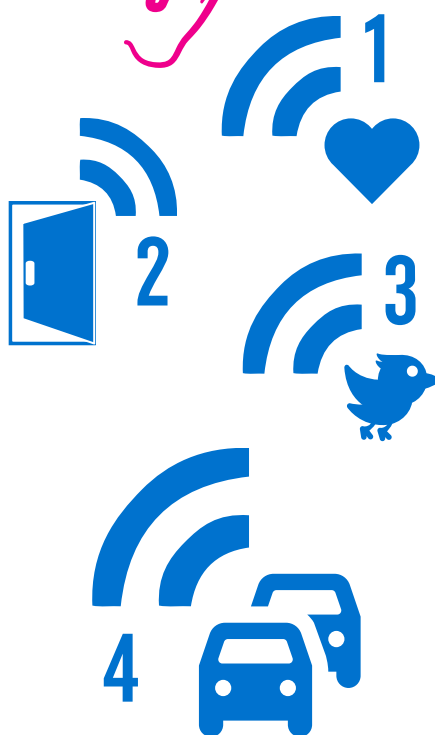
Powiedz: „Możecie zamknąć oczy”.

Powiedz: „Bądźmy cicho i wsłuchajmy się w otaczające nas dźwięki... można policzyć, ile dźwięków słyszać”.



UDOSTĘPNIENIE

Uczestnicy dzielą się dźwiękami, które słyszeli.



PAMIĘTAJ

Upewnij się, że to ćwiczenie jest wykonywane w bezpiecznej przestrzeni, gdzie grupie nikt nie przerwie

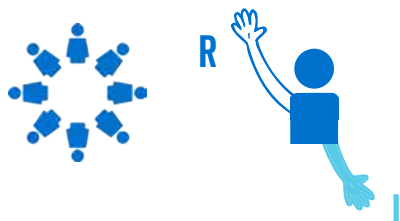


FALA



SIADAMY W KRĘGU

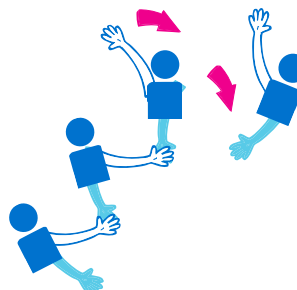
Wszyscy stoją blisko siebie w kręgu.



POZYCJE RĄK

Każdy podnosi prawą rękę w górę.

Każdy wyciąga lewą rękę do przodu do kręgu.



POŁĄCZENIE

Uczestnicy opuszczają prawą rękę w poprzek ciała, aby przesunąć lewą rękę osoby obok na lewą.

Ta osoba po ich lewej stronie robi to samo z kolejną osobą. Idź dookoła kręgu, aż wszyscy będą połączeni.



ZMIANY

Każdy podnosi prawą rękę do góry, unosząc lewą rękę osoby obok po swojej lewej stronie i odwraca się twarzą na zewnątrz kręgu.

Powiedzcie razem: „Do widzenia” lub „Do zobaczenia następnym razem”!



PAMIĘTAJ

Niech uczestnicy za pierwszym razem ćwiczą powoli.



RĘKA GŁOWA SERCE

**NA KONIEC SESJI ZADAJ
GRUPIE PYTANIA OTWARTE:**



RĘKA

Co wydarzyło się podczas tej sesji?
Co można było zauważyć?



GŁOWA

Czego można się było nauczyć?



SERCE

Co można było poczuć podczas sesji?
Jak się czujesz teraz?



KRZESŁO POCHWAŁ

SIADAMY W KRĘGU

Wszyscy siedzą w kręgu.

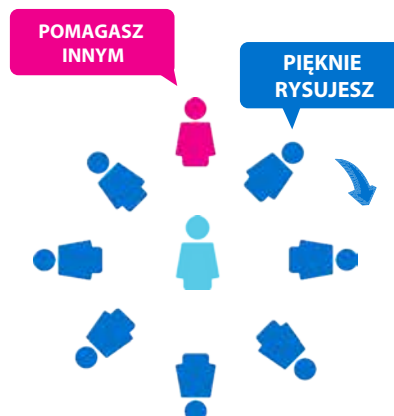
Krąg chwały dotyczy dawania i otrzymywania komplementów.



ODZWIERCIEDLENIE

Komplementem może być coś, w czym druga osoba jest dobra.

Może to być siła, dobra strona lub cecha, którą cenisz w człowieku.



JEDEN PO DRUGIM

Jedna osoba siedzi pośrodku kręgu.

Jeden po drugim, pozostali uczestnicy mówią coś pozytywnego o osobie siedzącej pośrodku.

ŚWIĘTOWANIE

Kontynuujcie, aż wszyscy usiądą na Krześle Pochwał.

Zakończcie wielkimi brawami dla wszystkich!



+ ZMIANA

Zapisać wszystkie cechy na kartce papieru, którą każda osoba może zabrać do domu.



SPECJALNE BRAWA



JEDNO ZAKŁAŚNIĘCIE

Powiedz: „Jedno zakłaśnięcie dla mnie”

Grupa klaszcze raz.



JEDNO ZAKŁAŚNIĘCIE
DLA MNIE



DWA ZAKŁAŚNIĘCIA

Powiedz: „Dwa zakłaśnięcia dla ciebie”.

Wszyscy klaszczą dwa razy.

DWA ZAKŁAŚNIĘCIA
DLA CIEBIE



TRZY x TRZY ZAKŁAŚNIĘCIA

Powiedz: „Trzy zakłaśnięcia dla nas”.

Wszyscy klaszczą trzy razy!

TRZY ZAKŁAŚNIĘCIA
DLA NAS

X 1



X 2



X 3



I OD POCZĄTKU

Powiedz: I od początku.

Wszyscy klaszczą trzy razy!

I OD POCZĄTKU!

X 1



X 2



X 3



PAMIĘTAJ

Pozwól uczestnikom na zmianę
przewodząc.

ZMIEN Szybkość i
intensywność
nawoływania
i klaskania.





WPROWADZENIA



TWORZYĆ WIĘZI



SIADAMY W KRĘGU



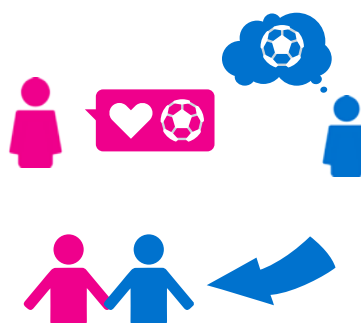
Jedna osoba zaczyna od podzielenia się czymś o sobie.
Na przykład: "Lubię grać w piłkę nożną".



POŁĄCZENIE

Kiedy ktoś z reszty grupy usłyszy coś, co ma wspólnego z tą osobą, może zrobić krok do przodu i połączyć z nią łokcie.

Bądź szybki, ponieważ tylko jedna osoba może połączyć łokcie, aby nawiązać połączenie.



KONTYNUUJCIĘ POŁĄCZENIA

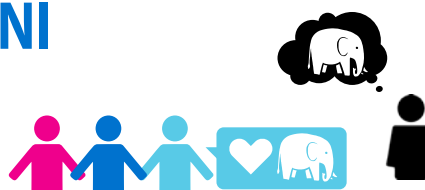
Następnie druga osoba dzieli się czymś o sobie z większą grupą, aby przyciągnąć nową osobę, która połączy się z nią łokciami i tak dalej.



WSZYSCY POŁĄCZENI

Kontynuujcie proces dzielenia i łączenia się, aż wszyscy będą połączeni.

Aby zakończyć krąg, ostatnia osoba musi znaleźć coś wspólnego z pierwszą osobą.



Zmiana

Użyjcie liny, aby połączyć ludzi, jeśli nie są one wygodne, łącząc łokcie.

ZACHĘĆCIE UCZESTNIKÓW
DO DZIELENIA SIĘ ZABAWNYMI
RZECZAMI NA SWÓJ TEMAT.





GRA IMION ABBA



GRUPY CZTEROOSOBOWE

Uczestnicy tworzą czteroosobowe grupy.

Grupy wyobrażają sobie, że są zespołem muzycznym.



NAZWIJCIE SWÓJ ZESPÓŁ

Każda grupa wymyśla nazwę dla swojego zespołu, składającą się z pierwszych liter imion członków grupy.

Podobnie jak członkowie zespołu ABBA: Agnetha, Björn, Benny i Anni-Frid (A-B-B-A)



**NAZWA
ZESPOŁU**



ZAPREZENTUJCIE SWÓJ ZESPÓŁ

Każda grupa przygotowuje piosenkę lub taniec, aby zaprezentować nazwę swojego zespołu reszcie grupy.

Reszta grupy to „publiczność”, którzy klaszczą podczas piosenki lub tańca.



ŚWIĘTOWANIE

Po występie reszta grupy „publiczność” klaszcze, jakby to był najlepszy występ, jaki kiedykolwiek widzieli.

Kontynuujcie, aż wszystkie grupy się przedstawią.



ZMIANA

Wprowadzajcie różne „gatunki” dla grup muzycznych i używajcie różnych rytmów klaskania!

**ZACHĘĆCIE UCZESTNIKÓW, ABY
PODZAS WYSTĘPU BYLI
TAK SZALENI, JAK CHCĄ.**





PISANIE NA CIELE



SIADAMY W KRĘGU

Osoba prowadząca zaczyna od wypowiedzenia na głos swojego imienia.

Następnie, bez słowa, osoba prowadząca „pisze” swoje imię, poruszając swoim ciałem w kształcie każdej litery.



WSZYSCY PISZĄ

Każdy zapisuje swoje imię na swoim ciele.

Zachęćcie uczestników do korzystania z różnych części ciała.



POZNAJ I POWITAJ

Uczestnicy spacerują, aby się spotkać.

Kiedy spotykają się dwie osoby, witają się, pisząc swoje imię na swoim ciele.



Zmiana

Uczestnicy przedstawiają się w małych grupach reszcie grupy.

ZACHĘĆCIE UCZESTNIKÓW DO
EKSPERYMENTOWANIA Z ZABAWNYMI RUCHAMI,
WYKORZYSTUJĄC WSZYSTKIE CZĘŚCI CIAŁA.





PANI KLAP

SIADAMY W KRĘGU

Osoba prowadząca zaczyna od powiedzenia:
„Jestem Panią Klap” i klepie jednego z sąsiadów w ramię.

DEMONSTROWANIE

Osoba, która została „klepnięta”, musi podać imię innej osoby z kręgu.

Osoba, której imię zostało wywołane, klepie jednego z sąsiadów w ramię itp.

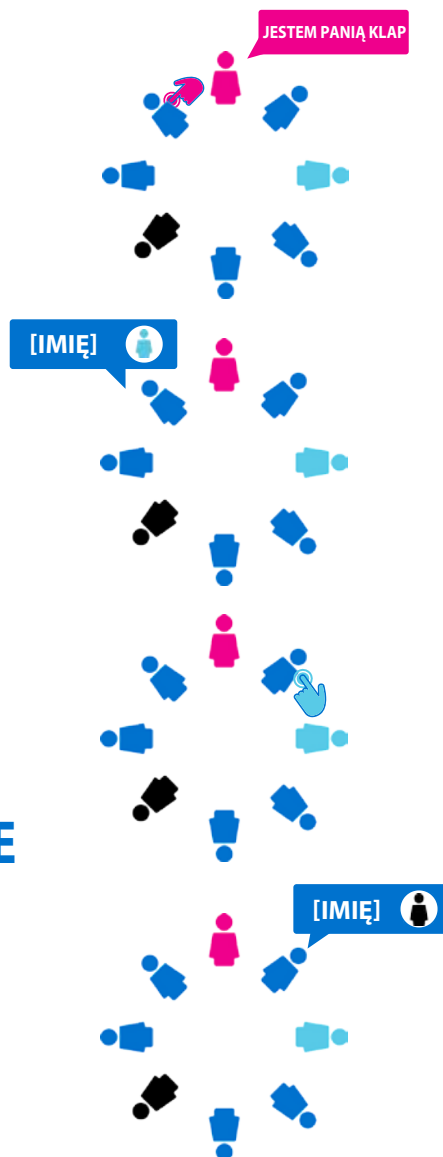
KONTYNUUJJCIE

Kontynuujcie grę, aż wszyscy zostaną klepnięci.

ZAGRAJCIE PONOWNIE

Tym razem, gdy ktoś popełni błąd,
musi opuścić krąg.

Kontynuujcie, aż w kręgu pozostaną
tylko dwie osoby.



ZMIANA

Zaproście dwie osoby, aby
jednocześnie rozpoczęły pracę
jako Pani Klap.

CI, KTÓRZY OPUŚCILI GRĘ, ZNAJDUJĄ SIĘ P
OZA KRĘGIEM, KLEPIĄC I WYPOWIADAJĄC
LOSOWO IMIONA OSÓB, PRÓBUJĄC ZMYLIĆ
GRACZY.





IMIĘ I PIŁKA



SIADAMY W KRĘGU

Osoba prowadząca trzyma piłkę i wypowiada na głos swoje imię.

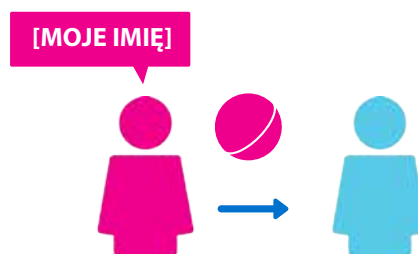
Następnie podają piłkę komuś innemu w kręgu.



WSZYSCY GRAJĄ

Nowa osoba trzymająca piłkę wypowiada swoje imię przed podaniem piłki kolejnej osobie.

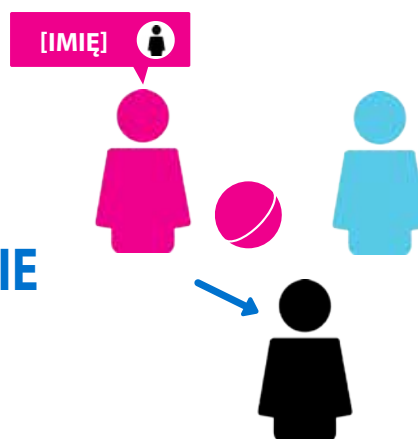
Grajcie, aż wszyscy co najmniej raz otrzymają piłkę.



ĆWICZCIE

Zacznijcie grę ponownie. Tym razem wypowiedzcie imię osoby, do której rzucacie piłkę.

Nowa osoba trzymająca piłkę mówi imię osoby, której rzuca piłkę.



ZAGRAJCIE PONOWNIE

Kiedy piłka upadnie, celebруйте pomyłkę w grupie, wydając wiwatujący dźwięk lub ruch!



PAMIĘTAJ

Nawiążcie kontakt wzrokowy przed podaniem piłki komuś innemu!

GRAJCIE W GRĘ CORAZ SZYBCIEJ LUB DODAJCIE WIĘCEJ PIŁEK DO GRY LUB GRAJCIE W GRĘ, SPACERUJĄC PO PRZESTRZENI.



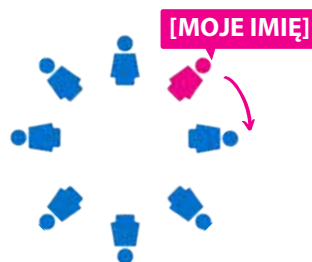


NAZWIJCIE IMPULS

SIADAMY W KRĘGU

Osoba prowadząca zaczyna od wypowiedzenia na głos swojego imienia.

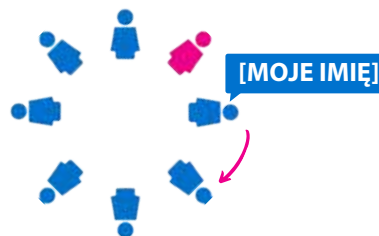
Chodźcie dookoła kręgu, aż wszyscy wypowiedzą swoje imię.



SZYBCIEJ, SZYBCIEJ

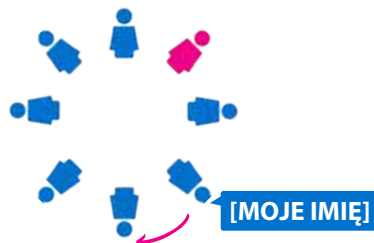
Jeszcze raz chodźcie po okrąg, tym razem trochę szybciej.

Powtórzcie kilka razy, za każdym razem trochę szybciej.



ZMIEŃCIE KIERUNEK

Ponownie okrążcie okrąg, tym razem w przeciwnym kierunku.



KONKURS

Użyjcie stopera, aby zmierzyć, ile czasu zajmuje okrążenie koła w każdym kierunku.



PAMIĘTAJ

Uczestnicy nie mogą mówić w tym samym czasie!

GRAJCIE W GRĘ W OBU KIERUNKACH JEDNOCZEŚNIE, ABY ZOBACZYĆ, KTÓRY Z NICH JEDZIE SZYBCIEJ!





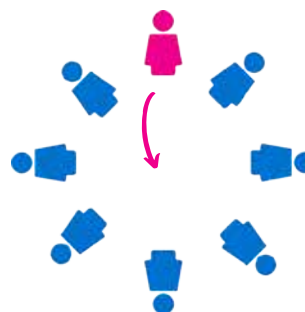
IMIĘ I POZA



SIADAMY W KRĘGU

Osoba prowadząca zaczyna od wypowiedzenia na głos swojego imienia.

W tym samym czasie osoba prowadząca wchodzi do kręgu i wykonuje ruch.



WSZYSCY POWTARZAJĄ

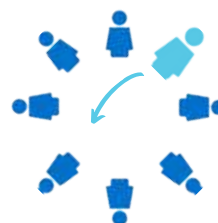
Cała grupa wchodzi do kręgu, powtarza imię i pozę.



KONTYNUUJCIĘ

Następna osoba w kręgu wypowiada swoje imię i pokazuje swoją pozę, a cała grupa powtarza to.

Chodźcie dookoła kręgu, aż wszyscy się przedstawią.



ZAGRAJCIE PONOWNIE

Tym razem każdy wykonuje większe, głośniejsze lub szybsze ruchy.

Zagrajcie ponownie Tym razem każdy wykonuje mniejsze, cichsze lub wolniejsze ruchy.



PAMIĘTAJ

Zachęćcie uczestników, aby wyraźnie wypowiadali swoje imiona i używali unikalnych ruchów.

WYKONAJCIE RUCH SWOJEGO ULUBIONEGO ZWIERZĘCIA LUB CZEGOŚ, CO ZACZYNA SIĘ NA TĘ SAMĄ LITERĘ, CO TWOJE IMIĘ.





A KU-KU?



DWA ZESPOŁY

Każda drużyna siedzi za jedną stroną dużej płachty lub plandeki, aby nie była widoczna z drugiej strony.

Jedna osoba z każdej strony siedzi z przodu, twarzą do prześcieradła.



ZESPÓŁ 1



ZESPÓŁ 2



NAZYWANIE W SZYBKIM TEMPIE

Kiedy prześcieradło jest opuszczone, drużyna, która jako pierwsza poda imię osoby po przeciwnej stronie, dostaje tego gracza do swojej drużyny.



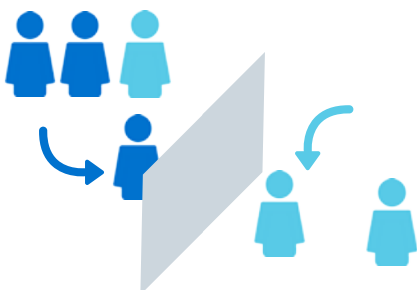
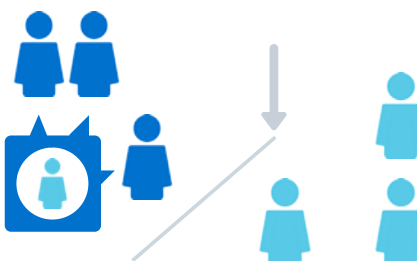
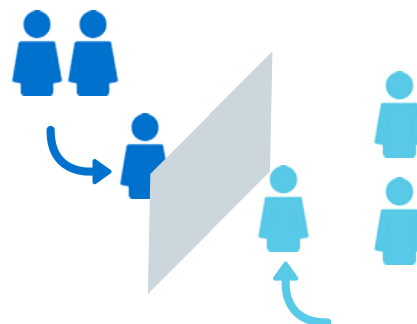
PO TEJ SAMEJ STRONIE

Gra kończy się, gdy wszyscy są po tej samej stronie.



PAMIĘTAJ

Celebrowanie pomyłki w zabawny i integracyjny sposób!





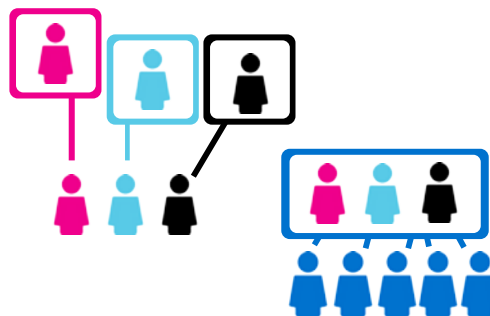
MIESZAJ I DOPASOWUJ



STAŃCIE W SZEREGU

Trzy osoby stoją w szeregu i wypowiadają swoje imiona.

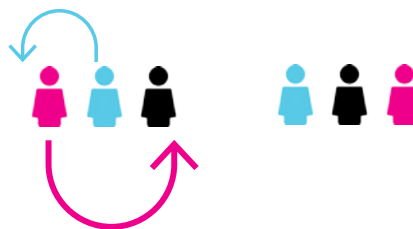
Grupa powtarza swoje imiona.



WYMIESZAJCIE SIĘ

Trzy osoby „mieszają się”, zmieniając kolejność, w jakiej stoją.

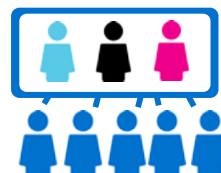
Grupa wypowiada trzy imiona w nowej kolejności.



DODAJCIE TRZY OSOBY

Kolejne trzy osoby dołączają do kolejki.

Teraz cała szóstka ludzi wypowiada swoje imię. Potem mieszają się, a reszta grupy wypowiada sześć imion w nowej kolejności.



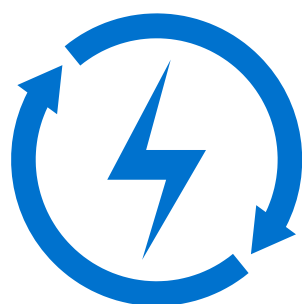
DODAWAJCIE DALEJ

Dodawajcie trzy osoby do szeregu, aż wszyscy uczestnicy staną w linii



PAMIĘTAJ

Zachęćcie uczestników do wyraźnego wypowiedzenia swoich imion.



ENERGETYZATORY



1, 2, 3 BABA JAGA PATRZY



BABA JAGA PATRZY

Jednym z uczestników jest Baba Jaga, który stoi twarzą do ściany, odwrócony od pozostałych.

Reszta grupy stoi na drugim końcu przestrzeni.



DOTKNIJCIE ŚCIANY

BABA JAGA mówi „1, 2, 3, Baba Jaga patrzy”, po czym odwraca się.

Pozostali próbują dotrzeć do ściany, zanim Baba Jaga odwróci się. Nie można ich zobaczyć podczas ruchu.



1, 2, 3 BABA JAGA PATRZY



ZABAWA

Ktokolwiek się ruszy, gdy Baba Jaga odwróci się, musi wrócić do punktu wyjścia.

Pierwsza osoba, która dotrze do Baby Jagi, staje się nią.



ZAGRAJCIE PONOWNIE

Zagraj w grę z inną osobą, która jest Baba Jagą..



PAMIĘTAJ

Upewnijcie się, że przestrzeń jest czysta i bezpieczna dla wszystkich uczestników.

GRUPA PORUSZA SIĘ W ZABAWNY SPOSÓB: WZWOLNIONYM TEMPIE, NA RĘKACH I KOLANACH LUB UDAJĄC MAŁPY.





BANANY ŚWIATA



GRAJCIE SŁOWAMI

Wszyscy siedzą lub stoją w dużym kręgu. Osoba prowadząca zaczyna od wypowiedzenia trzech słów: „Wybierz, obierz, posiekaj”.

Grupa powtarza te słowa z powrotem.

WYBIERZ

POSIEKAJ

WYBIERZ

OBIERZ

POSIEKAJ

OBIERZ



TY ŚPIEWASZ, ONI ŚPIEWAJĄ

Banany świata łączcie się!

Wybierz banana, Wybierz banana

Obierz banana, Obierz banana

Posiekaj banana, Posiekaj banana

Zgnieć banana, Zgnieć bananowy

Jedź banana, Jedź jedź banana

O, banan, o, o, banan

Idź z bananem, Idź z bananem!

Banany świata łączcie się!

Wybierz banana, Wybierz banana

Obierz banana, Obierz banana

Posiekaj banana, Posiekaj banana

Zgnieć banana, Zgnieć bananowy

Jedź banana, Jedź jedź banana

O, banan, o, o, banan

Idź z bananem, Idź z bananem!



DODAJCIE ZABAWNE CZYNNOŚCI

Dodajcie ruchy, udając, że podczas śpiewania zbieracie, obieracie, siekacie, miażdżycie i jecie banany.

Udawajcie, że macie ból brzucha, śpiewając „O, banan!”.



ŚPIEWAJCIE RAZEM

Zaśpiewajcie razem piosenkę kilka razy.



ŚPIEWAJCIE RAZEM

Uczestnicy opracowują własne piosenki ruchami i uczą się nawzajem!

PRZESADZAJCIE W SWOICH RUCHACH I MIMICE.



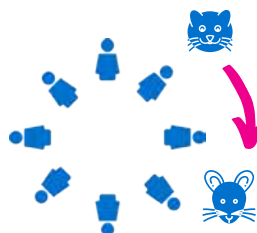
KOT I MYSZ



SIADAMY W KRĘGU

Osoba prowadząca ma dwie rzeczy, które reprezentują KOTA i MYSZ, które będą się ścigać po okręgu.

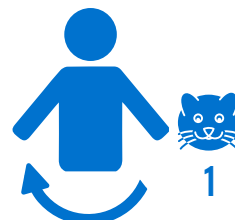
Na przykład użycie długopisu jako MYSZY, a butelki z wodą jako KOTY.



WYJAŚNIJCIE

Obiekt MYSZ musi być dwukrotnie przesunięty wokół ciała każdej osoby, zanim będzie mógł zostać przekazany kolejnej osobie.

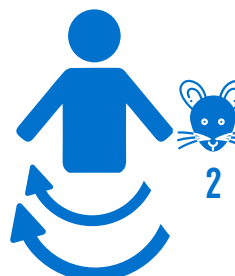
KOT musi być przemieszczany wokół każdej osoby jeden raz, zanim będzie mógł zostać przekazany kolejnej osobie.



ZABAWA

Zacznijcie od MYSZY.

Po 30 sekundach wprowadźcie KOTA do gry, aby gonił za MYSZĄ.



ŚWIĘTUJCIE POMYŁKI

Kiedy KOT złapie MYSZĘ, świętujcie jej złapanie!



PAMIĘTAJ

Ćwiczcie najpierw z MYSZĄ, a następnie z KOTEM, zanim wprowadzi się go do gry.

UCZESTNICY WYDAJĄ DŹWIĘKI KOTA I MYSZY, PRZESUWAJĄC PRZEDMIOTY WOKÓŁ CIAŁA.





POLICZCIE DO 7



SIADAMY W KRĘGU

Osoba prowadząca rozpoczyna odliczanie do 7, mówiąc: „1”.
Następna osoba w kręgu mówi „2” itd. i tak do 7.
Następna osoba zaczyna od 1 itd.



7 = DŹWIĘK

Tym razem osoba mówiąca „7” może wybrać dowolną liczbę z zakresu od 1 do 7 i zastąpić ją dźwiękiem (lub czynnością), na przykład kłaśnięciem.

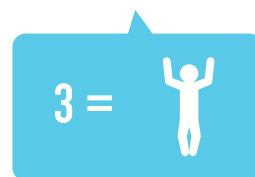
Kontynuujcie odtwarzanie i zastępcie wybrany numer nowym dźwiękiem lub czynnością.



WIĘCEJ DŹWIĘKÓW

Osoba, która policzy „7”, może zastąpić inną liczbę innym dźwiękiem lub czynnością.

Kontynuujcie, aż wszystkie liczby zostaną zastąpione dźwiękami lub czynnościami.



SPRÓBUJcie DOLICZYĆ DO 7

Gdy ktoś popełni błąd, gra zaczyna się od nowa, a następna osoba musi zacząć od 1 (lub dźwięku lub czynności należącej do „1”).

Uczestnicy nie mogą sobie nawzajem pomagać w zapamiętaniu dźwięków lub czynności.



PAMIĘTAJ

Pamiętajcie, aby wspólnie celebrować pomyłki w zabawny i integracyjny sposób!

ZACHĘĆCIE UCZESTNIKÓW DO WYBIERANIA ZABAWNYCH DŹWIĘKÓW I CZYNNÓŚCI, NA PRZYKŁAD ODGŁOSU ZWIERZĄT LUB ŚMIESZNEGO GESTU.





SZALONY KURCZAK



PRAWA RĘKA, LEWA RĘKA

Każdy podnosi prawą rękę w górę osiem razy, licząc głośno do 8.

Powtórzcie z lewą ręką.



1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

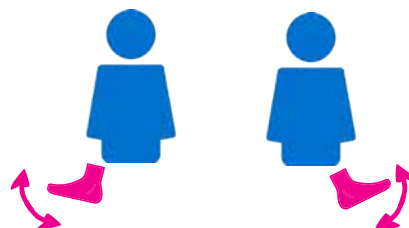


PRAWA STOPA, LEWA STOPA

Potrząśnijcie prawą nogą i stopą, licząc głośno do 8.

Powtórzcie z lewą stopą.

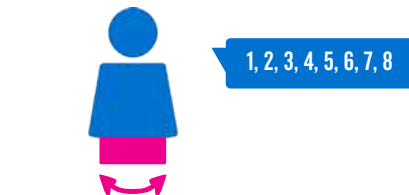
Potrząśnijcie biodrami, licząc głośno do 8.



ODLICZANIE DO 1

Powtórzcie wszystkie ruchy, ale teraz liczcie do 4.

Powtórzcie wszystkie ruchy, licząc do 2.



1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8



SZALONY KURCZAK

Powtórzcie wszystkie ruchy, licząc do 1.

Po ostatniej „1” wszyscy krzyczą „SZALONY KURCZAK!!!”

Wszyscy freestyle’ują i robią swój szalony taniec kurczaka.

1, 2, 3, 4

1, 2

SZALONY KURCZAK!



PAMIĘTAJ

Pozwólcie uczestnikom na zmianę przewodzić.

GRUPA LICZY TAK GŁOŚNO I TAK SZYBKO,
JAK TYLKO MOŻE. KTO MOŻE BYĆ
NAJBARDZIEJ SZALONYM KURCZAKIEM?



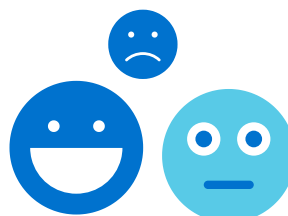


ZGADNIJ EMOCJE

EMOCJE

Uczestnicy dzielą się przykładami różnych znanych im emocji.

Grupa ćwiczy wyrażanie każdej emocji wyłącznie za pomocą mowy ciała.



DWA ZESPOŁY

Podzielcie grupę na dwie drużyny, które udają się na przeciwległe krańce przestrzeni.

Każda drużyna potajemnie zgadza się na emocję.



STÓJ!

Przed sobą stoją dwie drużyny. Licząc do trzech, pierwsza drużyna pokazuje swoje emocje za pomocą mowy ciała.

Druga drużyna próbuje odgadnąć emocje.

1, 2, 3 ...



ZAGRAJCIE PONOWNIE

Licząc do trzech, druga drużyna pokazuje swoje emocje. Pierwsza drużyna próbuje odgadnąć emocje.

Zagrajcie ponownie z różnymi emocjami.

1, 2, 3 ...



ZMIANA

Pozwólcie uczestnikom opracować własne „karty emocji” do zabawy.

ZESPOŁY DODAJĄ DO SWOICH EMOCJI DŹWIĘKI I RUCHY.





HI HO HA

SIADAMY W KRĘGU

Osoba prowadząca zaczyna od wypowiedzenia trzech słów: „Hi, Ho, Ha” i grupa powtarza.

Dodajcie ruchy: HI (kłascze w dłonie), HO (ręce do góry), HA (ręce skrzyżowane).

HI!

Osoba prowadząca kłascze w dłonie, mówiąc „Cześć!” i wskazując na innego gracza w kręgu.

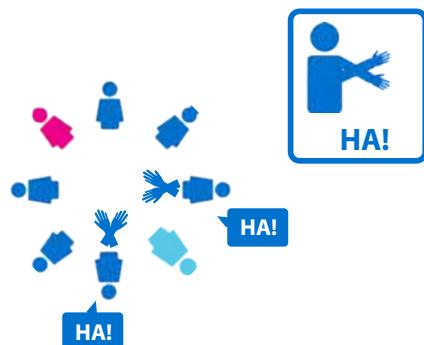
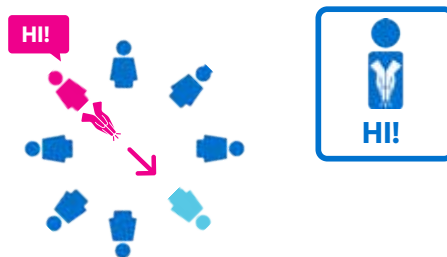
HO!

Wskazana osoba natychmiast podnosi ręce nad głowę i mówi „HO!”.

HA!

Dwie osoby stojące po obu stronach osoby, która powiedziała „HO”, kładą przed siebie ręce i mówią „HA!”

Osoba, która powiedziała „HO”, kontynuuje i wskazuje na kogoś innego w kręgu i mówi „HI!” itp.



ZMIANA

Zagrajcie w tę grę, aby przećwiczyć poznawanie różnych emocji.

GRAJCIE W GRĘ W RÓŻNYCH TONACH GŁOSU, M.IN. POKAZUJĄC RÓŻNE EMOCJE, WYSOKIE/ NISKIE, WOLNE/SZYBKIE ITP.





LUSTRA



W PARACH

Uczestnicy tworzą pary i stoją naprzeciw siebie.

Zdecydujcie, kto jest osobą A i osobą B.



LUSTRA

A wykonuje czynność, a B dokładnie kopiuje te ruchy, jakby były lustrem.



ZMIANA

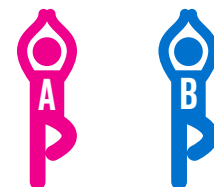
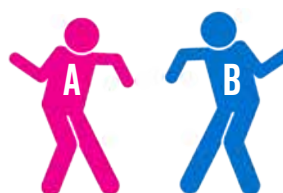
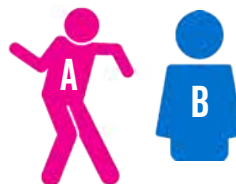
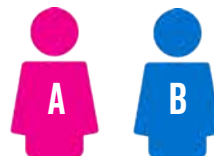
Zamiana ról. B wykonuje czynność, a A odzwierciedla ją.



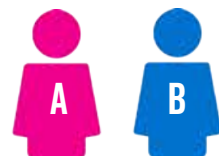
ZAGRAJCIE PONOWNIE

Zagrajcie ponownie. Tym razem pary nie wybierają, kto zaczyna, ale podążają za sobą bez mówienia.

LUSTRA



LUSTRA



ZMIANA

Użyjcie tej gry, aby zbadać i rzucić wyzwanie przyjętym rolom płci.

POPROŚCIE PARY, ABY WYKONAŁY CZYNNOŚCI ZWIĄZANE Z ICH PORANNĄ RUTYNĄ.





DESZCZ NA GÓRZE

ZAWOŁANIE I ODPOWIEDŹ

Lider woła: „Deszcz na górze”.

Grupa odpowiada: "Biegnij biegnij biegnij!"

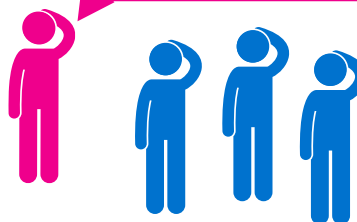


ТРЕНИРУЕМСЯ

Grupa wykorzystuje całą przestrzeń do biegania.

Lider woła, a grupa odpowiada.

DOTKNIJ SWOJEJ
GŁOWY



RÓŻNE INSTRUKCJE

Lider dodaje coś nowego: „Deszcz na górze.
Dotykaj palców u nóg”.

Grupa reaguje dotykiem palców u nóg.

ZAGRAJCIE PONOWNIE

Kontynuujcie wołanie i odpowiedź, dodając kolejne komendy: „utwórzcie grupy trzysobowe”, „dotknijcie czegoś niebieskiego” itp.

Po kilku rundach wybierz nową OSOBĘ WOŁAJĄCĄ.



ZMIANA

Zakończcie ostatni raz,
tworząc grupy, aby
kontynuować inną
aktywność grupową.

ZMIENIE PRĘDKOŚĆ, GŁOŚNOŚĆ LUB TON
GŁOSU WOŁANIA I ODPOWIEDZI LUB
DODAJCIE ZABAWNE INSTRUKCJE, TAKIE JAK
„RUSZ NOSEM”.





RAM SAM SAM



GRAJ SŁOWAMI I DŹWIĘKAMI

Śpiew „AH RAM, SAM SAM, RAM SAM SAM”.

Powtórzcie kilka razy z grupą.



ŚPIEWAJCIE RAZEM

AH RAM SAM SAM

AH RAM SAM SAM

GULI GULI GULI GULI RAM SAM SAM

AH RAM SAM SAM

AH RAM SAM SAM

GULI GULI GULI GULI RAM SAM SAM

A RAFIQ, A RAFIQ

A RAFIQ, A RAFIQ

GULI GULI GULI GULI RAM SAM SAM

AH RAM SAM SAM

AH RAM SAM SAM

GULI GULI GULI GULI RAM SAM SAM

AH RAM SAM SAM

AH RAM SAM SAM

GULI GULI GULI GULI RAM SAM SAM

A RAFIQ, A RAFIQ

A RAFIQ, A RAFIQ

GULI GULI GULI GULI RAM SAM SAM



DODAJCIE ZABAWNE CZYNNOŚCI

Dodajcie ruchy do utworu.

Niech uczestnicy zasugerują ruchy.



ZMIANA

Pozwólcie uczestnikom wymyślić nowe słowa i ruchy w tym samym rytmie.



WSPÓLNIE

Zaśpiewajcie piosenkę razem z ruchami.

ŚPIEWAJCIE PIOSENKĘ CORAZ SZYBCIEJ,
A POTEM W ZWOLNIONYM TEMPIE.





RAKIETA



SIADAMY W KRĘGU

Osoba prowadząca pyta grupę, czy wiedzą, co to jest „RAKIETA”?

Uczestnicy wyobrażają sobie, że razem tworzą RAKIETĘ, która wkrótce wystartuje..!



KLAP

Osoba prowadząca zaczyna powoli i cicho klaskać. Grupa podąża za nią.



TUP

Osoba prowadząca zaczyna tupać nogami, a grupa podąża za nią.

Stopniowo zwiększajcie tempo i głośność klaskania i tupania.



START!

Doprowadźcie klaskanie i tupanie do punktu kulminacyjnego i wydajcie świszczący dźwięk.

Wszyscy podskakują w powietrze i wołają „WOOO!” gdy rakieta startuje.



ZMIANA

Pozwólcie uczestnikom wymyślać obiekty do uruchomienia.

WYSTRZELCIE RAKIETĘ, UŻYWAJĄC ZABAWNYCH DŹWIĘKÓW, TAKICH JAK ŚMIECH.





TAJNY PRZYWÓDCA



SIADAMY W KRĘGU

Prowadząca zaczyna od powolnych ruchów, przyjmując różne pozy.

Uczestnicy podążają za przywódcą i wykonują te same ruchy.



DETEKTYWI

Dwóch uczestników zgłasza się na detektywów i na krótko wychodzi z pokoju.



WYBIERZCIE PRZYWÓDCĘ

Wybierzcie nowego lidera w kręgu.

Nowy przywódca zaczyna wykonywać powolne ruchy, podczas gdy reszta grupy je kopiuje.

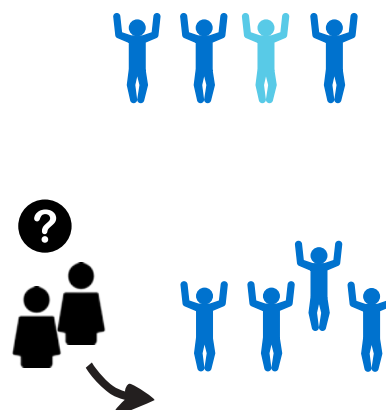
NOWY PRZYWÓDCA



ZGADNIJ, KTO JEST PRZYWÓDCĄ

Detektywi wracają do kręgu i muszą dowiedzieć się, kto jest „sekretnym przywódcą”.

Mają trzy próby, aby zgadnąć, kto jest „tajnym przywódcą”.



ZMIANA

Zachęć detektywów do opracowania strategii podczas tej gry.

ZACHĘĆCIE SEKRETNEGO PRZYWÓDCĘ DO WYKONYWANIA ZABAWNYCH RUCHÓW I CZĘSTEJ ZMIANY.





DYRYGENT



MAŁA GRUPA

Uczestnicy tworzą cztero bądź pięcioosobowe grupy.

Każda grupa jest instrumentem muzycznym i tworzy własne brzmienie.



UDOSTĘPNIENIE

Zakreślcie krąg i zaproszcie każdą grupę do podzielenia się swoim dźwiękiem.

Instrumenty razem stworzą orkiestrę.



DYRYGENT

Kiedy dyrygent wskazuje na grupę, wydają oni dźwięk.

Język ciała dyrygenta określa tempo, głośność i czas trwania dźwięków.



NOWY DYRYGENT

Wybierzcie nowego dyrygenta, który pokieruje orkiestrą i zagrajcie ponownie!



PAMIĘTAJ

Niech różni uczestnicy doświadczają roli dyrygenta.

STWÓRZCIE PRZEZABAWNĄ ORKIESTRĘ Z INNYMI DŹWIĘKAMI, NA PRZYKŁAD ZWIERZĘTAMI LUB EMOCJAMI.





TAK, ZAGRAJMY!



ZAWOŁANIE I ODPOWIEDŹ

Lider woła: "Zagrajmy w grę".

Grupa odpowiada: "Tak, zagrajmy"



ZAGRAJMY W GRĘ

TAK, ZAGRAJMY



RUCHY

Grupa wykorzystuje całą przestrzeń do biegania.

Lider woła „Skaczymy”, a grupa odpowiada, skacząc.



SKACZMY

TAK, ZAGRAJMY



START

Powtórzcie z nowymi czynnościami: Przywitajmy się! Stańmy na jednej nodze! Dotknijmy ściany!

Grupa odpowiada „Tak, chodźmy!” i wykonują czynność.



STAŃMY NA JEDNEJ NODZE!

TAK, ZAGRAJMY



ZAGRAJCIE PONOWNIE

Zamień role i pozwól innemu uczestnikowi być liderem.



PAMIĘTAJ

Niech różni uczestnicy doświadczają roli lidera.

SUGERUJcie GŁUPIE SUGESTIE, TAKIE JAK „PŁYŃMY DO SKLEPU” LUB „ZAŁOŻMY NASZE UBRANIA ODWROTNIE”.





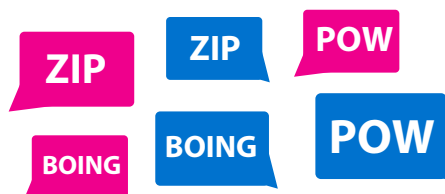
ZIP, BOING, POW



SIADAMY W KRĘGU

Osoba prowadząca zaczyna od wypowiedzenia trzech słów: "ZIP, BOING, POW".

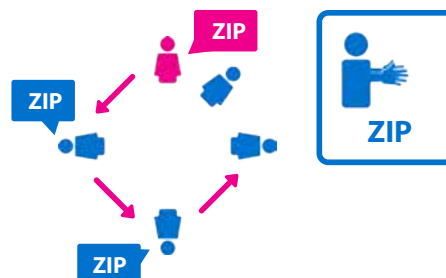
Grupa powtarza te słowa..



ZIP

Osoba prowadząca klaszcze w dłonie, mówiąc „ZIP” i wskazując na jedną osobę z boku.

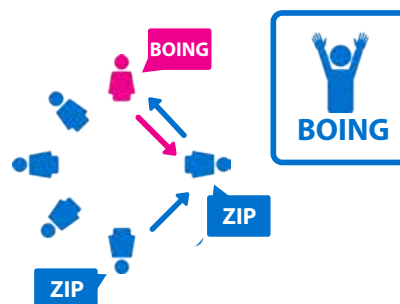
Wskazana osoba odwraca się do drugiego sąsiada, klaszcze w dłonie i mówi „ZIP”. Obejdźcie koło w ten sposób.



BOING

Kiedy przychodzi kolej na osobę prowadzącą, mówią „BOING”, podnosząc ręce nad głowę.

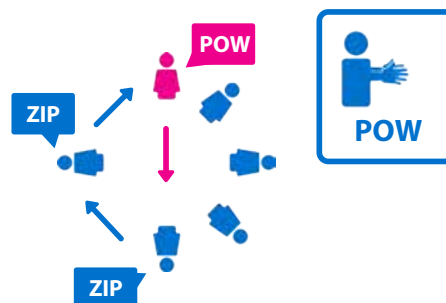
BOING wysyła ruch z powrotem tam, skąd nadszedł. Kontynuujcie grę z ZIP i BOING.



POW

Kiedy osoba prowadząca ponownie się odwraca, wprowadza „KLAP”, klaszcząc w dłonie i wskazując na innego gracza w okręgu.

Kontynuujcie grę z ZIP, BOING i POW. Wykonujcie to coraz szybciej.



PAMIĘTAJ

Świętujcie pomyłki!

WYBIERZCIE NOWE ZABAWNE CZYNNOŚCI, KTÓRE ZASTĄPIĄ ZIP, BOING I POW.





MAŁY BALANS KIJKIEM



DOBIERZCIE SIĘ W PARY

Każda para ma długopis lub mały patyczek.

Uczestnicy mogą dotykać przedmiotu tylko jednym palcem wskazującym.



ĆWICZENIA

Pary muszą współpracować, aby zrównoważyć przedmiot między palcami.

Mogą ćwiczyć, przesuwając obiekt powoli w górę i w dół.



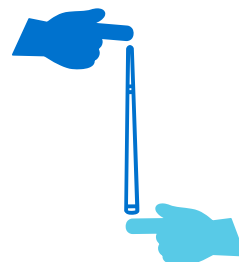
RUSZAJCIE SIĘ

Pary chodzą razem po przestrzeni, równoważąc swój przedmiot.



DODAJCIE ZADANIA

Pary wstają i siadają ponownie lub wykonują razem mały skok.



PAMIĘTAJ

Jeśli kij upadnie, zachęćcie uczestników, aby spróbowali ponownie.

JEŚLI KIJ UPADNIE, ZACHĘĆCIE UCZESTNIKÓW, ABY SPRÓBOWALI PONOWNIE.

