

aktivity ... pro rodiny

- deskové hry, karetní hry
- turnaje (piškvorky, PC Hry...)
- hra na PC (děti naučí rodiče)
- plánování výletu, dovolené (seznam míst, rozpočet, doprava, jídlo...)
- spaní ve spacáku v obývací místnosti na zemi
- večer bez elektřiny (svíčky...)
- vyrobit rodinného draka
- vyrobit rodinné foto album
- namalovat společný rodinný obraz
- napsat si navzájem dopisy
- vyměnit si role v rodině (třeba i včetně pokojů)
- společně vyrobit něco na zahradě
- sportovní činnosti - mini ping-pong na stole, mini kopaná na chodbě, mini gymnastika na koberci...
- přefotit staré fotografie ve stejném duchu
- rozebrat staré přístroje, telefony, hodiny...
- udělat módní přehlídku
- soutěž o nejzajímavější tanec
- udělat ozdoby na Vánoce, Velikonoce

- natočit vtipné video a poslat příbuzným
- jít na zahradu bosí
- udělat jakýkoliv společný dobrý skutek
- najít na internetu hry např. s mincemi, s kartami, s papírem a tužkou ...
- pozorovat noční oblohu a hvězdy
- zahrát si v domě na schovávanou
- zažít pyžamovou párty
- přestavět pokoj
- hrát si pantomimu, předvádět ostatní
- zažít jedno odpoledne bez mluvení
- vyrobit si společnou nástěnkou - "visionboard" - koláž přání a snů
- mluvit jednu hodinu svým vlastním vymyšleným jazykem
- určit si slovo (např. nevím, máma, nuda, jídlo), kdo ho řekne, udělá 10 dřepů
- vzít si oblečení někoho jiného z rodiny
- shlédnout večer film (střídat se ve výběru)
- začít dělat rodokmen
- podívat se na staré rodinné fotky či videa
- pustit si gramofonové desky
- vymyslet společně křížovku a zaslat jí známým
- nakreslit si navzájem portréty
- natočit videoklip na známou písničku
- vyrobit a pouštět papírové vlačstovky
- shlédnout společně jeden film pro pamětníky (např. Eva tropí hlouposti...)
- kurz líčení, hra na kadeřnictví

Psychologická poradna pro dorost a Dětská
adiktologická ambulance Ada+ Kladno, Tel: 722 070 220

www.zsi-kladno.cz



Nemůžeme ovlivnit nouzový stav,
ale můžeme změnit to,
jak ho prožijeme.

- vyprávět příběhy z dětství
- mluvit o vážných věcech, z čeho máte strach, co nechcete zažít, co obdivujete u druhých (buďte ale k sobě laskaví)
- hrát hry podobné jako v pořadu "Partička"
- zahrát si hru na přehořivá - hoří
- seřadit knihy v knihovně (podle druhu, barvy, autorů...)
- využít šifry, Morseovu abecedu
- připravit pro sousedy šipkovanou v lese
- "zahrát" melodie na různé věci (hrnce, poklice, lžice, stůl...)
- odnést zvířátkům do lesa vhodnou potravu
- postavit v lese u stromů domečky
- soutěže na zahradě - domácí minigolf, ruské kuželky, hod na cíl, hod do koše
- pomalovat koupelnu smazatelnými barvami (na dlaždičky)
- postavit společně z lega město snů, vesmírnou loď...
- společně uvařit, upéct sušenky