



GHID DE ACTIVITATI PRACTICE PENTRU PARINTI SI COPII

I. Activitati comune pentru parinti si copii

*II. 100 sugestii de a petrece timpul cu
familia ta*

Kinder Alegria

WISEAZĂ ✦ ZÂMBEȘTE ✦ ÎMPLINEȘTE-TE

Family Alegria

GHID DE ACTIVITATI PRACTICE PENTRU PARINTI SI COPII

I. Activitati comune pentru parinti si copii

1. Sunt ceea ce mananc
2. Hartie cu desene din balonase
3. Dosarul "Oul"
4. Lucruri in miscare
5. Joaca-te cu adverbele si
adjectivele
6. Gaseste firul
7. De-a geografia
8. Gravitatia
9. Denumeste desenul!
10. O amuzanta carte-acordeon
11. Cel mai mare turn
12. Degetele lipicioase



II. 100 sugestii de a petrece timpul cu familia ta

www.kinderalegria.ro

<http://www.facebook.com/ProgrameKinderAlegria>



I. Activitati comune pentru parinti si copii

Este posibil sa predai, sa inveti, sa cresti si sa te schimbi prin joc? categoric DA! Jocurile sunt unelte puternice care ajuta oamenii sa vada problemele din alta perspectiva, sa isi schimbe perceptiile, atitudinile, comportamentele nedorite. Jocurile au valoare terapeutica in sine, de aici si motivul pentru care oamenii deprimati sunt incurajati sa se implice in activitati si pentru care oamenii de la un carnaval sau balci zambesc si se distreaza.

Oamenii folosesc diverse unelte sa ridice o casa, sa repare o masina, sa cultive o gradina sau sa imbunatateasca un lucru vechi. In teambuilding, uneltele esentiale sunt jocurile care sunt necesare pentru a construi o echipa dintr-un grup de oameni eterogen, pentru a ajuta oamenii sa-si schimbe viata in bine si felul de a fi.

Exista multe zone din viata in care capacitatea de lucru in echipa este necesara: la serviciu, in sport, la proiectele scolare si mai **ales in familie** unde intelegerea cu ceilalti, comunicarea eficienta bazata pe intelegere, ascultare activa, actiuni participative, bucuria de a trai impreuna si de trece peste dificultati –sot, parinte, copil, bunic sau alt membru al familiei reprezinta conditii esentiale pentru a te dezvolta si a te simti implinit.

Famiile sunt incurajate sa-si construiasca relatii mai bune jucandu-se impreuna si participand la jocuri care sunt distractive pentru toti, de la mic la mare, de aceea programul nostru [FamilyAlegria](#) inseamna familybuilding.

Ganditi-va la viata voastra si la lucrurile care va distreaza si va plac. Cum va fac aceste lucruri sa va simtiti si in ce mod va ajuta in viata zilnica? Raspunsul la aceasta intrebare ar trebui sa fie acela ca jocurile distractive si activitatile care va plac va ajuta sa va simtiti mai bine, atat emotional cat si fizic (altfel ai face altceva in timpul liber). Jocurile va apropie de cei dragi, creeaza relatii, creeaza obiective care-i ajuta pe oameni sa se concentreze pe problemele pe care le au de rezolvat.

De exemplu, unul din jocurile din cadrul programului FamilyAlegria este **SUFLA VANTUL**, in care fiecare sta pe o bucata de hartie intr-un cerc. Unul din participantii sta in mijlocul cercului si spune un adevar despre sine. Ceilalti asculta; si daca este adevarat si despre ei, se vor muta in locul eliberat de altcineva. Persoana care se va duce in mijloc va spune altceva despre ea. La finalul jocului, participantii pot face diverse observatii si au ocazia astfel sa se cunoasca pe sine si pe ceilalti. De exemplu: diferente si asemanari descoperite in sanul familiei, cui ii place sa fie in centrul atentiei si cine se fereste, aptitudini sociale, comentarii, stima de sine (a nu-

Kinder Alegria

WISEAZĂ ✦ ZÂMBEȘTE ✦ ÎMPLINEȘTE-TE

Family Alegria

i jigni pe ceilalti sau a nu se teme sa spuna ce gandeste), asumarea riscului, ascultarea. Acest joc ii face pe oameni sa rada si sa se simta bine impreuna, sa se descopere pe sine si pe ceilalti, si in acelasi timp ii scoate din zona lor de confort, facandu-i sa participe, sa isi exprime sentimentele sau sa accepte reactia celorlalti.

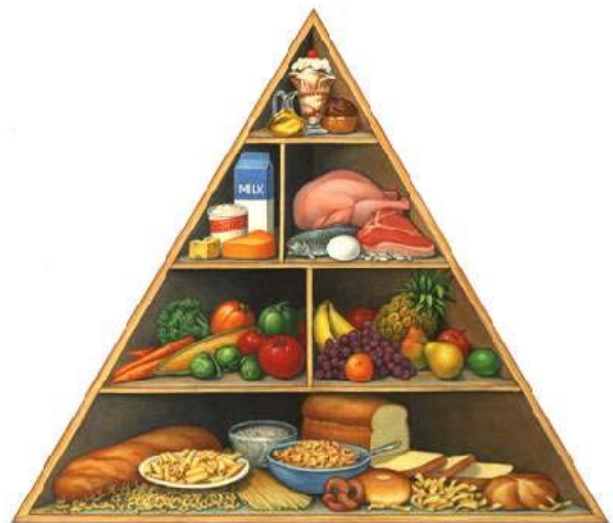
Un simplu joc poate aborda aptitudinile sociale, de comunicare, de interactiune, o data cu construirea stimei de sine, a coeziunii de grup, a relatiilor. Activitatile in echipa nu numai ca acopera diverse subiecte dar se fac si in diverse forme. Cele mai populare sunt activitatile in aer liber, care sunt si cele mai eficiente insa atunci cand sunteti intr-o calatorie, cand e vreme rea afara, cand trebuie sa asteptati undeva unele activitati realizate impreuna vor face timpul sa treaca mai repede si cu folos iar ceea ce va propunem in continuare va aduce cu siguranta voie buna si interes din partea tuturor membrilor familiei.

1. Sunt ceea ce mananc

[30 Minute]

Corpul omenesc are nevoie de mancare pentru a furniza energie, pentru a construi si repara tesuturi si pentru a mentine coprul in forma.

In anul 1992 Ministerul Agriculturii din SUA sugereaza ca pentru un regim sanatos alir consumate regulat. La baza piramidei se afla painea, boabele, orezul si cerealele in numar de 6-11 portii pe zi. La nivelul urmator se afla 3-5 portii de legume si 2-4 portii de fructe. La al treilea nivel se afla 2-3 portii de lactate si 2-3 portii de carne, nuci, oua si fasole uscata. Faceti o piramida mare cu copilul ca sa aflati care grupe de alimente apar in alimentatia coopilului. Faceti-va si piramida proprie.



Kinder Alegria

VISEAZĂ ✦ ZÂMBEȘTE ✦ ÎMPLINEȘTE-TE

Family Alegria

Ai nevoie de:

- carnetel • creion • poster • markere si carioci • bat

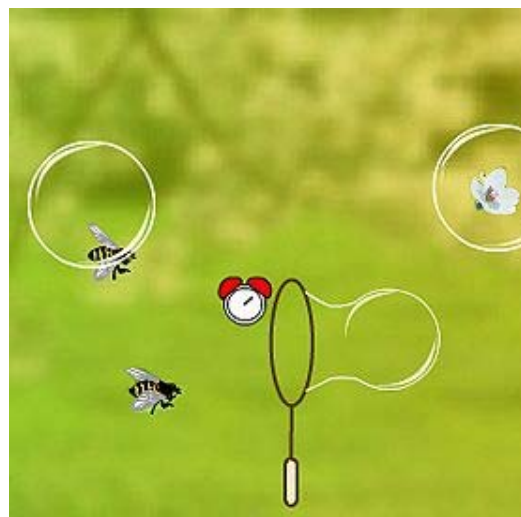
Activitati:

1. Daca poti, printeaza aceste indicatii. Citeste-le cu copilul inainte de a incepe.
2. Impreuna cu copilul, aduna toate materialele.
3. Timp de cateva zile, cere-i copilului sa noteze in carnetel tot ce a mancat.
4. Cand termina lista, incurajeaza-l sa deseneze o piramida mare pe poster. Daca doreste, poate desena un cap, brate si picioare pentru ca desenul sa semene cu corpul omenesc.
5. Folositi ghidul de mai sus pentru a imparti piramida in grupe de alimente.
6. Cereti-i sa deseneze sau sa scrie cuvintele pentru a arata toate felurile de alimente pe care le-a mancat cat timp si-a inregistrat obiceiurile alimentare.
7. Asigurati-va ca pune desenul potrivit la sectiunea corespunzatoare.
8. Impreuna studiatii piramida si comentati fiecare grup de alimente si daca acesta a fost reprezentat sau nu.
9. Decideti daca a mancat sanatos si echilibrat.
10. Ar trebui sa faca schimbari?

2. Hartie cu desene din balonase

[30 Minute]

Scrisorile au aparut din timpuri stravechi. Scrisorile arata povestea vietii scrise de noi insine. Creati povestea din papetarie pentru cei pe care ii cunoasteti. Imaginati-va bucuria lor cand vor deschide o scrisoare neasteptata.





Ai nevoie de:

- detergent lichid • trei boluri • apa • colorant alimentar • hartie alba simpla • paie

Activitati:

1. Daca poti, printeaza aceste indicatii. Citeste-le cu copilul inainte de a incepe.
2. Impreuna cu copilul, aduna toate materialele.
3. Pune copilul sa amestece apa si detergentul. Puteti incerca diverse tipuri de detergenti pana vedeti care se potriveste cel mai bine.
4. Turnati amestecul in 3 boluri. Invitati copilul sa adauge colorantul alimentar pentru a colora fiecare bol.
5. Incurajati-l sa foloseasca paiele pentru a sufla in boluri pana apar balonase pana peste marginile bolurilor.
6. Incet puneti o foaie de hartie alba simpla deasupra balonasei pana apare un desen delicat facut de balonase.
7. Impreuna cu copilul desenati o scena din balonase alegand culorile si suprapunand desenele lasate de balonase.
8. Lasati foaia la uscat.

Cum se foloseste:

1. Folositi foaia cu balonase ca papetarie sau biletele.
2. Puteti folosi desenul din balonase ca fundal pentru o poezie despre balonase!

Idei de explorat impreuna.

- Ce credeti ca se intampla cand amestecam apa cu detergent?
- Cum ar trebui sa decoram hartia de scrisori?
- Cui ar trebui sa-i scriem prima scrisoare?

3. Dosarul "Oul"

[15 Minute]

În trecut, calitatea oului se aprecia cu lumanarea. Ouale erau tinute în dreptul lumanării ca să se poată vedea în interior. În prezent ouale se verifică electronic. Oul este învartit și pus pe role imense sub reflectoare puternice. Calitatea interiorului unui ou este dată de mărimea spațiului gol dintre albus și coaja. Se măsura la capatul tesit al oului. Cu cât acel spațiu este mai mic, cu atât calitatea este mai bună. Oul se apreciază și după curățenie, formă, textură. Credeti că oulă se sparg ușor? Testati teoria într-un experiment surprinzător!

Ai nevoie de:

- un ou



Activitati:

1. Dacă poți, printează aceste indicații. Citeste-le cu copilul înainte de a începe.
2. Scoate-ți toate inelele și bijuteriile de pe mâini.
3. Mergeti la o chiuveta.
4. Invita copilul să țină oul în mână.
5. Spune-i să acopere oul cu mână și să strângă.
6. Ce observați?

Cum se folosește:

Acesta ar putea fi un proiect științific reușit. Împreună, cautați ce se află în cojile de ouă și ce anume din forma lor le face tari. Încercați diferite moduri de a sparge un ou. Care funcționează? Încurajați copilul să noteze toate observațiile.

Idei de explorat împreună.

- Ce credeți că se întâmplă când strângeți oul?
- Ce s-ar întâmpla dacă ați presa o zonă mică?



Kinder Alegria

VISEAZĂ ZÂMBEȘTE ÎMPLINEȘTE-TE

Family Alegria

Informatii utile:

Oul e greu de spart cu o mana pentru ca presiunea se imparte in mod egal pe tot oul. Ouale sunt tari datorita formei.

4.Lucruri in miscare

[30 Minute]

Ganditi-va impreuna la cuvinte care indica miscare. Numarati-le. Acesta este un joc foarte bun in calatorii sau in sala de asteptare si ajuta la construirea vocabularului.

Ai nevoie de:

- hartie si creion (facultativ)

Activitati:

1. Daca poti, printeaza aceste indicatii. Citeste-le cu copilul inainte de a incepe.
2. Impreuna cu copilul, aduna toate materialele.

Cum se joaca:

1. Puneti-va pe cap palariile de ganditor si ganditi-va la cuvinte de miscare. Le puteti scrie pe hartie daca doriti.
2. Exemple: a alerga, a sari, a aluneca, a mesteca, a amesteca, a taia etc.
3. Ganditi-va in continuare.
4. Daca aveti indoieli fata de un cuvint, celalalt jucator il va mima pentru a va asigura ca indica intr-adevar miscarea. De pilda, MERGETI cu degetele sa simulati ca TAIATI ceapa.
5. Comparati listele de cuvinte.



Idei de explorat impreuna.

- Care este scopul jocului?
- Unde v-ar placea sa jucati acest joc?
- Credeti ca este greu sa va ganditi la cuvinte de miscare? De ce sau de ce nu?

5.Joaca-te cu adjective si adverbe

[30 Minute]

Adjectivele si adverbele nuanteaza o situatie. Acest joc il va face pe copil mai atent la adjective si adverbe.

Ai nevoie de:

- hartie • creion • dictionar pentru copii • carioci, markere sau culori

Activitati:

1. Daca poti, printeaza aceste indicatii. Citeste-le cu copilul inainte de a incepe.
2. Impreuna cu copilul, aduna toate materialele.
3. Vorbite cu copilul despre manusi, carti, flori, apa etc (tema este la alegere)
4. Intrebati-l "Cum arata?" "Cum ti se par?"

Cum se joaca:

1. Puneti copilul sa scrie "Manusile pot fi _____" ca titlu si apoi alfabetul pe o coloana in stanga paginii.
2. Impreuna ganditi-va la adjective care descriu manusile si completati alfabetul. De exemplu:

AAspre

BBune

C Calduroase

3. Incurajati copilul sa fie creator chiar daca pare caraghios.

4. După ce ați terminat lista sau v-ați saturat, fiecare alege 4-5 adjective din lista. În secret!
5. Copilul va desena forma unei mâni pe două bucăți de hârtie în jurul mâinii dvs.
6. Fiecare își va desena mâni în baza adjectivelor alese.
7. Când ați terminat toți, ghiciți ce adjective a ales celălalt.

6. Gaseste firul

[15 Minute]

Folosiți un ghem de lână pentru acest joc simplu prin care copilul învață să măsoare.

Ai nevoie de:

- franghie • fir de lână • bandă curată • foarfece

Activități:

1. Taiă franghia în mai multe bucăți de lungimi diverse.
2. Taiă lână în bucăți de aceeași lungime cu bucățile de franghie.
3. Pune bucățile de franghie prin cameră în diverse locuri, unele bucăți atarnându-le cu bandă adezivă, altele în locuri vizibile.

Cum se joacă:

1. Da-i copilului o bucată din firul de lână și pune-l să găsească bucată de franghie de aceeași lungime.
2. Jucăți-vă până potrivește toate bucățile.





Sa comentam: Idei de explorat impreuna.

- Arata-mi doua bucati si compara-le. Sunt de lungimi diferite sau de aceeasi lungime?
- Ce obiecte (carte, pantof etc) mai au aceeasi lungime ca bucata aceasta de franghie?

In timp ce va distrati, aceasta activitate il ajuta pe copil sa-si dezvolte aptitudinile pentru matematica si notiunile de masurare.

7.De-a geografia

[20 Minute]

Este un joc distractiv si educativ cu nume de orase, tari, judete etc. Imbunatateste limbajul.

Activitati:

Daca poti, printeaza aceste indicatii. Citeste-le cu copilul inainte de a incepe

Cum se joaca:

1. Fiecare jucator numeste un oras sau tara care incepe cu ultima litera a locului denumit de jucatorul precedent. De exemplu, primul copil spune Arad , al doilea un cuvânt care incepe cu D, de exemplu Drobeta Turnu Severin etc.
2. Al treilea, un cuvânt care incepe cu N- Negresti Oas
3. Tu un cuvânt cu S.
4. Etc pana va plictisiti.

Se poate juca in masina, in concedii.

8. Gravitatia

[45 Minute]

Isac Newton este renumit pentru ca a descoperit gravitatia sau forta si atractia cu care obiectele cad catre centrul pamantului. El a explicat de ce un mar cade din copac pe pamant si nu urca spre cer. Experimentati cu diverse obiecte pentru a intelege fortele gravitationale.

Ai nevoie de:

- blocuri de lemn
- o pana artizanală
- alte obiecte casnice
- un cronometru

Activitati:

1. Daca poti, printeaza aceste indicatii. Citeste-le cu copilul inainte de a incepe.
2. Impreuna cu copilul, aduna toate materialele.
3. Impreuna, ganditi-va la "gravitatie". Este o forta nevazuta care atrage totul spre pamant.
4. Demonstreaza gravitatia lasand diferite obiecte in aer si urmarindu-le cum cad pe podea.
5. Pune copilul sa aleaga obiecte din casa ca sa le lase sa cada. Obiectele cad mai incet sau mai repede sau cad toate cu aceeasi viteza?
6. Foloseste un cronometru ca sa masori cad dureaza caderea unui anumit obiect de la o anumita inaltime.
7. Inregistrati durata estimata a caderii unui obiect si apoi durata reala.

Cum se foloseste:

1. Cautati mai multe informatii despre gravitatie. Iata cateva aspecte:

Ati vazut vreodata un obiect cazand in sus?





Cum a fost descoperita gravitatiea?

De ce gravitatiea are o anumita forta pe Pamant si alta pe Luna sau pe alte planete?

2. Apoi transmite ce ai descoperit cu ocazia experimentelor facute cu familia, prietenii sau colegii de clasa ai copilului.

9. Denumeste desenu!

[30 Minute]

Stii sa desenezi? Iata un joc in care schitezi un desen si adversarul va ghici cuvantul. Poti folosi orice substantiv (verbele si adjectivele sunt greu de desenat) si chiar cuvintele specifice unui anumit anotimp, iarna, vara etc. Acest joc duce la imbunatatirea aptitudinilor de gandire analitica.

Ai nevoie de:

- hartie si creion sau tabla si creta
- fise
- marker
- cutie pentru fise
- cronometru

Activitati:

1. Daca poti, printeaza aceste indicatii. Citeste-le cu copilul inainte de a incepe.
2. Impreuna cu copilul, aduna toate materialele.
3. Cu un marker, scrieti cuvinte de iarna, primavar, vara sau toamna (sau orice cuvinte) pe fiecare fisa. Exemple: zapada, om de zapada, haina, turture, schi, fotbal, hockey, manusi, combinezon de schi, gaste, urs polar, pinguin, supa, ciocolata calda, etc.
4. Puneti fisele intr-o cutie.

Cum se joaca:

1. Decideti cine incepe.
1. Primul jucator extrage o fisa din cutie. Porniti cronometrul pentru 30 secunde.

www.kinderalegria.ro

<http://www.facebook.com/ProgrameKinderAlegria>

Kinder Alegria

WISEAZĂ ✦ ZÂMBEȘTE ✦ ÎMPLINEȘTE-TE

Family Alegria

2. Jucatorul deseneaza cuvantul pe foaia de hartie sau pe tabla.
3. In timpul alocat, adversarul incearca sa ghiceasca cuvantul din desen. Schimbati rolurile pe rand. Tineti evidenta cuvintelor ghicite corect in termenul dat.
4. Dupa ce fisele au fost epuizate, castiga cel ce a ghicit cele mai multe cuvinte.
5. NOTA: Ar fi bine ca fisele sa fie scrise de o persoana neutra. Astfel nici un jucator nu are habar de cuvintele din cutie.

Sa comentam: Idei de explorat impreuna.

- Care este scopul jocului?
- Ce invatati din acest joc?
- Care este cea mai provocatoare parte din acest joc?

10.O amuzanta carte-acordeon

[15 Minute]

In timp, cartile au avut multe forme.

In vechime cartile erau facute din tablete de argila pe care se scria cu un

instrument numit stillus. Rulourile din papirus erau

cartile vechilor egipteni si greci. Primele carti tiparite au aparut in 868. Acste carti erau tiparite pe blocuri de lemn. Tipitaka, o scriptura budista, cuprindea peste 130.000 pagini. Creati aceasta carte tip acordeon si scrieti despre lucrurile voastre preferate.



Ai nevoie de:

- foarfece • rigla • lipici • creion • carioci • foaie de hartie (8-1/2 inches x 11 inches)

Activitati:

1. Daca poti, printeaza aceste indicatii. Citeste-le cu copilul inainte de a incepe.
2. Impreuna cu copilul, aduna toate materialele.

www.kinderalegria.ro

<http://www.facebook.com/ProgrameKinderAlegria>



3. Pune copilul sa traga linii cu rigla pe o foaie de hartie impartind-o in 3 parti egale. Lasa o margine de 1/4 inch pentru lipit.
4. Arata-i cum sa intoarca foaia si sa imparta pagina in 4 parti. Taie prin aceste benzi.
5. Uneste benzile punand lipici pe margini.
6. Impatureste cartea ca pe un acordeon.
7. Impreuna cu copilul, alege un subiect cum ar fi mancarea preferata, activitati, sporturi etc.
8. Invita-l sa inceapa sa scrie o poveste sau un jurnal.
9. Fiecare increditura ar putea fi o secventa dintr-o poveste.
10. Povestea poate fi creata pe loc sau pe parcurs.
11. Incurajeaza-l sa deseneze sau sa lipeasca desene ca ilustratii.
12. Dati titluri desenelor.

Cum se foloseste:

Puteti citi cartea impreuna sau cu familia si prietenii.

Sa comentam: Idei de explorat impreuna.

- De ce crezi ca se numeste carte-acordeon?
- Despre ce ar fi cartea ta?
- Ar trebui sa scriem toata povestea dintr-o data sau pe parcurs?

11.Cel mai mare turn

[15 Minute]

Acest joc este si greu si usor si e recomandabil sa se joace in 2 familii. Fiecare familie trebuie sa ridice un turn cat mai inalt, chiar daca trebuie sa-l reinceapa mereu. Se lucreaza in echipa.

Obiectiv

Lucrul in echipa si rezolvarea de probleme.

Continuarea unei activitati chiar daca esti frustrat.



Ai nevoie de: un teanc de foi uzate

Activitati:

Fiecare echipa are teancul de foi si nimic altceva.

Se va construi cel mai inalt turn, folosind doar hartia.

Nu sunt permise alte obiecte.

Jocul se poate face in multe feluri, dar e mai interesant daca exista un obiectiv (i.e. "Am vazut un turn de 1 m") si toti vor sa depasaeasca recordul.

Scopul trebuie sa fie realist.

Indiciu: Cel mai bine este sa indoi foaia in 3 si sa o suprapui peste altele indoite la fel.

Sa comentam: Idei de explorat impreuna

1. Ce etape s-au parcurs?
2. A contribuit toata lumea? Cum? Daca nu, de ce?
3. A fost cineva frustrat? Daca da, cum s-a rezolvat?
4. Ce a facut grupul in echipa?
5. Ce rol ati avut?

12.Degete lipicioase

Toți jucătorii vor trebui să-și caute un partener. Un jucător în fiecare pereche 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 da posibilitatea de a alege modalitatea de locomoție cum ar fi: târârea, săritura, mersul piticului etc. "Ascultătorul" va trebui să urmeze în tocmai modul de mișcareal liderului. Va fi foarte distractiv când liderul se va opri brusc.

Kinder Alegria

VISEAZĂ ✦ ZÂMBEȘTE ✦ ÎMPLINEȘTE-TE

Family Alegria

100 ACTIVITATI IN FAMILIE

1. Mergeti la zoo.
2. Mergeti la un centru cultural sau in parc.
3. Spalati cainele.
4. Faceti o petrecere in pijamale.
5. Claditi un fort (cu cutii de carton, perne si cearsafuri)
6. Priviti pozele de familie.
7. Faceti arborele genealogic al familiei.
8. Jucati sotron.
9. Faceti curatenie.
10. Creati o piesa, jucati-o in familie.
11. Faceti zmeie.
12. Mergeti in excursie.
13. Dati-va cu sania, faceti un om de zapada.
14. Faceti un colaj din poze din reviste vechi.
15. Creati un stand de limonada intr-o zi calduroasa.
16. Desenati chipurile membrilor familiei.
17. Faceti un calendar al familiei.
18. Spuneti povesti in jurul unui foc/gratar.
19. Prindeti steagul.
20. Faceti barci de hartie si puneti-le pe apa.
21. Scrieti scrisori.
22. Spuneti povesti de groaza, pe intuneric.
23. Mergeti in drumetie.
24. Mergeti cu bicicleta.
25. Mancati inghetata.
26. Invatati sa cantati la chitara.
27. Ascultati muzica clasica, pe intuneric, stand pe jos.
28. Mergeti la concerte.
29. Mergeti la biblioteca.
30. Mergeti la patinaj/cu rolele.



Kinder Alegria

VISEAZĂ ✦ ZÂMBEȘTE ✦ ÎMPLINEȘTE-TE

Family Alegria



31. Desenati pe pereti.
32. Invatati sa folositi o busola.
33. Invatati sistemul metric.
34. Invatati limbajul semnelor.
35. Invatati codul Morse.
36. Mergeti la inot.
37. Uitati-va la pasari.
38. Plimbati cainele.
39. Mergeti la tara.
40. Mergeti in oras.
41. Culegeti fructe.
42. Faceti prajituri, dulceata, inghetata
43. Duceti dulciuri la prieteni.
44. Plantati un copac sau flori.
45. Faceti ziarul/jurnalul familiei.
46. Mergeti la muzeu.
47. Mergeti in natura.
48. Faceti exercitii de gimnastica.
49. Cantati in masina.
50. Mergeti la librerie.
51. Faceti obiecte de artizanat.
52. Faceti ornamente de Craciun.
53. Scrieti o poveste.
54. Stati afara sub cerul instelat.
55. Mergeti la pescuit.
56. Jucati fotbal cu mana.
57. Mergeti la un institut cultural.
58. Faceti fotografii.
59. Faceti o masa cu meniu strain.
60. Scrieti carti postale.
61. Jucati sah, remi, carti.
62. Mergeti cu cortul.
63. Faceti o plimbare lunga.
64. Jucati sarade.
65. Dansati in ploaie.
66. Faceti-va complimente dupa masa.

Kinder Alegria

VISEAZĂ ✦ ZÂMBEȘTE ✦ ÎMPLINEȘTE-TE

Family Alegria

67. Dansati.
68. Urcati in copac.
69. Priviti apusul, rasaritul.
70. Faceti o petrecere cu familia.
71. Un picnic, chiar in casa, daca ploua.
72. Invitati prieteni la gratar.
73. Cititi din Biblie.
74. Invatati o poezie.
75. Impaturiti un steag.
76. Mergeti la un batran.
77. Invatati cum se acorda primul ajutor.
78. Invatati ce sa faceti daca v-ati pierdut.
79. Discutati bugetul.
80. Invatati sa faceti focul si gratare.
81. Faceti o cina festiva.
82. Vorbiti de droguri.
83. Vorbiti de nutritie.
84. Faceti reparatii in casa, chiar si fetele.
85. Faceti o colectie de familie (monede, pietre, haine)
86. Povestiti amintiri de familie.
87. Suflati balonase.
88. Faceti muzica din diverse instrumente (bateti in pahare, oale etc)
89. Faceti un concurs de gatit.
90. Adopta un bunic.
91. Faceti un foc.
92. Uitati-va la un film vechi.
93. Spalati masina.
94. Faceti lista de cumparaturi.
95. Faceti cartea de bucate a familiei.
96. Vanati comori.
97. Dansati.
98. Rezolvati un puzzle.
99. Faceti seara saptamanala in familie?
100. Faceti proiecte sau planuri de vacanta.

