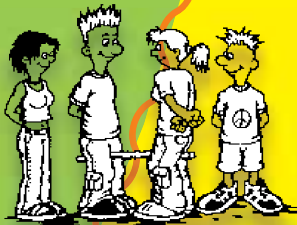


855 de Jocuri si Activitati

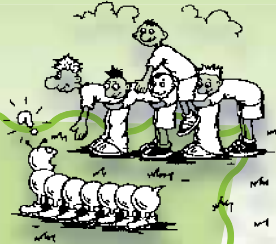


◀ Ghidul ANIMATORULUI ▶

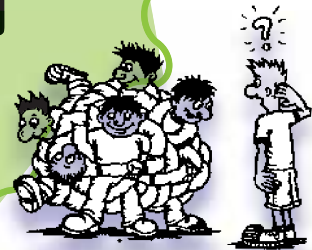
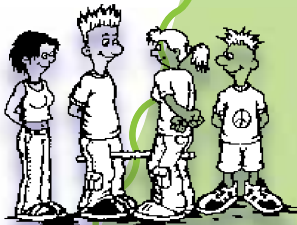


European Youth Exchange
Moldova

unicef 



85 de Jocuri și Activități



◀ Ghidul ANIMATORULUI ▶



European Youth Exchange
Moldova

unicef 

Această lucrare apare în cadrul proiectului „Centrul Național de Resurse pentru Tineri”, implementat de către Asociația European Youth Echange Moldova cu sprijinul financiar al Reprezentanței UNICEF în Moldova din fondurile Guvernului Olandei.

Conținutul ghidului nu reflectă neapărat opinia finanțatorilor. Reproducerea parțială sau integrală a conținutului acestui ghid este permisă doar cu acordul indicării sursei.

La realizarea acestui Ghid au contribuit:

Iosif Moldovanu

Claudia Coadă

Sergiu Tomșa

Viorel Babii

Diana Mîrza

Mihai Grosu

Nina Coadă

Maria Guzun

Alexandra Șian

Sorina Cozma

Sergiu Postică

Marcel Cobileanu

Olga Pașcenco

Eugenia Chiosa

Coperta, design - machet:

Ion Axenti

Desene:

Oleg Culea

Ermolenco A. (2001)

CUPRINS

| | | | | | |
|--|-----------|--|----|--|----|
| INTRODUCERE | 12 | | | | |
| DE CE UN GHID DE JOCURI PENTRU ANIMATORI? | 12 | | | | |
| AVANTAJELE JOCURILOR | 12 | | | | |
| PREGĂTIREA JOCULUI | 15 | | | | |
| CUM SĂ FACI JOCURILE SĂ FUNCȚIONEZE EFICIENT | 16 | | | | |
| FEEDBACK-UL ÎN JOC | 18 | | | | |
| ETAPE ÎN DESFĂȘURAREA UNUI JOC | 19 | | | | |
| JOCURI DE AUTOCUNOAȘTERE, | 21 | | | | |
| DE PREZENTARE ȘI DE CUNOAȘTERE INTERPERSONALĂ | 21 | | | | |
| 1 Cum te cheamă? | 22 | 22 Gimnastica prenumelor | 25 | 63 Detectivul | 32 |
| 2 Întreaga sală-și strânge mâna | 22 | 23 Câte prenume! | 25 | 64 Trei adevăruri și un fals | 32 |
| 3 Prinde mingea! | 22 | 24 Variații | 25 | 65 Am făcut ceva ce tu nu ai făcutu | 32 |
| 4 Jonglarea în grup | 22 | 25 Identități greșite | 25 | 66 Ce avem în comun? | 32 |
| 5 Jocul prenumelor | 22 | 26 Contactul vizual | 25 | 67 Acesta sunt eu | 33 |
| 6 Prenumele vecinului | 22 | 27 Cuvertura | 25 | 68 Lista cu adjective | 33 |
| 7 Bună ziua! Vă salut! | 22 | 28 Vecinii | 25 | 69 Discutarea valorilor | 33 |
| 8 Prenume în aer | 22 | 29 Mă iubești? | 25 | 70 Bomboana | 33 |
| 9 Scris cu corpul | 23 | 30 Găsește-l pe... | 26 | 71 Colorează-mi lumea | 33 |
| 10 Acesta este prietenul meu | 23 | 31 Prenumele Zip, Zap, Bum! | 26 | 72 Prezentări ce ne dezvăluie | 33 |
| 11 Salutarea | 23 | 32 Bocănilă, Bum-Bum | 26 | 73 Foaia cu autografe | 34 |
| 12 Îmi cer scuze, am greșit | 23 | 33 Iepurașul | 26 | 74 Întrebări | 34 |
| 13 Prenume / adjectiv / animal | 23 | 34 Îți plac vecinii? | 26 | 75 Autocolaj | 34 |
| 14 Prenume / gest / sunet | 24 | 35 Spațiul din dreapta mea | 26 | 76 Siluete pe perete | 34 |
| 15 Prenumele care mă descrie | 24 | 36 Lămâie, lămâiță | 26 | 77 Prezintă-te | 34 |
| 16 Aplauze, vă rog! | 24 | 37 Dragostea secretă | 27 | 78 Autoafirmare | 34 |
| 17 Prenumele în viteză | 24 | 38 Cutia cu surprize | 27 | 79 Rețeaua | 35 |
| 18 Istoria prenumelui | 24 | 39 Bagheta | 27 | 80 Eu sunt... | 35 |
| 19 Trenul prenumelor | 24 | 40 Castronul cu fructe | 27 | 81 Câte ceva despre mine | 35 |
| 20 Prenumele și mingea | 24 | 41 Coșul cu fructe | 27 | 82 Predicții | 35 |
| 21 Obiecte zburătoare | 24 | 42 Concentrația | 28 | 83 Interviu | 36 |
| | | 43 Prenumele aplaudat | 28 | 84 Interviu distractiv | 36 |
| | | 44 Aplauze | 28 | 85 Am un secret | 36 |
| | | 45 Prenumele și lucrul pe care îl admir | 28 | 86 Măinile vii | 36 |
| | | 46 Stația „Mândrie” | 28 | 87 Performanța | 36 |
| | | 47 Mozaic din prenume | 28 | 88 Propoziții | 37 |
| | | 48 Prinde prenumele | 28 | 89 Monolog de 30 de secunde | 37 |
| | | 49 Fiecare este lider | 29 | 90 Dacă aș fi ... | 37 |
| | | 50 Bagajul pierdut | 29 | 91 Piatra funerară(Cimitirul vesel) | 37 |
| | | 51 Prezentare fără cuvinte | 29 | 92 Oglinda | 38 |
| | | 52 Ocupațiile care îmi plac | 29 | 93 Cât e ora? | 38 |
| | | 53 Patru colțuri | 29 | 94 Doar o întrebare | 38 |
| | | 54 Seamănă cu mine | 30 | 95 Înregistrarea participanților | 38 |
| | | 55 Eu am secrete | 30 | 96 Vânătoarea de comori | 39 |
| | | 56 Asemănări / diferențe izbitoare | 30 | 97 La ce bun? | 39 |
| | | 57 Culoarea dragostei | 30 | 98 Hai să discutăm | 39 |
| | | 58 Semințele | 31 | 99 Palma | 39 |
| | | 59 Bingo | 31 | 100 Scutul meu | 39 |
| | | 60 Invitat la recepție | 32 | 101 Floarea | 40 |
| | | 61 Geanta mea e mare | 32 | 102 Steaua | 40 |
| | | 62 Obiect important | 32 | 103 Panoul mobil de afișaj | 40 |

| | | | | | | | | |
|-----|--|----|-----|---|----|-----|------------------------------|----|
| 230 | Mingea săltăreață | 65 | 273 | Tartina | 74 | 315 | Ține-o sus! | 83 |
| 231 | Cifrele | 65 | 274 | Repetiția este cheia. Cheia este repetiția | 75 | 316 | Ține mingea sus | 83 |
| 232 | Zborul pe Lună | 65 | 275 | În nori și sub mare | 75 | 317 | Fotbal în mersul piticului | 83 |
| 233 | Șarpele Boa | 66 | 276 | Oul agățat | 75 | 318 | Fotbal siamez | 83 |
| 234 | Omida (1) | 66 | 277 | Oul zburător | 75 | 319 | Supa alfabet umană | 83 |
| 235 | Omida (2) | 66 | 278 | Vino încoace | 75 | 320 | Cărat în spate | 83 |
| 236 | Canalul | 66 | 279 | Da / Nu | 75 | 321 | Puncte de contact | 84 |
| 237 | Tunelul | 66 | 280 | Strigă-mă după prenume | 76 | 322 | Moș Crăciun zăpăcit | 84 |
| 238 | Marele șarpe | 66 | 281 | Clopotul încrederii | 76 | 323 | Vânătoarea de rațe | 84 |
| 239 | Broasca țestoasă | 67 | 282 | Covorul fermecat | 76 | 324 | Vânătoarea de iepurași | 84 |
| 240 | Măgărușul | 67 | 283 | Fugind cu ochii legați | 76 | 325 | Unde e privighetoarea? | 85 |
| 241 | Din vas în vas | 67 | 284 | Cercetașii | 76 | 326 | Transmiterea mingii | 85 |
| 242 | Inelul și chibriturile | 67 | 285 | Plimbarea pe Lună | 76 | 327 | Fugarul | 85 |
| 243 | Drumul nasului | 67 | 286 | Ai încredere în mine! | 77 | 328 | Cometa | 85 |
| 244 | Floricele de porumb (pop-corn) | 67 | 287 | Îmbrățișări muzicale | 77 | 329 | Maratonul | 85 |
| 245 | Păienjenişul | 67 | 288 | Pescuitul cu mâinile | 77 | 330 | Milionarii | 85 |
| 246 | Care ne este numele? Emblema? Sloganul? | 68 | 289 | Calculatorul | 77 | 331 | Turnirul cavalerilor | 86 |
| 247 | Steagul | 68 | 290 | Pană de trafic | 77 | 332 | Vânătoarea | 86 |
| 248 | Construiți... din corpuri! | 68 | 291 | Crearea monstrului | 78 | 333 | Cercetașii și dragonii | 86 |
| 249 | Împletind pânza de păianjen | 68 | 292 | Turnul de control | 78 | 334 | Salvarea răniților | 86 |
| 250 | Pluta vieții | 69 | 293 | Câmpul minat (1) | 78 | 335 | Războiul drapelului | 86 |
| 251 | Râul cu crocodili | 69 | 294 | Câmpul minat (2) | 78 | 336 | Răpirea steagului | 87 |
| 252 | Cercul | 69 | 295 | Salvați pe mare | 78 | 337 | Cozile de veverițe | 87 |
| 253 | Cercuri muzicale | 69 | 296 | Roboții | 79 | 338 | Caută la spate | 87 |
| 254 | Atenție, balonul! | 69 | 297 | Figura uriașă | 79 | 339 | Kamikaze | 87 |
| 255 | Constructorul orb | 69 | 298 | Mașinuțe-mașinuțe | 79 | 340 | Prizonierii | 87 |
| 256 | Cursa de pene | 70 | 299 | Spălătoria de automobile | 79 | 341 | Mingea hrăpăreață | 88 |
| 257 | Urechelnița | 70 | 300 | Poliția rutieră mexicană | 79 | 342 | Bombardarea | 88 |
| 258 | Volei | 70 | 301 | Construcția podului | 80 | 343 | Întrecerea cifrelor | 88 |
| 259 | Volei cu pana | 70 | 302 | Cine ține bateriile? | 80 | 344 | Poliția și hoții | 88 |
| 261 | Volei cu fachiri | 70 | 303 | Găleata găurită | 80 | 345 | Copacul minunat | 88 |
| 262 | Crocodilii și broscuțele | 70 | 304 | Poze instantanee | 80 | 346 | Urmărirea | 89 |
| 263 | Transmite portocala | 71 | 305 | Cea mai lungă linie | 80 | 347 | Contrabanda cu bijuterii | 89 |
| 264 | Înot sincronizat | 71 | 306 | Alinierea | 80 | 348 | Aurul piraiților | 89 |
| 265 | Bombele mai departe | 71 | 307 | Ordinea | 81 | 349 | Drapelul și cei doi cavaleri | 89 |
| 266 | Toți la bord! | 71 | 308 | Linia oarbă | 81 | 350 | Drapelele și cavalerii | 89 |
| 267 | Trenul expres experimental | 72 | 309 | Curriculum Vitae (CV) al grupului | 81 | 351 | Pescarii | 90 |
| 268 | Dezastrul incredibil | 72 | 310 | Isteții | 82 | 352 | Cetatea indienilor | 90 |
| 269 | Labirintul norilor | 73 | 311 | Corsarul roșu | 82 | 353 | Farfuria zburătoare | 90 |
| 270 | Mlaștina | 74 | 312 | Umbra | 82 | 354 | Peștii zburători | 90 |
| 271 | Răstoarnă-le! | 74 | 313 | Excepția | 82 | 355 | Ștafeta suflătorilor | 91 |
| 272 | Drumul apei | 74 | 314 | Forțează cercul | 82 | 356 | Ping-pong de vată | 91 |
| | | | | | | 357 | Cursa cu mingea | 91 |

| | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|----|--------------------------------|----------------------------------|-----|-----|------------------------------|-----|
| 358 | Cheia minunată | 91 | 401 | Cursa extravagantă | 99 | 442 | Care este adverbul? | 106 |
| 359 | Mesajul extraterestrilor | 92 | 402 | Bătălia cavalerilor | 99 | 443 | Ce simt? | 106 |
| 360 | Mingea-n cerc | 92 | 403 | Cursa carelor | 99 | 444 | Sunete bizare | 106 |
| 361 | Mingile atacă | 92 | 404 | Estafeta pe bicicletă | 99 | 445 | Tot ce-i în plus – eliminat! | 106 |
| 362 | Negru și alb | 92 | 405 | Iepurele pe bicicletă | 100 | 446 | Mașina timpului | 106 |
| 363 | Vânatul balenei | 93 | 406 | Estafeta cu lingura | 100 | 447 | Concurs de propoziții | 107 |
| 364 | Cursele romane | 93 | 407 | Ciclocrosul | 100 | 448 | Povestea | 107 |
| 365 | Cursa cu sănii | 93 | 408 | Cetatea de zăpadă | 100 | 449 | Fișele cu povestiri | 107 |
| 366 | Mingea contra popicelor | 93 | 409 | Acoperă ținta | 100 | 450 | Ciudățeni | 107 |
| 367 | Lupul | 93 | 410 | Vânătoarea urșilor polari | 100 | 451 | Revederea parolei | 107 |
| 368 | Razele laser | 93 | 411 | Micii monștri ai zăpezilor | 100 | 452 | Merg la picnic! | 107 |
| 369 | Infractorii | 94 | 412 | Cursa cu obstacole | 100 | 453 | Supereroi ițasrevni | 107 |
| 370 | Acvila și vulturul | 94 | 413 | La vânătoarea de urme | 101 | 454 | Mașina de zăpadă | 108 |
| 371 | Vânătoarea de căprioare | 94 | 414 | Să ne orientăm! | 101 | 455 | Linia de asamblare | 108 |
| 372 | Mingea, călărețul și calul | 94 | 415 | Fulguleții | 101 | 456 | Vântulețul | 108 |
| 373 | Centaurii | 94 | 416 | Prezentarea cadourilor | 101 | 457 | Clădirea – pahar | 108 |
| 374 | Mingea prin cerc | 95 | 417 | Scriind pe spate | 101 | 458 | Supererou! | 108 |
| 375 | Cartoafa fierbinte (1) | 95 | 418 | Panoul cu plicuri | 101 | 459 | Podul instabil | 108 |
| 376 | Cartoafa fierbinte (2) | 95 | 419 | Plec într-o călătorie... | 101 | 460 | Călătoria rostogolită | 108 |
| 377 | Răspunsul | 95 | 420 | Evantaiul pozitiv | 102 | 461 | Lanțul de clame | 109 |
| 378 | Joc dublu | 95 | 421 | Bănuți pentru gândurile tale | 102 | 462 | Parada modei | 109 |
| 379 | În afara jocului | 95 | 422 | Razele solare | 102 | 463 | Cum se prăbușește prăjitura | 109 |
| 380 | Mâna-paletă | 95 | 423 | Parte din puzzle | 102 | 464 | Pana plutitoare | 109 |
| 381 | Tragerea odgonului | 96 | 424 | ABC | 102 | 465 | Lung și înalt | 109 |
| 382 | Mingea-n fântână | 96 | 425 | Almanah | 102 | 466 | Sus la cer | 109 |
| 383 | Jocul cu mingea și cu mătura | 96 | 426 | Exprimare | 103 | 467 | Piramida | 109 |
| 384 | Cursa cavalerilor | 96 | 427 | Transmiterea măștii | 103 | 468 | Oul orfan | 109 |
| 385 | Diagonalele | 96 | 428 | Ghemul | 103 | 469 | Imaginația „forțată” | 109 |
| 386 | Ulcioarele | 96 | 429 | Bine și mai bine | 103 | 470 | Frigidererele | 110 |
| 387 | Sari mai departe | 97 | 430 | Vești plăcute și vești neplăcute | 103 | 471 | Cuvinte încrucișate | 110 |
| 388 | Cursa iepurilor | 97 | 431 | Reflectând asupra zilei | 103 | 472 | Ping-pong verbal | 111 |
| 389 | Tezaurul piratului | 97 | 432 | Evaluare | 103 | 473 | Duceți-i pe toți | 111 |
| 390 | Vânătoarea de iepuri | 97 | JOCURI DE CREATIVITATE | | | 474 | O, Veneția! | 111 |
| 391 | Mesagerii și grănicerii | 97 | ȘI DE CONFECTIONARE 104 | | | 475 | Baba-Cloanța | 111 |
| 392 | Contrabandiștii și vameșii | 97 | 433 | Paradisul animalelor preferate | 104 | 476 | Familia noastră veselă | 111 |
| 393 | Atacul asupra depozitului | 98 | 434 | Paradisul creator | 104 | 477 | Bătălia muzicală | 111 |
| 394 | Teroriștii | 98 | 435 | Cartoful fierbinte | 105 | 478 | Perechi vizuale | 111 |
| 395 | Cursa căldărilor | 98 | 436 | Transmite pe cerc | 105 | 479 | Perechi auditive | 111 |
| 396 | Întrecerea cu cartofi | 98 | 437 | Asociații | 105 | 480 | Perechi corporale | 111 |
| 397 | Vânătorii de lupi | 98 | 438 | Asemănare | 105 | 481 | Semnează dacă poți | 112 |
| 398 | Muștele și păianjenii | 98 | 439 | Ce lipsește? | 105 | 482 | Picturi neîndemânaticе | 112 |
| 399 | Campamentul atacat | 99 | 440 | Dezleagă lațul | 105 | 483 | Minuni din plastilină | 112 |
| 400 | Cele 3 campamente | 99 | 441 | Ce-ai găsit? | 106 | 484 | Gravuri | 112 |

| | | |
|-----|-----------------------------------|-----|
| 485 | Vitralii | 112 |
| 486 | Mozaicul | 112 |
| 487 | Colajul | 112 |
| 488 | Jocul de-a arta | 113 |
| 489 | Imaginea din mintea mea | 113 |
| 490 | Cu susul în jos | 113 |
| 491 | Colaj cu formă | 113 |
| 492 | Mâna mea | 113 |
| 493 | Pictor de copertă | 114 |
| 494 | Poster pentru film | 114 |
| 495 | Arta de zi cu zi | 114 |
| 496 | Viitoarea mea casă | 114 |
| 497 | Design interior | 114 |
| 498 | Creatorii de instrumente muzicale | 114 |
| 499 | Formația instrumentală | 115 |
| 500 | Scrie tot | 115 |
| 501 | Ziarul nostru | 115 |
| 502 | Litera dispărută | 115 |
| 503 | Cuvinte decupate | 115 |
| 504 | Poezie „dezmembrată” | 115 |
| 505 | Titluri hazlii | 115 |
| 506 | Descoperă artistul din tine | 115 |
| 507 | Design vestimentar | 116 |
| 508 | Întrebări, întrebări... | 116 |
| 509 | Visând cu ochii deschiși | 116 |
| 510 | Aplicații naturale | 116 |
| 511 | VIP | 117 |
| 512 | Vis devenit realitate | 117 |
| 513 | Sculptura | 117 |
| 514 | Ilustrate cu flori presate | 117 |
| 515 | Săculețe aromate | 117 |
| 516 | Coliere din semințe | 117 |
| 517 | Cutia de comori | 117 |
| 518 | Mașini de carton | 117 |
| 519 | Puzzle din fotografii | 118 |
| 520 | Ciorapul șerpuitor | 118 |
| 521 | Zmeii zburători | 118 |
| 522 | La pescuit cu magnetul | 118 |
| 523 | Bomboniera | 118 |
| 524 | Mini-fabrica de baloane | 119 |
| 525 | Meteoritul | 119 |
| 526 | Palete și mingi | 119 |
| 527 | Prinde-o din zbor | 119 |
| 528 | Mergând pe catalige | 119 |

JOCURI DE ENERGIZARE ȘI DE SPARGERE A GHEȚII 120

| | | |
|-----|-----------------------------|-----|
| 529 | Elefantul | 120 |
| 530 | Buldogul britanic | 120 |
| 531 | Păcăleala orbului | 120 |
| 532 | Copilul dispărut | 121 |
| 533 | Cald și rece | 121 |
| 534 | Calcă șarpele | 121 |
| 535 | Jonglarea mingii | 121 |
| 536 | Bip | 121 |
| 537 | Cine ești? | 121 |
| 538 | Făcând cu ochiul | 121 |
| 539 | Reprezentarea lucrurilor | 122 |
| 540 | Suflare din spate | 122 |
| 541 | Cine are evantaiul? | 122 |
| 542 | Ghicește la ce ne-am gândit | 122 |
| 543 | Ghicește animalul | 122 |
| 544 | Pădurea | 122 |
| 545 | Silabe muzicale | 123 |
| 546 | „Bâza” | 123 |
| 547 | Reginuța | 123 |
| 548 | Pisica și șoarecele | 123 |
| 549 | Capcana pentru șoareci | 123 |
| 550 | Cât e ceasul, domnule Lup? | 123 |
| 551 | Domnul Urs | 123 |
| 552 | Gimnastica | 124 |
| 553 | Motanut orb | 124 |
| 554 | Elimină bila | 124 |
| 555 | Urșii albi | 124 |
| 556 | Cunoaște-mă după glas | 124 |
| 557 | De la șapte în sus | 124 |
| 558 | Patru medii | 124 |
| 559 | Apă, foc, furtună | 125 |
| 560 | Fiară, păsărică, minciunică | 125 |
| 561 | Spune a patra! | 125 |
| 562 | Gândește repede | 125 |
| 563 | Scaunele muzicale | 125 |
| 564 | Opriți muzica! | 125 |
| 565 | Dirijorul | 125 |
| 566 | Depistează liderul | 126 |
| 567 | Prin grădina zoologică | 126 |
| 568 | „Doctorul încurcătură” | 126 |
| 569 | Explozia baloanelor | 126 |

| | | |
|-----|----------------------------------|-----|
| 570 | Dansul baloanelor | 127 |
| 571 | Dansul ursului | 127 |
| 572 | Dansul în perechi | 127 |
| 573 | Trezirea junglei | 127 |
| 574 | Șoapte chinezești moderne | 127 |
| 575 | Jocul prenumelor | 127 |
| 576 | Taximetristul | 127 |
| 577 | Cine sunt eu? | 128 |
| 578 | Ce program sunt eu? | 128 |
| 579 | Van Gogh | 128 |
| 580 | Ovațiile | 128 |
| 581 | Degete magnetice | 128 |
| 582 | Sincronizare | 128 |
| 583 | Triatlon | 129 |
| 584 | Cutia cu sarcini | 129 |
| 585 | Amintiri | 129 |
| 586 | La iarmaroc | 130 |
| 587 | Traseul balonului | 130 |
| 588 | Marșul | 130 |
| 589 | Caracatița (1) | 130 |
| 590 | Caracatița (2) | 130 |
| 591 | Clipitul | 130 |
| 592 | Clipiri ucigătoare | 131 |
| 593 | Ce fel de animal? | 131 |
| 594 | Mișcați-vă către punct | 131 |
| 595 | La cine e cheia? | 131 |
| 596 | Vânătoarea de comori | 131 |
| 597 | Unde-i mingea? | 131 |
| 598 | Haosul | 132 |
| 599 | Racii | 132 |
| 600 | Ringul de dans | 132 |
| 601 | Salata de fructe | 132 |
| 602 | „Prrr” și „Pukutu” | 132 |
| 603 | Flux și reflux | 132 |
| 604 | Autobuze de rută | 132 |
| 605 | Port / tribord | 133 |
| 606 | Viață de pirat | 133 |
| 607 | Om după bord! | 133 |
| 608 | Soarele strălucește peste ... | 133 |
| 609 | Am adus o scrisoare | 134 |
| 610 | Crocodilul | 134 |
| 611 | Găsește pe cineva care poartă... | 134 |
| 612 | Atinge ceva albastru | 134 |

| | | | | | | | | |
|-----|---------------------------|-----|-----|-------------------------------|-----|-----|--------------------------------|-----|
| 613 | Andrei spune | 134 | 656 | Provocarea | 141 | 699 | Bagheta magică | 148 |
| 614 | Ce s-a schimbat? | 135 | 657 | Provocatorii | 141 | 700 | 1, 2, 3, Soare! | 149 |
| 615 | Atingerea | 135 | 658 | Tăcut și serios | 142 | 701 | Prinde colegul | 149 |
| 616 | Cinci insule | 135 | 659 | Înveselește grupul | 142 | 702 | Dacă te prind, ești rănit! | 149 |
| 617 | Mimează acțiunea | 135 | 660 | Peștele mort | 142 | 703 | Pop-corn | 149 |
| 618 | Ce mai faci? | 135 | 661 | Hagu | 142 | 704 | Casa, locatarii, cutremurul | 149 |
| 619 | Regele e mort | 136 | 662 | Peștele | 142 | 705 | Spun una, arăt alta | 149 |
| 620 | Imită mișcarea | 136 | 663 | Fantoma | 142 | 706 | Elefant, palmier, taur | 149 |
| 621 | Hârtie și paie | 136 | 664 | Oglinda | 142 | 707 | Dansul LOBODA | 150 |
| 622 | Traseul de pene | 136 | 665 | Statuile grupurilor | 143 | 708 | Mingea din hârtie | 150 |
| 623 | Vulpea și iepurele | 136 | 666 | Statuia STOP | 143 | 709 | Sabia | 150 |
| 624 | Vânătorul | 137 | 667 | Masajul spatelui | 143 | 710 | Lansarea greutateților de vată | 151 |
| 625 | Dracula | 137 | 668 | Masajul grupului | 143 | 711 | Mărunțirea ziarelor | 151 |
| 626 | Musca și păianjenul | 137 | 669 | Călătoria | 143 | 712 | Mingile de ping-pong | 151 |
| 627 | Transmite energia | 137 | 670 | Relaxarea | 143 | 713 | Șapte aruncări | 151 |
| 628 | Mingea sub bărbii | 137 | 671 | Dispozițiile | 144 | 714 | Aruncă și prinde | 151 |
| 629 | Balonul sus! | 137 | 672 | Pinguinii și flamingo | 144 | 715 | Mers pe vase | 152 |
| 630 | Balonul în fugă | 137 | 673 | Mișcă-ți fundul | 144 | 716 | Scufundarea Marelui Pantof | 152 |
| 631 | Gara baloanelor săltărețe | 138 | 674 | Dropia și tigrul | 144 | 717 | Pantofii călători | 152 |
| 632 | Sus, jos! | 138 | 675 | Formula 1 | 144 | 718 | Acțiunea discretă | 152 |
| 633 | Numără până la 7 | 138 | 676 | Schimbarea numerelor | 145 | 719 | Adevărat sau fals | 152 |
| 634 | Fizz Buzz | 138 | 677 | Pietrarul | 145 | 720 | Cuțit! | 152 |
| 635 | Excursia auto | 138 | 678 | De-a înghețatul | 145 | 721 | Oamenii, hoții și poliția | 153 |
| 636 | Numărătoarea inversă | 138 | 679 | Raidul | 145 | 722 | Poc! | 153 |
| 637 | Divizibil la 3 | 138 | 680 | Vrăjitorii și spiridușii | 145 | 723 | Viețuitoarele oceanului | 153 |
| 638 | Oameni la oameni | 139 | 681 | Locomotiva nr. 3 | 145 | 724 | Pescuitul submarin | 153 |
| 639 | Palme încrucișate | 139 | 682 | Butoiul | 145 | 725 | Kabadi | 153 |
| 640 | Colaborare în trei | 139 | 683 | Curca chioară | 145 | 726 | Veselul Gigant Verde | 154 |
| 641 | Bate cu mâna | 139 | 684 | Înghite, îngHITE, rugumă! | 146 | 727 | Limonada | 154 |
| 642 | Transmite acțiunea | 139 | 685 | Traficul rutier | 146 | 728 | Coase găurite | 154 |
| 643 | Orchestra | 139 | 686 | Circuitul electric | 146 | 729 | Fură șunca | 154 |
| 644 | Stai, așează-te și cântă | 139 | 687 | Ying, yang, yoo | 146 | 730 | Prinde în triunghi | 154 |
| 645 | Transmiterea ritmului | 140 | 688 | Scrima cu degetul | 146 | 731 | Răsuțea | 154 |
| 646 | Hochei Cochei | 140 | 689 | Scutul și spada | 146 | 732 | Transmite clama | 154 |
| 647 | Ce facem? | 140 | 690 | Apără-ți degetele | 147 | 733 | Bum! Bah! Hei! | 155 |
| 648 | Lista cumpărăturilor | 140 | 691 | Soarele și Luna | 147 | 734 | Struții și șopârlele | 155 |
| 649 | Un tren plin de... | 140 | 692 | Cavalerul, prințesa, balaurul | 147 | 735 | Sus / jos | 155 |
| 650 | Piu-piu | 140 | 693 | Foarfecele, hârtia, fântâna | 147 | 736 | Sus, jos, stai, mergi! | 155 |
| 651 | Pru | 141 | 694 | Piticul, vrăjitorul, gigantul | 147 | 737 | Peștii și plasa | 155 |
| 652 | Vampirii (1) | 141 | 695 | Cursa de cai | 148 | 738 | Vânătoarea de muște | 155 |
| 653 | Vampirii (2) | 141 | 696 | Doamna Negru e acasă? | 148 | 739 | Trecerea | 156 |
| 654 | Extraterestrul | 141 | 697 | Crocifant și eledil | 148 | 740 | Trecerea-acaparare | 156 |
| 655 | Sărmana pisicuță | 141 | 698 | Vrei să cumperi o rață? | 148 | 741 | Dantela colorată | 156 |

JOCURI DE FORMARE A GRUPURILOR

| | | |
|-----|-----------------------------------|-----|
| 742 | Prenumele | 157 |
| 743 | Alinierele | 157 |
| 744 | Găsind „gemenii” | 157 |
| 745 | Un Paște Ani? / La mulți Fericit? | 157 |
| 746 | Bula de apă | 158 |
| 747 | Lucruri comune | 158 |
| 748 | Alege o cifră | 158 |
| 749 | Haine colorate | 158 |
| 750 | Cu cine ai lucrat mai puțin? | 158 |
| 751 | Care-i suma? | 158 |
| 752 | Numărătoarea | 158 |
| 753 | Numărul casei | 158 |
| 754 | Scutură și găsește | 159 |
| 755 | Creează o formație | 159 |
| 756 | Cer albastru | 159 |
| 757 | Câte degete? | 159 |
| 758 | Imagini | 159 |
| 759 | Din ce grup fac parte? | 159 |
| 760 | Moleculele | 159 |
| 761 | Curcubeul | 160 |
| 762 | Șiruri indiene | 160 |
| 763 | Lătratul câinilor | 160 |
| 764 | Ferma veselă | 160 |
| 765 | Grădina zoologică | 161 |
| 766 | Fanii sportului | 161 |
| 767 | Membrii familiei | 161 |
| 768 | Călătorii cu taxiul | 161 |
| 769 | Caramellele | 161 |
| 770 | Jucând cărți | 161 |
| 771 | Puzzle | 162 |
| 772 | Degete încrucișate | 162 |
| 773 | Titanic | 162 |
| 774 | Limbajul semnelor | 162 |
| 775 | Obiectul meu | 162 |
| 776 | Zgomotul traficului | 163 |
| 777 | Găsește culoarea | 163 |
| 778 | Vecinii | 163 |
| 779 | Secvența comică | 163 |
| 780 | Așele | 163 |
| 781 | Meniul | 163 |
| 782 | M & M | 163 |

157

| | | |
|-----|------------------|-----|
| 783 | Chemarea naturii | 164 |
| 784 | Îngână melodia | 164 |
| 785 | Electrocasnice | 164 |
| 786 | Pizza umană | 164 |
| 787 | Literele | 164 |
| 788 | În formă | 164 |

JOCURI CU PARAȘUTA 165

| | | |
|-----|----------------------------|-----|
| 789 | Pregătirea | 166 |
| 790 | Puterea | 166 |
| 791 | Ciuperca | 166 |
| 792 | Umbrela | 166 |
| 793 | Peștera | 166 |
| 794 | Cupola | 166 |
| 795 | Sub parașută | 167 |
| 796 | Distracția de sub parașută | 167 |
| 797 | Farfuria zburătoare | 167 |
| 798 | Muntele | 167 |
| 799 | Ridicarea parașutei | 167 |
| 800 | Ducele bătrân al Yorkului | 167 |
| 801 | Anatomia corpului | 167 |

JOCURI DE CUNOAȘTERE 168

| | | |
|-----|-----------------------|-----|
| 802 | Unde este... | 168 |
| 803 | Schimbul | 168 |
| 804 | „Urmărirea” parașutei | 168 |
| 805 | Prăjina cortului | 168 |
| 806 | Peștele de gelatină | 168 |
| 807 | Cortul răsturnat | 168 |

JOCURI DE ENERGIZARE 169

| | | |
|-----|-------------------------|-----|
| 808 | Pisica și șoarecele (1) | 169 |
| 809 | Pisica și șoarecele (2) | 169 |
| 810 | Capcana șoarecilor | 169 |
| 811 | Călușei | 169 |
| 812 | Caruselul vesel | 169 |
| 813 | Coșul cu ghemuri | 169 |
| 814 | Înălțarea parașutei | 169 |
| 815 | Plimbare cu parașuta | 169 |
| 816 | Cifra alergătoare | 170 |
| 817 | Catedrala | 170 |
| 818 | Roata | 170 |
| 819 | Priveliștea | 170 |
| 820 | Târârea încălțăminte | 170 |

| | | |
|-----|------------------------------|-----|
| 821 | Mașina de spălat | 170 |
| 822 | Aerul condiționat | 170 |
| 823 | Hamacul | 170 |
| 824 | Teatrul | 170 |
| 825 | Broasca țestoasă uriașă | 170 |
| 826 | Baldachinul | 171 |
| 827 | Pasărea și viermii | 171 |
| 828 | Păianjenul | 171 |
| 829 | Crocodilii | 171 |
| 830 | Monstrul | 171 |
| 831 | Culege punga cu fasole | 171 |
| 832 | Castraveți, morcovi și roșii | 171 |
| 833 | Figuri în 10 secunde | 171 |
| 834 | Umbrela zburătoare | 171 |
| 835 | Fețe distrat | 171 |

JOCURI CU PARAȘUTA ȘI CU MINGEA 172

| | | |
|-----|---------------------------|-----|
| 836 | Mingea | 172 |
| 837 | Mingea călătoare | 172 |
| 838 | Gaura parașutei și mingea | 172 |
| 839 | Rotirea mingii | 172 |
| 840 | Aruncarea mingii | 172 |
| 841 | Căderea mingilor | 172 |
| 842 | În jurul găurii | 172 |
| 843 | Mingea în coș | 173 |
| 844 | Mingea de fotbal | 173 |
| 845 | Pop-corn | 173 |
| 846 | Mingi țopăind | 173 |
| 847 | Mingea competitivă | 173 |

JOCURI CU PARAȘUTA: SUBIECTUL „OCEANULUI” 174

| | | |
|-----|------------------------|-----|
| 848 | Formarea valurilor | 174 |
| 849 | Oceanul | 174 |
| 850 | Furtuna pe mare | 174 |
| 851 | Buletinul meteo | 174 |
| 852 | Salvarea de la furtună | 174 |
| 853 | Valul uriaș | 174 |
| 854 | Meduza | 174 |
| 855 | Rechinii | 174 |

SURSE 175

INTRODUCERE

adaptat după Andy KIRBY, "Games for Trainers"

DE CE UN GHID DE JOCURI PENTRU ANIMATORI?

Principiul de învățare prin descoperire a devenit în ultimii ani o idee unanim acceptată în procesul de predare-învățare. Participanții învață mai bine atunci când fac ceva, decât atunci când citesc, ascultă sau privesc. Jocul ne oferă această oportunitate de învățare experiențială.

Cu toate acestea, în grădinițe, școli, colegii, universități și alte instituții educaționale pentru copii, tineri și adulți metodele pasive de învățare sunt utilizate ore întregi, chiar și zile fără de sfârșit.

Să admitem că unele dintre ele oferă participanților mai multe informații decât le dezvoltă deprinderile. Totuși, în activitățile de formare de orice tip, cu axarea pe schimbarea comportamentală și atitudinală, învățarea activă este la sigur cea care trebuie încurajată. În Republica Moldova există deja o practică de utilizare a metodelor interactive și a jocurilor în procesul de învățare. Profesorii, formatorii, liderii de tineret au acumulat în bagajul lor mai multe tipuri de jocuri, dar o culegere a acestora într-un tot întreg la moment nu există. La solicitările mai multor beneficiari ai proiectelor organizate de noi am încercat să punem laolaltă experiența echipei noastre în calitate de participant sau formator la diverse stagii, seminare, ateliere etc.

Acestea au fost motivele principale pentru care am elaborat prezenta compilație de jocuri și activități, structurată în 5 capitole:

- jocuri de autocunoaștere, de prezentare și de cunoaștere interpersonală;
- jocuri de cooperare și de comunicare;
- jocuri de creativitate și de confecționare;
- jocuri de energizare și de spargere a gheții;
- jocuri de formare a grupurilor;
- jocuri cu parașuta.

Această clasificare este una arbitrară, așa cum am considerat noi la acest moment. Jocurile cuprinse aici pot fi grupate și în alte moduri și fiecare este în drept să le clasifice așa cum îi este mai ușor să lucreze cu ele. În cadrul capitolelor nu există o anumită ordine de prezentare a jocurilor, aceasta pentru a pune animatorul în situația să aleagă singur activitățile care sunt mai apropiate grupului, scopului și contextului în care lucrează.

Acest ghid este adresat persoanelor care lucrează cu tinerii în școală, în casele de cultură, în stradă, în centre de resurse, în instituții extrașcolare, în cluburi și cercuri pe interese, în instituții medicale, oriunde. Ghidul este destinat în egală măsură și tinerilor care organizează activități de formare în timpul liber cu semenii lor în grupuri de recreare, în Consiliile Locale ale Tinerilor, în organizații non-guvernamentale, secții sportive etc.

AVANTAJELE JOCURILOR

Așadar, de ce folosim jocurile? Acestea au multe avantaje pe care le poți folosi pentru a le „vinde” managerilor, participanților și colegilor.

1. Anonimat

Membrii grupului au oportunitatea să participe într-un mod activ fără, ca aceasta să fie evident pentru ceilalți că ei au luat o decizie de a proceda într-un fel sau altul. Aceasta poate fi un sprijin al încrederii și poate încuraja participarea ulterioară în faza de discuție. De fapt, participanții își modelează propria implicare activă. Oricum, elementul opțional este important pentru a acorda oamenilor dreptul de a alege să nu participe, dacă doresc.

2. Dezvoltare

Orice obiectiv educațional poate fi atins prin mai multe jocuri care se deosebesc prin complexitatea lor și prin sarcinile pe care le oferă grupului. Este important ca animatorul să aleagă jocul cel mai potrivit pentru satisfacerea nevoilor participanților și care îi dezvoltă în același timp deprinderile lui și aceasta se va întâmpla odată ce încrederea și experiența sa crește. Prin urmare,

utilizarea jocurilor dezvoltă atât participanții, cât și animatorul. O gamă cuprinzătoare de jocuri previne plictiseala animatorului care poate apărea în urma desfășurării aceluiași joc de multe ori la rând, o plictiseală care se reflectă inevitabil asupra succesului activității.

3. Experiență

Sursa învățării este mai mult activitatea practică a participanților decât ceea ce li se spune de către animator. Mai presus de toate, jocurile reprezintă învățarea bazată pe acțiune, cu toate avantajele sale. În special, aceasta poate îmbunătăți memoria celor învățate.

4. Experimentare

În afara discuțiilor despre diverse moduri de a face lucrurile, jocurile oferă participanților posibilitatea de a practica deprinderi și comportamente într-un mediu relativ sigur. Participanții pot verifica diferite opțiuni așa încât atunci când vor acționa în viața reală, vor dispune de mai multe modele de comportament, la fel cum o simulare oferă pilotului șansa să practice prăbușirea fără a risca viața sau a distruge echipamentul scump.

5. Flexibilitate

Jocurile oferă animatorului oportunitatea de a varia condițiile activității în concordanță cu necesitățile grupului, lucru care poate fi deseori dificil de realizat folosind alte metode. Un joc poate fi continuat mai mult timp decât animatorul a calculat inițial, poate fi întrerupt sau variat într-un anumit mod. Un animator bun va fi capabil și dornic să adapteze aceste aspecte. De asemenea, jocul oferă animatorului posibilitatea de a fi flexibil în atingerea obiectivelor educaționale.

6. Participare deplină

Implicarea tuturor membrilor grupului în jocuri devine o normă. Jocurile stabilesc o cerință pentru participarea deplină și egală a fiecărui membru. Animatorul va urmări ca fiecare persoană să facă ceva, iar membrii cu cele mai puține abilități de comunicare sau relaționare vor fi încurajați în mod special să se implice atât în toate etapele jocului, cât și în discuțiile finale sau alte activități de pe durata acestuia.

7. Responsabilitate de grup

Un joc acordă grupului oportunitatea de a lua decizii proprii și reduce dependența față de animator ca sursă de responsabilitate. Rolul facilitator al animatorului rămâne vital, dar grupul va trebui să stabilească propriile principii și moduri de conlucrare. În unele cazuri (constituirea unei echipe) aceasta poate fi obiectivul major al cursului. În alte cazuri, oportunitatea dată distruge percepția că animatorul este singurul responsabil pentru realizarea obiectivelor de învățare.

8. Învățare în patru etape

Kolb (1984), Honey și Mumford (1986) au dezvoltat modelul învățării experiențiale sub forma unui ciclu din patru etape. Ei au argumentat că orice proces de învățare eficientă trece prin toate cele patru etape: (1) Acțiune / Participare directă, (2) Reflecție, (3) Teoretizare / Generalizare și (4) Planificare / Aplicare. Procesul unui joc trece prin toate aceste etape.

9. Memorizare

Jocurile tind să fie memorabile, probabil deoarece fiecare joc este unic în ceea ce privește sentimentele pe care le generează atunci când este desfășurat. Aceasta acționează ca o ancoră care poate ajuta participanții să-și amintească ce a fost învățat (cu toate că există riscul ca ei să-și amintească jocul și nu obiectivul – ca și atunci când îți amintești publicitatea, dar nu și produsul promovat).

10. Motivație

Elementul „distractiv” al jocurilor asigură motivația participanților de a lua parte la ele. Unele grupuri de participanți care au antipatie față de orice element pe care îl consideră a fi neseorios într-un training, pot fi deranjați de aceasta. Pentru asemenea participanți un exercițiu trebuie propus pe fundalul utilității obiectivelor lui educaționale. Totuși, în general, elementul distractiv încurajează majoritatea participanților. Latura competitivă care există sau care poate fi observată în unele jocuri este, fără îndoială, un factor motivator.

11. Relevanță multiplă

Cu toate că un animator va avea un motiv specific pentru a introduce un anumit joc, este foarte probabil ca participanții să deducă și altceva din acesta. Natura deschisă a jocurilor și procesarea lor corectă confirmă că ceea ce oamenii câștigă de fapt din jocuri este complet exprimat, chiar dacă nu coincide cu ceea ce a intenționat animatorul ca participanții să învețe.

12. Beneficiu pentru toți

Cu toate că în majoritatea jocurilor competitive pot exista câștigători, există și un beneficiu pentru toți participanții în termeni de experiență de învățare. Este la fel posibil de a organiza activitatea în așa mod, încât să nu existe sentimente de dezaprobare pentru cei învinși.

13. Învățarea de la egal la egal

Ceea ce reiese dintr-un proces de joc este faptul că majoritatea celor învățate de un participant vor veni de la semenii săi. Acesta este un lucru util de promovat în sala de curs, deoarece necesită lucrul în rețea, interdependența participanților și tendința de a nu vedea în animator sursa de răspuns corect. Un asemenea efect modelator poate fi foarte semnificativ și poate da participanților posibilitatea de a-și lărgi percepțiile despre ceea ce poate oferi un eveniment de învățare.

14. Aspect fizic

Majoritatea jocurilor funcționează prin transformarea unei probleme sau a unei abilități într-o realitate fizică. Un asemenea proces poate fi o cale foarte puternică de a pune oamenii în contact cu propriile sentimente și reacții (pumnii sunt un exemplu). Prin localizarea unei probleme sau a unei abilități în propriul spațiu fizic, participanții sunt încurajați să devină implicați în ea mai mult decât să o trateze la un nivel intelectual abstract. Aceasta este o cheie către autoconștientizare (Clark și Fraser, 1987).

15. Procesul

Este mult probabil ca participanții să fie ei înșiși în jocuri decât în multe alte tipuri de activități de training, în care se vor conforma celor ce cred despre rolul unui participant. Prin urmare,

ei demonstrează modul în care reacționează și interacționează în situații din viața reală, acesta fiind el însuși un subiect de discuții la o etapă următoare din activitate (intervenția în proces). Subiectul este în mod special important în lucrul pentru consolidarea unei echipe și în orice training în care se examinează sentimentele.

16. Rapiditatea învățării

În comparație cu experiența necontrolată / neregulată, cadrul temporal al unui joc este foarte limitat și efectul acestuia este accelerarea învățării. Acesta este un avantaj al metodelor simulatoare de învățare, în cadrul cărora jocurile pot fi văzute ca un caz special (Stammers și Patrick, 1975).

17. Realism

Un joc reprezintă unele aspecte ale vieții reale chiar și atunci când nu este o simulare. Jocul examinează chestiunile și abilitățile experienței de zi cu zi în limbajul pe care acea experiență o necesită. Este experimentat un grad de realitate, ceea ce poate să nu fie posibil cu multe alte metode de training. Sentimentele evocate și multe din răspunsurile generate vor fi foarte similare celor din situația pentru care exercițiul este planificat să pregătească participanții. Prin accentuarea acestor paralele dintre training și situațiile de zi cu zi, jocurile pot ajuta la promovarea principiilor de învățare continuă cu beneficii personale și profesionale asociate (Institutul Managementului Personal, 1984).

18. Asumarea riscului

Pe parcursul jocului, este posibil ca participanții să își asume riscuri într-un mediu relativ sigur. Prin contractare efectele de pierdere a îndrăzelii sunt minimalizate și riscurile pot fi asumate, ceea ce poate părea prea formidabil într-un mediu obișnuit. Atmosfera poate rămâne întru totul tolerantă.

19. Dezvoltarea abilităților

Multe jocuri necesită un grad de abilitate organizatorică, care poate să nu fie de fapt obiectivul principal al jocului. Oricum, dezvoltarea acestor abilități este o realizare pe care participanții o vor recunoaște.

PREGĂTIREA JOCULUI

În pregătirea unui joc animatorul va ține cont de aspectele descrise mai jos.

Abilități și incapacități

Unele dintre aceste jocuri nu pot fi desfășurate în grupuri de persoane cu anumite disabilități care pot avea obiective diferite de învățare acolo unde aceasta face diferența. Este responsabilitatea animatorului de a stabili dacă aceasta va fi o problemă pentru participanți și de a o face în afara sălii de curs. Acolo unde membrii grupului au abilități limitate de citire sau scriere, anunțarea instrucțiunilor poate fi făcută într-un alt mod.

Unii participanți pot avea stări sau afecțiuni cum ar fi artrita, astmul, indigestia, fracturi care le pot afecta abilitatea de a participa la unele jocuri, în special cele care îi solicită din punct de vedere fizic.

O cale de soluționare a eventualelor probleme legate de neparticipare este de a întreba participanții de ce au decis astfel. Oricum, o condiție precum cele descrise mai sus poate împiedica mult pe cineva să participe în majoritatea sau în toate activitățile, dacă acestea nu au fost adaptate. De aceea, este important să discuți cu participanții chiar în prima pauză despre orice ar putea face complicată participarea la jocuri fizice. Asigură-te că ai o rezervă de activități care nu vor stopa grupul de la orice învățare.

Chestiunea descrisă aici ține de egalitatea oportunităților pentru fiecare persoană. Aceasta înseamnă că nimeni nu trebuie discriminat sau dezavantajat sistematic atunci când se propune o activitate.

Confort

Evident că vei avea nevoie de spațiu suficient pentru a desfășura activitatea. Uneori vei avea nevoie de o a doua sau chiar a treia sală. Ar trebui să știi că nu vei fi deranjat și este o idee bună să pui la dispoziție un sistem de lăsare a mesajelor pentru participanți, așa ca notițele pe ușă care nu îi vor deranja pe parcursul unui joc. Astfel, le vei conferi participanților liniște spirituală.

Este necesar să te gândești la cei din jur care ar putea fi influențați de activitatea voastră și să îi inițiază în ceea ce faceți și de ce faceți într-un mod care le-ar putea părea destul de ciudat și nesemnificativ.

Vârstă

Activitățile sunt potrivite pentru toate vârstele, deși prezentarea, materialele pregătite și exemplele pot necesita să fie variate și să ia în considerație diferențele culturale legate de diverse grupuri de vârstă.

Gradul de risc

Gradul de risc pe care participanții sunt rugați să și-l asume este foarte important. Recunoaște întotdeauna că asumarea riscurilor este implicită și mulțumește ulterior participanților pentru că au fost de acord cu un asemenea risc. Contractul va avea o influență majoră asupra asumării riscurilor.

Siguranță

Nici un joc din acest ghid nu solicită ca animatorii să posede o calificare specifică în măsuri de protecție. Entuziasmul excesiv al unor membri ai grupului îi poate face să uite de siguranța altor colegi. O modalitate bună de a preveni asemenea situații, în special în cazul activităților fizice, este să rogi participanții să se descalțe, să dea la o parte obiectele ascuțite sau alte lucruri cu care s-ar putea răni. Oricum, toți animatorii trebuie să fie familiarizați cu principiile și practicile fundamentale de prim ajutor și trebuie să știe de unde pot obține oricând asistență profesională.

Atitudini

Participanții vin la un curs cu anumite atitudini și așteptări. Acestea vor forma mediul cultural al cursului, care poate promova sau interzice unele jocuri. Pentru unii participanți considerentele culturale vor fi mai generale, iar alții se pot simți incomod să participe în activități care implică contact fizic cu cineva de sex opus. Este bine să te informezi din timp despre specificul cultural / religios al membrilor grupului.

Autenticitate

Trebuie să ai o justificare pentru organizarea unui joc, pe care o vei putea oferi participanților. Multe jocuri au obiective multiple și măsura în care acestea pot fi realizate depinde de natura și nivelul intervenției animatorului pe parcursul etapei de discuție.

Materiale

Este important a avea toate materialele de lucru la mână. Credibilitatea animatorului poate fi serios subminată dacă el sau ea trebuie să părăsească sala pentru a face copii sau pentru a aduce unele obiecte necesare pentru activitate. De aceea, materialele necesare sunt enumerate în notele fiecărui exercițiu.

Durata

Durata jocurilor este relativă și nimic nu va decurge greșit dacă grupul are nevoie de mai mult sau de mai puțin timp decât ți-ai planificat. Durata jocului va depinde de motivul pentru care este aplicat, modelul activităților în care este folosit ca parte componentă, compoziția și, în special, mărimea grupului. Uneori va fi clar în câteva minute că toți membrii grupului înțeleg complet jocul și își pot împărtăși ideile asupra lui. Alții pot necesita să treacă printr-un proces lung de autodescoperire. Nu uita că unii animatori pur și simplu lucrează într-un ritm mai lent decât alții. Este important să nu comprimi, dar nici să nu extinzi discuția, pentru că aceasta este metoda prin care pot fi stabilite învățarea și transferul de cunoștințe. La fel, această modalitate acordă animatorului informații utile despre succesul jocului. Fiecare animator își poate introduce propriile limite temporale chiar în acest ghid.

CUM SĂ FACI JOCURILE SĂ FUNCȚIONEZE EFICIENT

Există zece moduri în care oamenii pot fi încurajați să ia parte la jocuri.

1. Contractul de grup

O sesiune de formare este o relație dintre animator și participanți și, ca și în oricare altă relație, vor fi stabilite regulile de bază. O metodă importantă de încurajare a oamenilor pentru ca ei să participe în totalitate constă în reducerea anxietății lor. Aceasta se poate face informându-i asupra celor ce se vor întâmpla și avizându-i asupra regulilor de bază.

Aceste aspecte vor fi aprobate la începutul sesiunii și vor rămâne deschise pentru renegociere la orice timp pe parcursul acestora. Poate părea destul de artificial dacă procedura se anunță formal la începutul cursului, dar aceasta reprezintă o modalitate importantă de stabilire a unui mediu care este perceput ca fiind sigur. Negocierea contractului de grup impresionează participanții prin faptul că ei acceptă o măsură de responsabilitate pentru ceea ce se întâmplă în sala de curs. Un contract de grup ar trebui să cuprindă prevederi cu referire la 4 aspecte importante:

(1) Confidențialitate

a) în interiorul sălii de curs, vizavi de ceea ce se întâmplă și se discută. Cu toate că motivul principal pentru aceasta va fi încurajarea autodezvăluirii de către participanți, din când în când animatorul poate exprima sau face lucruri pe care nu vrea ulterior să le facă cunoscute. La fel, există și jocuri cu schimbări de situații, care nu trebuie divulgate în afara sălii de curs. Animatorul poate pune întrebarea a ceea ce trebuie și poate fi spus despre curs în fișele de validare pentru managerii de rând și pentru potențialii participanți.

b) unui moment specific. Participanții trebuie să păstreze confidențialitatea pentru ceea ce le spune un alt participant în orice moment, dacă nu au consimțământul acelei persoane pentru a divulga informația celorlalți participanți, inclusiv animatorului.

c) de referință. Pe parcursul sesiunilor de discuție, participanții pot menționa situații ce implică persoane terțe care le sunt cunoscute altor participanți. Confidențialitatea trebuie să fie stabilită sau participanții trebuie să fie încurajați să evite oricare din asemenea referiri. Există diferențe de opinii vizavi de cât de „deschise” trebuie să fie informațiile confidențiale. Unii animatori simt că confidențialitatea nu trebuie să fie discutată deschis cu unele grupuri, dar poate fi asumată, iar alții preferă să abordeze deschis acest subiect.

(2) Responsabilitate pentru utilizarea jocurilor

Participanții la o sesiune vor accepta responsabilitatea folosirii jocurilor organizate pe parcurs pentru auto-dezvoltare și pentru beneficiul organizației / grupului pe care îl / o reprezintă. De asemenea, ei trebuie să conștientizeze că ceea ce iau dintr-o activitate va depinde de ceea ce investesc în aceasta. Este bine ca animatorii să conștientizeze că nu sunt responsabili pentru felul în care participanții vor aplica cele învățate.

(3) Constrângere

Participanții nu vor fi constrânși să facă ceea ce nu doresc și orice participant trebuie să poată să se retragă oricând din activitate, fără a fi înțeles de ce a acționat în așa mod: aceasta se referă mai ales la activitățile de autodezvăluire. Ceea ce pare a fi retragere este deseori un rezultat al cugetării asupra unor activități anterioare care au avut o semnificație specifică pentru o persoană și este important ca acest proces să nu fie compromis. Cauza poate fi chiar și oboseala!

(4) Clarificare

Orice persoană care nu este sigură asupra motivului desfășurării unui anumit exercițiu poate solicita explicații animatorului dacă simte nevoia.

2. Context

„Un text în afara contextului este un pretext”: acest enunț este aplicabil și în cazul jocurilor care

trebuie să fie ferm fixate în obiectivele de învățare relevante sesiunii. Atunci când participanții învață și alte lucruri în timpul activității, aceasta trebuie recunoscut și apreciat.

3. Demonstrare

Este întotdeauna util pentru un animator să demonstreze un exercițiu în fața participanților, atât pentru a-l imita („Vă rog să faceți ceea ce eu am făcut eu”), cât și pentru a verifica înțelegerea lui.

4. Feedback

Modul în care oferi feedback va influența modul în care participanții vor accepta ideea implicării în continuare în alte jocuri.

5. Alegere naturală

Termenii prin care este introdus un joc sunt importanți. Acesta trebuie propus de către animator. În unele cazuri, animatorul poate fi vag intenționat asupra scopurilor de învățare a jocului, dar niciodată acestea nu trebuie să fie impuse grupului.

6. Ritm

Ritmul în care se desfășoară un joc trebuie să corespundă grupului. De exemplu, deseori după un joc dinamic participanții vor avea nevoie să-și restabilească respirația.

7. Prezentare

Modul în care este prezentat un joc este crucial. Există unii membri ai grupului, de obicei manageri, cărora ideea de „joc” le poate provoca reacții de ironie, neacceptare, dar vor fi fericiți să se implice într-un „exercițiu managerial”, desfășurat pentru demonstrarea unui scop specific. Iar copiii și tinerii le va plăcea mai mult ideea unui joc.

8. Recepționarea feedback-ului

Bunăvoința animatorului de a solicita feedback va determina grupul să accepte oferte ulterioare de jocuri și activități. În așa fel participanții vor fi motivați să solicite și ei la rândul lor feedback din partea colegilor și a animatorului.

9. Durata

Stabilirea limitelor temporale ale unui exercițiu pot fi foarte liniștitoare pentru membrii grupului, orice incertitudine ar avea asupra jocului, știind că acesta se va încheia după un anumit timp. Încearcă să faci ceasul vizibil și pentru ei, de exemplu fixând de tablă un ceasornic cu magnet la spate.

10. Imitarea animatorului

Pe bună dreptate, animatorul nu se poate aștepta la o participare totală a grupului într-o activitate în care el singur nu ia parte pe deplin. În același timp, animatorul va fi atent să nu ofere „răspunsul corect”, adică să nu fie el cel care oferă soluția.

FEEDBACK-UL ÎN JOC

Am menționat deja de câteva ori importanța oferirii și recepționării feedback-ului în toate tipurile de învățare experiențială. Multe jocuri necesită ca feedback-ul să fie dat reciproc de către participanți. Încearcă să te asiguri că feedback-ul este făcut clar și menționând motivul de ce acesta este dat. Iată câteva principii care țin de oferirea și primirea feedback-ului de la Pfeiffer și Jones (1972):

1. Feedback-ul trebuie oferit, dar poate fi refuzat. Nu are sens să oferi feedback unei persoane care nu l-a cerut și nu îl dorește. Cel mai bun semn pe care cineva poate să-l dea pentru a sugera că este dornic să acționeze asupra feedback-ului primit este faptul că l-a cerut.

2. Feedback-ul trebuie să se refere la comportamente specifice în situații concrete.

3. Comportamentul descris trebuie să fie modificabil. Nu contează cât feedback dați: acesta nu va avea nici un efect dacă persoana care îl primește este inaptă să acționeze asupra lui. Dacă contactul vizual observabil al cuiva este redus, deoarece persoana poartă ochelari cu lentile groase, de exemplu, nu va fi util să comentați acest fapt.

4. Atitudinea persoanei care oferă feedback trebuie să fie pozitivă față de persoana care îl recepționează. Nu trebuie să aveți gânduri de marcă a punctelor pentru persoana căreia îi acordați feedback-ul.

5. Feedback-ul trebuie să țină cont de relația dintre emițător și receptor (de exemplu, animator – participant, animator – animator, participant – participant). Acesta trebuie să satisfacă necesitățile receptorului mai mult decât ale emițătorului.

6. Feedback-ul trebuie să fie bine încadrat în timp. El trebuie oferit imediat după experiența trăită. Abilitatea receptorului de a-și aminti subiectul feedback-ului poate scădea dacă acesta este amânat pentru mai târziu. Pe de altă parte, înainte de a fi dornici să primească feedback-ul altcuiva, oamenii doresc deseori să-și descrie propriile sentimente despre ce au făcut și alte forme de autofeedback. Permite-le să facă acest lucru, pentru că vor avea un beneficiu mai mare din autocriticism decât din ceea ce le poți spune tu.

7. Feedback-ul descrie un comportament și nu îl evaluează: „M-am simțit amenințat atunci când ai ridicat vocea”, în loc de „Ești un monstru când strigi la mine”.

8. Feedback-ul trebuie să reliefeze consecințele unui comportament asupra celui care îl oferă sau asupra altor persoane, de exemplu „Când ai început să vorbești, ai ridicat vocea și asta m-a făcut să mă sperii, gândindu-mă la ce vei face mai apoi”.

9. „Mi-a plăcut mai mult când..., deoarece...”, „Nu mi-a plăcut când..., deoarece...”, „Data viitoare ai putea să..., în loc să...” sunt începuturi bune pentru feedback.

10. Ceea ce se aude nu întotdeauna este recepționat. De aceea este bine să rogi receptorul să rezume feedback-ul pentru a evita tendința unor oameni de a ignora feedback-ul, fie pozitiv sau negativ.

11. Abilitățile de ascultare ale receptorului contează și acest ghid conține jocuri care dezvoltă aceste deprinderi. A nu căuta să justifici acțiunile cuiva este deosebit de important.

12. Feedback-ul este un cadou din partea emițătorului și receptorul urmează să-i mulțumească.

13. Feedback-ul prin a treia persoană (altfel cunoscută ca „bârfitor”) este nesigur și ineficient.

Un animator poate la fel căuta – sau găsi fără a căuta – feedback asupra acțiunilor sale, fie de la un participant, fie de la un coanimator și acesta trebuie să fie acceptat cu aceeași atitudine.

ETAPE ÎN DESFĂȘURAREA UNUI JOC

1. Propunerea. Am spus deja că jocurile ar trebui propuse unui grup și nu impuse. De obicei aceasta va include un enunț de genul „Acest joc este despre liderism și veți avea o idee mai clară despre acesta după ce îl vom testa și îl vom discuta”, dar fără a menționa scopul de învățare. În acest mod participanții pot lua o decizie informată dacă vor să continue sau nu.

2. Divizarea grupului. Pentru multe jocuri este necesar să împarți persoanele în grupuri sau în perechi. Fă asta înainte de a explica ce vrei ca grupurile sau perechile să facă. O eroare des întâlnită la animatori este că dau participanților prea multe instrucțiuni dintr-o dată și apoi se întrebă de ce aceștia sunt confuzi. Metodele de împărțire a participanților pe grupuri le poți găsi în capitolul Jocuri de formare a grupurilor. Toate aceste modalități au avantaje și dezavantaje, de aceea vei decide care corespund mai bine grupului tău. După aceasta s-ar putea să fie necesar să rogi membrii grupurilor sau perechile să preia diferite roluri, dacă aceasta o cer condițiile jocului, de exemplu, cineva va fi persoana A, altcineva B și C. Membrii grupului trebuie să-și aleagă mărcile, după care animatorul explică ce înseamnă rolurile.

3. Prezentarea. La această etapă poți da titlul jocului și explica regulile. Alegerea cuvintelor în prezentarea unui joc poate fi foarte importantă. Asigură-te că participanții înțeleg limitele temporale ale jocului. Utilizează contactul vizual și umorul și, acolo unde poți, răspunde reacțiilor aparente ale participanților.

4. Demonstrarea. Unii oameni urmează cel mai bine instrucțiunile fiindu-le spuse oral, alții citindu-le, iar o altă parte văzând ce se face. Un animator bun va explica jocul și apoi o va demonstra cu unul sau doi dintre participanți. Animatorii neexperimentați se conving deseori că grupul înțelege o instrucțiune verbală (punând o întrebare indirectă, retorică, închisă ca „Ați înțeles toți, nu-i așa?”, neașteptând răspunsul) și încep imediat activitatea. Apoi rămân uimiți că participanții sunt confuzi.

5. Clarificarea. Întrebă dacă clarificarea este necesară și stabilește contact vizual cu fiecare membru al grupului în timp ce vorbești cu ei.

6. Realizarea jocului propriu-zis. Este cea mai simplă etapă. Gradul de participare a animatorului și comunicarea lui verbală sau nonverbală va fi crucială în determinarea ritmului jocului.

7. Urmărirea jocului. Chiar dacă animatorul ia parte la activitate, el sau ea o va urmări în același timp pentru a putea oferi ulterior un feedback sau chiar pentru a o stopa dacă va fi necesar (pentru că joaca nu se desfășoară bine sau din cauza unui eveniment neprevăzut – de exemplu, un participant se simte rău sau părăsește sala fără vreo explicație). Dacă ai dubii în legătură cu felul în care vreun participant se descurcă, oprește activitatea și tratează deschis subiectul.

8. Încheierea activității. Este important să știi când să oprești un joc. Animatorii care nu sunt siguri în timpul unei activități o pot stopa prea devreme. Jocurile pe cerc, de predare a ștafetei sau în cercuri concentrice au o încheiere naturală, pe când altele nu o au.

9. Reflectarea asupra sentimentelor. Participanții deseori doresc să spună ce au simțit în timpul unui joc. Se recomandă mai întâi să pui în discuție sentimentele, împărtășirea lor în cerc, ceea ce va preceda o conversație utilă despre ce au învățat participanții.

10. Evaluarea și feedback-ul. Dacă timpul „fuge”, atunci pentru animator este tentant să treacă peste faza de discuție a unui joc. Din punct de vedere al învățării, discuția este elementul cel mai important al jocului fără de care activitatea poate părea fără scop. Aceasta este diferența dintre „jocuri” și „distracție”. Discuția asigură transferul de cunoștințe experiențiale la aplicarea lor în viața reală. Calitățile de ascultător ale animatorului sunt importante în obținerea maximului de impresii de la participanți. Formulează întrebări deschise și încurajează participanții să facă concluzii, generalizări, să spună lecții învățate și idei de aplicare a celor învățate. În multe jocuri această experiență are loc cel mai mult în grupuri mici. Nu este necesar, util și nici posibil pentru animator să știe tot ce a câștigat participantul în urma jocului.

11. Încheierea. Este important să închei jocul. Uneori participanții vor simți că discuția nu a clarificat toate obiectivele posibile și că nu au înțeles motivul jocului. Este responsabilitatea animatorului să clarifice orice neclaritate înainte de a trece la următoarea activitate. Animatorul trebuie la fel să fie pregătit să spună de ce a fost sugerată activitatea, dar poate oferi o explicație detaliată și în afara sesiunii (dacă aceasta este solicitată de o persoană anumită). Două tehnici pot fi utilizate în terminarea jocurilor: un-roling-ul (ieșirea din rol) și earthing-ul (întoarcerea pe pământ).

Un-roling – după jucarea unui rol este important să te asiguri că participanții nu sunt tentați să rămână în rolul pe care l-au ales: aceasta poate fi făcut prin un-roling. Participanții se întrebă unii pe alții „Cum ești diferit de ... (personajul jucat)?”.

Earthing – după o activitate de meditare este important a readuce participanții la „aici și acum”. „Și acum să facem altceva!” nu este un gând potrivit, dar de obicei acesta încheie o activitate. O altă idee pentru a termina o sesiune este: „Vă sunt recunoscător pentru participare și vă mulțumesc pentru contribuție”.

JOCURI DE AUTOCUNOAȘTERE, DE PREZENTARE ȘI DE CUNOAȘTERE INTERPERSONALĂ

Jocurile din acest capitol pot fi folosite ca un prim pas la începutul unei activități, sesiuni de formare sau a unui program de lungă durată. Scopul principal al jocurilor este facilitarea autocunoașterii realizată în grupul de semeni, stabilirea primului contact și apropierea între participanți. Prin intermediul activităților propuse membrii grupului pot afla prenumele colegilor, semnificația și proveniența prenumelor lor, informații despre anumite evenimente din viața fiecăruia, date despre familia, interesele, preferințele, visurile și aspirațiile lor etc.

Jocurile de autocunoaștere, de prezentare și cunoaștere interpersonală vor ajuta participanții:

- să descrie propria persoană;
- să exploreze concepția de sine;
- să valorifice calitățile pozitive personale și ale grupului;
- să recunoască propria valoare și valoarea altora;
- să definească propria unicitate și unicitatea altor persoane;
- să aranjeze trecutul, prezentul și viitorul ca o continuitate;
- să recunoască schimbările care s-au produs cu ei în timp;
- să examineze cercul lor de prieteni și relații;
- să analizeze în ce măsură sunt dezvoltate deprinderile personale;
- să respecte diferențele dintre membrii grupului.

Activitățile din acest capitol vor oferi participanților posibilități de explorare a caracteristicilor personale și de exersare a diferitor modalități de exprimare a personalității, vor permite compararea cu alți participanți pentru a descoperi propria individualitate și unicitate.

Întrucât cunoașterea de sine și a altor persoane este un proces de durată, jocurile cuprinse în prezentul capitol sunt recomandate pe parcursul diferitelor activități, întruniri, ședințe pentru a descoperi noi lucruri, calități, evenimente din viața fiecărui membru al grupului. În evaluarea acestor jocuri este important să întrebi participanții cum s-au simțit în timpul jocului, ce lucruri noi au învățat unii despre alții, ce au descoperit despre sine și despre ceilalți, ce ar dori să preia de la colegi etc.

Activitățile încearcă să valorifice caracteristicile pozitive ale persoanelor, iar pentru aceasta este nevoie de o ambianță în care fiecare să aibă posibilitatea de a se simți valoros, respectat și apreciat. În jocurile de cunoaștere și de prezentare este important ca participanții să nu se simtă presați să prezinte informații pe care nu doresc să le împărtășească. Majoritatea jocurilor trebuie să urmeze următoarea dinamică: comunicarea cu vecinul, colegul, apoi în grupuri de 4-5 persoane și abia la sfârșit în grupul mare, pentru a ajuta participanții să depășească mai ușor barierele existente.

1 *Cum te cheamă?*

Jocul se va desfășura într-un ritm rapid. Participanții se plimbă prin sală până când animatorul strigă o cifră. Atunci ei vor forma grupuri din numărul respectiv de persoane și își vor spune prenumele în cadrul grupurilor formate. Acțiunea se repetă de mai multe ori.

2 *Întreaga sală-și strânge mâna*

Ajută grupul să formeze 2 cercuri concentrice mari – unul în interiorul altuia. Participanții din cercul intern se întorc cu fața la participanții din cercul exterior, se prezintă repede și dau călduros mâna. Cercul extern se rotește mereu spre stânga și cercul intern se mișcă spre dreapta până când toți participanții se reîntâlnesc.

3 *Prinde mingea!*

Jocul va decurge rapid. Participanții stau, formând un cerc. Un voluntar care stă în centru aruncă mingea în sus, spunând un prenume, apoi intră repede în cerc. Persoana numită va prinde mingea, înainte ca aceasta să cadă jos și va repeta procedura. Jocul continuă până când toți au prins mingea cel puțin o dată.

4 *Jonglarea în grup*

Jocul se desfășoară pe cerc. Animatorul începe, aruncând cuiva mingea. Participantul va spune „Mulțumesc, Diana (prenumele animatorului)” și animatorul va răspunde „Cu plăcere, Viorel (prenumele participantului)”. Mingea continuă să meargă pe cerc în același mod, până când toți au avut posibilitatea să o transmită de câteva ori. Același joc începe din nou, de data aceasta transmițând mai multe mingi pe cerc.

5 *Jocul prenumelor*

Fiecare participant stând în cerc își spune prenumele. Jocul se repetă de 2 ori pentru a reține mai bine fiecare prenume.

6 *Prenumele vecinului*

Fiecare va spune „Mă cheamă...”, pronunțând prenumele vecinului din dreapta. Următorul cerc, participanții vor zice „Mă numesc...” rostind de data aceasta prenumele următorului vecin din dreapta (peste unul).

7 *Bună ziua! Vă salut!*

Participanții stau în cerc. O persoană merge în jurul cercului și lovește ușor pe umăr un alt participant. Persoana atinsă începe să se miște în jurul cercului în sens invers, până când cei doi se întâlnesc. Ei se salută de trei ori spunându-și prenumele, apoi își continuă drumul în sens invers în jurul cercului, alergând pentru a ajunge la locul liber. Cel care rămâne fără loc, merge din nou în jurul cercului. Jocul continuă până când fiecare persoană a participat cel puțin o dată.



8 *Prenume în aer*

Roagă pe rând câte un participant să-și scrie numele în aer, mai întâi cu mâna dreapta, apoi cu cea stângă. În final, propune-le să-și scrie numele în aer concomitent cu ambele mâini. Ceilalți vor ghici prenumele său.

9 *Scris cu corpul*

Propune participanților să-și scrie prenumele în aer cu o parte a corpului lor. Pot să folosească un cot sau un picior, de exemplu. Se continuă în acest mod până când fiecare participant și-a scris prenumele cu câteva părți ale corpului. La fel pot fi scrise cifrele de la 1 la 10.



10 *Acesta este prietenul meu*

Participanții formează un cerc ținându-se de mâini. Cineva începe jocul, prezentând persoana din stânga sa, spunând „Acesta este prietenul meu X” și când îi pronunță prenumele, ridică mâna prietenului său. Jocul continuă până când toate persoanele sunt prezentate.

11 *Salutarea*

Scrive pe cartonașe aparte diferite modalități de salutare din fișa Salutare și distribuie fiecărui participant câte un cartonaș. Sarcina lor este să se prezinte și să strângă mâna altor persoane. Ei vor atrage atenția la persoanele care mai folosesc un asemenea tip de salutare ca a lor. Participanții se vor saluta până când vor întâlni toate modalitățile de salutare. Apoi, roagă-i să utilizeze salutul lor preferat sau să inventeze alte modalități. Dacă urmează o activitate în care ai nevoie de grupuri, roagă persoanele care se salută în același mod să se adune împreună.

Fișa Salutare

Modalități de salutare:

Strângere – strânge mâna celuilalt. Golul format în palmă este o barieră.

Scuturare – scutură ușor mâna în sus și în jos. Astfel se va accelera pulsul inimii.

Îmbrățișare – cuprinde persoana și astfel vei trece de „spațiul personal”.

Atingere – doar vei atinge mâna.

Strângerea degetelor – jumătate de salutare obișnuită, doar degetele se ating.

Legănat – ia mâna cuiva în mâinile tale și o clatin-o în dreapta și în stânga.

Alunecare – strânge mâna, apoi lunecă până ajungi la vârful degetelor.

Salutare cu două mâini – salutare obișnuită, doar că a doua mână este pe umărul celuilalt.

Pocnitură – lovește palma ta de a celuilalt.

12 *Îmi cer scuze, am greșit*

Participanții se mișcă haotic prin sală și fac cunoștință atunci când se întâlnesc unii cu alții, adresând întrebarea: „Îmi cer scuze, ești Ion (Olga)?”. La care celălalt răspunde „Nu, ai greșit. Eu sunt Alexandru (Valeria). Am ochi căprui, părul blond, nas mare, pistrui etc.”. Peste vreo 10 minute roagă participanții să formeze un cerc și fiecare își spune prenumele, iar ceilalți povestesc cum poate fi recunoscut (ochi căprui, părul blond, nas mare, pistrui).

13 *Prenume / adjectiv / animal*

Participanții stau în cerc. Animatorul anunță primul tur, în timpul căruia fiecare își va spune prenumele. În al doilea tur, participanții se gândesc la un adjectiv care i-ar descrie. Adjectivul trebuie să înceapă cu aceeași literă ca și prenumele lor, de exemplu „Eu sunt Florin și sunt fericit” sau „Eu sunt Sorina și sunt surprinzătoare”. În timpul ultimului tur, participanții numesc un animal (sunt acceptate și denumiri de păsări, insecte) care la fel începe cu aceeași literă ca și prenumele lor. Ca alternativă, participanții se pot prezenta spunându-și numele și prenumele, iar apoi două calități care îi caracterizează, de exemplu „Petru Anghel – plăcut și amabil”.

14 *Prenume / gest / sunet*

Stând în cerc, fiecare participant face un pas înainte, își spune prenumele și trece la loc. La al doilea cerc, fiecare face un gest, o mișcare ce i-ar caracteriza personalitatea (de exemplu, cântă la chitară, doarme etc.) pentru a se prezenta, la fel, făcând un pas în interiorul cercului. Apoi participanții mai fac un tur, repetându-și gestul și adăugându-i în același timp un sunet. La următorul cerc fiecare face încă o dată gestul și sunetul său, iar tot grupul îl repetă.

15 *Prenumele care mă descrie*

Cel care începe își spune prenumele, apoi îl asociază unui adjectiv care descrie o caracteristică dominantă a sa și care începe cu prima literă a prenumelui, de exemplu Stan – sensibil, Maria – minunată, Ina – inteligentă, Dana – dansatoare. Următorul va repeta ceea ce a spus vecinul său și va adăuga prenumele și adjectivul său. Al treilea participant va repeta tot ce s-a spus anterior și, la fel, va adăuga prenumele și adjectivul care îl descrie. Se continuă în acest mod până când toți participanții și-au spus prenumele. Cel care a început poate repeta încă o dată prenumele tuturor.

16 *Aplauze, vă rog!*

Animatorul spune: „Fiecare din noi este o persoană deosebită care merită să fie stimată și iubită. Acum fiecare își va spune prenumele, iar tot grupul îl va aplauda”.

17 *Prenumele în viteză*

Un voluntar, își spune prenumele, după care este repetat de tot grupul. Ceilalți continuă pe rând în același fel. Treptat, este mărită viteza. Se poate organiza un fel de competiție în cât timp grupul de participanți își vor spune prenumele. Cineva va cronometra și va înscrie timpii. Activitatea se repetă de mai multe ori, pentru a îmbunătăți recordul grupului.

18 *Istoria prenumelui*

Fiecare participant este rugat să-și scrie prenumele pe o foaie folosind creioane colorate, carioca și să relateze cum sau de ce i-a fost pus anume acest prenume și nu

altul. Dacă nimeni nu dorește să înceapă, animatorul poate începe într-un mod comic și deschis.

19 *Trenul prenumelor*

Participanții stau în cerc. Un voluntar, „locomotiva”, imitând sunete și mișcări respective, merge pe cerc și se oprește în fața unei persoane. Dacă îi cunoaște prenumele, îl pronunță tare, făcând simultan gesturile unui semafor cu barieră de la trecerea de cale ferată. Apoi se întoarce cu spatele spre participant și acesta se „prinde” de primul, ca un „vagon” nou. Împreună, „trenul” se deplasează pe cerc la un alt participant. Tot „echipajul” strigă prenumele altei persoane care se integrează și își continuă drumul. Jocul se termină când toți participanții sunt în „tren”.

20 *Prenumele și mingea*

Folosește o minge sau un balon pentru a facilita cunoașterea. Pentru început, participantul care prinde mingea își spune prenumele. Apoi cel care aruncă mingea stabilește un contact vizual cu o persoană din grup și pronunță prenumele său, pasându-i mingea. Dacă cineva nu este sigur de prenumele cuiva are posibilitatea să întrebe. Odată cu avansarea jocului poți mări ritmul de aruncare a mingii, după care poți introduce încă una sau două, până când viteza de aruncare crește considerabil.

21 *Obiecte zburătoare*

Animatorul aruncă o minge, spunând prenumele celui căruia îi este aruncată. Cel care a prins mingea rostește prenumele altui participant și îi aruncă mingea. Pentru a complica jocul, pe rând, se introduc și alte obiecte (minge, măr, hârtie igienică, un șervet etc.). Jocul ia sfârșit când începe haosul.



22 Gimnastica prenumelor

Participanții stând în cerc, animatorul propune să fie pronunțate în viteză prenumele, dar nu cel propriu, ci al vecinului din dreapta, apoi din stânga. După aceasta propune participanților să se amestece pentru a-și schimba locurile de câteva ori, după care jocul continuă.

23 Câte prenume!

Invită 3 doritori să spună prenumele fiecărui participant din grup în câteva secunde. Cel care numește mai repede este câștigător și primește aplauze în adresa sa.

24 Variații

Participanții stau în cerc. Pe rând, fiecare numește 5 variante ale prenumelui său (de exemplu: Catrina, Catrin, Ecaterina, Catiușa, Catinca). După fiecare prezentare tot grupul aplaudă. În următorul tur fiecare participant povestește despre sine doar atât cât vrea să se știe la prima întâlnire.

25 Identități greșite

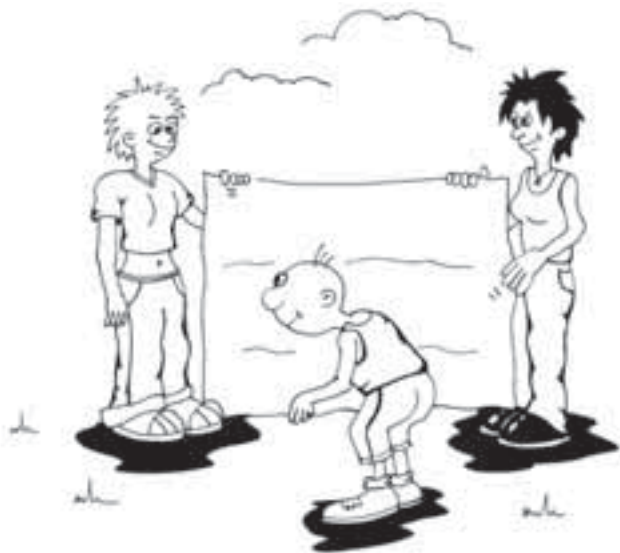
Pregătește din timp fișe care conțin prenumele participanților. Atunci când participanții intră în sală, dă-le la întâmplare câte o fișă cu prenumele altei persoane participante. Apoi roagă-i să circule prin sală pentru a găsi persoana la care se află fișă cu prenumele său și pentru a face schimb de fișe. Continuă activitatea până când cel puțin o jumătate din participanți au fișă cu prenumele lor.

26 Contactul vizual

Participanții stau în cerc. Fiecare stabilește contact vizual cu o persoană din grup. Este important ca toți participanții să fie incluși. Cei doi se mișcă dintr-o parte în alta a cercului și își schimbă pozițiile, dar menținând contactul vizual. Perechile își schimbă concomitent locurile de aflare. La început participanții îndeplinesc indicațiile în liniște, iar apoi se salută și fac cunoștință în mijlocul cercului.

27 Cuvertura

Participanții formează două echipe care se așează pe podea cu fața una spre alta. Doi voluntari stau în picioare ținând o cuvertură între echipe astfel încât membrii lor să nu se vadă unii pe alții. În liniște, echipele trimit câte o persoană să se apropie de mijlocul cuverturii. La comanda „1, 2, 3!” cuvertura este dată jos și cei doi pomeniți față în față trebuie să numească cât mai repede prenumele adversarului. Cel care reușește primul să o facă, ia participantul de partea sa. După câteva încercări, de cuvertură se pot apropia câte 2 sau 3 participanți concomitent.



28 Vecinii

Animatorul stă în mijlocul cercului și întreabă pe cineva din participanți: „Îți plac vecinii?”. Dacă răspunsul este „Da”, animatorul întreabă în continuare „Și atunci cine ai dori să-și schimbe locul?”. Dacă răspunsul este „Nu”, animatorul întreabă „Cine ai vrea să vină în locul lor?”. În ambele cazuri, participantul numește 2 persoane care își vor schimba rapid locurile, inclusiv animatorul. Persoana rămasă în mijloc continuă jocul.

29 Mă iubești?

Participanții șed pe scaune în cerc. Animatorul, care nu are loc, se apropie de un participant, întrebându-l care îi este prenumele. După aceasta îl întreabă:

„Mă iubești?”. Persoana răspunde: „Desigur, dar mai iubesc și pe ...”. Persoanele din stânga și din dreapta persoanei întrebate și a cele numite își schimbă locurile. Animatorul la fel încearcă să se așeze. Cine rămâne fără scaun, continuă jocul.

30 *Găsește-l pe...*

Participanții stau în cerc. Cel care începe aruncă cui-va o minge, spunând: „Prenumele meu este Elena, prenumele tău este Ion, găsește-l te rog pe Eugen”. Ion prinde mingea și spune același lucru: „Prenumele meu este Ion, prenumele tău este Eugen, găsește-o te rog pe Mariana”. Se continuă în același mod.

31 *Prenumele Zip, Zap, Bum!*

Participanții șed pe scaune în cerc. Animatorul anunță că vecinii din dreapta sunt „Zip”, iar cei din stânga sunt „Zap”. Când animatorul arată la cineva și spune „Zip”, acesta numește prenumele vecinului din dreapta, când spune „Zap” – din stânga. Când va spune „Bum!”, toți își schimbă locurile și jocul continuă în ritm rapid.

32 *Bocănilă, Bum-Bum*

Participanții formează un cerc și un voluntar se plasează în centru. Voluntarul va arăta spre cineva din cerc și va spune „Dreapta, Bocănilă, Bum-Bum” sau „Stânga, Bocănilă, Bum-Bum”. Persoana indicată va spune prenumele persoanei din dreapta sau din stânga sa (în funcție de ce a spus voluntarul) înainte ca voluntarul să termine fraza. Dacă persoana reușește – voluntarul repetă procedura, arătând spre altcineva, dacă nu – va veni în centru și va continua jocul.

33 *Iepurașul*

Participanții stau în cerc. Cineva începe jocul, ducându-și ambele mâini la urechi și fluturând din degete. Vecinii săi care stau la dreapta și la stânga, duc o singură mână la urechea care se află mai aproape de persoana dată. Persoana cu ambele mâini ridicate va spune „Sunt un iepuraș pe care îl cheamă (prenumele său) și cunosc un alt iepuraș pe care îl cheamă (prenumele

altui participant)” și va arăta către un alt participant din cerc care va face același lucru, adică își va duce mâinile la urechi fluturând din degete, va spune textul și va indica un alt participant. Și persoanele din părți trebuie să repete procedura persoanelor din dreapta și din stânga, ducând o singură mână la urechea care se află mai aproape de „iepure”. Jocul continuă în acest mod până când fiecare a fost „iepură” cel puțin o dată.

34 *Îți plac vecinii?*

Participanții șed în cerc. Animatorul merge în jurul cercului și atribuie fiecărei persoane câte o cifră: unu, doi, trei, patru etc. Un participant va ieși în centrul cercului, iar scaunul lui va fi îndepărtat. Persoana din centru se va adresa unuia dintre participanți întrebându-l „Îți plac vecinii?”. Dacă acesta va răspunde „Da, îmi plac”, toți se vor ridica și se vor deplasa către alte scaune. Astfel, o persoană va rămâne în centrul cercului și va întreba pe altcineva: „Îți plac vecinii?”. Dacă persoana va răspunde „Nu-mi plac”, participantul din mijloc va întreba „Pe cine vrei să ai alături?”, iar aceasta va spune două cifre. Persoanele ale căror cifre au fost numite se vor ridica și își vor schimba locurile cu ambii vecini ai participantului care a răspuns. În loc de cifre, pot fi folosite prenumele participanților pentru a le reține mai bine.

35 *spațiul din dreapta mea*

Participanții se așează în cerc astfel încât locul din dreapta cuiva să rămână liber. Acesta roagă un membru al grupului să vină și să se așeze pe locul liber, de exemplu „Aș vrea ca Lili să vină și să se așeze la dreapta de mine”. Lili face mișcarea și acum persoana în dreapta căreia s-a eliberat un loc, cheamă o altă persoană să vină și să se așeze în dreapta sa. Jocul continuă până când toți au participat cel puțin o dată.

36 *Lămâie, lămâiță*

Participanții se așează, formând un cerc. Animatorul sau un voluntar, care nu are scaun, începe jocul, apropiindu-se de rând de diferite persoane și spunând una din variantele de mai jos:

- „Lămâie, lămâiță” – persoana spune prenumele vecinului din dreapta;

- „Cireășă, cireșică” – persoana spune prenumele vecinului din stânga;
- „Zarzăr, zărzărel” – persoana își spune propriul prenume.

Jocul se va desfășura într-un ritm rapid. Cine greșește, își schimbă locul cu persoana din centru și jocul continuă. Există posibilitatea de a spune „Coș cu fructe” – toți își schimbă locurile, inclusiv persoana din centru.

37 Dragostea secretă

Jocul se va desfășura într-un ritm rapid. Toți se așează în cerc, lăsând un scaun liber. La semnalul de începere, cel care șede la stânga aceluia scaun, se așează repede pe el spunând „Sunt îndrăgostit...”. Următorul, la rândul său, ocupă scaunul liber din stânga sa spunând „...și iubesc”. Următorul ocupă scaunul eliberat spunând „...fără a spune cuiva...”. Cel ce urmează, așezându-se pe scaun, numește prenumele unei persoane din cerc, care fuge pentru a se așeza pe scaunul liber. Cele două persoane care șed lângă persoana chemată vor încerca să nu-i permită să se scoale. Jocul continuă, în ambele cazuri, cu persoana din stânga scaunului liber.

38 Cutia cu surprize

Participanții șed pe scaune în cerc. Cineva se ridică și își spune prenumele: „Sunt Mihai”. Apoi prezintă trei persoane care șed la stânga sa, începând cu cea mai îndepărtată: „Aceștia sunt Viorica, Ionel, Maria, George”. După ordinea în care au fost prezentate, persoanele numite se ridică și se așează la loc repede, toți în același timp, creând impresia unei cutii cu surprize. Apoi, persoana din dreapta lui Mihai, face același lucru. Dacă participanții se cunosc deja un pic, poți mări numărul de persoane prezentate.



39 Bagheta

Înainte de începerea jocului, confecționează o baghetă cu lungimea de aproximativ 1 metru, răsucind o coală de hârtie sau un ziar. Roagă participanții să formeze un cerc și plasează bagheta în mijloc. Cercul trebuie să fie destul de mare pentru a lăsa suficient spațiu de mișcare în interiorul său. Un voluntar va începe jocul, luând bagheta în mână. Sarcina lui este să atingă pe cineva cu bagheta la umăr, înainte ca persoana să pronunțe prenumele unei persoane din grup. Dacă cel înspre care s-a îndreptat voluntarul reușește să numească pe altcineva înainte de a fi atins cu bagheta, voluntarul se va îndrepta repede către persoana numită. Dacă voluntarul reușește să atingă o persoană, imediat trebuie să pună bagheta în mijlocul cercului și să ocupe locul celui pe care l-a atins. Cel atins trebuie să reușească să ia bagheta din mijlocul cercului și să atingă voluntarul până acesta îi va ocupa locul. Dacă reușește – continuă voluntarul, dacă nu – continuă participantul.

40 Castronul cu fructe

Un voluntar va sta în mijlocul cercului, iar ceilalți participanți își vor alege câte o denumire de fruct. Apoi se va alege o persoană care va începe jocul (în afară de persoana din mijloc). Persoana aleasă spune denumirea de fruct pe care și-a ales-o și prenumele cuiva, de exemplu: „Fruct de kiwi! Cătălina!”. Persoana din mijloc trebuie să atingă persoana numită înainte ca aceasta să spună denumirea fructului său. Se continuă așa până când cineva din cerc este atins de persoana din mijloc, după care ei își schimbă locurile. Jocul continuă atât timp cât participanților le este interesant.

41 Coșul cu fructe

Participanții formează perechi. Animatorul începe jocul spunând: „Am un coș cu fructe foarte greu, îl va duce Tudor” și face un gest de parcă i-ar arunca ceva lui Tudor. Partenerul lui Tudor va trebui să-l protejeze și să se prefacă că „prinde coșul” și să numească un alt participant: „Nu Tudor, ci Anișoara”. Este rândul partenerului Anișoarei să reacționeze: „Nu Anișoara, ci Ghenadie”. Jocul continuă până când participanții însușesc prenumele.

42 Concentrația

Participanții șed în cerc. Scaunul din dreapta animatorului este liber. Animatorul începe ritmul: o lovitură din palme, o lovitură cu palmele pe genunchi, urmată de o pocnitură cu degetele de la mâna dreaptă și una cu cele de la mâna stânga. În timpul pocniturii din degetele mâinii drepte animatorul va spune prenumele său și apoi prenumele altui participant în timpul pocniturii din degetele mâinii stângi. Persoana numită preia ritmul, spunând prenumele său și prenumele unei a treia persoane. Procesul continuă până când cineva face o greșală. În acest caz participantul va veni repede pe locul liber de lângă animator, iar ceilalți se vor deplasa cu un loc la dreapta. Astfel scaunul din dreapta persoanei care a greșit se va elibera, iar acesta va continua jocul. Pe măsură ce participanții au învățat mai bine prenumele colegilor, ritmul poate fi accelerat.

43 Prenumele aplaudat

Animatorul începe să bată din palme într-un anumit ritm. Participanții preiau acest ritm și la o anumită bătaie numesc prenumele unei persoane din grup. Persoana respectivă preia rândul și rostește prenumele altcuiva menținând ritmul. Se păstrează ritmul, până când au fost pronunțate prenumele tuturor cel puțin o dată.

44 Aplauze

Participanții formează un cerc. Animatorul începe să bată ritmul: o lovitură din palme pe picioare, apoi una din palme, apoi cu mâna dreaptă peste umărul drept, degetul mare orientat în jos și aceeași mișcare este repetată cu mâna stângă. După câteva bătăi, în timp ce face mișcarea cu mâna dreaptă, animatorul își spune prenumele său, iar când repetă aceeași mișcare cu mâna stângă, spune prenumele unei alte persoane. Persoana preia ritmul, repetă de câteva ori mișcările și apoi numește o altă persoană. Jocul continuă până când toți s-au prezentat. Ritmul și mișcările pot fi schimbate cu includerea picioarelor, de exemplu.

45 Prenumele și lucrul pe care îl admir

Fiecare se numește și spune un lucru / o calitate pe care o admiră cel mai mult la sine.

46 Stația „Mândrie”

Propune participanților să se prezinte și să numească calitățile lor pozitive, ce poate face fiecare din ei cel mai bine. Prezentarea calităților poate include atât descrieri verbale, cât și nonverbale. Cineva poate nota pe tablă sau pe o coală de hârtie toate calitățile personale numite de participanți.

47 Mozaic din prenume

Înainte de începerea jocului animatorul amestecă literele în interiorul prenumelui fiecărui participant, astfel ca să fie posibil de a le pronunța (de exemplu, Marcela – Celamar, Sergiu – Ersugi etc.). Apoi le va scrie pe fișe separate și le va fixa pe tablă. La sosirea participanților în sală, aceștia vor încerca să găsească prenumele lor pe tablă. Animatorul sau un voluntar poate începe jocul, citind noul său prenume cu voce tare, spunând apoi și varianta corectă.

48 Prinde prenumele

Fiecare participant își va scrie prenumele cu litere mari pe o fișă și o va lipi pe haină la un loc vizibil. Participanții formează un cerc și încearcă să memorigeze prenumele colegilor. După câteva minute fiecare își scoate fișa sa și o transmite pe cerc, în direcția acelor ceasornicului, până când animatorul va striga „Stop!”. Participanții vor rămâne cu fișele pe care este scris prenumele altor persoane. Ei au 10 secunde pentru a găsi titularii adevărați ai fișelor. După 10 secunde cei rămași cu prenumele străine vor fugi prin sală, iar ceilalți îi vor prinde și îi vor „aduna” în centrul cercului. Propune-le să găsească persoana necesară. Jocul se poate repeta de câteva ori, până când fiecare va ști prenumele colegilor.

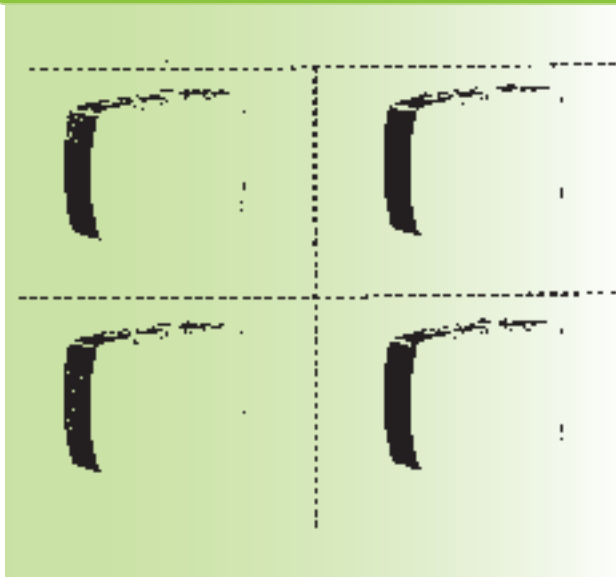
49 *Fiecare este lider*

Anunță participanții că în acest joc fiecare este lider. Dacă atingi pe cineva, acesta trebuie să se așeze în pirostria. Dacă tu ești atins de o altă persoană, la fel trebuie să te așezi. Dacă două persoane se ating în același timp, vor face cunoștință și vor continua jocul. Ultima persoană care rămâne în picioare este învingătoare. De obicei, jocul se încheie atunci când mai rămân câțiva participanți în picioare. Atunci animatorul spune „Fiecare este lider!” și jocul se termină.

50 *Bagajul pierdut*

Fiecare primește câte o fișă Bagajul pierdut. Fără a-și semna fișa, participanții vor scrie pe ea 5 lucruri pe care de obicei le iau într-o călătorie. Acestea pot fi materiale, cât și anumite calități, sentimente, trăsături de personalitate. Apoi, în perechi participanții își vor prezenta unul altuia conținutul bagajului personal, după care vor face schimb de bagaje. După aceasta participanții vor forma perechi cu o altă persoană și îi vor spune: „În bagajul meu am... (lucrurile pe care le-a notat pe fișa sa), dar acesta este bagajul Angelei și ea are în bagajul său ... (lucrurile care sunt notate pe fișa primită de la Angela)”. Activitatea continuă în acest fel până când majoritatea participanților și-au regăsit bagajul pierdut.

Fișă Bagajul pierdut



51 *Prezentare fără cuvinte*

Participanții formează perechi. Scopul activității este prezentarea reciprocă a partenerilor, dar fără cuvinte. Pot folosi mimica, desene, semne, gesturi, semnale etc. Fiecare pereche are 2-3 minute de comunicare nonverbală. La sfârșit, partenerul are posibilitatea să ghicească ce a dorit să-i comunice celălalt despre sine.

52 *Ocupațiile care îmi plac*

Participanții se vor desena pe o foaie. După aceasta vor forma perechi și vor explica desenul partenerului, povestindu-i de ce îi place să facă această activitate specifică. În continuare, perechea se va uni cu alta și vor repeta explicațiile în patru. Procedura se poate repeta până se ajunge în grupul mare. La final poți discuta cu participanții despre diversitatea lucrurilor pe care grupul le face, diferențele dintre ocupațiile participanților, ce au aflat nou participanții despre sine și despre ceilalți etc.

53 *Patru colțuri*

Repartizează fiecărui participant câte o foaie și creioane și spune-le să scrie sau să deseneze:

- *ceea ce obișnuiesc să facă duminică seara – în colțul drept de sus;*
- *hobby (ocupație, interes) – în colțul stâng de sus;*
- *ceea ce admiră la alți oameni – în colțul stâng de jos;*
- *dorința pe care ar ruga o zână să le-o îplinească – în colțul drept de jos.*

Acordă participanților 8 minute. Fișele completate sunt amestecate și repartizate din nou. Acum fiecare participant începe să caute posesorul foii. Dacă are dubii, poate adresa întrebările din foaie pentru a vedea dacă coincid sau nu răspunsurile, dar fără a arăta foaia nimănui. Când posesorul foii este găsit, scrie prenumele său pe foaie și o lipește la un loc vizibil.

54 *Seamănă cu mine*

Distribuie fiecărui participant câte o copie a fișei Seamănă cu mine. Roagă-i să examineze imaginile din fișă și să le însemne pe acelea care par a se potrivi cu ceea ce sunt ei. Apoi propune-le să se plimbe prin sală și să împărtășească această informație cu ceilalți, explicându-le de ce au ales anume acele imagini și ascultând explicațiile altora. La fel, poți distribui fiecărui participant câte o imagine din fișă, rugându-i apoi să formeze grupuri cu cei care dețin imagini identice sau diferite.

Fișa *Seamănă cu mine*55 *Eu am secrete*

Participanții formează perechi cu o persoană pe care o cunoaște mai puțin. Ei se vor prezenta și vor spune diferite lucruri despre sine, printre care și 2-3 „secrete” – lucruri pe care nimeni din grup nu le cunoaște. Când sunt gata, roagă participanții să-și prezinte partenerul și unul din „secretele” sale. Rezervează câte 50-60 de secunde pentru fiecare prezentare. Asigură-te că nimeni nu se va simți forțat în vreun fel să dezvăluie lucrurile pe care nu le dorește.

56 *Asemănări / diferențe izbitoare*

Roagă participanții să formeze grupuri a câte 4-6 persoane. Distribuie fiecărui participant câte o copie a fișei Asemănări / diferențe izbitoare. Oferă-le 5 minute pentru a completa fișa. Spune-le apoi să-și împărtășească răspunsurile, discutând despre asemănările și diferențele dintre ei. După ce au finisat, invită echipele să facă un schimb de experiență în grupul mare.

Fișa *Asemănări / diferențe izbitoare*

Cum te comporti în diferite situații? Completează propozițiile de mai jos:

Când văd că anumite lucruri nu sunt făcute la timp și aș dori să le văd realizate, eu ...

Când lucrurile din jur par a merge bine, 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 lucrez înconjurat de colegii mei, eu ...

Când lucrez singur, eu ...

Când nu sunt de acord cu activitatea organizației / grupului în care activez, eu ...

Când văd clar care este scopul meu și calea de atingere a lui, eu ...

Eu prefer să mă comport ...

Nu-mi place să mă comport ...

57 *Culoarea dragostei*

Oferă fiecărui participant câte o copie a fișei Culoarea dragostei. Spune-le că au la dispoziție 2 minute pentru a o completa individual. Apoi roagă-i să formeze grupuri a câte 3 persoane și să-și împărtășească impresiile cu ceilalți. La sfârșit, puteți discuta în grupul mare despre percepții și diferențe.

Fișa Culoarea dragostei

Răspunde la următoarele întrebări, numind culorile care ți se par mai potrivite:

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?

58

Semințele

Fiecare primește atâtea semințe, câți participanți sunt, de exemplu dacă împreună în grup sunt 25 de persoane, fiecare va primi câte 25 de semințe. Semințele sunt puse într-un buzunar, iar celălalt buzunar este lăsat gol. Participanții au 20 de minute pentru a face cunoștință unii cu alții, spunându-și numele, ocupația, vârsta, interesele, locul de trai etc. Când fac aceasta, ei vor da o sămânță și vor primi alta înapoi. Sămânța primită trebuie pusă în buzunarul gol (sau într-un vas). La sfârșitul jocului fiecărui participant trebuie să-i rămână câte o sămânță în primul buzunar, care reprezintă însuși participantul, iar în celălalt buzunar va avea cu o sămânță mai puțin decât numărul participanților din grup.

59

Bingo

Împarte fiecărui participant câte o fișă Bingo. Toți se plimbă prin sală și atunci când întâlnesc o altă persoană, fac cunoștință spunându-și prenumele. De fiecare dată când doi participanți fac cunoștință, fiecare scrie noul prenume pe care l-a aflat într-o căsuță de pe fișa sa. După ce toți au făcut cunoștință, înscriu un „O” în căsuțele rămase libere. Animatorul pregătește din timp o cutie cu

bilețele pe care sunt scrise prenumele tuturor participanților. Cutia cu bilețele este trecută de la un membru al grupului la altul și fiecare extrage un bilet, citind prenumele înscris pe acesta. Participanții omit cu un „X” prenumele respectiv din căsuța de pe fișa lor. Atunci când prenumele unei persoane este extras, participantul se prezintă spunându-și prenumele și trei lucruri pe care le consideră importante despre sine. Se pot practica și alte variante: să prezinte 3 puncte forte sau 3 adjective. La fel, participanții pot fi rugați, atunci când fac cunoștință doi câte doi, să împărtășească celuilalt în afara prenumelui și o caracteristică personală, găsind de fiecare dată alta pentru fiecare coleg cu care se cunoaște, urmând ca la extragerea prenumelui său din cutie colegii să prezinte aceste caracteristici. Atunci când un participant obține un rând de 5 de „X”, pe orizontală, verticală sau diagonală, el strigă „Bingo!”. Este posibil ca unii să obțină bingo de câteva ori. Poți folosi un formular de 3 x 3 dacă grupul are mai puțin de 10 persoane sau un formular 4 x 4 dacă grupul are între 10 și 16 persoane.

Fișa Bingo

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

60 *Invitat la recepție*

Anunță participanții că sunt invitați la o recepție cu mulți oaspeți importanți cu care doresc să facă cunoștință. Invită participanții să salute și să se prezinte cât mai multor persoane. Peste un timp oprește activitatea și anunță-i că au întâlnit un prieten foarte bun pe care nu l-au văzut de mulți ani. După ce s-au salutat călduros și cu acesta, spun-le că a rămas foarte puțin timp până la sfârșitul recepției, deci acum într-un timp record ei trebuie să-și ia rămas bun de la cât mai multă lume.

61 *Geanta mea e mare*

Spune participanților să ia unul sau două obiecte din gențile, buzunarele sau portmoneele lor. Când se vor prezenta grupului, ei vor utiliza lucrurile extrase pentru ca acestea să îi ajute să se descrie.

62 *Obiect important*

Fiecare participant aduce la întrunire un obiect important pentru sine, fără care nu iese din casă. Roagă-i pe rând să împărtășească cauza.

63 *Detectivul*

Participanții vor forma perechi și vor primi cartonaș și hârtie. Fiecare persoană va desena șase obiecte pe care le-a folosit în ultimele 3 luni. Roagă-i



să aleagă acele imagini care vor ajuta celorlalți participanți să cunoască mai multe despre ei, de exemplu cineva care se ocupă cu înotul poate desena un bazin, care face muzică – un instrument etc. Partenerii vor avea posibilitatea să devină „detectivi” și să „descopere” cât mai mult despre partenerul său. Invită-i să se prezinte reciproc în grupul mare. Ca alternativă, în loc să deseneze obiecte, fiecare participant poate folosi 6 obiecte pe care le are cu sine (chei, pixuri, legitimații etc.). „Detectivul” va studia aceste obiecte pentru a cunoaște ceva despre partener.

64 *Trei adevăruri și un fals*

Fiecare își scrie prenumele și patru afirmații despre sine pe o coală de hârtie, de exemplu „Lui Andrei îi place să cânte, să joace fotbal, el are cinci copii și comunică mult cu alți oameni”. Apoi participanții circulă prin sală, formează perechi, își arată unul altuia ce au scris și încearcă să stabilească care din afirmații este falsă. La un semnal din partea animatorului, participanții schimbă perechile. Procedura este repetată de mai multe ori.

65 *Am făcut ceva ce tu nu ai făcut*

Fiecare participant se prezintă și spune ceva specific despre sine, ceva ce crede că nimeni altul nu a făcut, văzut, studiat etc. Dacă există o persoană care a făcut același lucru, atunci participantul va continua până când va găsi ceva unic despre sine.

66 *Ce avem în comun?*

Animatorul pregătește din timp o listă cu lucruri / caracteristici pe care participanții le-ar putea avea în comun de exemplu „au frați / surori”, „au ciorapi de culoare neagră”, „vorbesc mult la telefon”, „le place fotbalul” etc. Atunci când animatorul citește o caracteristică de pe listă, de exemplu, „citeșc regulat ziare”, toți cei care o fac, se deplasează într-un anumit spațiu al sălii, iar ceilalți – în alt spațiu. Când s-au format grupurile, animatorul citește următoarea caracteristică.

67 *Acesta sunt eu*

Propune participanților să schițeze pe o foaie de hârtie o figură umană care-l va reprezenta. În drept cu fiecare parte a corpului, participantul va scrie ce îi place să facă cu această parte a corpului sau pentru ce are nevoie de ea. Desenele nu se semnează. Adună toate desenele și apoi împarte-le în mod haotic membrilor grupului. Dacă cineva a primit desenul său, îl va restitui și va lua altul. În continuare fiecare participant prezintă grupului desenul pe care l-a primit, citește cele scrise pe el și încearcă să ghicească cine este autorul desenului. Dacă nu reușește să ghicească din trei încercări, autorul singur își dezvăluie identitatea. Important este să fie analizate toate desenele.

68 *Lista cu adjective*

Roagă participanții să scrie în partea de sus a unei foi de hârtie prenumele urmat de întrebarea „Cine sunt eu?”. În continuare fiecare va nota 8 adjective care consideră că îl descriu cel mai bine. Propune-le să transmită foile în grup pentru a citi cât mai multe. Apoi vor găsi alte 2 persoane despre care ar dori să știe mai multe. În triadele formate, fiecare va explica adjectivele din lista sa. Ca alternativă, fiecare și-ar putea prezenta lista în fața întregului grup. În final animatorul poate face un comentariu referitor la bogăția resurselor grupului așa cum rezultă din listele cu adjective ale participanților și la încrederea pe care ar trebui să o genereze acest fapt, la capacitatea grupului de a realiza obiectivele propuse în cadrul stagiului de formare.

69 *Discutarea valorilor*

Participanții formează perechi sau grupuri mici și își găsesc un loc în care se simt bine împreună. Spune-le că vor discuta niște subiecte pe care le vei anunța peste fiecare 2-3 minute. Exemple:

- *cel mai important lucru pe care l-ai învățat anul acesta;*
- *emoțiile care îți vine cel mai ușor și cel greu să le exprimi și de ce;*
- *ceva ce numai foarte puțini oameni cunosc despre tine;*

- *ce apreciezi la un prieten;*
- *cu ce dorești să te ocupi peste 5 ani;*
- *unul din scopurile tale pentru acest an;*
- *motoul după care încerci să trăiești;*
- *o problemă cu care te confrunți;*
- *ce-ți place cel mai mult la tine;*
- *ce valorezi într-o relație de dragoste;*
- *ce valorezi cel mai mult în viață.*

70 *Bomboana*

Împarte participanților câte o bomboană cu arome diferite. Pentru fiecare literă din denumirea aromei, participanții vor spune cuvinte ce-i caracterizează. De exemplu, pentru o bomboană cu aromă de mentă, persoana va spune: sunt modestă, empatică, năstrușnică, tolerantă și amabilă. Unii participanți ar putea avea nevoie de o foaie și un pix pentru a-și nota ideile. Dacă urmează o activitate în care participanții trebuie să lucreze în grupuri poți forma echipe, după ce toți s-au prezentat.

71 *Colorează-mi lumea*

Distribuie foi și creioane și roagă participanții să scrie culoarea lor preferată. Apoi, pe rând fiecare anunță culoarea sa preferată și pentru fiecare literă din cuvântul respectiv numește o caracteristică personală, de exemplu galben – gălăgios, amabil, liberal, bucuros, energic, nervos.

72 *Prezentări ce ne dezvăluie*

Distribuie foi pe care participanții să poată scrie prenumele și care conțin un număr mic de enunțuri ce trebuie completate. După ce toți au completat enunțurile, spune-le să fixeze, să prindă cu panglici sau să țină foile în fața lor în timpul mișcării pe care o vor face prin sală, astfel ca să permită altora să inițieze cu ei conversații despre enunțurile notate. Întrebările-mostră pot include: „Persoana pe care o admir este _____”, „Vacanța mea preferată am petrecut-o _____”, „Cea mai bună carte pe care am citit-o a fost _____”, „Cel mai bun film pe care l-am vizionat a fost _____” etc.

73 Foaia cu autografe

Distribuie fiecărui participant câte o fișă și un pix sau creion. Roagă-i să se reprezinte printr-un desen și să adauge o propoziție care să descrie un lucru unic despre sine, o preferință, o deprindere, o realizare etc. (de exemplu, Îmi place varza, Rezolv bine ecuații, Am fost la un prezicător, Vorbesc limba spaniolă). Când toți au terminat, colectează fișele într-o pungă, amestecă-le și distribuie-le la întâmplare. Dacă cineva a extras fișa sa, spune-i să o schimbe. Acum propune participanților să găsească posesorul fișei și să-i ia un autograf.

74 Întrebări

Distribuie participanților câte o fișă Întrebări și un pix și propune-le să o completeze. În grupuri mici, participanții vor discuta cele mai interesante răspunsuri. Poți modifica întrebările propuse în dependență de interesele și specificul grupului de participanți.

Fișa Întrebări

3 cărți preferate ale mele sunt

.....

3 filme preferate ale mele sunt

.....

Mâncarea mea preferată este

.....

Dacă aș putea procura orice automobil, acesta ar fi

.....

Partea cea mai interesantă a activității mele constă în

.....

Partea cea mai neplăcută a ocupației mele este

.....

În liceu sunt / am fost considerat (ă)

.....

Îmi place acest tip de activitate deoarece

.....

Cel mai bun profesor este / mi-a fost

.....

Dacă aș putea locui în orice loc din lume acesta ar fi

.....

75 Autocolaj

Fiecare participant primește câte o fișă pe care trebuie să o decoreze folosind decupaje din ziare și reviste, carioca etc. pentru a se reprezenta pe sine. Când toți au terminat, invită participanții să-și prezinte colajele în grupuri mici sau în grupul mare. Organizată într-un alt mod, această activitate poate fi desfășurată atunci când membrii grupului se cunosc deja bine sau la sfârșitul unui program. Participanții vor extrage câte o fișă cu prenumele unui membru al grupului dintr-o pungă și, fără a spune cuiva, vor confecționa un colaj care să reprezinte persoana respectivă bazându-se pe ceea ce cunosc despre el / ea. După aceasta toți revin în grupul mare pentru a prezenta colajele și a le face cadou.

76 Siluete pe perete

Participanții formează perechi. Partenerii lipesc o foaie de hârtie pe un perete și, în perechi, își desenează unul altuia silueta. Apoi le colorează și scriu sau desenează alături câteva lucruri pe care le-au aflat unii despre alții. Pe rând, perechile se prezintă tuturor membrilor grupului.

77 Prezintă-te

Toți participanții, în afară de unul, șed pe scaune formând un cerc. Cel care nu are loc (un participant sau animatorul), stă în mijlocul cercului și începe, spunând ceva despre sine, de exemplu cum îl cheamă, de unde este, când s-a născut, ce îi place să facă etc. Apoi, foarte repede, toți își schimbă locurile și următorul se prezintă cel care a rămas fără scaun. Dacă cineva rămâne fără loc a doua sau a treia oară, se mai prezintă o dată, relatând altceva despre sine.

78 Autoafirmare

Fiecare participant scrie sau desenează cel puțin 4 calități personale în mijlocul unei foi. Apoi, în liniște, toți se plimbă cu fișa în piept, astfel încât ceilalți s-o poată citi. Pestecâteva minute, participanții formează perechi sau grupuri mici, găsind asemănările și deosebiri, discutând despre cele scrise.

79 *Rețeaua*

Este o activitate care stimulează autocunoașterea, dar și cunoașterea celorlalți. Fiecare persoană primește câte o foaie, la mijlocul căreia este trasă o linie. Participanții vor scrie pe o jumătate a foii 3 lucruri la care sunt buni, se pricep foarte bine (calități personale sau profesionale, interese, abilități etc.). Pe cealaltă jumătate a foii vor scrie ce lucruri ar vrea să învețe și de ce ajutor au nevoie pentru a o face. Apoi, unii își trec numele și numărul de telefon pe o jumătate a foii, iar alții le vor trece pe altă jumătate, în funcție de cum doresc. Toți vor face schimb de foi.

80 *Eu sunt...*

Distribuie fiecărui participant câte o foaie sau o copie a fișei *Eu sunt...* și roagă-i să completeze propozițiile. După ce toți au terminat de scris, invită-i să prezinte răspunsurile pe rând. Alte modalități de prezentare pot fi: (1) colectează toate foile și apoi redistribui-le, iar participanții să încerce să găsească autorul fișei, după care să-l prezinte grupului; (2) participanții își pot împărtăși răspunsurile în perechi, iar apoi fiecare va prezenta grupului fișa partenerului.

Fișa *Eu sunt*

1. Eu sunt.....
.....
2. Cel mai mult îmi place să.....
.....
3. Dacă aș fi un animal (insectă, pasăre), aș fi.....
.....
4. Prietenii spun despre mine.....
.....
5. Dacă aș avea puteri magice, aș.....
.....

81 *Câte ceva despre mine*

Distribuie câte o copie a fișei *Câte ceva despre mine* fiecărui participant și roagă-i să o completeze individual. Organizează apoi o prezentare în perechi, în grupuri mici sau în grupul mare.

Fișa *Câte ceva despre mine*

Salut! Mă numesc _____ și am _____ ani. Învăț / lucrez la _____.
Orașul / satul meu natal este _____ și mie îmi _____ acolo pentru că _____.
Mereu am visat că într-o zi voi _____.
Câteva dintre lucrurile pe care îmi place să le fac sunt _____.
Sunt multe lucruri la care mă pricep și unul din ele este _____.
Odată am făcut un lucru foarte interesant și acela a fost _____.
Membrii familiei mele sunt _____.
Dacă aș schimba un lucru la mine, cred că ar fi _____.
Totuși sunt foarte bucuros / bucuroasă să fiu astăzi aici pentru că _____.
Aș vrea să mă asociez cu cei interesați în _____.
În ceea ce privește planurile mele de viitor, aș vrea să fiu _____ într-o zi.

82 *Predictii*

Roagă fiecare participant să scrie pe fișe de hârtie 3 lucruri despre sine, pe care încă nu le-a comunicat grupului. Dacă participanților le vine greu să o facă, le poți sugera să răspundă la întrebări cum ar fi:

- Unde ai copilărit?
- Ce fel de filme îți plac?
- Ce pasiuni ai în timpul liber?
- Câte ore dormi, de regulă, noaptea?
- Ce ți-ar plăcea să faci dacă nu ai fi acum la acest stagiu?

Amestecă fișele și distribuie câte una fiecărui participant (dacă cineva și-a primit propria fișă, o va schimba cu alta). Roagă participanții să citească fișele și să ghicească din 3 încercări cine a scris-o. Anunță dinainte ca autorii să nu-și dezvăluie identitatea, chiar dacă au fost ghiciți. Spune: „Îl rog pe adevăratul autor al celor scrise pe această fișă să se ridice în picioare!”

83 *Interviul*

Participanții formează perechi cu o persoană pe care o cunosc cel mai puțin în acest grup și discută câteva minute. Pot fi puse următoarele întrebări sau altele: „Care este formația ta preferată?”, „Dacă ai avea posibilitate să călătorești prin toată lumea, unde ai prefera să mergi?”, „De ce tema abordată în cadrul stagiului este o problemă importantă pentru tine?”, „Care sunt așteptările tale de la acest stagiul?” etc. Pe rând, perechile se unesc și se prezintă în grupuri de 4, 6 și 8 participanți, de fiecare dată cu perechi noi.



84 *Interviul distractiv*

În prima etapă, participanții se plimbă prin sală și, când se întâlnesc câte doi, unul „îi ia un interviu” celuilalt adresându-i o întrebare trăsniță despre persoana acestuia. În etapa a doua fiecare „reporter” alege cel mai amuzant / neașteptat răspuns pe care l-a primit și, pe rând îl comunică celorlalți împreună cu întrebarea. Colegii vor încerca să ghicească cui îi aparține răspunsul.

85 *Am un secret*

Spune participanților că în continuare vor prezenta persoana din dreapta lor. Vor avea la dispoziție un minut pentru a afla prenumele persoanei, activitatea preferată, vârsta, interesele și alte lucruri curioase despre aceasta. Anunță-i apoi că vor divulga un secret, „pe care nimeni nu-l cunoaște” despre vecinul lor. Jocul poate începe cu un doritor care va prezenta colegul din dreapta sa. Dacă nimeni nu dorește, animatorul poate face prima prezentare. Este bine ca lucrurile să decurgă repede și lejer. Dacă participanții sunt așezați în formă de potcoavă, prezentările pot avea loc în fața sălii. Asigură-te că nu se vor divulga lucruri care i-ar expune pe unii participanți.

86 *Măinile vii*

Aranjează scaunele în două rânduri unul în fața celuilalt, la o distanță de aproximativ 50 cm. Roagă participanții să-și scoată de pe mâni ceasurile, inelele, brățările și leagă-i la ochi sau spune-le să-și țină ochii închiși. Așează participanții unul în fața altuia, în așa fel ca să nu știe cine se află vizavi. Anunță regulile: „Nu aveți voie să vorbiți. În continuare veți reda prin mâinile voastre toată amploarea sentimentelor pe care le aveți”, iar apoi dați instrucțiuni de genul: faceți cunoștință cu mâinile, luptați-vă cu mâinile, împăcați-vă cu mâinile, iubiți cu mâinile, luați-vă rămas bun cu mâinile. După ce dezleagă ochii, discută senzațiile pe care le-a avut fiecare pereche.

87 *Performanța*

Într-o discuție despre „excelență”, „calitate” sau alte subiecte apropiate, comentează că toți am trăit acele „momente speciale” ale unei performanțe. Împarte participanții în grupuri a câte 3-4 persoane și roagă-i să-și spună unii altora despre o astfel de situație recentă. Grupurile vor alcătui o istorie comună despre obținerea performanțelor pe care o vor povesti sau înscena pentru a o prezenta întregului grup.

88 Propoziții

Participanții formează grupuri de 2-3 persoane care urmează să completeze propozițiile din fișă. Dacă nu dispui de suficient timp, poți dicta sau scrie pe tablă doar câteva din ele.

Fișa Propoziții

- Până a veni aici interesul meu cel mai mare era.....
- Modul în care mi-aș descrie familia este.....
- Lucrul pe care-l țin minte cel mai bine din școală....
- Prietenul meu cel mai neobișnuit este.....
- Lucrul pe care îl prețuiesc cel mai mult.....
- Modul meu preferat de a petrece timpul este.....
- Lucrul care mă neliniștește cel mai mult este.....
- Unele lucruri care mă bucură sunt.....
- Peste cinci ani sper să ajung.....
- Lucrul pe care vreau să-l realizez anul acesta.....
- În prima zi când ne-am întâlnit, lucrurile pe care le-am observat la tine au fost.....
- De atunci lucrurile care m-au surprins sunt.....
- Ce-mi place la tine este.....
- Îmi pare că o diferență importantă dintre noi este.....
- Eu cred că lucrul cel mai important pe care l-am învățat din această discuție este.....

89 Monolog de 30 de secunde

După ce participanții au format grupuri de 4-5 persoane, anunță-i că este timpul unui monolog de 30 de secunde. Fiecare persoană va spune orice dorește despre sine colegilor din grup. Opriți participanții după 30 de secunde și o altă persoană începe să vorbească. Continuă activitatea până când fiecare persoană a avut șansa de a se prezenta.

90 Dacă aș fi ...

Fiecare participant primește câte o fișă și scrie pe ea câte o propoziție de felul următor: „Dacă aș fi un automobil, aș fi ...”, „Dacă aș fi un loc geografic, aș fi ...”, „Dacă aș fi un animal, aș fi ...”, „Dacă aș fi un cântec, aș fi ...”, „Dacă aș fi un obiect, aș fi...” etc. Când toți au terminat, se strâng fișele, se amestecă și se împart la întâmplare. Participanții vor încerca să găsească posesorul fișei, rugându-i să dea o variantă de răspuns la enunțul din fișa lor. Când sursa a fost găsită, prenumele ei este scris pe fișă și fișa este agățată pe perete sau pe un panou.

91 Piatra funerară (Cimitirul vesel)

Distribuie fiecărui participant fișe de carton îndoite în jumătate, câte o carioca. Spune-le tuturor să-și scrie prenumele pe partea din față a fișei (pot fi folosite apelative nostime, diminutive etc.). Explică tuturor să-și schițeze propriile inscripții pentru viitoarea lor placă funerară. Schițele trebuie prezentate printr-o frază scurtă, un cuplet sau o poezie umoristică, care exprimă un comentariu asupra vieții, realizărilor, caracterului, relațiilor lor cu alte persoane. Exemplele pot devia de la absurd „Ion este mort”, până la afirmații emoționante ca „Georgeta, ți-am spus eu că eram bolnav!” Apoi treci la agenda sesiunii, amintindu-le participanților că pot circula prin sală în timpul pauzelor pentru a analiza inscripțiile funerare ale altora.

92

Oglinda

Un voluntar care va sta în mijlocul cercului, primește o cutiuță în care se află „imaginea unui participant la seminar” (aceasta se comunică întregului grup). După ce voluntarul descrie trăsăturile (fizice, de caracter) ale persoanei care este prezentată, grupul va încerca să ghicească a cui imagine este pusă în cutie. Ideea activității constă în faptul că în cutie se află o oglindă și persoana se descrie pe sine însuși. Dacă participanții nu pot ghici pe cine descrie voluntarul, se invită un alt participant, care iarăși se descrie pe sine. Activitatea este cu atât mai interesantă cu cât mai multe persoane vin în centrul cercului.



93

Cât e ora?

Fiecare participant primește o foaie pe care este desenat un ceas. Grupului i se dă instrucțiunea timp de 5 minute să se plimbe prin sală și să stabilească întâlniri la diferite ore cu diferiți participanți. De fiecare dată când doi participanți stabilesc o întâlnire, fiecare scrie prenumele persoanei cu care și-a dat întâlnire pe fișa cu ceasul său, în dreptul orei respective. După ce toți și-au dat întâlnire, anunță pe rând câte o oră și tema fiecărei întâlniri. Anunță altă oră și altă temă la fiecare 3-5 minute. Exemplu:

| Ora | Tema |
|-------|---|
| 01:00 | După mâncare prefer să... |
| 02:00 | E timpul să mă laud... |
| 03:00 | Stilul meu preferat de haine este... |
| 04:00 | E timpul pentru bârfe („Se spune că...”) |
| 05:00 | Genul meu preferat de artă... |
| 06:00 | E timpul să visăm... („Dacă aș fi fost...”) |
| 07:00 | Animalul meu preferat... |
| 08:00 | Cum îmi petrec timpul liber... |
| 09:00 | Dintre toate genurile de sport prefer... |
| 10:00 | Prietenul meu (prietena mea) este... |
| 11:00 | Planuri pentru viitor... |
| 12:00 | Mâncarea mea preferată... |

În loc de fișa Câte e ora poți folosi farfuri de plastic, desenând pe ele doar cadranul ceasului, fără a indica cifrele. În locul lor, participanții vor scrie prenumele persoanei cu care urmează să se întâlnească la ora respectivă.

Fișa Cât e ora?



94

Doar o întrebare

Distribuie fiecărui participant câte o foaie, un pix și o bucată de bandă adezivă. Roagă-i să se ajute unii pe alții să-și lipească foaia pe spate și să înceapă să se plimbe prin încăperea. Fiecare va scrie pe foile din spate câte o întrebare la care vor să afle răspunsul de la persoana respectivă. Toți participanții se așează în cerc și, pe rând, citesc întrebările de pe foaia lor și răspund dacă doresc.

95

Înregistrarea participanților

Înainte de a intra participanții în sală, afișează 20-25 de foi de hârtie pe pereți. Înseamnă pe fiecare foaie o literă din alfabet: A, B, C etc. Participanții își vor nota prenumele pe foaia pe care este marcată litera cu care începe prenumele lor și vor adăuga un mesaj sau un comentariu, dacă doresc. Când 2-5 persoane s-au adunat în dreptul fiecărei foi, roagă participanții din fiecare subgrup să găsească minimum 3 lucruri pe care le au în comun. Dacă cineva stă singur, se poate alătura grupului cu litera cea mai apropiată de a sa sau poate forma un grup cu altă persoană unică. Când toți sunt gata, începe prezentările în grup mare. Poți modifica activitatea, scriind pe foi denumiri de raioane, profesii, anotimpuri de naștere etc.

96 Vânătoarea de comori

Transmite participanților câte o foaie și spune-le că fiecare trebuie să găsească cel puțin o asemănare și o deosebire cu cel puțin 8-10 alți participanți. Poate fi folosită următoarea schemă:

| Nr. | Prenume | Asemănare | Deosebire |
|-----|---------|---------------------------|--------------------|
| 1. | Vasile | a crescut în orașul Bălți | nu-i place sportul |
| 2. | | | |

97 La ce bun?

Roagă participanții să stea sau să șadă în cerc. Aruncă o minge cuiva la întâmplare. Persoana care o prinde, se ridică, își spune prenumele și exprimă o calitate, o preferință proprie, ceva despre organizația sa (o activitate, un proiect). Ceilalți întreabă „La ce bun?”. Atunci persoana transformă lucrul exprimat într-un avantaj, un beneficiu sau spune ce înseamnă acea activitate / proiect pentru tinerii /copiii din comunitatea sa. Apoi persoana aruncă mingea altcuiva. Repetă procedeul atât cât îți permite timpul.

98 Hai să discutăm

Spune participanților să se apropie de cineva cu care încă nu a reușit să facă cunoștință, să comunice sau să lucreze împreună. Anunță-i că vor avea 5 minute pentru a le zice partenerilor ceva despre propria lor persoană. Ei pot discuta despre orice, de exemplu ocupație, serviciu, interese, familie, vocații, îndeletniciri. După ce timpul a expirat, o persoană din perechea care începe se așează pe scaun, iar cealaltă – stă în picioare la spatele său. Participanții adresează întrebări celui de pe scaun (orice este neobișnuit, hazliu, interesant etc., dar nu jenant), dar răspunde partenerul său care stă în picioare. Apoi cei doi se schimbă cu locurile. Jocul continuă cu o altă pereche.

99 Palma

Împarte participanților câte o foaie și roagă-i să-și deseneze conturul palmei în centru. Apoi, în interiorul fiecărui deget vor da răspuns la cinci întrebări.

Răspunsurile vor fi înscrise în mod haotic, fără a indica ce răspuns și unde este notat. Când au încheiat, participanții se unesc în perechi și încearcă să identifice care răspuns și unde este înscris. Exemple de întrebări:

- Ce am vrut să devin acum 10 ani?
- Cu ce vreau să mă ocup peste 10 ani?
- Calitatea / lucrul pe care îl apreciez cel mai mult la mine este...
- Calitatea / lucrul pe care îl apreciez cel mai mult la alții este...
- Ceea ce îmi displace să fac este...

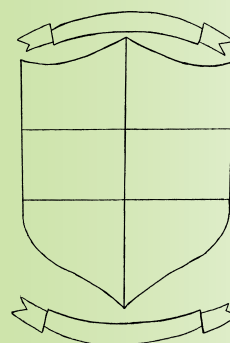
100 Scutul meu

Distribuie fiecărui participant câte o foaie și materiale de desenat și roagă-i să schițeze o schemă similară celei din desen. Apoi spune-le să reprezinte în spațiile de pe scut următoarele lucruri:

- ceva ce caracterizează o recentă performanță personală;
- ceva ce știi 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.

După ce toți au terminat, propune-le să formeze echipe a câte 3 persoane (preferabil cu cei cu care nu se cunosc) și să încerce să afle ce reprezintă scuturile altora. Mai târziu, invită câțiva participanți sau pe toți să-și descrie scuturile în fața întregului grup.

Fișa Scutul meu



101 *Floarea*

Fiecare participant primește câte o fișă Floarea și își scrie prenumele pe ea. În fiecare petală participanții notează câte un lucru despre sine. Cei care doresc își pot colora florile. După prezentări, poate fi organizată o expoziție de flori. Poți încuraja participanții să deseneze florile singuri.

Fișa Floarea**102** *Steaua*

Împarte fiecărui participant câte o foaie de hârtie și un creion sau o carioca de o culoare diferită, pentru a accentua faptul că fiecare este unic. Anunță participanții că urmează să-și reprezinte personalitatea printr-o stea. Fiecare își va desena propria stea, alegând 7-10 caracteristici importante ale personalității sale și scriind fiecare din ele într-o rază separată a stelei. Roagă participanții să meargă în cerc și să-și compare stelele. Când cineva va găsi o altă persoană care are aceeași rază, va scrie numele acelei persoane lângă raza respectivă a stelei sale.

103 *Panoul mobil de afișaj*

Spune grupului că are posibilitatea să-și schițeze singur sesiunea pe parcursul căreia vor face cunoștință. Roagă-i să propună elementele majore pe care ar vrea să le afle despre ceilalți participanți. Scrie toate ideile, astfel ca toți să le vadă. Exemplele pot include: mâncarea preferată, necazul cel mai mare, cea mai

bună carte recent citită, filmul preferat (sau actorul / actrița), vacanța ideală etc. Utilizând votarea prin ridicarea rapidă a mâinii, alege 5-6 enunțuri ce sunt cel mai tare susținute de toți membrii grupului. Distribuie participanților câte o foaie și o carioca. Spune-le să-și scrie numele pe partea de sus a foii, să noteze cele 5-6 enunțuri în partea stângă și apoi să răspundă la ele. Acum (și aceasta poate produce râsul), folosește bandă adezivă sau ace de siguranță pentru a lipi foaia de umerii participanților (ei vor arăta ca niște panouri mobile de afișaj). Apoi spune-le să se plimbe prin sală și să-și descopere colegii. Încurajează și studierea lucrurilor ce nu sunt scrise. Ce categorii noi de informație ar mai vrea să cerceteze (și să destăinuască!) dacă ai repeta activitatea mai târziu?

104 *Taxiul*

Roagă participanții să-și imagineze că sunt taxiuri. Spune-le că se vor mișca prin sală, făcând cunoștință unii cu alții. Explică regulile:

- când muzica începe să cânte, toți se mișcă;
- când aud un fluierat, taxiurile intră în coliziune cu alte taxiuri. Numărul de șoferi din coliziune va fi determinat de numărul de fluierături auzite;
- în timpul coliziunii, șoferii se vor cunoaște între ei;
- când participanții aud un alt fluierat, ei continuă mișcările;
- de fiecare dată se intră în coliziune cu alte persoane.

Include muzica. După 30 secunde, fluieră de 3 ori și oprește muzica. Acordă-le 30 secunde pentru ca să facă schimb de informație. Include din nou muzica. Repetați procesul până la 5 fluierături. Fluieratul poate fi înlocuit cu o bătaie din palme sau cu lovitura într-un obiect.

105 *Complimente*

Spune participanților că este o bucurie când oferim cuiva complimente și că este plăcut și pentru cel care le primește. Roagă-i să discute 1-2 min-

ute cu o persoană pe care o cunosc cel mai puțin din acest grup. După ce fac cunoștință mai bine, fiecare va alcătui o felicitare, un mesaj, un compliment pentru a-l oferi partenerului. După aceasta se vor duce la alte persoane și vor îndeplini același lucru. Felicitările pot fi aceleași sau pot fi alcătuite altele pentru o nouă persoană.

106 *Superlativele*

Participanții sunt rugați să examineze în liniște colegii și să se gândească la un adjectiv la gradul superlativ care i-ar descrie în relație cu restul grupului, de exemplu cel mai tânăr, cea mai înaltă, ochii cei mai verzi etc. Pe rând, fiecare spune adjectivul și, după posibilitate, îi verifică veridicitatea.

107 *Găsește colegul*

Fiecare participant va primi câte 3 fișe și va scrie pe fiecare din ele câte o caracteristică personală sau o trăsătură fizică care îl / o identifică. Participanții nu vor semna fișele. Animatorul le va aduna într-o cutie, de unde fiecare apoi va extrage alte 3 fișe și va încerca să găsească posesorul caracteristicilor. Prenumele persoanei găsite va fi scris pe fișă. Când sunt găsiți toți participanții, fișele vor fi citite întregului grup.

108 *De trei ori*

Spune participanților că atunci când vor auzi muzica, vor trebui să înceapă să dea mâna cu alții și să facă cunoștință. Explică-le că vor avea de găsit trei asemănări cu un participant. Apoi se vor mișca prin sală pentru a întâlni o altă persoană și a repeta procedura.

109 *Avem ceva în comun?*

Anunță că vei citi câte o caracteristică pe care fiecare din ei o poate avea în comun cu alți participanți. Atunci ei ar trebui să găsească imediat o altă persoană care posedă acea caracteristică. Explică-le că de fiecare dată ei trebuie să-și găsească o altă persoană cu care să aibă ceva în comun. Uneori vor fi persoane care nu vor

avea asemănări. Roagă acei participanți să ridice mâinile în sus, să strige „Sunt unic!” și să se alăture unui grup. Poți folosi lista de mai jos pe care o vei completa pe parcurs:

| | | |
|--------------------|------------------|------------------------|
| Culoarea părului | Culoarea ochilor | Mărimea încălțăminteii |
| Culoarea preferată | Vârsta | Greutatea |
| Mâncarea preferată | Gen de muzică | Gen de sport |
| Echipa favorită | Țara de vis | Emisiunea preferată |

110 *Informație*

Roagă participanții să formeze grupuri a câte 5-6 participanți. Explică-le că vor avea ocazia să colecteze informații de la alte persoane. Activitatea se va desfășura în câteva runde. Pentru fiecare rundă grupul va alege genul de informație pe care să-l colecteze. Roagă grupurile să se gândească la întrebarea „Ce ați dori să aflați despre altă persoană din sală?”. La semnalul tău, grupurile vor începe să pună întrebări persoanelor din alte grupuri. O modalitate simplă este ca două persoane dintr-un grup să se apropie de alte două din alt grup pentru a face cunoștință, după care vor acorda pe rând întrebările. Când vei fluiera a doua oară, toți se vor întoarce la grupurile lor și vor face schimb de informație, după care vor alege alt gen de informație pentru a fi colectată. Desfășoară 4-5 runde (uneori 3 sunt suficiente). La final, întreabă ce informații au colectat grupurile. Dacă desfășori sesiunea la o anumită temă, oferă fiecărui grup mai multe categorii de informație legate de subiectul abordat.

111 *Ghici cine*

Înainte de sesiune, roagă participanții să aducă o fotografie a lor de când erau mici (2-7 ani). Spune-le să nu le arate deocamdată colegilor. Colectează pozele și agață-le pe un perete sau pe tablă, marcând-o pe fiecare cu o cifră. Când toate fotografiile sunt afișate, grupul poate încerca să ghicească cine este reprezentat pe fiecare fotografie. Discută despre copilăria fiecăruia, lucrurile care le plăceau atunci etc. Ca alternativă roagă participanții să aducă fotografii cu membrii familiei și să ghicească cine și cărei familii aparține.

112 *Jocul frânghiilor*

Pregătește din timp bucăți de frânghie de diferite mărimi. Propune participanților să aleagă câte o bucată de frânghie. Sarcina lor este să înfășoare toată frânghia pe degetul arătător al unei mâini. La fiecare înfășurare a frânghiei persoana trebuie să dezvăluie un detaliu despre sine.

113 *Hârtia igienică*

la un rulo de hârtie igienică și explică participanților că merg într-o călătorie pentru o zi și fiecare trebuie să-și ia suficientă hârtie cât să-i ajungă pentru această perioadă. După ce toți și-au luat rezerva necesară, spune-le să o taie în pătrate și să împărtășească un lucru despre sine pentru fiecare pătrat pe care îl au.

114 *Ziua de naștere*

Spune-le participanților despre importanța sărbătoririi zilelor de naștere – reamintirea și prețuirea unor persoane doar pentru existența sa. Roagă-i să se plimbe prin sală repetând propria lună de naștere și să găsească alte persoane care să fie născute în aceeași lună. Când toți s-au împărțit pe „grupuri lunare”, spune-le să se aranjeze în ordine crescătoare începând cu luna ianuarie. Propune-le să-și afle zilele de naștere. Întreabă cine a descoperit zile de naștere comune. Poți introduce condiția ca participanții să se găsească doar prin gesturi.

115 *Născut la...*

Individual, participanții reflectează la ziua, luna, anul nașterii lor și încearcă să răspundă la următoarele întrebări:

- *Ce evenimente deosebite s-au întâmplat în acel an / zi / lună?*
- *Când erai copil ce-ți plăcea și ce nu-ți plăcea în legătură cu ziua / luna în care te-ai născut?*
- *Ce amintiri ai în legătură cu ziua ta de naștere?*

- *Ce-ți place mai mult sau mai puțin în legătură cu vârsta pe care o ai acum?*

- *Ce vârstă îți place mai mult?*

Apoi, roagă participanții să formeze perechi cu o persoană pe care o cunosc mai puțin din acest grup. Partenerii vor discuta răspunsurile, identificând asemănări și deosebiri. La dorință, unele „descoperiri” pot fi împărtășite în grupul mare.

116 *Graficul zilelor de naștere*

Roagă participanții să se alinieze conform lunilor sau anotimpurilor de naștere. Împreună cu ei constată în care lună sau în care anotimp s-a adunat cel mai mare număr de participanți și discută care ar putea fi cauza.

117 *Momente semnificative*

Propune participanților să formeze un cerc. Spune-le că în această activitate vor afla fapte importante despre fiecare membru al grupului. Pe rând, fiecare va veni în centru și va demonstra un eveniment important din viața sa nu vorbind, ci mimându-l. Fiecare va avea 20 de secunde pentru aceasta. După ce participantul a mimat evenimentul, grupul încearcă să ghicească ce anume a fost prezentat.

118 *Lumea, țara, locul meu*

Fiecare participant scrie sau desenează pe o foaie 5 lucruri din țara, regiunea, localitatea sa pe care le-ar lua cu sine plecând pe o altă planetă. Apoi, participanții vor forma grupuri mici pentru a-și împărtăși lucrurile selectate și a face o listă comună. Urmează prezentările în grupul mare și expunerea lucrurilor.

119 *Plaiul natal*

Această activitate este binevenită pentru grupurile în care participanții sunt din diferite localități. Ajută participanții să deseneze o hartă, marcând hotarele Moldovei pe un poster sau pe perete.

Invită participanții să scrie pe hartă denumirea localității de unde vin și prenumele lor. Roagă-i să împărtășească informații despre localitatea lor. Poți adăuga și alte întrebări: ce așteptări au de la acest eveniment, un scop pentru viitorul apropiat etc.

120 *Cât de repede se uită*

Spune participanților să se ridice și să găsească o persoană pe care nu o cunosc și să facă cunoștință. După câteva minute roagă participanții din perechi să se întoarcă cu spatele unul la altul, poate chiar să se îndepărteze puțin. Important este să nu se întoarcă înapoi sau să discute. Distribuie participanților câte un chestionar. Spune-le că au 30 de secunde pentru a completa chestionarul referitor la partenerul său. După 30 de secunde perechile se vor reuni și vor vedea câte răspunsuri corecte sunt.

Fișa *Cât de repede se uită*

Te rugăm să completezi rubricile de mai jos cu referință la partenerul tău:

Culoarea ochilor.....

Culoarea părului.....

Greutatea.....

Hainele.....

Cu sau fără ochelari.....

Prenumele.....

Numele.....

Alte amănunte.....

121 *Pe toate părțile*

Propune participanților să se ridice și spune-le că atunci când vei fluiera, fiecare trebuie să-și găsească un partener. Vei da pe rând diferite instrucțiuni care trebuie îndeplinite în pereche, de fiecare dată cu un alt partener: umăr la umăr, cot la cot, palmă la palmă. Când perechile sunt

umăr la umăr, ele vor face cunoștință; cot la cot – vor spune ceva despre familie, prieteni; palmă la palmă – vor povesti despre interesele personale. Când vei spune „Pe toate părțile”, participanții se vor uni câte 4 și vor repeta unirea spate la spate, față în față, umăr la umăr, dar fără a vorbi. Repetă acțiunea de 3-4 ori. La „Pe toate părțile” puteți spune și câte o cifră, astfel încât să se formeze mici grupuri de 3, 4, 5, 6, 8 persoane. La ultima etapă spuneți 10 și urmăriți învălmășeala creată.

122 *Dansul*

Participanții formează perechi, formând un cerc. Când se include muzica, cercul din exterior se va mișca împotriva acelor de ceasornic, iar cel din interior – în direcție opusă. Participanții încep să se miște și fac cunoștință, spunându-și prenumele și, dacă reușesc, și alte informații despre sine.

123 *Legăturile lipsă*

Roagă participanții să se deplaseze într-o parte a sălii. Explică-le că au ocazia să descopere legăturile-lipsă pe care le au cu diferite persoane din grup. Un voluntar va începe povestind diverse lucruri despre sine, de exemplu locuri în care a trăit, meserii, oameni pe care îi cunoaște etc. Spune-le că prima persoană care va stabili o legătură cu vorbitorul, se va identifica drept „legătură-lipsă”, se va muta în stânga lui, va explica legătura și va continua să povestească despre sine până când alt membru al grupului va găsi ceva în comun. Continuă activitatea până când toți membrii grupului au găsit legături și au format un cerc închis.

124 *Aleea plecăciunilor*

Grupul se împarte în două coloane ce se aranjează una în fața alteia (cu fața unul spre altul, lăsând o trecere între rânduri). Toți participanții vor trece unul câte unul prin această alee improvizată (alegându-și un mers și o plecăciune cât mai originală). Ceilalți îi vor încuraja cu aplauze.

125 *Oglinda magică*

Un voluntar va începe activitatea. Ceilalți vor forma o oglindă unică de dimensiunea unui pereche. Voluntarul stă în fața oglinzii și face diverse mișcări, pe care oglinda le reflectă cu exactitate. Când dorește, persoana se întoarce la locul său, iar altcineva trece în față.

126 *Vaporașul*

Doi adulți țin de colțuri o pătură, care reprezintă vaporașul, și o flutură la o distanță nu prea înaltă de la podea. Pe vapor este invitat un voluntar. La rostirea frazei „Marea-i liniștită, e soare și frumos”, toți participanții arată cum se bucură de timpul bun pe mare. La un moment dat animatorii strigă „Furtună!” și atunci toți încep să facă multă gălăgie, iar „vaporașul” se clatină mai tare. Participantul din vaporaș trebuie să strige mai puternic decât furtuna, adică decât ceilalți, spunând: „Nu-s fricos, nu-s fricos! Eu sunt marinarul curajos!”. Pentru a demonstra jocul, în prima călătorie pe mare poate fi trimisă o jucărie de pluș.

127 *Ziua onomastică*

Grupul alege un „omagiat”. Toți participanții îi fac cadouri imaginare prin gesturi, mimică și sunete. „Omagiatului” i se propune să-și amintească dacă a insultat sau a jignit pe cineva vreodată și dacă da, să-și ceară scuze acum. Apoi participanților li se oferă posibilitatea să-și imagineze și să inventeze un viitor cât mai plăcut pentru „omagiat”.

128 *Lauda de un minut*

Spune participanților să facă ceva ce le poate părea dificil. Propune-le să se întoarcă către persoana de alături și să-i povestească ceva drăguț despre sine, adică să se laude timp de un minut. Întrebați apoi participanții cum se simt, ce părere au despre zicala „Lauda de sine nu miroase-a bine”, când a fost ultima oară când cineva v-a făcut un compliment sincer, când a fost ultima oară când ei au spus cuiva un cuvânt de apreciere?

129 *Îmi plăci deoarece...*

Participanții sunt rugați să se așeze în cerc și să spună ce le place la persoana din dreapta lor. Oferă-le timp pentru ca mai întâi să se gândească la întrebare.

130 *Ești în regulă!*

Animatorul distribuie participanților fișe și pixuri. Fiecare persoană își scrie numele pe fișa sa. Fișele sunt transmise pe cerc, iar participanții notează câte o remarcă pozitivă despre persoana a cărui nume este indicat pe fișă. Fișele completate sunt restituite posesorilor.

131 *Biletul*

Alcătuiește o listă cu însărcinări simple pe care participanții le vor trage la sorți la începutul sesiunii și le vor îndeplini pe parcurs într-un mod discret, fără ca alții să-și dea seama. Copiază activitățile pe fișe separate și distribuie-le participanților. Pe parcursul sesiunii reamintește-le participanților să îndeplinească sarcina. La sfârșitul sesiunii revezi însărcinările și discută despre lucrurile pe care le-au descoperit participanții. Ca alternativă, împarte fiecăruia o a doua fișă curată, pe care ei singuri să înscrie o însărcinare. Colectează fișele completate de participanți și redistribuiește-le, astfel ca fiecare să primească fișa altuia.

Fișa Biletul

Dă mâna cu cel puțin 5 persoane.

Fă complimente la cel puțin 5 persoane.

Întreabă 2 persoane despre hobby-urile lor.

Întreabă 4 participanți care sunt echipele lor favorite de fotbal.

Întreabă 2 persoane despre activitatea lor de bază.

Află 3 lucruri deosebite despre 3 persoane.

Află despre locurile în care au călătorit 3 persoane din acest grup.

Află ce cărți au citit 4 persoane din acest grup.

Întreabă 5 persoane despre lucrurile pe care le pot confecționa.

.....
.....
.....

132 *Sus baloanele!*

Roagă participanții să-și umfle câte un balon și să-și scrie prenumele pe el. Întinde un cearșaf pe pământ. Stați cu toții în cerc. Cu o mână apucați o margine a cearșafului și ridicați-o în aer scuturându-l cu forță. Acum spune participanților să-și arunce baloanele pe cearșaf și continuați să-l ridicați lent, pentru a le lansa pe toate spre cer, cât mai sus.

133 *Instrumentul muzical*

Înșiră pe podea câteva instrumente muzicale. Roagă participanții să aleagă un instrument care le place mai mult și să se apropie de el. Astfel se vor forma cercuri în jurul fiecărui instrument. În interiorul grupurilor, participanții vor face cunoștință și vor spune motivul pentru care au ales acel instrument. Apoi vor alege 3 motive cel mai des întâlnite în grup. Cineva din grup le va face cunoscute și celorlalți participanți. Propune grupului să interpreteze ceva la instrumentul ales. Dacă nu poți face rost de instrumente muzicale, folosește desene, imagini decupate sau fotografii, iar participanții vor mima o prezentare.

134 *Cine ești?*

Roagă participanții șezând în cerc să facă o listă cu cel puțin 10 întrebări discrete pe care ar vrea să le adreseze colegilor. Sugerează-le să mențină un echilibru între întrebările de ordin personal, umoristic și neobișnuit. Un voluntar va începe citind o întrebare din lista sa, la care ceilalți participanți vor răspunde pe rând. Următoarea persoană va citi o altă întrebare. După ce toți au citit câte o întrebare, vezi dacă cineva mai are întrebări care nu s-au pus până acum. Doritorii pot adresa întrebări chiar dacă nu le-au scris pe foaie. O altă modalitate de a desfășura această activitate este să propui participanților să răspundă la întrebări în grupuri de 4-5 persoane. Dacă nimeni dintre participanți nu a întrebat ceva de acest gen, se poate implica și animatorul:

- Care este cea mai comică situație pe care ai avut-o în ultimele 2 luni?
- Care sunt persoanele vestite cu care ți-ai dori să stai la o cină?
- Cine este eroul / eroina ta?
- Care este filmul tău preferat?

135 *Știați că ... ?*

Roagă participanții să se aranjeze într-o linie. Spune-le că scopul acestei activități este de a se cunoaște mai bine. Atunci când vei citi o afirmație, cei care răspund afirmativ, vor face un pas înainte. După fiecare afirmație, poți discuta mai multe detalii legate de subiect. Poți folosi afirmațiile din fișa Știați că...? sau alcătui altele.

Fișa Știați că ... ?

Fac un pas înainte cei care:

- S-au născut la 29 februarie.
- Au un câine.
- Au o pisică.
- Sunt voluntari într-o organizație.
- Au publicat un articol în presă.
- Le place pizza.
- Au participat la un concurs.
- N-au fost peste hotare.
- Scriu cântece sau poezii.
- Au o soră sau un frate.
- Au mărimea 40 la încălțăminte.
- Au muls o vacă.
- Au fost la Chișinău.
- Colecționează ceva.
- Au participat la vreo emisiune TV sau radio.

136 *Găsește-ți nuca*

Răstoarnă în mijlocul sălii o pungă cu nuci și roagă participanții să-și găsească nuca care li se potrivește cel mai mult și care îi reprezintă. După ce fiecare și-a prezentat obiectul și a explicat de ce l-a ales, întreabă participanții cum și-au recunoscut nuca, dacă au apărut conflicte pentru o anumită nucă și cum au fost soluționate. Inițiază o discuție despre unicitatea și similaritatea oamenilor. În loc de nuci poți folosi șuruburi, pietricele sau alte obiecte care se aseamănă mult între ele.

137 *Amestec de semnături*

Distribuie fiecărui participant câte o fișă Amestec de semnături. Scopul lor este să găsească pe cineva care să-și scrie prenumele în dreptul fiecărei afirmații din fișă. Ei se vor apropia de cineva, îi vor pune o întrebare și, dacă răspunsul este „nu”, vor merge la altcineva înainte de a reveni peste un timp la aceeași persoană cu o altă întrebare. Dacă răspunsul este „da” persoana va fi rugată să-și scrie prenumele în dreptul afirmației. După 10 minute se determină persoana cu cele mai multe semnături. Roagă participanții să spună pe cine au găsit pentru fiecare enunț din fișă.

Fișă Amestec de semnături

- _____ *Eu mă spăl pe dinți de 3 ori pe zi.*
- _____ *Eu am o gaură în ciorap la momentul de față.*
- _____ *Eu privesc emisiuni TV pentru copii.*
- _____ *Eu am fost născut la 250 de km de aici.*
- _____ *Mie îmi place să joc șah.*
- _____ *Eu cred în drepturile omului.*
- _____ *Eu dansez tangou.*
- _____ *Eu nu am dinți afectați de carii.*
- _____ *Eu mi-am petrecut vara în tabără.*
- _____ *Eu am mers călare pe cal.*
- _____ *Eu am o colecție.*
- _____ *Mie îmi place să ascult muzică clasică.*
- _____ *Eu citesc Liviu Rebreanu.*
- _____ *Eu fac parte dintr-un cerc / grup / club pe interese.*
- _____ *Eu plâng privind filme.*
- _____ *Eu mă tem de înălțime.*

138 *Goana avionului de hârtie*

Fiecare primește câte o foaie pe care scrie câte ceva despre sine (ocupația, culoarea sau fructul preferat, componența familiei etc.). Participanții continuă prin confecționarea unui avion din foaia primită, după care îl aruncă cât mai departe posibil. Fiecare ridică un avion care se află cel mai aproape de el / ea și încearcă să-i găsească proprietarul. După ce l-a găsit, îl vor ajuta să găsească persoana care este descrisă pe avionul acestuia. În final toți se vor găsi unii pe alții, ceea ce devine amuzant.

139 *Făcând cunoștință*

Împarte fiecărui participant câte o fișă și roagă-i să scrie pe ea mâncarea, animalul, emisiunea, sportul și culoarea preferată. Apoi colectează toate fișele și citește pe rând răspunsurile întregului grup. Participanții vor încerca să ghicească cui îi aparține fișa. Cine își cunoaște cel mai bine colegii?

140 *Transmite coletul*

Animatorul împachetează din timp un cadou mic în multe straturi de hârtie. Pe fiecare strat este scrisă o însărcinare sau o întrebare. Exemple de însărcinări sau întrebări pot fi: „Cântă o piesă”, „Îmbrățișează persoana de lângă tine”, „Numește culoarea ta preferată”, „Spune cum te cheamă?” etc. Animatorul poate include o muzică „energică” sau poate bate din palme. Participanții transmit coletul pe cerc sau îl aruncă unul altuia. Când animatorul oprește muzica sau încetează să bată din palme, persoana care are în mână coletul, desfăce un strat de hârtie și îndeplinește însărcinarea sau răspunde la întrebarea scrisă. Activitatea continuă până când toate straturile de hârtie sunt desfăcute. Cadoul este câștigat de ultima persoană care îl despachetează.

141 *Puterea mingii*

Anunță participanții că cel care are mingea, deține puterea și poate adresa oricui din grup o întrebare discretă, inclusiv cum îl cheamă, dacă nu știe. Participanții își transmit mingea unul al-

tuia, de fiecare dată întrebând câte ceva și primind răspunsurile care îi interesează.

142 *Roata dublă*

Participanții formează două grupuri egale. Fiecare grup se aranjează în cerc, unul în interiorul celuilalt. Participanții stau cu fața unii la alții, formând perechi. Cei din cercul interior se vor mișca în direcția acelor ceasornicului, iar cei din exterior – în direcție opusă. Cercurile se mișcă, iar când se oprește muzica, participanții încearcă să-și găsească partenerul precedent și amândoi se așează în pirostria. Partenerii din perechile care se așează ultimele, se prezintă reciproc. Jocul continuă până când toți participanții s-au prezentat.

143 *Caruselul*

Participanții formează două cercuri, unul în interiorul altuia și se plasează față în față cu o persoană. Animatorul anunță de fiecare dată o temă de discuție, iar peste 1 minut cercul din afară se mișcă peste 1 sau 2 persoane în stânga sau în dreapta. Temele de discuție pot fi modificate în dependență de specificul grupului. Exemple:

- *activitățile mele îndrăgite;*
- *cea mai mare realizare profesională / personală;*
- *primul lucru din viața mea pe care mi-l amintesc;*
- *anotimpul preferat;*
- *lucrurile pe care aș dori să le schimb în comunitatea mea;*
- *genul preferat de sport;*
- *prenumele pe care aș dori să-l port;*
- *locurile în care aș vrea să călătoresc;*
- *preferințe muzicale;*
- *prima zi de școală;*
- *bancul favorit;*
- *modul în care îmi petrec odihna / timpul liber;*
- *prima dragoste;*
- *visurile mele;*

- *programe TV și radio care îmi plac;*
- *dacă aș câștiga 1000 de dolari cum i-aș cheltui în felul următor...;*
- *lucrurile care mă fac să zâmbesc;*
- *cel mai fericit moment din viața mea;*
- *dacă aș fi altcineva, aș fi...;*

144 *Curcubeul diversității*

Roagă participanții să formeze două cercuri: unul se va plasa în interiorul altuia. Participanții se vor plasa cu fața unii la alții, formând perechi. La semnalul animatorului, partenerii vor găsi repede un lucru (obicei, comportament, atitudine etc.) pe care îl au în comun și o modalitate de a-l exprima. Modalitatea de exprimare o poți lăsa la libera lor alegere sau poți sugera de fiecare dată alta: „Cântă un cântec!”, „Mimează!”, „Compune o poezie din doua versuri!”, „Exprimă un sentiment prin gălăgie!” etc.). Când perechile au terminat, participanții din cercul exterior vor face doi pași în dreapta și fiecare pereche nou formată iarăși va găsi o asemănare și o modalitate de exprimare a acesteia. Dacă observi că unor participanți le este greu să găsească ceva în comun, le poți sugera: mîncarea preferată, ce nu le-a plăcut la școală, familia, muzica, obiceiuri, atitudini, opinie politică, pătrunzând de fiecare dată tot mai adânc în interiorul „curcubeului”. Partenerii se pot schimba de câteva ori. O sarcină mai complexă ar fi ca partenerii să caute diferențele dintre ei, iar apoi să găsească o situație care să-i integreze pe amândouă.



145 *Copacul vieții*

Roagă fiecare participant să-și deseneze „copacul vieții”.

- rădăcinile vor reprezenta familia din care provin și acele influențe puternice care i-au format ca personalitate;
- tulpina va reprezenta viața lor actuală: ocupația, familia, grupurile / organizațiile din care fac parte;
- frunzele vor reprezenta sursele lor de informare – presa, radioul, televiziunea, cărțile, prietenii etc.;
- fructele vor reprezenta succesele lor, proiectele pe care le-au desfășurat, evenimintele în care au participat etc.;
- mugurii vor reprezenta speranțele lor de viitor.

146 *Cifrele din viața noastră*

Fiecare scrie pe o foaie A4 o cifră care semnifică ceva pentru el / ea. Participanții își agață foile în față cu ace de siguranță sau cu bandă adezivă și pe rând se ridică sau ies în fața grupului. Ceilalți încearcă să ghicească semnificația cifrei pentru persoana respectivă. Dacă nimeni nu a reușit să ghicească, participantul singur va explica importanța cifrei. Numărul de încercări poate fi limitat.

147 *Copăcelul meu*

Fiecare participant desenează un copac, cel care îi place cel mai mult (ca specie), cu rădăcini, trunchi, crengi, frunze și fructe. La rădăcini va scrie calitățile și capacitățile pe care le are. Pe crengi și trunchi – calitățile pozitive, lucrurile frumoase pe care le face. Frunzele și fructele vor reprezenta succesele și triumfurile sale. Apoi se organizează o „expoziție”, fiecare prezentându-și copacul. Ceilalți sunt încurajați să numească și alte caracteristici ale persoanei. La sfârșit întreabă participanții dacă ei consideră că se apreciază suficient, dacă ceilalți au descoperit lucruri pe care ei nu le-au inclus, cum s-au simțit, le-a fost ușor sau greu etc.

148 *Arborele genealogic*

Discută cu participanții despre conceptul de arbore genealogic. Întreabă-i dacă s-au gândit vreodată să-și facă unul. Oferă-le timp să se gândească și să-și deseneze arborele, arătând până unde în timp se întinde. Roagă-i să se gândească la aspecte ca: rude care au emigrat în altă țară ori s-au mutat în altă localitate, rude care au emigrat din altă țară ori s-au căsătorit în familie; rude care aparțin unei minorități (etnice, religioase, sexuale) sau care s-au căsătorit cu cineva care face parte din vreo minoritate etc. Când au terminat, invită participanții să-și prezinte arborii în grupuri mici sau în grupul mare și să-i expună prin sală. Important este ca participanții să dezvăluie doar ceea ce vor, pentru ca nimeni să nu se simtă presat. Discută cu participanții, folosind întrebări de felul: de ce s-au mutat rudele tale în altă țară? Crezi că e normal să se ridice bariere față de nevoile oamenilor de a găsi alte oportunități în alte țări? Te-ai gândit să te muți în altă țară? Dacă da, cum ai vrea să fii tratat la sosire? Cum te-ai simți dacă nu ai putea să-ți practici religia, să vorbești limba ta sau să ai mai puține drepturi decât alte persoane?

149 *Ce-ai făcut?*

Înainte de începerea jocului alege o dată (de exemplu, ianuarie '87, vara anului '90) și oferă posibilitate fiecărei persoane să spună unde era și ce făcea pe data respectivă.

150 *Copilăria mea*

Participanții formează grupuri a câte 4-6 persoane și discută despre copilăria lor. Le poți sugera următoarele și alte întrebări:

- La ce vârstă te-ai dus la școală?
- Cine mai trăia în familia ta?
- Ce fel de educație religioasă ai primit în familia ta?
- Ai muncit când ai fost copil?
- Ce jocuri îți plăceau și ce povești ascultai?

- Ce îți plăcea să faci cel mai mult?
- A trebuit să ai grijă de frații și surorile mai mici?

Întreabă participanții ce a fost interesant în compararea diferitelor copilării, cum mediului social sau politic a influențat asupra lor.

151 *Linia vieții*

Distribuie fiecărui participant câte o foaie și un pix. Lucrând individual, fiecare va desena o linie orizontală de-a lungul paginii. Explică participanților că punctul din stânga de la care au început reprezintă nașterea lor, iar punctul de la mijlocul liniei – prezentul. Roagă participanții să plaseze între aceste două puncte cele mai importante evenimente care au avut loc în viața lor. Sugerează-le câteva posibile evenimente (legate de naștere, grădiniță, schimbarea clasei sau a casei, excursii, boli, apariția unor noi ocupații sau interese etc.) doar dacă unor participanți le este dificil să înceapă. Din punctul care reprezintă prezentul, propune-le să indice evenimentele care pot avea loc în viitorul lor, așa cum și le doresc sau le planifică ei. Roagă participanții să formeze perechi și să-și prezinte unul altuia liniile vieții. Încurajează-i să discute diferențele dintre trecutul lor și planurile de viitor.

152 *Râul vieții*

În perechi, participanții vor discuta momentele principale, perioadele dificile din viața lor. Informația primită de la partener va fi desenată sub forma unui „râu al vieții”. După aceasta participanții vor prezenta viața partenerului său întregului grup.

153 *Față în față cu personalitatea*

Fiecare participant primește câte o foaie A4 și un pix pentru a-și desena profilul feței. Apoi participanții se vor gândi la câteva elemente ale identității lor (familia, naționalitatea, educația, sexul, religia, apartenența la diferite grupuri etc.) care vor fi plasate în interiorul feței desenate, și la cum îi văd ceilalți, elemente care vor fi reprezentate în jurul feței desenate. La următorul pas,

participanții se vor gândi la relația dintre aceste aspecte diferite, care pot fi vizualizate unindu-le prin linii și săgeți de diferite culori. În grupuri a câte maxim 5 persoane, participanții sunt invitați să-și dezvăluie ideile. Le poți sugera să discute despre cum ne vedem pe noi înșine, cum ne văd ceilalți, ce ne influențează, cum se schimbă modul nostru de percepere și atitudinile de-a lungul timpului și sub influența căror factori, ce fac în legătură cu trăsăturile pe care nu le plac la ei înșiși și de unde provin acestea, ce legături pot face între diferitele aspecte?

154 *Luptând cu ursul*

Descrie o scenă în care o persoană merge singură prin pădure și întâlnește un urs. Roagă participanții să dea un răspuns alcătuit dintr-un singur cuvânt care ar arăta ce ar face ei în asemenea situație. Înregistrează toate răspunsurile pe o coală mare de hârtie. Apoi dezvăluie faptul că răspunsurile date sunt de asemenea feluri în care reacționăm la „urșii” cu care ne întâlnim zilnic – problemele cu care ne confruntăm.

155 *Visurile noastre*

Ajută participanții să formeze grupuri a câte 5-6 persoane. Oferă-le câteva minute să reflecteze asupra viitorului lor, în termeni de familie, slujbă, interese, dezvoltare personală, drepturi civile etc. Apoi roagă-i să-și dezvăluie în grupuri aspirațiile și visurile. Distribuie-le materiale și propune-le să reprezinte visurile comune pe o coală de hârtie. Invită grupurile să-și prezinte pe rând posterele sau concluziile în grupul mare. Continuă, rugând participanții să menționeze individual sau pe grupuri, câte 3 lucruri care îi împiedică să-și realizeze aspirațiile și 3 lucruri concrete pe care ei, ca grup, le-ar putea face pentru a vedea o parte din visurile lor împlinite. Întreabă participanții cum s-au simțit în timpul activității și ce le-a plăcut, ce i-a surprins, dacă ei consideră că toată lumea are dreptul să-și împlinească aspirațiile, dacă unii au mai multe șanse decât alții, cine sunt aceștia și de ce sunt favorizați, este corect aceasta, cum se pot sprijini reciproc pentru a învinge piedicile și pentru a-și îndeplini visurile.

156

Sosiri și plecări

În această activitate participanții vor întocmi două liste de comportamente pe care ar dori să le achiziționeze și pe care ar dori să le modifice. Activitatea poate fi folosită la începutul unei sesiuni sau a unui program de lungă durată sau la sfârșitul lui, atunci când participanții sunt predispuși să se gândească la comportamentul lor și la schimbările pe care ar dori să le facă. Distribuie fiecărui participant câte o copie a fișei Sosiri și plecări. Explică-le că atunci când analizăm comportamentul nostru, de fapt ne asumăm și responsabilitatea pentru a decide dacă dorim să schimbăm ceva și cum putem face aceasta. Roagă participanții să se gândească ce comportamente personale ar dori să achiziționeze și să le scrie fișa primită în rubrica „Sosiri”. Apoi se vor gândi la acele comportamente pe care ar dori să le schimbe și le vor nota în rubrica „Plecări”. Când au terminat, propune-le să poarte o mică discuție cu vecinii lor despre acele comportamente. Dacă desfășori activitatea la finele unui eveniment, o sarcină suplimentară ar putea fi ca participanții să discute despre comportamentele care și-au făcut apariția pe parcursul evenimentului și să le identi-

fice pe cele care ar vrea să le păstreze, adăugându-le la „Sosiri”, și care dintre ele ar vrea să le schimbe sau să le omită și să le înscrie la rubrica „Plecări”. Întreabă grupul dacă cineva are o opinie de ce au fost selectate anume cuvintele sosiri și plecări pentru această activitate.

Fișa Amestec de semnături

Plecări



Sosiri



JOCURI DE COOPERARE ȘI DE COMUNICARE

Cooperarea contribuie la crearea unei atmosfere prietenoase, de ajutor reciproc, încredere, bunăvoință, comunicare deschisă, făcând ca procesul de învățare, conviețuire în grup să fie mai puțin anevoios. Stabilirea legăturilor de comunicare, dezvoltarea capacităților de stabilire și menținere a relațiilor sănătoase între oameni este ca niciodată importantă. Trecerea de la un sistem de educație la altul, de la un sistem de valori la altul, creează mari distanțe între oameni, lucru din cauza căruia tot mai mulți copii și tineri, dar și adulți, suferă de singurătate și izolare.

Scopul principal al jocurilor din acest capitol este consolidarea grupului și promovarea unei comunicări eficiente între participanți. Organizând aceste jocuri cu copiii și tinerii, participanții vor reuși:

- să se simtă parte a unui grup;
- să-și dezvolte încrederea în propria persoană și în ceilalți;
- să demonstreze respectul pentru sine și pentru alții;
- să deosebească emoțiile de gânduri, realitatea de fantezie;
- să cerceteze și să analizeze realitatea;
- să ia decizii de sine stătător și în grup;
- să manifeste empatie și ajutor reciproc;
- să-și exprime liber opiniile;
- să facă față stresului și fricii;
- să găsească modalități de lucru și comunicare nonviolente;
- să asigure echilibrul între dorința de a fi independent și nevoia de a menține relații cu ceilalți;
- să-și dezvolte simțul umorului;
- să-și dezvolte abilitățile de comunicare asertivă.

Este important că la aceste activități pot și trebuie implicați toți tinerii, și fetele, și băieții deopotrivă. O parte din jocuri, în special cele desfășurate la aer liber, au elemente competitive. În aceste jocuri colaborarea între participanți este un element esențial. Însă chiar dacă în multe jocuri participanții au de realizat o sarcină anumită, aceasta nu înseamnă că scopul jocului constă anume în aceasta.

Este bine a aborda aceste activități ca pe niște jocuri care dezvoltă anumite deprinderi, discutând despre aceasta cu participanții. Este bine să încurajezi participanții să mai încerce o dată, pentru a-și îmbunătăți performanțele sau să organizezi mai multe ture sau să-și schimbe rolurile pentru ca fiecare să aibă diferite experiențe. Accentul trebuie pus pe ajutorul reciproc în cadrul echipei și nu pe raportul învingător / învins. În timpul evaluării acestor jocuri, vei discuta cu participanții despre Procesul de comunicare și colaborarea dintre ei, întrebându-i cum au ajuns aici, ce contribuție a avut fiecare, dacă s-au simțit parte a grupului în care au lucrat, au fost încurajați de ceilalți și nu în ultimul rând, ce ar schimba dacă ar relua activitatea.

În acest compartiment sunt incluse și jocuri care își propun să stimuleze comunicarea între participanți, să creeze un mediu favorabil ascultării active și comunicării asertive. La fel, sunt jocuri care ajută grupul să exploreze alte căi de comunicare decât cele verbale, să stimuleze comunicarea non-verbală: expresiile, gesturile, contactul fizic, privirea etc.

Jocurile de cooperare și comunicare sunt un mijloc eficient de integrare socială a participanților tradițional excluși, izolați din anumite cercuri, grupuri. Sarcina animatorului constă în implicarea tuturor participanților, așa încât toți să fie și să se simtă bineveniți, utili, importanți.

157 *Conviețuirea în grup*

Participanții primesc instrucțiunea să deseneze, descrie sau să confecționeze individual din materialele oferite (creioane, hârtie, foarfece, clei etc.) un animal inexistent ori real, care le place mai mult. Când toți au terminat, fiecare este invitat să-și prezinte animalul. Apoi, grupul este întrebat:

- *Trăsăturile voastre personale de caracter seamănă cu animalul confecționat?*
- *Dacă da, care trăsături se aseamănă?*
- *Ce există în comportamentul vostru și lipsește la animalul confecționat?*

Anunță că toate animalele urmează să se adune într-o haită și de acum înainte trebuie să învețe a trăi și a lucra împreună. Propune participanților să alcătuiască niște legi ale haitei care să-i ajute să se descurce mai bine. Regulamentul se consideră adoptat atunci când toți sunt de acord cu punctele din el.

158 *Microfonul fermecat*

Pentru a evita situațiile în care participanții vorbesc toți odată, se poate introduce un obiect (pix, carioca etc.) care să reprezinte un „microfon”. „Microfonul” va fi transmis de la unul la altul și doar persoana care îl deține are dreptul să vorbească.



159 *Loteria punctualității*

La începutul stagiului animatorul anunță participanții că la sfârșitul cursului se va desfășura o loterie. Pe parcursul zilei participanții care vor veni la timp de la pauze vor primi bilete de loterie. La sfârșitul evenimentului, participanții își pun biletele într-o cutie, iar un voluntar le amestecă bine și extrage unul sau mai multe bilete câștigătoare. Posesorul biletului norocos obține un cadou și aplauzele celorlalți participanți. Ca alternativă, biletele de loterie pot fi acordate pentru alte comportamente.

160 *Bățul*

Toți participanții vor apuca un băț în același timp. Îl vor rupe în două și vor repeta acțiunea cu o jumătate din el. Se va continua bucățirea bățului până când acesta va deveni foarte mic. Inițiază o discuție cu participanții și întreabă-i dacă le-a fost ușor sau greu să rupă bățul și de ce, dacă ar fi putut îndeplini sarcina individual etc.

161 *Codițele*

Toți participanții se împart în perechi. Unuia din pereche i se lipește pe spate o foiță și el va sta la spatele primului, punând mâinile pe umerii lui. La semnalul animatorului perechile încep să se miște prin încăperea. Scopul lor este să smulgă foițele de pe spatele altor perechi, în același timp păstrând-o pe a lor. Numărul doi din pereche nu trebuie să ia mâinile de pe umerii colegului său. Cine a reușit să-și păstreze foița pe spate? Cine a adunat mai multe foițe? Ce i-a ajutat? Ce strategii au folosit?

162 *Semnalul*

Un participant începe să emită un sunet, atâta timp până nu i se termină aerul din plămâni. Imediat ce a terminat de suflat, vecinul său preia sunetul.

163 *Întoarcerea omletei*

Participanții formează perechi. Unul dintre ei se întinde pe jos și încearcă să se opună colegului, care încearcă să-l întoarcă. Pentru asta, el se poate „lipi” de podea, desfăcând mâinile și picioarele, împingându-se înspre pământ. Este interzisă împingerea, ridicarea în aer și răsturnarea, gâdilatul sau alte acțiuni care pot provoca durere. Peste câteva minute, indiferent de rezultat, partenerii se vor schimba cu rolurile. La sfârșit, realizează o discuție cu participanții pentru a vedea cum s-a simțit fiecare, atât în cazul în care a fost întors cu ușurință, cât și în cazul contrar, a fost ușor sau greu, ce se întâmplă în cazul în care oamenii opun rezistență etc.

164 *Salteaua de aer*

După ce au fost umflate toate baloanele, participanții se aranjează în cerc și le pun pe toate în interiorul cercului. Toți se așează în genunchi ținându-se de mâini, pentru a nu permite baloanelor să iasă din cerc. În felul acesta se va forma o adevărată saltea umplută cu aer! Pe rând, fiecare participant se va tolăni atent pe saltea și se va lăsa legănat. Toți participanții cântă nani-na și se leagă în stânga și în dreapta, ținându-se de mâini, pentru a mișca baloanele! Dar atenție, salteaua e fragilă! De fapt, această saltea își poate schimba imprevizibil forma.

165 *Guma de mestecat*

Anunță participanții că la o fabrică de gumă de mestecat s-a produs o explozie și toată guma s-a împrăștiat. Toți participanții s-au încleiat de podea într-o masă unică. Un doritor va încerca să dezlipească pe cineva. Cel care a fost dezlipit, începe să dezlipească pe alții, împreună cu primul participant.

166 *Greviști*

Explică participanților că 2-3 doritori vor avea rolul de polițiști, iar ceilalți sunt un grup de greviști care au ocupat un pod și au blocat circulația. Scopul polițiștilor este să elibereze podul, încercând să scoată cât mai mulți greviști din grupul lor. Orice grevist „extras” din grup devine polițist și, la rândul său, scoate alți greviști. Grupul greviștilor și grupul polițiștilor vor avea câteva minute pentru a-și elabora o strategie de acțiune. Violența este interzisă!

167 *Implicați în ambalare*

Roagă participanții să formeze perechi. Fiecare pereche va avea de ambalat un cadou, însă fiecare partener se va folosi de o singură mână, a doua ținând-o la spate.

168 *Degetul ajutor*

Împachetează câteva mici cadouri. Roagă participanții să formeze echipe a câte 5 persoane și distribuie câte un cadou fiecărei echipe. Echipele trebuie să-l desfacă folosind câte un singur deget al fiecărui participant. Înving cei care despachetează primii cadoul.

169 *Exact la timp*

Fă rost de 2 mingi mici de culori diferite. Pentru a înveseli atmosfera, participanții pot găsi niște prenume hazlii pentru fiecare minge. Sarcina grupului este să le transmită unul altuia pe cerc într-un timp cât mai scurt în diferite modalități:

- **I tură:** o singură minge, trecând prin mâinile fiecărui participant;
- **II tură:** aceeași minge este transmisă în direcție opusă;
- **III tură:** a doua minge este lansată în aceeași direcție, dar la puțin timp după prima;
- **IV tură:** prima minge continuă să fie transmisă în aceeași direcție, iar a doua este lansată în direcție opusă;
- **V tură:** prima minge este transmisă cu o mână dreaptă pe la spate, iar a doua este transmisă peste un participant.

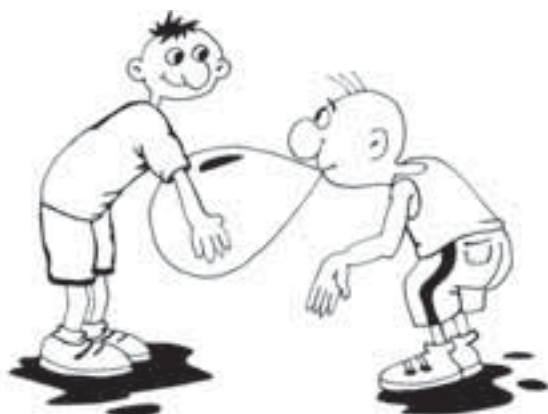
Fiecare tură poate fi exersată de câteva ori înainte de a trece la următoarea. Dacă una din mingi este scăpată, jocul se reia de la început. De fiecare dată este fixat timpul cu care mingile ajung înapoi la persoana care le-a lansat. Împreună cu participanții, poți inventa și alte modalități de a transmite mingea.

170 *Cursa de canguri*

Divizează participanții în perechi. Fiecare pereche primește câte un balon umflat. Un participant (cu balonul) trebuie să stea la perete într-o parte a sălii, în timp ce partenerul său stă în partea opusă, la fel lipit de perete. Acum persoana care ține balonul îl va plasa între genunchi. După ce a fost plasat între genunchi, balonul nu mai poate fi atins. La semnalul animatorului, participanții cu balonul vor sări asemeni cangurilor către partea opusă a auditoriului. După ce ajung la destinație și ating peretele, ei transmit balonul partenerului, fără a folosi mâinile. După ce schimbul a fost efectuat, cealaltă persoană trebuie deja să ajungă sărind cu balonul între genunchi în partea opusă a auditoriului și să atingă peretele. Discută cu participanții despre lucrurile care au făcut acest exercițiu dificil sau simplu? Dacă dispui de timp, poți repeta cursa, de data aceasta însă oferindu-le perechilor timp pentru a se gândi asupra tacticii folosite și asupra metodelor de îmbunătățire a rezultatelor.

171 *Balonul*

Participanții formează perechi. Distribuie fiecărei perechi câte un balon. Sarcina lor este să-l umfle, să-l lege și să-l spargă cât mai repede. În același timp, condiția principală este ca unul din pereche să folosească doar mâinile, iar celălalt – doar buzele.



172 *Zboară, balonule!*

Participanții formează 2 sau mai multe echipe. Fiecare echipă își umflă câte un balon. Participanții din aceeași echipă se țin de mâini, stând în cerc, ca și cum ar face o horă! Când balonul unei echipe se atinge de pământ, aceștia pierd un punct. Când o echipă pierde 10 puncte, iese din joc. Ultima echipă care rămâne, câștigă!

173 *Patru în același timp*

Aranjează scaune pentru fiecare participant în formă de cerc. Explică participanților că regula acestei activități este că doar 4 persoane pot șede pe scaune (oricare) în același timp și că nimeni nu poate șede mai mult de 10 secunde (pot sta mai puțin dacă vor). Ceilalți se vor plimba în interiorul cercului. Participanții nu au voie să comunice. Fiecare membru al grupului trebuie să urmărească cu atenție ceea ce se întâmplă și să-și asume responsabilitatea pentru a fi sigur că nici mai mulți, nici mai puțini decât 4 oameni vor sta pe un scaun toți în același timp. Dacă dorești să adaugi dinamică, micșorează timpul de ședere pe scaun până la 3-5 secunde. Va trece ceva timp până când participanții se vor obișnui cu această activitate, dar odată depășită această fază, ei vor avea un ritm bun, ridicându-se și așezându-se, lucrând împreună. Este o activitate excitantă, oferind un bun sentiment de apartenență la grup. Poate ți-ar plăcea să întrebii participanții cum știu ei când să se ridice?

174 *Motor Mania*

În grupuri a câte 5-8, participanții vor avea 5 minute pentru a deveni un obiect motorizat. Aceasta înseamnă că fiecare persoană va participa fizic ca element al acelui obiect. Spuneți-le că după expirarea timpului fiecare grup va demonstra mișcările obiectului, în timp ce alte echipe vor ghici ce este reprezentat. Dacă nici o altă echipă nu ghicește ce obiect s-a presupus prin mica înscenare, atunci grupul care l-a prezentat va spune denumirea lui. După fiecare prezentare se aud aplauze.

175 *Scaunele*

Pregătește fâșii mici de hârtie și scrie pe ele câte una din următoarele instrucțiuni:

Instrucțiunea A: aranjați toate scaunele în cerc (15 minute).

Instrucțiunea B: aranjați toate scaunele lângă ușă (15 minute).

Instrucțiunea C: aranjați toate scaunele lângă fereastră (15 minute).

La începutul jocului oferă fiecărui participant câte o fișă cu una din cele 3 instrucțiuni și roagă-i să nu o arate nimănui. La semnal, fiecare va urma instrucțiunea sa. Comunicarea verbală este interzisă. După 15 minute discută cu tot grupul cele întâmplate, întreabă-i dacă au urmat instrucțiunile, care a fost atitudinea lor față de persoanele care făceau ceea ce făceau și ei sau altceva, ce au înțeles pe parcursul activității și ce strategie au adoptat: au colaborat, s-au certat, au cedat?

176 *Transmite scaunul*

Aranjează scaunele în două rânduri cu lungime egală față în față, la circa 1-2 metri. Fiecare rând trebuie să aibă cu un scaun mai mult decât numărul de participanți. Scaunul liber se va afla la un capăt al sălii, iar linia de sosire va fi fixată la capătul opus. Roagă participanții să formeze două grupuri egale. Invită echipele să se așeze pe scaune, în rândurile respective. La semnalul animatorului, persoana care sta lângă scaunul liber îl va ridica și îl va transmite persoanei de alături, care îl va transmite următoarei și tot așa până când scaunul ajunge la ultimul membru din echipă, care îl pune pe podea, se așează pe el și toți ceilalți membri ai echipei se mută pe scaunul alăturat. Apoi echipele încep să miște următorul scaun, repetând acțiunea până când scaunul liber al unei echipe ajunge la linia de sosire. Pentru a nu instiga participanții la concurență, activitatea poate fi desfășurată cu tot grupul. De fiecare dată membrii își vor îmbunătăți performanța de timp și capacitatea de lucru în echipă, ajutându-se reciproc la transmiterea scaunului.

177 *Transmite persoana*

Participanții se aranjează în două linii și se plasează față în față. Fiecare persoană apucă strâns mâinile persoanei din fața sa. Un voluntar se culcă cu fața în sus pe brațele persoanelor de la începutul liniei. Partenerii ridică și coboară mâinile cu mare atenție pentru a face voluntarul să se miște ca pe valuri către următoarele cupluri. Jocul continuă până când voluntarul ajunge la capătul liniei. Pot încerca și alți doritori.

178 *Banda rulantă*

Participanții se culcă pe spate, foarte aproape unii de alții, cu mâinile întinse de-a lungul corpului. Toți umerii vor fi pe aceeași linie, formând „banda rulantă”. Persoana care va fi „transportată” pornește încetșor, culcându-se pe prima persoană din șir și rostogolindu-se atent pe ceilalți, până va ajunge la celălalt capăt al traseului. Odată ajunsă acolo, persoana se va culca alături de celelalte, iar primul de la începutul rândului pornește pe „bandă”. La început participanții se pot speria că va fi foarte greu de rezistat greutateii colegilor. De fapt, cu cât mai relaxați sunt și cu cât „banda rulantă” este mai nemișcată, iar persoana „transportată” face mișcări lente, cu atât este mai ușor. La sfârșit este necesară o discuție despre încredere, cooperare, grija reciprocă etc.

179 *Încrederea în linie*

Participanții formează două echipe cu un număr egal de membri. Trasează liniile de strat și de finiș. La semnalul de început, prima persoană din fiecare echipă se culcă jos (paralel cu linia de start) și întinde mâinile lateral. A doua persoană sare peste prima și se culcă alături cu brațele întinse, astfel încât degetele lor să se atingă. Al treilea sare peste primul și peste al doilea și la fel se culcă, respectând aceeași distanță. Jocul continuă până când toată echipa a trecut peste linia de finiș.

180 *Barca în mare*

Toți participanții, în afară de unul, se culcă cu fața în jos. Un voluntar, care va fi „barca” se culcă perpendicular pe aceștia. Grupul trebuie să transporte „barca” la mal, prin diferite mișcări ale corpurilor lor. Odată ce barca ajunge la mal, primul participant care a jucat rolul de „val” se transformă în „barcă”.

181 *Scărița*

Participanții formează două rânduri și se plasează față în față. Fiecare pereche ține de ambele capete câte un băț de lemn cu diametrul de circa 5 cm și lungimea de aproximativ 70-80 cm la distanța de 1-1,3 metri de la pământ, formând astfel o scăriță. Perechea care este prima vine la începutul scăriței. Unul din parteneri se urcă pe prima treaptă, iar celălalt împreună cu animatorul îl susține și îl ajută să le parcurgă cu atenție pe toate. Acum este rândul celui alt partener să „urce” scărița. Apoi această pereche se plasează la coadă, iar prima începe să parcurgă traseul. Toți participanții, fără excepție trebuie să participe. Înainte de a începe activitatea, participanții au timp să stabilească o strategie de îndeplinire a sarcinii. Înălțimea la care sunt ținute bețele, poate varia pe parcursul activității, însă nu se permite ridicarea lor mai sus de umărul participanților. La sfârșit, poți întreba participanții cum s-au simțit când au urcat scărița.

**182** *Genunchii sus*

Participanții stau într-un cerc compact cu umerii lipiți unii de alții. Apoi toți se întorc, astfel încât umerii dreپți să fie orientați către centrul cercului. Participanții își pun mâinile pe umerii persoanei din față și se așează încet, astfel încât fiecare să se așeze pe genunchii persoanei ce se află în urma sa.

183 *Întoarce-te pe dos*

Participanții se țin de mâini formând un cerc. La semnalul animatorului toți vor închide ochii și se vor răsuci „pe dos” în așa fel încât să stea cu fața spre exterior, adică cu spatele unii la alții, ținându-se încontinuu de mâini.

184 *Echilibrul*

Participanții formează perechi. Partenerii se plasează față în față, împreunează picioarele, se iau de mâini și unesc vârful degetelor. Din această poziție fiecare își lasă încet corpul în poziție dreaptă pe spate, până își îndreaptă complet mâinile și obțin echilibrul în cadrul perechii. După aceasta se pot încerca împreună diferite mișcări line, fără a îndoi brațele: legănat, așezat, pași mici în diferite direcții etc. Poți propune participanților să formeze și perechi disproporționat, după înălțime, greutate, forță pentru a discuta despre faptul că echilibrul este posibil de atins și în asemenea cazuri.

185 *Echilibrul grupului*

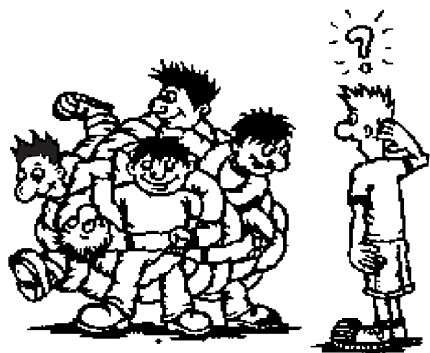
Participanții formează perechi și, ținându-se de mâini, se așează și se ridică. Același exercițiu este repetat în grupuri a câte 4 persoane. Apoi se formează grupuri a câte opt participanți care se vor ține de mâini pe cerc. Membrii fiecărui grup își atribuie cifre pare și impare. La semnalul animatorului persoanele cu cifre pare se înclină înapoi, iar cele cu cifre impare se înclină înainte, astfel atingând un echilibru de grup.

186 *Sacii cu legume*

Fiecare participant își pune pe cap un sac cu obiecte în el (cartofi, grâu etc.). În ritmul muzicii toți se vor mișca în voie sau vor executa anumite mișcări (sărituri, rotiri etc.). Dacă cuiva îi cade sacul, persoana va rămâne nemișcată. Ceilalți o pot ajuta, punându-i sacul înapoi pe cap, însă evitând căderea propriului sac. La sfârșit întreabă participanții de câte ori și-au ajutat colegii. Astfel poți începe un dialog despre valoarea ajutorului în raport cu individualismul și competiția, chiar asumându-și un risc personal.

187 *Nodul gordian*

Participanții vin în mijlocul sălii, plasându-se foarte aproape unii de alții și închid ochii. Animatorul îi anunță să ridice mâna dreaptă și să o dea cu un participant, situat cât mai departe. Apoi sunt rugați să dea mâna stângă cu o altă persoană. Animatorul va avea grijă să nu fie unite mai mult de două mâini. Când toate mâinile sunt ocupate, participanții vor deschide ochii. Fără a-și da drumul la mâini, ei vor căuta modalități să dezlege „nodul”.



188 *Ridică-ți colegul*

Participanții formează perechi și se așează pe po-dea față în față cu partenerul, îndoind picioarele. Ținându-se de mâini, fiecare trage la sine pentru a se ridica. Când au reușit, partenerii revin la poziția inițială. La sfârșit, se poate discuta despre ajutorul reciproc, necesitatea cooperării etc.

189 *Rulada*

Toți participanții se aranjează într-o linie dreaptă, ținându-se de mâini. Ei se vor roti de la un capăt la celălalt în formă de ruladă, până când stau foarte strânși, după care toți odată se vor așeza jos.

190 *Ceasul*

Stând în cerc, participanții se țin de mâini. Pune niște foi în interiorul cercului marcând astfel „orele” 3, 6, 9 și 12 pentru ca grupul să aibă niște puncte de reper. Apoi anunță-i să facă o rotație de 12 ore în direcția acelor ceasornicului și înapoi. Un voluntar sau animatorul va cronometra timpul pentru a vedea cât de repede grupul va înfăptui cele 2 rotații. Jocul va fi întrerupt dacă cineva rupe legătura cu vecinul său. Cooperarea grupului este esențială, deoarece toți trebuie să pornească și să oprească concomitent. Încurajează participanții să încerce de mai multe ori pentru a stabili un timp record. După aceasta poți numi diferite ore fixe. Grupul va ști că a ajuns la ora necesară atunci când persoana din dreptul orei 12 va ajunge în dreptul orei numite. Dacă dorești să conferi jocului un grad mai mare de dificultate, propune participanților să înceapă jocul așezați și să se așeze atunci când au ajuns în dreptul orei respective. La sfârșit, invită participanții să analizeze activitatea, reflectând asupra următoarelor: de ce grupului i-a fost greu / ușor să păstreze cercul fără ruperi, ce s-ar fi putut face pentru a păstra grupul împreună etc.

191 *Descoperirea*

În perechi, participanții se examinează atent timp de 1 minut pentru a reține felul în care arată și diferite detalii ale partenerului. Apoi roagă participanții să închidă ochii și să meargă în diferite direcții. Când toți s-au amestecat, propune-le să-și găsească partenerul fără a deschide ochii și fără a vorbi. Perechile care s-au găsit, vor sta într-o parte pentru a ușura sarcina celorlalți.

192 *Conducând și ghidând*

Participanții formează perechi. Unul din parteneri își leagă sau închide ochii, iar celălalt îl conduce cu precauție prin sală, păzindu-l de eventuale lo-viri sau obstacole. După ceva timp, participanții își schimbă rolurile. La sfârșit, animatorul facilitează o discuție referitor la cum s-au simțit când a fost necesar să aibă încredere în cineva pentru a-și asigura securitatea sau să fie responsabili pentru securitatea partenerului. Ca alternativă, poți introduce diverse obstacole: scaune, mese etc.

193 *Grădinarul*

Participanții formează 2 rânduri, la o distanță de aproximativ 2 metri unul de altul. Ei reprezintă „copacii” dintr-o alee. Unul dintre membrii grupului este „grădinarul” care trebuie să traverseze „aleea” dintr-un capăt în altul cu ochii închiși pentru a-și lua căldarea imaginară. Drumul trebuie parcurs fără a atinge copacii. În caz contrar altcineva devine noul „grădinar”. Același lucru se întâmplă și atunci când acesta ajunge cu bine la finish. Jocul ia sfârșit odată cu epuizarea numărului participanților. În funcție de grup, „aleea” se poate complica prin schimbarea traiectoriei – cotituri, obstacole etc.

194 *Compasul*

Invită participanții pe un teren de fotbal sau într-o poieniță din pădure și roagă-i să formeze perechi. Unul dintre ei va alege un obiect la o distanță mare, va anunța colegii care este acel obiect, își va lega ochii și va începe mișcarea către acel obiect. Partenerul său va merge în spatele lui pentru a preveni accidentele (gropi, pietre, garduri), fără a-l atinge. Partenerii nu pot conversa. Persoana poate deschide ochii atunci când crede că a ajuns la obiectul ales. Apoi partenerii se vor schimba cu rolurile și procedura se va repeta. După aceasta, propune-le să aleagă un al obiect și să se deplaseze către acesta, dar ambii având ochii legați și ținându-se de mâini sau de umeri. Când toți au ajuns la destinație, reunește grupul pentru o discuție despre încrederea reciprocă, sentimentele trăite, responsabilitatea pentru

partener. Întreabă-i când s-au simțit mai bine: când partenerul mergea în urmă sau atunci când aveau un contact fizic, pe ce se bazau atunci când aveau ochii închiși, dacă vreunul dintre parteneri domina în timpul mișcării cu ochii închiși. Jocul poate fi continuat, sugerând participanților ideea că ar putea merge spre o țintă cu tot grupul la un loc, menținând contactul fizic.

195 *Schimb de aplauze*

Participanții se așează sau stau într-un cerc. În această activitate ei își vor transmite aplauze. Animatorul începe. El se uită la vecinul din dreapta sa și bate din palme în unison cu el. Acesta, la rândul său, repetă mișcarea cu persoana din dreapta lui și în acest mod, pe rând, se includ toți participanții și bat din palme concomitent. Când toți s-au inclus, animatorul, îndreptându-se iar către vecinul din dreapta, începe să bată din palme mai repede, variind viteza, apoi să transmită mai multe aplauze cu ritmuri diferite. Celalți continuă să aplaude în ritmul precedent până când schimbarea ajunge la ei.

196 *Aplaudă și indică*

Participanții formează un cerc. Animatorul transmite o bătaie din palme unui vecin din dreapta sau din stânga. La început, bătaia din palme se mișcă într-o singură direcție, iar animatorul transmite încă una, în cealaltă direcție. Participanții pot schimba sensul mișcării, indicând cu palmele direcția opusă. Procedeu este repetat până când aplauzele vor circula ușor prin grup, iar schimbarea direcției se va produce fără ratarea vre-unei lovituri. În final, participanții își pot demonstra capacitatea de a „arunca” aplauzele unei persoane din cerc.

197 *O orchestră fără instrumente*

Grupul este anunțat că urmează să creeze o „orchestră” fără instrumente, care va utiliza sunete emise de corpul uman. Participanții pot folosi mâinile, picioarele, vocea etc., dar nu și cuvinte.

De exemplu, le este permis să fluiera, să bâzâie, să ofteze sau să-și târâie picioarele. Fiecare își alege un sunet. Grupul poate alege o melodie bine cunoscută și să o interpreteze utilizând „instrumentul” asupra căruia au decis. Ca alternativă, participanții pot crea propria melodie, folosind sunete unice. Activitatea poate fi desfășurată și în grupuri mici – fiecare grup își va alege un instrument și la semnalul animatorului toate grupurile vor cânta la instrumentul ales.



198 Orchestra invizibilă

Fiecare membru al echipei va imita / reproduce sunetul unui instrument muzical. La numărul 3 echipa va improviza un cântec original prin combinarea sunetelor produse de „instrumentele” individuale ale membrilor echipei.

199 Valurile

Participanții se aranjează în semicerc, iar animatorul se plasează la un capăt al acestuia. Animatorul demonstrează un val tipic, ridicând mâinile în sus și rugând persoana de alături să facă la fel, apoi următoarea și următoarea etc. Atunci când mișcarea va ajunge la participantul ce încheie semicercul, toți pe rând trebuie să coboare mâinile, astfel ca mișcarea să se întoarcă la cel care a lansat-o. Grupul va repeta mișcarea de câteva ori, până o va perfecționa, astfel încât valul să se miște foarte lin de la un capăt la altul. Dacă doresc, participanții pot introduce un

sunet pentru a amplifica efectul valului. Apoi spune participanților că valurile pot fi de multe tipuri. Unul din ele poate fi realizat făcând un pas spre stânga cu mâinile ridicate în sus și mai apoi un pas spre dreapta cu mâinile coborâte jos. Continuă activitatea, folosindu-ți imaginația și pe cea a participanților. Păstrează activitatea pe o notă veselă, distrându-vă împreună pe seama diferitor încercări, dar apreciind în același timp progresele grupului.

200 Obiectul vorbitor

Participanții se așează într-un cerc, pe care se transmite un obiect. Persoana care primește obiectul trebuie să vorbească încontinuu despre orice până când vecinul său va decide să i-l ia.

201 Vijelia

Participanții pot sta în picioare sau așezați pe scaune sau jos, formând un cerc. Animatorul începe frecându-și palmele pentru a imita sunetul ploii. Participantul din dreapta animatorului face același lucru, apoi următorul și așa mai departe. Când s-a inclus și ultimul participant, animatorul lansează altă mișcare pentru a face ploaia să sune mai tare pălind cu un deget în palmă, apoi pocnind din degete. Apoi animatorul bate din palme pentru a imita vijelia, pe urmă se lovește cu palmele peste coapse. Când se bate din picioare, ploaia se transformă în uragan. Pentru a indica sfârșitul furtunii, animatorul inversează ordinea mișcărilor, iar participanții îl urmează unul câte unul lovindu-se peste coapse, apoi bătând din palme, pocnind din degete, lovind palma cu un deget, frecându-și palmele și încheind cu tăcerea.

202 Negociază caramellele

Pregătește pentru fiecare participant câte un plic cu 6 bomboane mici învelite în ambalaj de diferite culori. Spune-le că scopul lor este să acumuleze 6 bomboane de aceeași culoare. La început vor decide ce culoare doresc să adune, apoi vor purcede la schimb. Poți schimba doar o singură bomboană cu o singură persoană la un moment dat. Jocul poate dura ceva timp, deoarece mai mulți participanți

pot decide să acumuleze bomboane de aceeași culoare. Jocul continuă până când fiecare participant are toate bomboanele de o culoare. Inițiază o discuție despre esența procesului de negociere, tacticile folosite etc. Poți continua activitatea, rugând participanții să formeze grupuri potrivit culorilor bomboanelor și să elaboreze un set cu recomandări pentru o negociere de succes.

203 Mesagerul

Înainte de a începe activitatea, animatorul va construi o figură din piese „Lego” (pot fi înlocuite cu pietre sau alte obiecte) și va acoperi creația cu o stofă. Participanții formează grupuri mici, cărora li se oferă câte un set de piese „Lego”. Fiecare grup își alege un „mesager”, care are permisiunea de a se uita ce este sub stofă. Mesagerii transmit grupurilor ceea ce au văzut. Lor însă nu le este permis să pună mâna pe piese și nici să arate cum trebuie realizată construcția – ei au numai dreptul să descrie cum ar trebui să arate construcția. Grupurile pot delega și alte roluri, de exemplu arhitect, constructor, responsabil de timp sau de buna dispoziție a membrilor. Când toate echipele au finisat, lucrările lor sunt comparate cu originalul, iar animatorul va facilita o discuție despre cooperare, roluri în grup, comunicare, liderism, luarea deciziilor etc. Ca alternativă, membrii grupurilor își pot atribui următoarele roluri bine delimitate:

- *Observator* – unica persoană care vede construcția. Nu poate spune ce este, dar poate da indicații despre cum e construită.
- *Mesager* – transmite mesajul de la observator la constructor. Nu are dreptul să vadă construcția, să construiască, să aprobe sau să dezaprobe elementele construite deja.
- *Constructor* – ascultă mesajul mesagerului și cere cel mult 2 piese de la depozitar. Nu poate arăta piesele de care are nevoie, poate doar să le descrie.
- *Depozitar* – are toate piesele și oferă constructorului cel mult 2 la cererea acestuia.

Feed-back – unica persoană care se poate deplasa oriunde și poate urmări tot procesul. Nu poate comunica (verbal și non-verbal), ci doar răspunde prin „da” sau „nu” la întrebările constructorului.

204 Pictorii

Participanții lucrează în perechi, fiind așezați spate la spate. O persoană din fiecare pereche are un desen simplu. Cealaltă deține o hârtie curată și un creion. Prima persoană începe să-și descrie detaliat desenul, astfel încât cea de-a doua să-l poată reproduce pe propria foaie, fără însă a spune denumirea celor desenate. Participanții își pot schimba rolurile. După compararea desenelor cu originalele, se poate discuta despre comunicare și cooperare.

205 Detectivul de pantofi

Toți își lasă încălțăminte într-un colț al sălii. Participanții formează echipe de 3 sau mai multe persoane și se plasează la peretele opus. Scopul echipelor este să se încălțe cât mai repede. O persoană din fiecare echipă va fi „detectivul”, alții va descrie felul în care arată încălțăminte sa, iar celălalt va fi observator. „Detectivul” va încerca să găsească în mulțimea de pantofi. Dacă „detectivul” aduce o altă pereche de pantofi, va mai căuta o dată după ce a acumulat mai multă informație. „Detectivul” devine observator după ce a găsit perechea potrivită, iar proprietarul se încălță și devine „detectiv”. Jocul continuă până când toți membrii grupului sunt încălțați. Discută cu participanții despre lucrurile observate în procesul de comunicare dintre „detectiv” și persoana descălțată.

206 Conversând cu picioarele

Jocul se realizează cu ochii închiși și în liniște. Participanții se așează câte doi pe podea, atingându-se cu picioarele desculță. Pe rând, vor încerca să-și comunice unul altuia ceva sau să stabilească o legătură prin intermediul picioarelor. După câteva minute, participanții clarifică mesajele în pereche, apoi își exprimă în grupul mare opiniile, emoțiile, sentimentele și experiența prin care au trecut. Discută cu ei despre diferențele dintre comunicarea nonverbală și cea verbală, avantajele și dezavantajele fiecăreia, cum una o poate completa pe cealaltă.

207 *De ce?*

Participanții primesc câte o foaie și un pix și formează două rânduri stând față-n față. Membrii unui grup vor scrie pe foile lor câte o întrebare care începe cu cuvintele „De ce ...?”. Membrii celui de-al doilea grup vor scrie câte o propoziție care începe cu „Fiindcă ...”. După ce au terminat, participanții, unul câte unul, citesc întrebările și răspunsurile (de exemplu, întrebare: „De ce sunt atâtea frunze pe copaci?”, răspuns: „Fiindcă toți oamenii sunt egali în drepturi”). Discută cu participanții despre importanța comunicării și cooperării, formularea mesajelor, consecințele comunicării insuficiente dintre oameni etc.

208 *Zidul urlător*

Trei grupuri aproximativ egale de participanți stau aliniate în trei coloane. Grupul din marginea stângă alege în secret un cuvânt pe care îl va striga grupului din dreapta la semnalul animatorului. Grupul din mijloc va face mult zgomot, emițând strigăte, tot felul de sunete etc., ceea ce va face dificilă recepționarea cuvântului de către grupul din dreapta. Când comunicarea a reușit în pofida „zidului urlător” grupurile își schimbă rolurile. După ce fiecare a avut posibilitatea să fie în diferite roluri, inițiază o discuție despre barierele în comunicare, căile de înlăturare a acestora etc.

209 *Formularea mesajului*

Roagă unul sau mai mulți voluntari să iasă din sală. Alege împreună cu grupul o strofă simplă, cum ar fi „Cățeluș cu părul creț...” și împarte fiecărui participant câte un cuvânt din poezioară. Invită pe rând câte un voluntar și spune-i că grupul vrea să-i spună ceva, iar el va asculta atent și va încerca să ghicească care este mesajul transmis. La semnal, participanții vor pronunța concomitent cuvintele lor. Voluntarul are 3 încercări pentru a-și da seama. Dacă nu reușește, grupul îi va spune. Apoi invită următorul voluntar și repetă procedura. La sfârșit discută cu participanții despre comunicarea eficientă, transmiterea mesajului, ascultarea activă etc.

210 *Argumentele*

Participanții formează perechi și stau față în față. Animatorul le propune să înceapă o discuție. Se pot contra referitor la orice doresc, de exemplu: „Ce este mai bun: roșia sau dovleacul?”, „Care cifră este mai importantă: unu sau șase?”. Fiecare participant va rămâne fidel opiniei sale, aducând cât mai multe argumente pentru susținerea punctului său de vedere. Prezentarea argumentelor se va face pe rând, dar cât mai repede și convingător posibil. Peste câteva minute, oprește discuțiile și întreabă-i cum s-au simțit în timpul activității, cum a decurs comunicarea, le-a plăcut sau nu să fie în dezacord unii cu alții, cum se aseamănă acest joc cu viața reală etc.

211 *Mesajele*

Participanții formează 4 echipe care se plasează în cele 4 colțuri ale sălii. Fiecare echipă alege câte un reprezentant care va fi „curierul”. Acesta se plasează în spatele echipei din colțul opus pe diagonală. Fiecare „curier” primește câte o fișă cu un mesaj, care trebuie transmis echipei căreia aparține. La semnalul animatorului cei 4 încep „comunicarea” concomitentă. Mesajele de pe fișe pot fi fragmente din texte care, pentru o mai mare confuzie, pot fi aceleași pentru toate echipele. Jocul se termină atunci când o echipă are mesajul „curierului” și îl poate citi. Discută cu participanții: le-a fost ușor sau greu să transmită / recepționeze mesajul, care au fost factorii care au împiedicat / facilitat transmiterea mesajului, ce metode eficiente sunt pentru a transmite un mesaj etc.

212 *Transmite desenul*

Desenează ceva simplu pe o coală mare de hârtie, cum ar fi oomidă, o floare sau o casă și acoperă desenul. Roagă 5 voluntari să iasă din sală. Arată desenul celor rămași, apoi invită un voluntar și arată-i desenul, după care acoperă-l. Cheamă următorul voluntar în sală. Primul voluntar îi va explica desenul celui de-al doilea. Regula principală este să nu se pronunțe denumirea obiectului desenat, ci să se explice cum arată acesta folosind denumiri

de figuri geometrice sau alte simboluri. Apoi se invită al treilea voluntar care va asculta descrierea voluntarului numărul doi și tot așa până la al patrulea. Cheamă ultimul voluntar și roagă-l pe al patrulea să-i descrie desenul. După aceasta al cincilea voluntar va desena imaginea pe o coală de hârtie, bazându-se pe descrierea primită de la al patrulea voluntar. La final arată grupului ambele desene și discută despre cauzele diferenței dintre acestea, despre transmiterea mesajului, pierderea informației, formarea prejudecăților și a stereotipurilor etc.

213 *Arta în fragmente*

Roagă participanții să se așeze pe scaune într-un cerc. Fiecare primește câte o foaie de hârtie și un pix și începe să deseneze în partea de sus a foii un desen mic, iar jos își scriu prenumele. Foaia este transmisă persoanei din dreapta, care descrie în cuvinte desenul și îndoiaie foaia în așa fel ca să se vadă doar descrierea desenului. Apoi aceasta transmite foaia celui din dreapta sa care, la rândul său, face un alt desen în baza descrierii, îndoiește foaia ca să se vadă numai desenul și o transmite mai departe. Jocul continuă până când pe foi nu mai rămâne loc. Participanții desfac foile și discută desenele în comun.

214 *Legând șireturile*

Roagă participanții să formeze grupuri de 3 persoane. În fiecare grup va fi un instructor, un observator și o persoană în încălțăminte cu șireturi. Aceasta se va așeza pe scaun, spate la spate cu instructorul, va dezlega șiretul de la un pantof și îl va scoate. După aceasta, urmând indicațiile instructorului își va lega din nou șireturile. Instrucțiunile oferite trebuie respectate cu exactitate. Sunt interzise întrebările. Observatorul va sta la o anumită distanță de cei doi și va face notițe, fiind atent la respectarea regulilor. Când toți au finisat, invită participanții la o discuție despre sentimentele trăite, cele observate, rezultatele obținute, eficiența procesului de comunicare în timpul activității etc.

215 *Cu fața la spate*

Participanții formează perechi. Partenerii se așează pe scaune, unul cu fața la spatele celuilalt. Cel care stă în față nu poate să se întoarcă în urmă, iar cel de la spate nu are voie să se încline în față. Partenerii trebuie să discute între ei timp de 2 minute. După expirarea timpului, oprește activitatea și discută cu participanții despre cum s-au simțit atunci când discutau cu partenerul și despre importanța limbajului nonverbal și al contactului vizual în timpul comunicării.

216 *Cu mâinile în lut*

Cu ochii legați și fără a vorbi sau a emite vreun sunet participanții formează perechi. Partenerii se situează față în față. Fiecărei perechi i se dă o bucată de plastilină destul de mare pentru a putea fi modelată. Participanții sunt rugați să modeleze ceva împreună. Când toți au terminat, spune-le să-și scoată eșarfa de pe ochi și să privească sculpturile. Oferă-le posibilitatea să-și împărtășească experiența în grupul mare: cum au decis ce să facă, cine a luat decizia, cum s-a produs comunicarea, sunt mulțumiți sau nu de rezultat, cum cred că ar putea fi îmbunătățit, ce asemănări există între această activitate și viața reală etc.

217 *Inundația*

Anunță participanții că în această activitate vor avea de luat o decizie serioasă referitor la lucrurile importante într-o situație de criză. Citește-le următoarea situație: „Când te întorci acasă din vacanță, afli că acolo plouă de trei zile. Exact când ajungi în preajma casei tale te întâlnești cu mașini de poliție și urgență care anunță evacuarea populației din zonă, înainte ca râul să se reverse. Discuți cu un polițist, pentru ca acesta să-ți permită să intri în casă pentru a-ți putea lua câteva lucruri dragi ție. Intri și îți dai seama că ai la dispoziție doar 5 minute pentru a decide ce să iei și poți lua numai 4 lucruri. Ce vei lua?”

Distribuie fiecărui participant câte o fișă Inundația și oferă-le 5 minute pentru a decide care 4 lucruri vor fi luate. Se anunță când a rămas ultimul minut. Când toți au făcut alegerile, formează grupuri de 4-5 persoane în care se aleg, colectiv, 4 lucruri comune. Pentru aceasta sunt rezervate 15 minute. Nu se poate vota, se acceptă doar hotărârile luate de tot grupul. Fiecare grup delegează un purtător de raport care prezintă lista. Apoi, tot grupul împreună are cel mult 20 de minute pentru a decide ce va lua. Încurajează discuțiile despre lucrurile ce trebuie salvate și de ce. Când lista este gata, întreabă participanții ce roluri s-au observat pe parcursul activității, dacă au fost implicați toți membrii grupului, cum au ajuns la consens, ce tehnici de negociere au fost folosite

Fișă Inundația

1. O poezie asupra căreia ai lucrat mai bine de 2 luni și care este aproape gata pentru a fi prezentată cercului poetic din liceu.
2. Un album cu fotografii cu primii 3 ani de viață ai tăi.
3. Un aparat radio.
4. Jurnalul tău intim.
5. Un vaporeț într-o sticlă, pe care l-ai făcut la 11 ani, când ai stat 6 săptămâni la pat.
6. O chitară foarte scumpă.
7. Documentele de arhivă ale grupului / organizației din care faci parte și la care ții mult.
8. Perechea preferată de pantofi.
9. Notele, certificatele examenelor, diplomele și alte documente de când ai început școala.
10. Agenda cu adrese.
11. Un atlas foarte prețios, din 1887, împrumutat de la un prieten.
12. Glastre cu plante foarte dificil de crescut, care îți arată deja primul mugur de floare.
13. Colecția de timbre a bunicului tău, apreciată la câteva mii de lei.
14. Primele scrisori de dragoste.
15. Două sticle de vin foarte vechi, pentru ocazii speciale.

Notă: orice obiect lăsat va fi distrus de inundație. Ai 5 minute pentru a alege.

218 Dragonul își mușcă coada

Participanții stau unul după altul, ținându-se de talia primului participant care este „capul” dragonului. Ultimul participant va fi „coada” dragonului. Primul încearcă să-l prindă pe ultimul (capul prinde coada). Ceilalți se țin bine unul de altul. Dacă dragonul nu-și poate prinde coada, se schimbă „capul”. Ca alternativă, „capetele” vor încerca să prindă „cozile” altor dragoni, în același timp protejându-le pe ale lor.

219 Cursa dragonilor

Alege un teren fără obstacole și fixează liniile de start și de finish. Se aleg „capetele dragonilor” (câte 1 la fiecare 5 participanți), iar ceilalți participanți formează dragonii: se plasează unul după altul apucându-se de brâu, în spatele „capetelor” sale. La semnalul animatorului începe cursa. De fiecare dată când un „dragon” se dezmembrează pe drum, pierde 1 punct. Primul „dragon” care ajunge la finish marchează 10 puncte, următorul 9 ș.a.m.d.

220 Cursa omizilor

Activitatea se va desfășura pe un itinerar circular cu lungimea de aproximativ 100 de metri, fără obstacole. Participanții formează „omizile”, unindu-se în echipe a câte 5 persoane. Primele patru persoane se culcă la pământ cu fața în jos, sprijinindu-se în mâini. Primul participant pune picioarele pe umerii următorului ș.a.m.d. Doar ultimul participant se sprijină și cu mâinile și cu genunchii. La semnalul animatorului începe cursa. Dacă vreun participant se simte obosit, trece la coadă, mergând în mâini și genunchi. Prima „omidă” care ajunge la finish primește 10 puncte, următoarea 9 ș.a.m.d.

221 Cercul ritmurilor

Participanții se aranjează în cerc. Cineva (poate fi animatorul) începe activitatea emițând un sunet la dorință (bătaie din palme, sunet vocal, folosind un obiect oarecare). În ordinea acelor de ceasornic, următoarea persoană emite alt sunet, însă cel care a început nu încetează sunetul său,

ci îl menține în continuare. Încurajează creativitatea participanților, rugându-i să-și găsească ritmul său unic, personal. Totuși, atenționează-i să sunetul lor individual trebuie să se încadreze în ritmul integru creat de tot grupul. Când fiecare persoană din cerc contribuie cu sunetul său la ritmul creat, în aceeași ordine, fiecare își oprește ritmul său, unul după altul, astfel ca sunetele din cercul ritmurilor să se stingă treptat. Cercul ritmurilor poate fi repetat, alegând o altă persoană care va începe. De data aceasta, fiecare poate alege un alt sunet sau îl poate păstra pe cel precedent.

222 *Mingea*

Roagă participanții să se ridice și să formeze un cerc, păstrând o oarecare distanță între ei. Invită un voluntar care va juca rolul de cronometror, să înregistreze timpul în care participanții vor transmite mingea tuturor. Aruncă mingea persoanei din stânga ta. Când mingea ajunge înapoi în mâinile tale întreabă cronometrul de cât timp a fost nevoie pentru aceasta. Repetă activitatea de câteva ori, de fiecare dată într-un ritm cât mai rapid. Exercițiul se va sfârși atunci când participanții se vor situa atât de aproape unul de celălalt, încât nu va mai fi nevoie să arunce mingea, ci doar s-o transmită din mână-n mână, micșorând astfel considerabil timpul necesar. Întrebați participanții cum cred ei, ce i-a ajutat de fiecare dată să obțină un scor mai bun. Jocul poate fi desfășurat în 2 subgrupuri.

223 *Jocul de pe hol*

Până a începe sesiunea, adună 30 de obiecte care pot avea legătură cu tema abordată (de exemplu cărți, hârtie, pixuri, creioane, foarfece, jucării, materiale de confecționat etc.). Aranjează-le pe o masă și acoperă-le cu o pânză. Oferă participanților 1 minut pentru a examina obiectele de pe masă, apoi acoperă-le la loc. Distribuie fiecărui participant câte o foaie și un pix. Roagă participanții, individual, să noteze pe foaie toate obiectele pe care și le amintesc timp de 1 minut. Apoi propune-le să formeze câteva grupuri de 5-6 persoane. Acum spune-le să alcătuiască o listă comună cu toate obiectele pe care și le pot aminti. Discută cu tot grupul despre faptul cum lucrul în echipă poate da rezultate mai bune decât lucrul individual.

224 *Cine aduce primul*

Participanții, în grupuri mici, se plasează la un capăt al sălii, iar animatorul stă la capătul opus. Animatorul întreabă participanții: „Cine îmi aduce primul ...?” și numește un obiect, de exemplu un cercei, un pantof, o agrafă, un inel, un șiret, un ceas, un stilou etc.

225 *Desenează ce simți*

În grupuri de 5-6 persoane, participanții se aranjează în rânduri. Ultimul participant din fiecare rând desenează cu degetul ceva pe spatele penultimului. După ce ultimul a finisat, penultimul, la rândul său, desenează pe spatele colegului din fața sa ceea ce a simțit și tot așa mai departe. Primul participant desenează ceea ce a simțit pe spate pe o hârtie. Apoi se compară desenul obținut cu ideea pe care a vrut să o transmită ultimul participant.

226 *Scaunele*

Participanții formează 3-4 echipe și se așează pe scaune în diferite colțuri ale încăperii, fiecare echipă pe un scaun. La semnalul animatorului echipele trebuie să formeze un cerc în centrul sălii, fără a se ridica de pe scaune. În etapa a doua a activității animatorul extrage treptat câte un scaun, sarcina întregului grup fiind să se țină pe un număr minimal de scaune sau chiar fără.

227 *Pătratul*

Animatorul plasează jos pe podea 8-10 metri de hârtie igienică sau de funie și propune grupului să facă din materialul oferit un pătrat cu toate laturile și unghiurile drepte. Grupul are câteva minute la dispoziție pentru a discuta în ce mod va face acest lucru. Când grupul este gata, toți închid ochii și încep lucrul fără a mai comunica. Este important ca toți participanții să fie implicați, ținând hârtia cu ambele mâni. Se consideră că pătratul este gata când toți s-au oprit din mișcare și stau pe loc. Toți deschid ochii concomitent. Rezultatul lucrului se lasă jos pe podea. Grupul poate să se mai gândească și să

întreprindă încă o încercare, dacă nu este mulțumit de rezultatul obținut. Se discută despre ce a reușit și ce nu, ce strategii au fost aplicate, comunicare și lucru în grup. Dacă grupul este mare, activitatea poate fi desfășurată în grupuri mici, după care se vor compara rezultatele și se va discuta despre eficiența diverselor strategii aplicate.

228 Dușul

Jocul este potrivit pentru grupurile în care deja s-a constituit un nivel de cunoaștere și de apropiere între participanți. Participanții formează grupuri a câte 4 persoane. O persoană din grup stă în centru, iar ceilalți, plasați în jurul său, îi fac un ușor masaj cu degetele, din cap până la picioare, producând zgomotul unui duș. Se fac 3 ture de spălare generală a corpului, 3 de spălare a capului cu șampon și apoi încă 3 de „duș”. Întreabă participanții cum s-au simțit, ce părere au despre contactul fizic, despre prejudecăți, atingeri și mesajul acestora etc.

229 Pătura

Grupului i se propune să urce pe o pătură și să o întoarcă pe partea cealaltă fără a călca în afara ei. În următoarea etapă tot grupul va încerca să încapă pe o suprafață minimală a păturii.

230 Mingea săltăreață

Participanții se adună în jurul unei pături pe care o vor folosi pentru a face să sară o minge. În mijlocul păturii se poate tăia o gaură pentru a încerca să se treacă mingea prin ea.

231 Cifrele

Participanții se așează în cerc. Sarcina lor este să se numere de la 1 până la câți participanți sunt, respectând următoarele condiții:

- participanții nu au voie să stabilească o strategie de numărare;
- persoanele care șed alături nu au dreptul să numere cifrele una după alta;

- pe parcursul activității participanții nu au voie să vorbească între ei sau să-și facă alte semne;
- fiecare participant trebuie să numere măcar o dată un număr;
- dacă două sau mai multe persoane pronunță o cifră în același timp sau de 2 ori, numărătoarea este reluată de la început.

Activitatea necesită multă concentrare din partea participanților. Poate fi desfășurată la începutul și la finele sau pe parcursul unui proces, pentru a vedea progresul.

232 Zborul pe Lună

Grupul primește instrucțiunea de a se pregăti pentru un zbor pe Lună. Pentru a supraviețui, grupul trebuie să ia cu sine mâncare, apă, haine groase și medicamente. Tot grupul se află în mijlocul sălii. În fiecare colț al camerei se află cartonașe de diferite culori, care simbolizează respectiv apa, mâncarea, hainele groase sau medicamentele (numărul cartonașelor de fiecare culoare trebuie să coincidă cu numărul participanților). Sarcina grupului este să adune cartonașele într-un timp limitat. La expirarea timpului fiecare membru al grupului trebuie să aibă în mână patru cartonașe de diferite culori. După prima încercare, participanților li se oferă câteva minute pentru a stabili o strategie de îmbunătățire a performanței de timp. Jocul ia sfârșit atunci când grupul consideră că timpul nu mai poate fi îmbunătățit.



233 *Șarpele Boa*

Participanții formează perechi. Explică-le că perechile se vor uni pe parcursul jocului pentru a forma un „șarpe” lung. Partenerii se culcă cu fața la pământ, unul înaintea altuia. Astfel se formează un „șarpe” din 2 persoane, care va începe să se târască pe pământ. Când vor ajunge la o bună coordonare a mișcărilor, „șerpii” se vor uni câte 2, formând un grup de 4, și tot așa, succesiv până se va forma un „șarpe” enorm. La sfârșit, șarpele va încerca să înconjoare copaci (reali sau imaginari), să urce „munți”, să treacă stânci și strâmtoni etc. fără a se rupe.

234 *Omida (1)*

Participanții se culcă pe spate, cu capul pe burta persoanei din spatele său. Întind mâna dreaptă în sus, iar stânga în jos și dau mâinile cu vecinii. Câte unul, începând cu ultimul, participanții se ridică și pășesc atent peste ceilalți, fără a da drumul la mâini. După ce toți s-au ridicat, omida se mișcă puțin, încercând să depășească unele obstacole: mese, scaune, copaci etc.

**235** *Omida (2)*

Participanții se aranjează într-o coloană. Ei pun mâna stângă pe umărul stâng al persoanei din față și îndoiesc piciorul din genunchi. Cu mâna dreaptă fiecare apucă glezna piciorului persoanei din față. Uniți în acest fel, participanții vor sări prin sală, până vor atinge un ritm unic și o coordonare bună a mișcărilor.

236 *Canalul*

Participanții se aranjează într-o coloană, apropiindu-se cât se poate de tare unii de alții și formează un canal cu picioarele îndepărtându-le la nivelul umerilor. Pe rând, fiecare participant, începând cu ultimul va traversa canalul format. Atunci când cineva trece prin canal, ceilalți încep să-l strâmteze, împreunând picioarele. Persoana care trece prin canal înfruntă aceste obstacole și când reușește să iasă din canal, se plasează la începutul coloanei, devenind primul. După ce toți au trecut, inițiază o discuție cu participanții despre joc, întrebându-i ce sentimente au trăit, dacă au simțit sau nu susținerea grupului, despre diferența în propriul comportament în timpul trecerii prin canal și atunci când ei însăși făceau parte din canal, asemănările și deosebirile dintre acest joc și viața reală.

237 *Tunelul*

Participanții formează 2-3 echipe, fiecare primind câte o minge. Membrii fiecărei echipe se aranjează în linie la o distanță de 30 de cm unul la spatele altuia, ținând picioarele depărtate. La semnalul de start prima persoană din fiecare rând va rostogoli mingea printre picioarele colegilor săi, astfel ca să ajungă la ultimul membru al echipei. După ce o prinde, acesta aleargă cu mingea la începutul liniei, plasându-se în fața primului și repetă procedura. Jocul se termină când primul participant dintr-o echipă revine la începutul liniei. Dacă în timpul transmiterii mingea iese din „tunel”, trebuie readusă la locul său și rostogolită până la sfârșit. Pentru diversificare, roagă participanții de la urmă să alerge în față cu mingea între picioare sau să împingă mingea cu capul mergând pe mâini și genunchi.

238 *Marele șarpe*

Participanții formează perechi. Explică-le că perechile se vor uni pe parcursul jocului pentru a forma un „șarpe” lung. Partenerii se culcă cu fața la pământ, unul înaintea celuilalt. Astfel se formează un „șarpe” din 2 persoane care va începe să se târască pe pământ. Când vor ajunge la o bună coordonare a mișcărilor, „șerpii” se vor uni câte 2, formând un grup de 4, și, tot așa, succesiv până vor forma un „șarpe” enorm. La sfârșit, șarpele va încerca să înconjoare

copaci (reali sau imaginari), să urce munți, să treacă stânci și strâmtoni etc. fără a se rupe.

239 Broasca țestoasă

Anunță participanții că vor fi implicați în construirea unei țestoase gigante. Au la dispoziție o pânză mare cât un cearșaf, o bucată de carton pentru carapace și propriile corpuri. Participanții se vor aranja în așa fel încât grupulețe de 6-7 persoane să alcătuiască labele țestoasei, iar ceilalți să alcătuiască alte părți ale corpului ei. Trasează liniile de start și finish. Acesta este traseul pe care țestoasa trebuie să-l parcurgă pentru a ajunge în locul unde locuiesc toți prietenii ei. Pe drum se află câteva obstacole pe care broasca va trebui să le depășească. Ea va avea de urcat un munte, de trecut printr-o groapă adâncă și de ocolit câțiva copaci.

240 Măgărușul

Trasează liniile de start și de finish. Participanții formează grupuri a câte 5-6 persoane. O persoană din fiecare grup va fi „măgărușul”. Regulile sunt anunțate pe grupuri separate. „Măgărușilor” li se spune că pot merge înainte doar atunci când sunt mângâiați, lăudați, încurajați, tratați cu respect etc. „Măgărușul” merge în mâini și în picioare. Celorlalți membri ai grupului li se spune că misiunea lor este să ajungă cu „măgărușul” la linia de finish cât mai repede. Ei nu au voie să împingă, să tragă sau să lovească „măgărușii”. Grupurile primesc „hățurile”, se aranjează la linia de start și, la semnalul animatorului, începe cursa. Când toate grupurile au ajuns la finish, participanții vorbesc despre sentimentele „măgărușilor”, ale membrilor echipei, despre relațiile care s-au stabilit între participanți, ce au învățat despre comunicare, ce concluzii și-au făcut etc.



241 Din vas în vas

Toți formează un cerc. Fiecare participant are câte un pahar de plastic în dinți. O singură persoană are paharul plin cu apă. Scopul lui este să o verse în paharul vecinului, fără a atinge paharul cu mâinile. Jocul se termină atunci când apa ajunge înapoi la „sursă”.

242 Inelul și chibriturile

Toți participanții iau în gură câte un chibrit. Ei trebuie să transmită pe cerc un inel de pe chibrit pe chibrit, cât se poate de repede. Inelul poate fi înlocuit cu un covrig, iar chibriturile – cu bastonașe. Activitatea poate fi desfășurată și pe echipe.

243 Drumul nasului

Participanții formează un cerc și animatorul sau un voluntar începe, punându-și pe nas o cutie de chibrituri. Fără a folosi mâinile sau alte mijloace, cutia trebuie transmisă pe nasul persoanei din dreapta. Jocul continuă până când cutia de chibrituri parcurge tot cercul.

244 Floricele de porumb (pop-corn)

Propune participanților să formeze perechi. Fiecărei perechi i se acordă o lingură de plastic, 2 bucăți de stofă pentru legarea ochilor și 10 floricele de porumb. Sarcina perechilor este ca o persoană să o hrănească pe cealaltă folosind lingurița de plastic, dar fără ca vreo floriceică de porumb să cadă jos. Activitatea începe la comanda animatorului. Acest exercițiu poate fi desfășurat în câteva etape: prima rundă doar pentru încercare, iar următoarele, având discuții scurte despre îmbunătățirea performanțelor. De fiecare dată rezultatele pot fi comparate și discutate.

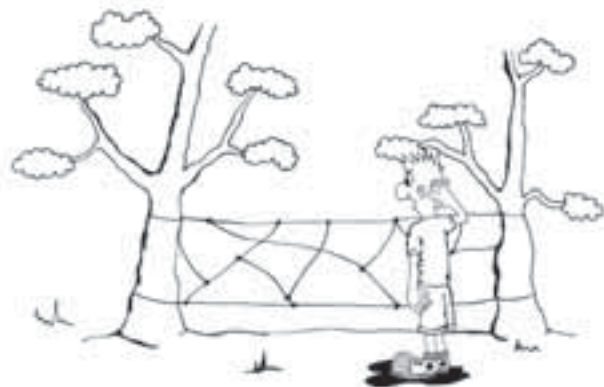
245 Păienjenișul

Înainte de începerea activității, găsește doi copaci care cresc la o distanță de 2-3 metri unul de altul. Folosind o funie groasă, „țese” între ei o

pânză de păianjen la o distanță de circa 1,5 metri de la pământ. Lasă vreo 10 găuri cu un diametru nu mai mic de 30 cm. Calculează din timp câți participanți „îi revin” fiecărei găuri. Anunță echipa că trebuie să treacă de partea cealaltă a pânzei de păianjen, respectând câteva reguli:

- *participanții nu au voie să se atingă de păienjenis;*
- *dacă cineva s-a atins de pânză cu o parte a corpului sau cu haina, totul este reluat de la început;*
- *toate găurile trebuie utilizate;*
- *după ce printr-o gaură a trecut numărul preconizat de participanți, gaura este „închisă” și nimeni nu mai poate trece prin ea;*
- *înainte de a începe participanții au la dispoziție 5 minute pentru a discuta despre tactica aleasă.*

După câteva eșecuri, încurajează participanții să discute, încercând să stabilească o strategie mai eficientă. Desen.



246 *Care ne este numele? Emblema? Sloganul?*

Ajută participanții să formeze grupuri mici și propune-le să găsească în următoarele 5 minute un nume simplu pentru echipă. Roagă-i să creeze o emblema grafică (ca și marca unei fabrici / firme) care să reprezinte cine sunt ei pentru ceilalți participanți. Distribuie materiale (coli mari de hârtie, carioca, foarfece etc.) și acordă 10 minute pentru activitate, apoi roagă fiecare grup să-și

prezinte rezultatul, însoțit de o scurtă explicație a ceea ce reprezintă emblema (dacă nu este clar). După aceasta invită grupurile să alcătuiască un slogan care să redea contribuțiile sau realizările pe care grupul le consideră ca fiind cele mai importante și reprezentative pentru membrii săi. Acordă 10 minute și apoi invită grupurile să-și împărtășească oral sloganul cu ceilalți.

247 *steagul*

Participanții formează echipe de 5-7 persoane. Fiecare echipă primește un set de carioca, coli de hârtie, bandă adezivă, foarfece etc. Sarcina lor este să inventeze un steag pentru noua lor organizație / grup, care ar reflecta misiunea / strategia ei. Se acordă 20 minute. Când sunt gata, echipele își prezintă steagul și își motivează alegerea. Ca alternativă, participanții pot crea steaguri fără a ține cont de strategia organizației / grupului.

248 *Construiți... din corpuri!*

Propune participanților să inventeze un logotip (o emblema, o insignă) pentru echipa lor și apoi să o creeze, utilizând doar corpurile membrilor grupului.

249 *Împletind pânza de păianjen*

Această activitate poate fi binevenită pe parcursul sau la sfârșitul unei sesiuni, după ce participanții deja au lucrat împreună ceva timp. Începe prin a spune că fiecare dintre noi depinde de alții în diverse moduri. Pentru a ilustra această interdependență, roagă membrii grupului să spună de cine depind ei din acel grup. Celui care începe i se dă un ghem, i se propune să-și lege un capăt de ață de un deget și să aleagă pe cineva de care depinde în vreun mod. Apoi persoana aruncă ghemul colegului pe care l-a ales și explică natura dependenței dintre ei. Cel care primește ghemul la fel înfășoară o bucată de ață pe un deget al său înainte de a-l transmite altcuiva. Astfel se „împletește” o pânză care „leagă” toți participanții.

Roagă 3 sau 4 persoane să lase firul. Pânza se va lăsa în jos, va arăta subțire și vulnerabilă. Discută apoi cu participanții despre motivele pentru care cei mai mulți dintre noi au nevoie de alții, cum au ales persoana căreia să-i arunce ghemul, situații în care putem / nu putem acționa fără suportul altora, despre importanța fiecărui membru al echipei, efectele unui nivel scăzut de participare asupra întregului grup. Participanții își pot tăia câte o bucățică din fir pentru a-l ține ca amintire despre ideile împărtășite. Jocul poate fi folosit și pentru cunoaștere, adresând o întrebare persoanei căreia i se aruncă ghemul.



250 *Pluta vieții*

Anunță grupul că se află în mijlocul oceanului și trebuie să stea în toată componența sa pe o singură plută (o foaie A4). Nici un membru al echipei nu are voie să atingă pământul / podeaua.

251 *Râul cu crocodili*

Marchează liniile de start și de finis care vor reprezenta „malurile” unui râu cu crocodili. Distribuie fiecărui participant câte o foaie A4 – „pietrele” pe care ei vor păși pentru a nu fi mâncați de crocodili. Anunță-i că toți trebuie să ajungă pe cealaltă parte a râului vii și nevătămați și cu toate „pietrele”. Dacă cineva pășește în „apă” sau „cade” de pe „piatră”, toată echipa se va întoarce la „malul” de la care au pornit. Acordă-le timp pentru a elabora un plan de acțiuni la început și pe parcurs, dacă este necesar. Activitatea poate fi repetată de câteva ori pentru a atinge o performanță în timp.

252 *Cercul*

Plasează câteva cercuri de gimnastică în diferite părți ale sălii și roagă câte 5-6 participanți să se adune în jurul fiecărui cerc. Ei se aranjează foarte aproape unul de altul, punând mâinile pe umerii vecinilor, iar cercul va sta pe degetele lor de la picioare. Participanții trebuie să ridice cercul până sus, îmbrăcându-l pe cap și lăsându-l să cadă pe la spate, astfel pomenindu-se toți în interiorul lui. Este interzisă atingerea cercului cu mâinile.

253 *Cercuri muzicale*

Participanții formează perechi și fiecare se plasează în interiorul unui cerc de gimnastică. Când animatorul include muzica, perechile trebuie să sară prin sală, menținându-se în interiorul cercului. Când muzica se oprește, două perechi care sunt mai aproape formează o echipă, plasându-se în interiorul celor două cercuri (un cerc stă deasupra celuilalt). Acest proces continuă până când în interiorul cercurilor se află un număr maxim de participanți. Ca alternativă, cercurile pot fi plasate pe jos. Participanții vor sări în jurul lor și vor intra în interior când se va opri muzica. De fiecare dată un cerc va fi scos din joc și participanții vor colabora pentru a încăpea toți într-un număr limitat de cercuri rămase.

254 *Atenție, balonul!*

Participanții formează un cerc. Un balon trebuie transmis pe cerc, fără ca acesta să cadă. Balonul nu poate fi întors celui de la care a fost primit. Balonul se va transmite în mai multe feluri: cu ambele mâini, cu palma unei mâini, cu capul, cu degetul și, la sfârșit, cu vârful unui creion sau pix. În cazul în care balonul se sparge, este înlocuit cu altul și jocul continuă.

255 *Constructorul orb*

Unul sau doi membri ai echipei sunt legați la ochi. Ceilalți sunt rugați să ghideze persoana „nevăzătoare” cu ajutorul cuvintelor pentru ca aceasta să realizeze o însărcinare, de exemplu construirea unei clădiri din piese Lego.

256 *Cursa de pene*

Participanții formează echipe de 5-6 persoane și se plasează la un perete al sălii. Fiecare echipă primește câte o pană, care este plasată jos, lângă echipă. Participanții nu au dreptul să atingă pana. Scopul fiecărei echipe este ca pana să ajungă la peretele opus al sălii. La prima etapă participanților li se cere să execute sarcina imediat după explicarea condițiilor, iar a doua oară li se oferă timp pentru a elabora mai întâi o strategie de lucru. Se compară rezultatele și se discută în grupul mare despre soluțiile găsite, despre ce a facilitat și ce a împiedicat atingerea scopului, despre rolurile membrilor echipei. Ca alternativă, echipelor li se pot oferi și alte obiecte în loc de pană, de exemplu o cană, un creion etc.

**257** *Urechelnita*

Roagă participanții să stea într-o coloană, unul în urma celuilalt. Pentru a crea miriapodul, leagă unul de altul picioarele drepte ale tuturor membrilor echipei și apoi unește-le pe cele stângi folosind frânghiile sau orice altă metodă. Propune „miriapodului” să se miște prin sală. Când mișcarea picioarelor și mâinilor este bine sincronizată, poți introduce diverse obstacole pentru a fi depășite: un scaun de urcat, o masă de trecut pe dedesubt etc. Se poate ieși și afară pentru a depăși obstacole naturale. Desen.

258 *Volei*

Întinde o sfoară între doi copaci la o înălțime puțin mai mare decât capetele participanților. Se formează 2 echipe. Cineva lansează mingea peste sfoară. Echipa care nu reușește să o prindă dăruiește un punct celeilalte echipe. Dacă se mărește numărul participanților, mărește și numărul mingilor: va fi mai distractiv ...și mai dificil!

259 *Volei cu pana*

Roagă 2 voluntari să țină întinsă o funie la distanța de aproximativ 1,5 metri de la pământ. Funia va despărți sala în 2 părți egale. Ceilalți participanți vor forma 2 echipe și se vor plasa de o parte și de alta a funiei. Anunță startul și lansează o pană sau o foaie subțire din mijlocul terenului. Scopul participanților este să paseze pana celeilalte echipe, menținând-o în aer cât mai mult timp și să nu o lase să cadă pe teritoriul lor.

260 *Volei cu corpul*

Întinde o coardă sau o sfoară între doi copaci. Participanții se împart în două echipe și se plasează de o parte și de alta a sforii. Scopul jocului este de a lansa mingea și de a o menține în aer. Dacă mingea atinge terenul echipei adverse, se atribuie un punct și jocul continuă. Unica regulă care trebuie respectată este că nu se permite folosirea mâinilor, însă pot fi folosite toate celelalte părți ale corpului: capul, picioarele, genunchii, spatele, umerii, fundul, burta etc. Cine folosește mâinile, pierde un punct în folosul celeilalte echipe.

261 *Volei cu fachiri*

Împarte un teren în 2 părți egale printr-o sfoară legată de spatele a două scaune și umflă un balon. Participanții formează 2 echipe egale și se așează jos cu picioarele încrucișate fiecare pe câmpul său. La semnalul animatorului, jocul începe. Balonul este aruncat în aer cât mai sus posibil. Înainte să atingă pământul, acesta trebuie împins spre câmpul celeilalte echipe, făcând vânt cu mâinile. Participanții însă rămân așezați în poziția unor fachiri. Când balonul cade la pământ pe teritoriul uneia din cele 2 echipe, cealaltă echipă câștigă un punct.

262 *Crocodilii și broscuțele*

Plasează prin sală câteva foi de flipchart sau ziare, care vor reprezenta „insulele”. Se alege 1 sau 2 „crocodili”. Anunță participanții că toți sunt niște broscuțe care trăiesc în apele unui râu plin cu crocodili. Ei pot „înota” liber printre „insule” atât

timp cât rechinii sunt departe, iar tu îi vei anunța când se va apropia pericolul, strigând tare „Crocodilii!”. În acest moment „crocodilii” se vor repezi să „muște” pe cineva, de aceea toți trebuie să se urce pe „insule”, unde sunt în siguranță. Dacă cineva are un picior sau o parte a corpului în afara „insulei”, „crocodilii” îl vor pișca ușurel, insinuând o mușcătură. Pe rând, animatorul și „crocodilii” rup bucăți din „insule” sau extrag pe rând câte una. Până la urmă toți participanții trebuie să încapă pe o bucată de insulă.

263

Transmite portocala

Participanții se aranjează într-o linie sau în cerc și transmit o portocală (poate fi înlocuită cu o minge sau un măr) de la unul la altul ținând-o sub bărbie. Este interzisă folosirea mâinilor. Portocala poate fi transmisă și ținând-o sub genunchi. Discutați problemele cu care s-au confruntat participanții în transmiterea portocalei și despre factorii care i-au ajutat să îndeplinească acest exercițiu.



264

Înot sincronizat

Roagă participanții să formeze câteva grupuri și să-și imagineze că sunt o echipă de înot sincronizat. Oferă-le ceva timp pentru a pregăti un număr improvizat sau la o temă anumită. Pentru a prezenta numărul, participanții se vor întinde pe podea fără a lăsa spatele să piardă contactul cu podeaua.

265

Bombele mai departe

Anunță participanții că echipa lor a călătorit zile și nopți de-a lungul Oceanului Pacific, timp în care

aveau o sarcină comună de îndeplinit – transportarea încărcăturii către destinația finală. Dar ceva crâncen s-a întâmplat! Pirații au bombardat și au distrus corabia lor, lăsându-i să plutească în mijlocul Oceanului Pacific! Echipa a reușit să salveze o parte din încărcăturile transportate care conțin materiale suficiente pentru a construi o plută. Trebuie însă să se asigure că această plută va putea supraviețui atacurilor cu bombe lansate de pirații ce se află în apropiere!

Materialele din care echipa își va construi pluta sunt: o folie de aluminiu 6 cm x 6 cm, 8 bețișoare, 4 paie de băut, un plic, 6 cm de bandă adezivă.

Scopul echipei este să facă pluta atât de rezistentă, încât aceasta să se mențină deasupra apei cât mai mult timp posibil, în cazul în care vor fi atacați de pirați. Prin urmare, trebuie să construiască și un dispozitiv cu ajutorul căruia vor testa rezistența plutei. Dispozitivul va proiecta bombe asupra plutei de la o distanță minimă de 15 cm, din orice direcție sau unghi. Pentru a construi dispozitivul echipa va avea următoarele materiale: o foaie A5, 2 câni de plastic, 3 radiere, un balon, o lingură.

Pluta construită trebuie să se mențină la suprafața apei dintr-un vas de cel puțin 10 cm în toate dimensiunile (lungime, lățime și înălțime). Pluta nu are voie să se atingă de oricare din părțile vasului pentru a se sprijini. Dispozitivul poate proiecta bombele (20 de pietricele de aproximativ aceeași mărime) în plută în diverse moduri. Bombele trebuie să parcurgă o distanță de cel puțin 15 cm de la punctul de lansare din dispozitiv, să aterizeze pe plută și să se mențină pe ea cel puțin 3 secunde.

Participanților li se oferă timp pentru a construi pluta și dispozitivul de proiectare a bombelor, după care vor testa durabilitatea plutei cu ajutorul dispozitivului. Testarea va înceta când pluta se va cufunda în întregime în apă, când va atinge fundul vasului, când va supraviețui atacului tuturor celor 20 de bombe sau atunci când timpul acordat va expira.

266

Toți la bord!

Împrăștie prin toată sala baloane dezumflate. Fiecare participant va fi un „vagon”. Roagă „vagoanele” să se unească câte 5-6 pentru a forma „trenuri”. Anunță „trenurile” că sarcina lor este să adune câte 2 pasageri pentru fiecare „vagon”,

adică 2 baloane pentru o persoană. Baloanele devin „pasageri” foarte ușor, tot ce trebuie este să fie umflate până la capăt. La semnalul animatorului „trenurile” vor începe să se miște prin sală, „vagoanele” ținându-se strâns unele de altele. O persoană („un vagon”) va ridica un balon, îl va umfla și îl va lua apoi cu sine. Procedura se repetă până când fiecare „vagon” va duce cu sine 2 „pasageri”. „Trenul” care se va umple primul va fi câștigător. Cele două reguli sunt: „trenul” stă pe loc atâta timp cât cineva umflă un balon și „trenul” nu are voie să se „desfacă” nicidecum până la încheierea activității. Discută cu participanții despre strategia pe care au folosit-o, despre factorii care i-au ajutat să îndeplinească mai repede sarcina, ce cred că se poate face pentru a îmbunătăți performanțele etc. Ca alternativă poți organiza o competiție pentru a vedea care „tren” se va umple mai repede cu „pasageri” de aceeași culoare. Pentru a complica sarcina, distribuie fiecărei echipe câte o carioca și spune-le că balonul devine „pasager” după ce a fost umflat și s-a desenat o figură veselă pe el.

267 *Trenul expres experimental*

Creează pe podea un tren cu 8 vagoane prin delimitarea unor pătrate de 3 x 3 metri cu ajutorul unor panglici sau a hârtiei de toaletă. Lasă un spațiu de 2 metri între fiecare două pătrate. Atâta timp cât există această distanță între vagoane, trenul poate lua orice formă (nu este neapărat să fie dreaptă) pentru a încăpea în sală. Numerotează fiecare vagon, plasând pe ele fișe cu numere.

Anunță participanții: „Pe acoperișul vagonului 8 al trenului expres a avut loc o goană dramatică! Echipa voastră a fugit de bandiți, dar toți membrii ei s-au separat, aflându-se acum pe acoperișurile diferitelor vagoane ale trenului în mișcare. Ați convenit din timp că dacă aveți să vă despărțiți, vă veți întâlni pe ultimul vagon al trenului. Dificultatea însă constă în existența spațiului dintre vagoanele pe care trebuie să le traversați pentru a ajunge acolo”.

Dacă numărul participanților este mai mare de 8, ei se vor plasa câte 2-3 pe fiecare vagon. La fel, ar fi util pentru evaluare dacă 2-3 persoane ar fi observatori. Pregătește din timp fișe mici pe care sunt

scrise cifre de la 1 la 8 și propune participanților să extragă câte o fișă care le va indica pe ce vagon vor începe. Acțiunea începe cu membrii echipei de pe acoperișul vagonului 1: ei trebuie să inventeze o tehnică pentru a trece peste prăpastia dintre vagonul 1 și 2. Cei 4-6 membri ai echipei din vagonul 2 trebuie acum să inventeze o nouă tehnică creativă, astfel încât să treacă ambii peste prăpastie și să ajungă la vagonul 3. Acest proces continuă pe toată lungimea trenului, până când toți membrii echipei sunt împreună, încercând să găsească o tehnică creativă comună pentru a trece peste prăpastie și a ajunge în vagonul final cu numărul 8. Dacă cineva pășește în afara spațiului marcat sau „cade” de pe vagon trebuie să se întoarcă în vagonul precedent.

Pe acoperișul fiecărui vagon se găsește câte un obiect:

- vagonul 1 – o mătură;
- vagonul 2 – o carte;
- vagonul 3 – o frânghie sau coardă de orice lungime;
- vagonul 4 – o pungă din plastic;
- vagonul 5 – o legătură cu chei;
- vagonul 6 – o foaie A4;
- vagonul 7 – două plase.

Participanții pot utiliza aceste obiecte pentru a găsi o tehnică creativă prin care să treacă peste prăpastii. Ei le vor lua cu sine pe toată lungimea trenului. Timpul pentru a ajunge la vagonul final este limitat. Participanții nu au timp pentru pregătiri.

268 *Dezastrul incredibil*

Spune participanților că echipa lor a fost angajată să construiască cel mai mare centru comercial din lume pe cel mai dezastruos pământ din lume. Pământul este cunoscut pentru soarta sa plină de dezaastre, astfel încât doar spiritul lor inventiv îi poate ajuta să supraviețuiască oricărei catastrofe naturale ce va avea loc.

Sarcina lor este să construiască o clădire dintr-o sută de paie și dintr-un pachet de gume elastice.

Clădirea trebuie să fie construită pe o cutie de încălțăminte, dar ea trebuie să se sprijine singură și nu poate fi lipită sau legată de cutie. După ce clădirea va fi construită, durabilitatea ei va fi testată cu patru dezastre:

- *un cutremur: o bâta de lemn va fi rostogolită de trei ori în jos pe rampă de aproximativ 2 metri lungime, care-și are capătul inferior sprijinit de o parte a cutiei. Bâta va lovi și va cutremura cutia pe care este plasată clădirea;*
- *un tornado: timp de 15 secunde se va face vânt cu un evantai sau cu un ventilator asupra clădirii de la o distanță de 30 de cm;*
- *o ploaie torențială: se va turna un vas cu aproximativ 50 de pietricele peste clădire de la înălțimea de 15 cm.*

Echipa va planifica și va testa dezastrul final asupra clădirii utilizând următoarele materiale oferite: 5 bomboane, o cană cu apă, o farfurie din hârtie, 3 baloane, 6 cm de elastic, 2 mingi săritoare din cauciuc, un disc de computer, 4 rămurele.

După ce testarea a început, participanții nu mai au voie să întărească sau să repare clădirea. Fiecare dezastru trebuie dezlănțuit aparte, nu toate împreună.

269

Labirintul norilor

Împarte suprafața de desfășurare a acțiunii în zona de start, zona de finiș și zona „labirintului din nori”. Labirintul constă din 25 de baloane umflate și numerotate de la 01 până la 24 și unul lăsat nenumerotat (marcat cu NN). Baloanele trebuie plasate exact așa cum este indicat în imaginea alăturată la o distanță de aproximativ 60 cm unele de altele. Iată și ordinea evadării: NN, 02, 06, 05, 10, 11, 12, 13, 18, 23, FINIȘ. Plasează în interiorul fiecăruia din baloanele indicate o bucățică de hârtie pe care este scris numărul următorului balon din secvența de evadare. Așadar, balonul nenumerotat (NN) va avea o bucățică de hârtie cu numărul 02 înăuntru; balonul 02 va avea numărul 06 în interior; balonul 06 va conține foița cu numărul 05 etc. În toate celelalte baloane introdu o bucățică de hârtie cu o cruce roșie marcată pe ea.

Începe, spunând participanților următorul text: „V-ați imaginat, probabil, că norii sunt un loc calm

în care te poți afla, dar nu și atunci când ești ținut prizonier de un uriaș care trăiește acolo sus! Sunteți ținuți prizonieri într-un labirint de nori, din care pare imposibil de ieșit. Uriașul doarme acum și aceasta este unica voastră șansă de a evada. Știți că există o combinație din 10 nori pe care trebuie să-i spargeți și prin care trebuie să treceți în ordinea corectă pentru a evada din labirint. Spargerea norului corect deschide o cale spre evadare; dar dacă spargeți un nor greșit, uriașul se va trezi, ținându-vă închiși pentru totdeauna!”

Plasează în zona de start 10 scobitori, 6 radiere, 2 rigle, o legătură de chei, 12 cm de sfoară, o carte, un set de clești, 18 metri de panglică lipicioasă și continuă: „Cu aceste materiale trebuie să construiți un dispozitiv de spart baloanele care vă va ajuta să ieșiți din labirint. Fiecare balon din labirint este numerotat, cu excepția unuia. Anume acest balon nenumerotat este primul pe care trebuie să îl spargeți. În interiorul lui va fi o bucățică de hârtie cu un număr pe ea. Foița vă va spune următorul balon pe care va trebui să-l spargeți. Când îl veți sparge și pe acesta, vi se va dezvălui numărul următorului balon pe care va trebui să-l spargeți și așa mai departe.

Deoarece uriașul doarme, nu trebuie să vorbiți unii cu alții în timp ce încercați să evadați. În caz contrar puteți face prea multă gălăgie! La fel, dacă veți sparge balonul greșit, uriașul va auzi și evadarea voastră se va încheia! Veți avea 5 minute pentru a construi dispozitivul de spargere a baloanelor și apoi 10 minute pentru a-l încerca și a evada din labirint”.

Toate baloanele trebuie sparse de la lina de start, deci participanții vor avea nevoie și de un dispozitiv pentru a lua foițele din baloane. După ce toate baloanele sunt sparse corect, unul câte unul, participanții vor evada din labirintul norilor.

| | | | | |
|-------|----|----|----|----|
| FINIȘ | | | | |
| ----- | | | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 01 | 02 | NN | 03 | 04 |
| ----- | | | | |
| START | | | | |

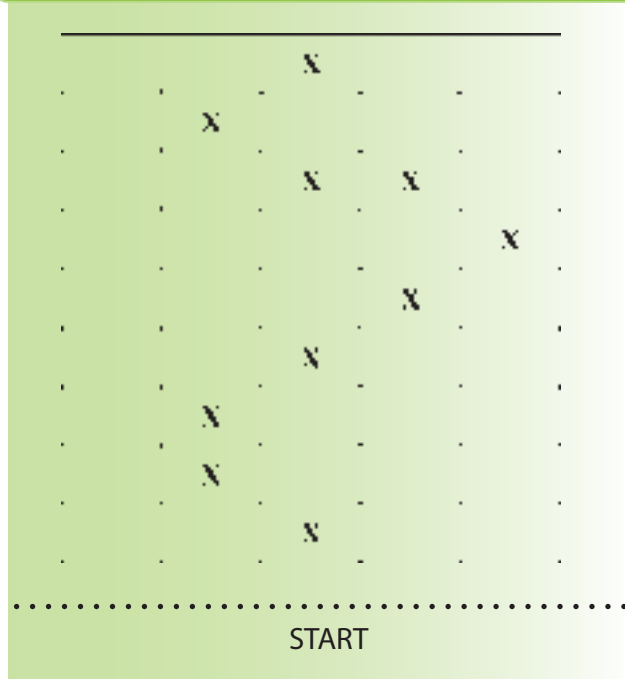
270 *Mlaștina*

Desenează cu cretă pe asfalt sau delimitează pe un teren „harta” mlaștinii după exemplul din fișă, dar fără a indica traseul. Spune participanților că toată echipa trebuie să treacă de pe un mal al mlaștinii pe altul respectând următoarele reguli:

- *participanții trebuie să formeze o coloană (eventual le poți spune și să se țină de mâini);*
- *pe tot parcursul activității nu au dreptul să comunice nici verbal, nici prin gesturi;*
- *participanții se pot deplasa prin pătrate în dreapta, stânga, înainte sau pe diagonală, nu însă și înapoi;*
- *nu este voie să se sară peste un pătrat;*
- *timpul este limitat (alternativ).*

Anunță participanții că harta cu traseul sigur, care îi poate ajuta să treacă peste mlaștină este la tine. Echipa va trebui să ghidească singură traseul. Primul participant se va plasa la linia de start în fața oricărui pătrat și va călca în acesta. Dacă pătratul în care se află participantul este unul sigur, acesta are șansa să încerce să găsească următorul pătrat sigur. Dacă este ghicit și cel de-al doilea pătrat, persoana următoare va intra în primul pătrat

Fișa Mlaștina



ghicit. Cu cât se va înainta în mlaștină, coloana va urma persoana din față călcând pe „urmele acesteia”. Nu uitați: un pătrat – o persoană! Dacă însă pătratul sigur nu este ghicit, animatorul va produce un sunet dând de înțeles că mlaștina a „înghițit” persoana respectivă. În caz de greșeală toți trec la linia de start, iar persoana care a greșit se plasează la coadă. Pentru fiecare încălcare de regulă sau trișare (comunicare, indiciu din partea echipei etc.) se va aplica aceeași pedeapsă. Dacă simți că apar tensiuni sau echipa a intrat în impas, oferă-le câteva minute pentru a discuta despre nereușite, cauzele acestora, posibile strategii etc.

271 *Răstoarnă-le!*

Pregătește 20 de sticle (deșarte) de la băuturi răcoritoare și aranjează-le la 150 cm depărtare unele de altele. Un voluntar legat la ochi va fi unica persoană care va putea răsturna sticlele, utilizând un băț de 1 metru, o bucată de sfoară de 60 cm și o căldare de plastic. Persoanele văzătoare îi pot spune voluntarului legat la ochi ce să facă. Grupul poate utiliza doar 21 de cuvinte și fiecare persoană poate spune cel mult 3 cuvinte o dată (la o intervenție). Timp oferit: 8 minute.

272 *Drumul apei*

la 2 cani. Umple una din ele cu apă și plasează-le la distanța de 6 metri între ele. Utilizând doar o lingură, un pai și o hârtie subțire, participanții vor trebui să transfere apa dintr-o cană în alta fără a mișca canile!

273 *Tartina*

Delimitează un cerc cu raza de 3 metri. Un voluntar se va plasa în mijloc și se va așeza comod jos. Având 2 felii de pâine, șuncă, o felie de cașcaval, 2 bețe de 90 cm, 3 bucăți de funie și o coală de hârtie, participanții vor face o tartină pe capul persoanei din centrul cercului. Participanții nu pot intra în cerc și nici voluntarul nu îi poate ajuta la prepararea tartinei.



274 *Repetiția este cheia. Cheia este repetiția*

Fiecare membru al echipei trebuie să reprezinte un personaj important într-o piesă scurtă despre un negustor de mașini care vinde un vehicul. Însărcinarea constă a prezenta această piesă de atâtea ori, câți membri are echipa în componența sa. De fiecare dată când va fi prezentată, piesa va conține aceleași personaje, dar interpretate de un alt membru al echipei. Participanților nu li se permite să pregătească prezentarea și nici să discute din timp cine, când și ce personaj va interpreta. Scopul este ca toate prezentările să fie identice, deși fiecare va interpreta un alt personaj de fiecare dată.

275 *În nori și sub mare*

Participanții vor prezenta doar prin mimică și gesturi, fără a folosi alte materiale, o istorie care se desfășoară în 2 spații: în cer și în mare. Sarcina lor este să facă mișcările personajelor cât mai adecvate, ca și cum ele ar fi cu adevărat în cer și în mare.

276 *Oul agățat*

Participanții formează grupuri de 4-5 persoane. Pentru fiecare grup mic, leagă o sfoară în jurul unui ou crud și agață-l de tavan, la aproximativ 1,75 – 2 metri de la pământ. Distribuie grupurilor câte un set de materiale: câteva ziare, reviste vechi, foarfece, clei. Anunță participanții că exact peste 30 de minute după start, vei trece prin sală și vei tăia frânghia ce ține oul. Ca echipă, sarcina lor este să construiască un astfel de dispozitiv, încât oul să nu se strice. Regulile de care trebuie să se țină cont:

- *nici oul, nici frânghia nu pot fi atinse de participanți sau cu materialele folosite;*
- *se permite utilizarea numai a materialului oferit (scaunele, mesele sau alte obiecte nu pot fi folosite);*

Exact după 30 minute, oprește grupurile și fă un tur pentru a tăia sfoara și a testa rezultatul lucrului participanților. Discută despre felul în care echipa a conlucrat pentru a face construcția.

277 *Oul zburător*

Participanții formează echipe a câte 5-6 persoane. Fiecare echipă primește câte un set de materiale: 2-3 baloane, gumă de mestecat, un ou crud, 1-2 ziare, ață de mosor. Participanții nu au voie să folosească alte obiecte, decât cele oferite. Anunță-i că exact peste 15 minute ouăle vor fi lăsate să cadă de la înălțime (de la etajul 2 sau de pe acoperiș). Scopul lor este să facă ceva, folosind materialele oferite pentru ca oul lor să nu se strice după impactul cu pământul. Când au mai rămas 3-5 minute, atenționează participanții despre expirarea timpului.

278 *Vino înapoi*

Roagă participanții să se ridice, să formeze perechi și să stea cu fața unii la alții. O persoană din pereche va fi „A”, iar cealaltă „B”. Partenerii întind mâinile înainte, împreunând palmele și încep să împingă mâinile partenerului cu presiune sigură. Spune persoanelor „A” „să renunțe” (să înceteze să mai împingă înainte), fără a-i anunța pe „B”. Apoi inversează rolurile și repetă procedura. Discută cu participanții despre cum s-au simțit continuând să exercite presiune când nu mai era rezistență.

279 *Da / Nu*

Participanții formează două linii, astfel încât fiecare persoană să aibă în față sa câte un partener. Prima linie trebuie să spună „Da” în cât mai multe moduri posibile. Funcția liniei a doua este de a încerca să-i facă pe cei din linia unu să se răzgândească, spunând „Nu” cât mai convingător. Oferă ambelor echipe șansa să spună și „Da”, și „Nu”. Apoi discută cu participanții despre felul în care s-au simțit în timpul jocului, atunci când spuneau „Da” sau „Nu”. Care dintre aceste două cuvinte a fost mai greu sau mai ușor de pronunțat și de ce? Câte stiluri – moduri de a spune „Da” și „Nu” au fost găsite? Poți începe o discuție despre stilurile de comunicare: asertiv, agresiv și pasiv.

280 *Strigă-mă după prenume*

Participanții formează perechi și decid cine din pereche va fi numărul 1 și cine numărul 2. Anunță toți numărul 1 să meargă în centrul sălii și să închidă ochii. Numărul 2 se vor plasa haotic prin sală fără a se mai mișca din loc. La semnalul animatorului, numărul 1 trebuie să-și găsească numărul său 2, care-l strigă după prenume. Runda se încheie când toți numărul 2 și-au găsit numărul 1. Apoi participanții își schimbă rolurile.

281 *Clopotul încrederii*

Toți participanții stau în cerc fără a lăsa spațiu liber între ei. Un doritor vine în interiorul cercului și devine „limba clopotului”. El începe să se lase ușor de pe o parte pe alta ținându-și corpul în poziție dreaptă, spre marginile cercului. Dacă dorește, poate închide ochii. Cei ce stau în cerc îl vor prinde și îl vor transmite mai departe cu grijă. Cei ce susțin persoana din cerc vor ține mâinile puțin în față și un picior în fața celuilalt, cu genunchii puțin îndoțiți, pentru a putea sprijini mai bine persoana. La început grupul ține mâinile mai aproape de mijloc, pentru ca persoana din mijlocul cercului să se simtă mai în siguranță. Cu cât încrederea crește, cu atât participanții care formează cercul se pot depărta puțin câte puțin. Oferă mai multor participanți posibilitatea să fie în mijlocul cercului. Dacă grupul este mare, participanții pot forma 2-3 clopote.

282 *Covorul fermecat*

Jocul se desfășoară în liniște absolută. Un voluntar, „covorul”, se culcă pe podea cu fața în sus, cu mâinile întinse și lipite de corpul drept. Dacă dorește, poate închide ochii pentru a se relaxa complet, ceea ce va ușura și mai mult sarcina colegilor. Ceilalți membri ai echipei se așează în genunchi în jurul „covorului” la o distanță egală între ei, cineva stă la capul lui. Toți își pun câte două degete (arătătorul și mijlociul) de la ambele mâini sub „covor”. Mișcărilor participanților sunt line, având în special grijă de capul persoanei culcate. Foarte încet, toți odată încearcă să ridice „covorul” la o distanță de 15-20 cm de la pământ, menținând-o la acea înălțime

un timp scurt. Apoi, la fel de lent, încep să coboare persoana, punând-o ușor pe podea. Oricine dorește poate fi „covoraș” pentru a experimenta diverse senzații. Este important ca participanții să se pronunțe la sfârșit cum s-au simțit, ce temeri au avut, dacă au avut sau nu încredere, dacă le-a fost ușor sau nu să accepte diversele roluri.

283 *Fugind cu ochii legați*

Roagă toți participanții să meargă spre un perete al sălii și să se aranjeze în formă de semilună. Un voluntar cu ochii legați se va plasa la peretele opus. La comandă, acesta va începe să fugă spre peretele unde se află ceilalți participanți. Grupul trebuie să se pregătească pentru a prinde foarte atent persoana cu ochii legați. Ei vor striga „Stop!” înainte ca cel ce fuge să ajungă până la ei și până ca el să încetinească viteza. Încurajează participanții să fugă cât pot de repede până când grupul strigă „Stop!” și să aibă încredere că echipa va avea grijă ca ei să nu se lovească de perete.

284 *Cercetașii*

În încăperea sunt create diferite obstacole din mese, scaune și alte obiecte. Un participant, care va avea rolul unui cercetaș, va merge prin încăperea urmând un traseu foarte clar stabilit și depășind obstacolele întâlnite. Alt participant care joacă rolul comandantului, va conduce restul grupului exact pe același drum pe care a mers cercetașul. Comandantul trebuie să fie foarte atent la mișcărilor cercetașului pentru a nu greși drumul pe care a mers acesta. Jocul poate continua cu alt cercetaș și alt comandant.

285 *Plimbarea pe Lună*

În grupuri de 3, o persoană stă între celelalte două, ținându-și mâinile la talie. Celelalte două o apucă din părți și o susțin pentru ca atunci când persoana din mijloc va sări, să parcurgă o distanță cât mai mare. Grupurile vor menține o distanță suficientă între ele, pentru a evita loviturile sau alte accidente. După câteva sărituri, partenerii își schimbă rolurile, pentru a-i oferi fiecăruia posibilitatea să se „plimbe pe Lună”. Discutați despre emoții, colaborare și susținere.

286 *Ai încredere în mine!*

Roagă participanții să formeze echipe a câte 4 persoane. Participarea trebuie să fie la dorință. O persoană din fiecare grup va fi legată la ochi. Alta va fi liderul și va da indicii persoanei legate la ochi cum să se miște prin sală. Celelalte 2 persoane vor asista liderul pentru a se asigura că persoana legată la ochi nu se va lovi de nimic. Peste 2-3 minute participanții își vor schimba rolurile. Poți crea diverse obstacole prin sală: mese, scaune, alte obiecte.

287 *Îmbrățișări muzicale*

În timp ce se aude o muzică veselă, toți participanții dansează în sală. Când muzica se oprește, fiecare îmbrățișează o persoană. Când muzica continuă, participanții își vor prelungi dansul împreună cu partenerii sau de unii singuri. Animatorul va opri din nou muzica la un moment dat și perechile sau persoanele se vor îmbrățișa cu alte perechi sau persoane, formând grupuri de 2, de 3 sau de 4 persoane. În felul acesta, la fiecare pauză se vor adăuga grupului noi persoane, „îmbrățișarea” crescând continuu, până se va ajunge la o mare comuniune finală.

288 *Pescuitul cu mâinile*

Eliberează spațiul de obstacole. Câțiva voluntari vor avea rolul de observatori. Ceilalți participanți se vor mișca prin sală, în liniște și cu ochii închiși. Când vor da de mâna altcuiva, vor continua drumul împreună, ținându-se de mână, pentru a găsi alte persoane. Cel ce întâlnește primul o altă persoană, își lasă partenerul precedent, plecând cu altul. Scopul rămâne același. La sfârșit, întreabă participanții cum s-au simțit în timpul jocului, care le-au fost temerile, emoțiile etc. Observatorii își vor împărtăși notițele, spunând dacă au observat persoane care rămăneau mai izolate, durata aproximativă a fiecărei „împerecheri”, aglomerările etc.

289 *Calculatorul*

Până la sosirea participanților pregătește 20-35 de fișe de carton (în dependență de numărul grupului) și scrie cu caractere mari pe fiecare din ele câte o cifră. Stabilește liniile de start și de finish și amplasează haotic fișele într-un perimetru de 2 x 4 metri, de preferință afară. Anunță participanții că toți membrii echipei, câte unul, trebuie să parcurgă „calculatorul” urmând ordinea crescătoare a cifrelor într-un timp cât mai restrâns. În timp ce o persoană îndeplinește însărcinarea, ceilalți îl pot ajuta stând pe marginea terenului. După ce câțiva participanți au încercat, încurajează grupul să analizeze modalitățile de îmbunătățire a performanței de timp, factorii care îi împiedică și strategiile care i-ar putea ajuta.

290 *Pană de trafic*

Desenează cu creta, delimitează cu bandă adezivă sau decupează din carton niște pătrate (cu unul mai mult decât numărul participanților) și aranjează-le într-o linie, la distanța de un pas între ele. Participanții formează 2 echipe. Echipele se plasează în partea stângă și dreaptă a liniei, lăsând liber pătratul din mijloc. Ambele echipe se întorc cu fața la pătratul liber. Scopul lor este să se schimbe cu locurile, ajungând în partea opusă. Regulile de mișcare:

- se poate păși pe pătratul liber din față;
- se poate păși „peste” o persoană din cealaltă echipă;
- nu se poate păși „peste” o persoană din propria echipă;
- nu se permite mișcarea înapoi;
- două persoane nu se pot mișca concomitent.

Oferă grupului câteva minute pentru a elabora o strategie, după care spune-le să înceapă. Participanții pot reveni la poziția inițială și discuta alte modalități de soluționare a problemei oricând simt nevoia. După realizarea sarcinii, inițiază o discuție despre procesul de traversare a pătratelor, despre comunicare și cooperare, cum au fost luate deciziile, a existat sau nu un lider, cum s-a manifestat acesta etc.

291 Crearea monstrului

Toți împreună sau în grupuri mici au sarcina să creeze un monstru. Animatorul le poate indica numărul de mâini, picioare, capete sau îi poate lăsa pe participanți să decidă în întregime.

292 Turnul de control

Amenajează „o pistă” cu două rânduri de scaune și câteva obstacole pe traseul de aterizare. Participanții formează perechi și decid cine este „avion” și cine este „turnul de control”. „Avionul” are ochii legați și „turnul de control” trebuie să-l dirijeze verbal, ajutându-l să evite obstacolele pentru o aterizare favorabilă. Apoi partenerii își schimbă rolurile, fiind posibilă și modificarea situației de pe „pista” cu obstacole.

293 Câmpul minat (1)

Participanții se împart în 3 grupuri: „partizanii”, „minele” și „asistenții”. „Partizanii” se vor situa la un capăt al sălii. Scopul lor va fi să traverseze sala dint-un capăt în altul având ochii legați. „Minele” se vor plasa haotic pe tot spațiul de joc. Ele vor sta nemișcate pe toată durata activității. „Asistenții” se vor plasa în capătul opus al sălii și vor ajuta „partizanii” să traverseze sala, ghidându-i. „Partizanul” care se va atinge de o „mină”, va exploda.



Participanții își vor schimba rolurile de câteva ori pentru ca toți să experimenteze toate situațiile. După terminarea activității, inițiază o discuție cu participanții despre cum s-au simțit, despre lucrurile care i-au ajutat și care i-au împiedicat să traverseze „câmpul minat”, despre comunicarea dintre „partizani” și „asistenți”, despre cooperarea dintre „asistenți” etc.

294 Câmpul minat (2)

Participanții vor discuta despre lucrurile care le creează disconfort sau care fac dificil lucrul în cadrul grupului. Fiecare caracteristică / acțiune identificată se scrie pe o foaie, se mototolește și se aruncă jos, pe „terenul minat”. Ajută participanții să formeze perechi. Partenerii se vor plasa la capete opuse ale sălii. Unul dintre ei va fi legat la ochi. El va încerca să ajungă la celălalt capăt al sălii, fiind ajutat de partenerul său. Partenerii nu au voie să intre pe „terenul minat”, ei pot doar sta pe margini și oferi instrucțiuni verbale despre cum pot fi evitate „minele”. La sfârșit se va discuta despre susținere, încredere, cooperare, rezolvarea problemelor în grup etc.

295 Salvați pe mare

În acest joc participanții vor avea roluri precise: un înotător legat la ochi, un salvator curajos, două plute metalice plutind pe mare, două stânci ascunse sub nivelul apei și o meduză. Ceilalți participanți vor forma două linii de stânci abrupte ale mării, care vor sta față în față la o distanță de aproximativ 2,5 metri una de alta. „Înotătorul” va sta la capătul unui rând, iar salvatorul la celălalt capăt. Obstacolele pot fi plasate oriunde între cele două linii. „Plutele” se vor clătina, „stâncile” vor produce sunete asemănătoare cu o furtună pe mare, cu izbitul valurilor, iar „meduza” va fi tăcută. De pe țărm, „salvatorul” va da indicații „înotătorului” pentru ca acestuia să-i fie mai ușoară misiunea. Din cauza celorlalte zgomote, „salvatorul” va trebui să fie foarte clar în instrucțiunile pe care le va da, iar „înotătorul” va încerca să asculte cu atenție. Dacă „înotătorul” se va lovi de unul dintre obstacole, el se va întoarce înapoi la punctul de plecare și va încerca din nou. Odată ce a reușit să parcurgă marea cu succes, ambii „înotătorul” și „salvatorul” vor fi înlocuiți de alți participanți și jocul va continua. Este bine să le oferi tuturor participanților posibilitatea să fie în diverse roluri. La sfârșit, discută cu tot grupul despre cum s-au simțit în diferite ipostaze, cum au comunicat, ce i-a ajutat și ce i-a împiedicat să traverseze marea etc.

296 *Roboții*

Participanții formează grupuri a câte trei persoane. În fiecare grup o persoană este controlorul de roboți, iar celelalte două sunt roboții. Controlorii trebuie să dirijeze mișcările celor doi roboți ai săi. Pentru ca robotul să se miște la dreapta, controlorul va pune mâna pe umărul drept al robotului, iar pentru ca acesta să se miște la stânga, controlorul va pune mâna pe umărul stâng. Animatorul dă startul, spunând roboților să se miște într-o anumită direcție. Controlorul trebuie să preîntâmpine lovirea roboților de obstacole precum ar fi scaunele, mesele sau alți roboți. După ceva timp, participanții își schimbă rolurile, fiecare având șansa să fie controlor și robot.

297 *Figura uriașă*

Acest joc poate fi desfășurat cu un număr mare de participanți – 20 sau mai mulți. Întregul grup va forma o serie de figuri geometrice pentru a „construi” o figură umană, de exemplu un cerc mic care să reprezinte capul, o linie mică pentru gât, un pătrat sau un oval pentru corp etc. Încurajează creativitatea participanților și lasă-i să creeze singuri figura. Când părțile vor fi asamblate, animatorul le va da o serie de indicații, pe rând, iar participanții vor acționa ca un tot întreg. Exemple de acțiuni: „Capul are mâncărimi, scarpină-l!”, „O minge de fotbal se află la picioarele tale – lovește-o!”, „Ți s-a dezlegat șiretul – leagă-l!”, „Îți curge nasul – suflă-l!”, „Ți-au căzut pantalonii – apleacă-te și ridică-i!” etc.

298 *Mașinuțe-mașinuțe*

Pregătește un spațiu larg și fără obstacole. Explică participanților că veți juca un joc în care este important ca toți să fie responsabili. Ajută-i să formeze perechi și să decidă cine dintre cei doi va fi „șofer” și cine – „mașină”. „Șoferii” vor sta în spatele „mașinilor” cu mâinile pe umerii lor. „Mașinile” vor avea ochii închiși. Spune-le „șoferilor” să-și conducă „mașinile” apăsând ușor cu mâinile pe umerii „mașinilor”. „Șoferii” vor începe când animatorul va spune „verde” și se vor opri când va spune „roșu”. Este important ca „șoferii” să conducă „mașinuțele” cu atenție, evitând „acci-

dentele”. După câteva minute, partenerii își vor schimba rolurile și activitatea va continua. La sfârșit, discută cu participanții despre cum s-au simțit în ambele roluri, ce le-a plăcut mai mult și ce au învățat din acest joc.

299 *Spălătoria de automobile*

Participanții formează 2 rânduri, unul în fața altuia. Fiecare pereche se transformă într-o porțiune a unei mașini de spălat automobile. Pe rând, câte o persoană devine „automobil” și trece prin „spălătorie”. „Mașina de spălat” face diverse mișcări cu mâinile: mângâieri, frecări și loviri ușoare, atingeri etc. pentru a „spăla automobilul”. După ce a fost spălat, „automobilul” rămâne la celălalt capăt al „spălătoriei”, devenind parte a sistemului, și altă persoană pornește printre rânduri. Jocul se termină atunci când toate „automobilele” au fost „spălate”. Există varianta „spălătoriei de trenuri”: participanții formează un cerc, orientându-se într-o direcție, cu picioarele desfăcute și cu mâinile la nivelul acestora. Fiecare „vagon” va trece printre picioarele tuturor.

300 *Politia rutieră mexicană*

Participanții formează echipe a câte 4-5 participanți. Fiecare echipă va reprezenta un mijloc de transport diferit: automobil, autobuz, căruță, tractor, mașină de pompieri etc. Echipele primesc un număr egal de boabe de fasole, astfel încât fiecare participant să aibă câte 2-3 boabe de fasole. La semnalul animatorului, participanții vor alerga câte unul în direcții diferite prin sală, fiecare imitând tipul său de transport. „Mașinile” vor striga cât pot de tare cuvinte spaniole (Ole! Adios! Burrito! La Cucaracha! Torro!). Traficul în orașul Mexic este foarte îngreunat și gălăgios. Un voluntar va fi ofițerul poliției rutiere care monitorizează traficul. El se va urca pe un scaun pentru a putea fi văzut de toți. Când ofițerul de circulație va ridica mâinile, tot traficul se va opri. Orice vehicul care nu se va opri va trebui să achite o taxă de penalizare egală cu un bob de fasole. La sfârșitul jocului, echipele își vor număra boabele de fasole. Echipa cu cele mai multe boabe rămase, va fi câștigătoare.

301 *Construcția podului*

Ajută participanții să formeze 2-3 grupuri a câte 10-12 participanți. Sarcina fiecărui grup este să construiască un pod nu mai mare de 15-20 cm lungime și 10 lățime, însă împărțiți în 2 sub-grupuri. Fiecare subgrup va construi din materiale oferite o jumătate de pod (acestea pot fi înlocuite cu ale materiale pe care le ai la dispoziție): bandă adezivă, foarfece, clei, 5 creioane colorate, o riglă, o sticlă de plastic, 2 bucăți de carton sau 2 ziare. Peste 20 de minute jumătățile de pod vor fi unite și ele trebuie să constituie un tot întreg. Podurile vor fi apreciate după aspectul lor estetic și după rezistență, aruncându-se ceva pe ele. Fiecare subgrup va desemna un observator, o persoană responsabilă de timp și un mesager. Mesagerii se vor întâlni pe un teritoriu neutru în 3 runde, după 5, 10 și 15 minute pentru a discuta despre procesul de construcție. Echipele vor uni jumătățile de pod. După terminarea activității întreabă participanții cum au comunicat pe parcurs, cum au lucrat în echipă, ce roluri au fost desemnate, cum au obținut rezultatul, dacă sunt mulțumiți sau cred că putea fi mai bun etc.

302 *Cine ține bateriile?*

Pentru desfășurarea acestei activități vei avea nevoie de câteva lanterne. Dezasamblează-le și pune același tip de piese într-o cutie, de exemplu toate becurile într-o cutie, bateriile în alta etc. Roagă participanții să formeze câteva grupuri de 5-6 persoane și oferă fiecărui grup câte o cutie. Anunță grupurile că scopul lor este să realizeze din materialele primite un sistem care să funcționeze. Unii participanți își vor da seama repede că sunt nevoiți să negocieze și să facă schimb de piese cu alte grupuri pentru a îndeplini sarcina. Grupurile vor fi în situația să lucreze împreună ca o echipă, să ia decizii și să elaboreze strategii și tehnici de lucru înainte de a realiza ceva. Activitatea se încheie când fiecare grup are o lanternă ce funcționează sau când este clar că grupurile se află în impas. Discută cu participanții despre cum au lucrat în grup, dacă au reușit sau nu să îndeplinească sarcina, ce i-a ajutat sau i-a împiedicat, cum au ajuns la ideea că trebuie să negocieze cu alte grupuri, cum s-a desfășurat procesul de negociere, au avut sau nu un lider, cum au comunicat între ei și cu alte grupuri etc.

303 *Găleata găurită*

Găsește o găleată veche și fă în ea un număr de găuri corelat cu numărul participanților. De exemplu, dacă ai un grup de 15 participanți, poți face 120 de găuri în găleată, ceea ce reprezintă suma degetelor unui grup de 12 oameni. Scopul grupului este să umple găleata cu apă, acoperind găurile ei doar cu părți anatomice ale corpului lor. Discută apoi cu participanții despre rolurile asumate în grup, eficiența colaborării și comunicării între coechipieri etc.

304 *Poze instantanee*

Ajută participanții să se împartă în două echipe. Membrii unei echipe vor povesti celorlalți despre vacanța lor de vară. Cealaltă jumătate a grupului va face „fotografii” (adică va fixa anumite poziții ale corpului) în dependență de cele descrise. Persoanele care fac fotografiile trebuie să le mențină cel puțin 20 de secunde (să stea complet nemișcați). Când cineva din grupul celor care își descriu vacanțele a râs la una din fotografii, grupurile se schimbă cu rolurile.

305 *Cea mai lungă linie*

Pentru acest joc este necesar mult spațiu, de aceea poate fi realizat afară. Participanții formează echipe de 8-10 persoane cu număr egal de membri. Sarcina lor este să creeze cea mai lungă linie utilizându-și doar corpurile și hainele sau oricare alte obiecte de prin buzunare. Participanților nu le este permis să aducă alte obiecte din sală sau de afară. Pentru începerea jocului animatorul dă un semnal și stabilește o limită de timp, de exemplu 2 minute. Câștigă echipa cu cea mai lungă linie.

306 *Alinierea*

Roagă participanții să formeze două grupuri și anunță-i că în timpul activității vor afla lucruri despre colegii lor pe care pot să nu se gândească niciodată să le întrebe. Explică grupurilor că veți da o anumită instrucțiune pe baza căreia ei vor trebui să se alinieze cât de repede posibil. Când gru-

pul s-a aliniat corespunzător, toți membrii lui trebuie să aplaude pentru a anunța că sunt pregătiți. Oferă-le încheiat. Apoi, citește pe rând toate instrucțiunile. Activitatea poate fi desfășurată periodic pe parcursul unei sesiuni lungi. Lasă grupurile să inventeze singure o metodă de a anunța că au încheiat: să țipe, să fredoneze un cântec, să ridice mâinile în sus etc. Aceasta înveselește atmosfera. Unele alinieri pot fi efectuate cu ochii închiși și / sau fără a vorbi.

Fișa Alinierea

Aliniați-vă după:

- înălțime, de la mic la mare
- numele celui mai bun prieten, în ordine alfabetică
- mâncarea preferată, în ordine alfabetică
- denumirea culorii preferate, în ordine alfabetică
- prenume, în ordine alfabetică
- nume, în ordine alfabetică
- vârstă, de la mic la mare
- lungimea părului
- lungimea mâinilor întinse înaintea
- mărimea încălțăminteii
- culoarea părului, de la mai deschis la mai închis
- lungimea părului, de la cel mai lung la cel mai scurt
- zilele de naștere
- numărul de animale posedate
- numărul literelor din nume și prenume
- lungimea degetului cel mare
- numărul fraților și surorilor
- numărul de ani de muncă (pentru profesori)
- timpul de când activează în acest domeniu (pentru profesioniști)

307

Ordinea

Spune participanților să aranjeze scaunele în formă de semicerc și fiecare să se urce pe scaunul său. Scopul lor este să se aranjeze după statură, de la cel mai înalt la cel mai scund, fără ca cineva să cadă de pe scaun. Dacă aceasta se întâmplă, participanții vor ocupa poziția lor inițială. Pentru a complica sarcina, poți introduce regula de a

nu vorbi în timpul exercițiului. La final se discută despre modalitățile de comunicare folosite, despre cooperare, susținere etc. Activitatea poate fi desfășurată afară, participanții urcându-se pe un zid sau pe o bordură. La fel, într-o încăpere închisă se pot trasa pe podea cu cretă sau cu bandă adezivă 2 linii paralele la 20 de cm una de alta. Participanții se vor aranja fără a ieși din limitele acestor linii.

308

Linia oarbă

Înainte de începerea activității numerotează atâtea bucăți mici de hârtie, câți participanți sunt în grup. Doi voluntari vor fi observatori și vor lua notițe. Împăturăște hârtiuțele, pune-le într-o cutie și amestecă-le, iar apoi propune participanților să extragă câte una și să memorizeze cifra scrisă pe ea. Anunță-i că nu au voie să facă schimb de informație și să discute unii cu alții. Având ochii închiși sau legați, participanții trebuie să se aranjeze de-a lungul sălii într-o linie în ordinea numerelor de pe foiță. Jocul se va desfășura în tăcere. Participanții însă pot comunica prin alte mijloace. Când participanții consideră că scopul este realizat, se vor opri din mișcare și se vor apuca de mâini. La semnalul animatorului toți vor deschide ochii sau își vor scoate eșarfele. Acum, implicând și observatorii, puteți discuta despre cele întâmplate pe parcursul jocului, la ce se gândeau și ce simțeau participanții când încercau să-și găsească locul, ce metode alternative de comunicare au folosit, ce au aflat din acest joc, care sunt asemănările și deosebirile dintre acest joc și viața reală etc.

309

Curriculum Vitae (CV) al grupului

Această activitate este potrivită pentru grupuri ai căror membri se cunosc deja între ei. Aceasta oferă grupului posibilitatea să realizeze împreună ceva cu care să se mândrească și în acest mod coeziunea sa este îmbunătățită.

Împarte participanții în grupuri de cel puțin 6 persoane. Spune grupurilor că în cadrul fiecăruia

există incredibil de multe talente și experiențe. Sugerează-le că o modalitate de a identifica și comunica aceste resurse este aceea de a realiza un CV al grupului. Poți sugera ideea unui contract sau post la obținerea căruia ar candida grupul. Pune-le la dispoziție carioca și foi de flipchart. CV-ul ar trebuie să includă informații cum ar fi:

- *pregătirea de bază;*
- *experiență profesională;*
- *posturile ocupate anterior;*
- *abilitățile profesionale;*
- *preocupările extraprofesionale, familia, călătoriile, interesele;*
- *realizările majore;*
- *publicații etc.*

Când sunt gata, invită grupurile să-și prezinte CV-ul și evidențiază bogăția de resurse de care dispune întregul grup de participanți.

310 *Istefii*

Participanții formează 2 echipe A și B. Fiecare echipă are un teren bine delimitat. Cei din echipa A se aranjează într-o coloană, iar cei din echipa B stau dispersați pe teritoriul lor. Primul participant al echipei A aruncă mingea pe teritoriul echipei B. Scopul său este să reușească să facă cât mai multe cercuri în jurul echipei sale. Îndată ce un membru al echipei B a prins mingea, membrii săi se aranjează în coloană după el și transmit mingea în urmă. Când mingea a ajuns la ultimul participant, acesta strigă tare „Stop!”. Animatorul înregistrează câte cercuri a făcut cel din grupul A, până în momentul când grupul B a strigat „Stop!”. Jocul continuă până când toți participanții din grupul A au aruncat mingea și și-au înconjurat echipa. Acum, echipele își schimbă rolurile și jocul continuă. Animatorul înregistrează și de data aceasta rezultatele pentru a le putea compara. Discută cu participanții despre lucrurile care i-au ajutat să obțină aceste performanțe și cum ar putea fi ele îmbunătățite.

311 *Corsarul roșu*

Participanții formează două echipe care se aranjează față în față în două linii, la o distanță de câțiva metri și se țin de mâini. O echipă începe, spunând „Corsarul roșu, corsarul roșu, va veni pe aici!” și numește o persoană din cealaltă echipă. Persoana strigată va alerga încercând să rupă linia celeilalte echipe. Dacă reușește, va putea lua pe cineva în echipa sa, dacă nu, se va alătura echipei adverse. Acum, este rândul celeilalte echipe să cheme pe cineva.

312 *Umbra*

Definește limitele spațiului de joc. Un voluntar va fi jucătorul „special”. Obiectivul jocului este ca jucătorul „special” să-i prindă pe ceilalți călcând pe umbra lor. Când jucătorul „special” calcă pe umbra cuiva, strigă „Soare!”. Participanții care au fost prinși devin și ei jucători „speciali”, dar vor sta nemișcați până când vor fi prinși alți trei jucători.

313 *Excepția*

Lipește pe fruntea fiecărui participant câte un abțibild fără ca aceștia să știe de ce culoare este. Spune-le să formeze un grup cu ceilalți care au adezivul de aceeași culoare. Jocul se va desfășura în tăcere, fiind permisă doar comunicarea nonverbală. La sfârșit, întreabă participanții cum s-au simțit, dacă le-a fost greu sau ușor să-și găsească grupul, ce comportamente ale colegilor au observat, ce atitudini au simțit din partea celorlalți în diferite situații, cum se aseamănă acest joc cu realitatea. Participanții pot rămâne în grupurile create dacă urmează o activitate care necesită lucru în grupuri. Ca alternativă, le poți propune să formeze grupuri în care toți vor avea un abțibild de o culoare diferită.

314 *Forțează cercul*

Se aleg trei voluntari: un „observator”, o „persoană din afară” și cineva care va cronometra timpul. Ceilalți participanți formează un cerc, aranjându-se compact umăr lângă umăr în așa fel încât

să nu fie loc liber între ei. „Persoana din afară” va încerca să intre în cerc, dar nu va fi lăsată de cei care formează cercul. „Observatorul” va nota toate strategiile pe care le folosesc cei din cerc și „persoana din afară”. După 2-3 minute, indiferent dacă a reușit sau nu să intre în cerc, „persoana din afară” este înlocuită. Activitatea se termină când toți doritorii au forțat cercul. Urmează o discuție cu toată lumea despre ce s-a întâmplat și cum s-au simțit atunci când erau în cerc și în afara lui, ce îi făcea să dorească să intre în cerc sau să nu-i lase pe alții să intre în cerc, ce strategii au fost folosite pentru a rupe cercul și pentru a-i împiedica pe ceilalți să intre, în ce situații se simt în minoritate sau „persoane din afară” în viața reală și când apreciază faptul că fac parte dintr-un grup sau din majoritate, ce grupuri „puternice” și ce „persoane din afară” cunosc în societatea noastră etc.

315 *Ține-o sus!*

Participanții formează un cerc. Pune în mijloc o minge și explică-le că scopul lor este să ridice mingea de jos și să o mențină în aer, folosindu-și doar picioarele stângi și implicând toți membrii echipei.

316 *Ține mingea sus*

Folosind o minge de volei, participanții vor lovi-o încercând să o țină în aer timp de 20-30 de lovituri. Ar fi bine să încurajezi participanții să elaboreze o strategie pentru a putea ține mingea în aer cu mai multe lovituri.

317 *Fotbal în mersul piticului*

Două echipe se aliniază la o distanță mică una de alta. Membrii echipelor se numără. Mingea de fotbal este plasată la centru. Animatorul va striga câte un număr. Jucătorii din fiecare echipă al cărui număr a fost strigat se vor mișca în mersul piticului și vor înscrie un gol în poarta adversă. Când este înscris un gol, mingea este repusă la centrul terenului și un alt număr este strigat. Membrii echipei pot ajuta colegul, dar nu pot înscrie.

318 *Fotbal siamez*

Regulile sunt cele ale unui joc de fotbal obișnuit. Singura modificare constă în faptul că jucătorii, câte doi, sunt legați unul de celălalt la nivelul gleznelor. Eventual, se poate adăuga încă o minge.

319 *Supa alfabet umană*

Acest joc poate fi desfășurat cu tot grupul sau pe grupuri mici. Se va începe cu litera „A”. Echipele vor încerca să o facă implicând toți membrii săi. Participanții se vor întinde pe jos și își vor folosi corpurile ca părți ale literei. Apoi se poate continua cu celelalte litere din alfabet. Dacă sunt mai multe echipe, ele se pot întrece care termină prima de făcut o literă. După ce grupul s-a familiarizat cu jocul, echipelor li se poate propune să alcătuiască cuvinte, fiecare membru al echipei fiind o literă.

320 *Cărat în spate*

Alege un teren plan, fără obstacole și trasează liniile de start și de finish. Scopul participanților este să traverseze terenul într-un timp cât mai scurt. Mărimea terenului poate varia în funcție de forța membrilor grupului. Participanții sunt familiarizați cu următoarele reguli:

- pentru a traversa terenul, persoana trebuie dusă în spate;
- cel care duce persoana în spate se va întoarce pentru a fi ea însăși transportată;
- ultima persoană este singura căreia i se permite să meargă pe teren;
- dacă persoana transportată atinge solul, ambii participanți o iau de la început.

Când toți au trecut de partea cealaltă, întreabă participanții cum s-au simțit, dacă le-a fost greu sau ușor, ce ar fi putut ușura sarcina etc.

321 *Puncte de contact*

Participanții formează echipe de 7 persoane. Scopul lor este să traverseze un teren de 15 metri, având doar 4 puncte de contact simultan cu solul. Un punct de contact poate fi considerată talpa, palma, genunchiul etc., dar jos trebuie să fie doar 4 puncte ale grupului în același timp. Explică participanților celelalte reguli:

- toți cei 7 participanți vor porni de la linia de start și vor ajunge împreună la linia de finish;
- se interzice folosirea altor suporturi (bețe, cărucioare, stofă, covoare etc.);
- toți cei 7 participanți vor păstra un contact fizic direct și continuu unul cu altul în timpul deplasării.

Acordă-le 5 minute pentru ca echipele să găsească soluții și, când toți sunt gata, pe rând, fiecare va trece terenul. Asigură-te că participanții nu au luat această activitate ca pe una de concurență, în caz contrar se pot grăbi, crescând pericolul accidentării. La sfârșit se discută soluțiile găsite de grupuri, sentimentele trăite, rolul cooperării și al comunicării în atingerea rezultatului etc. Jocul poate fi desfășurat și în componență de 5 persoane și doar 3 puncte de sprijin.

322 *Moș Crăciun zăpăcit*

Pregătește sala: trasează o linie de start la un capăt și instalează câte un pilon (de exemplu, sticle de plastic) pentru fiecare echipă de 5-6 persoane la o distanță de circa 1-1,5 metri de la peretele opus. Fiecare echipă primește câte o cuvertură, o căciulă și un cerc de prins părul cu antene. În fiecare echipă o persoană este Moș Crăciun, iar alta este un ren. Moșul își pune pe cap căciula, iar renul îmbracă cercul cu antene. Echipele se plasează la linia de start. Renul se așează pe cuvertură și la semnalul animatorului este târât de Moș în jurul pilonului. Ajunși înapoi, renul devine Moș Crăciun și o a treia persoană din echipă devine ren. Echipa care termină prima este învingătoare.

323 *Vânătoarea de rațe*

Grupul se divizează în două echipe cu număr egal de participanți: pe de o parte „rațele”, iar pe de altă parte „vânătorii” și „câinii”. „Rațele” se ascund într-o rază de 100 de metri fără ca să le vadă „câinii” și „vânătorii”. Când toate „rațele” sunt ascunse, animatorul dă semnalul pentru începutul vânătorii. „Vânătorii” poartă o minge cu care „vânează” „rațele”. Dacă o minge aruncată atinge o „rață”, aceasta se transformă în „câine”. Rolul „câinilor” consta în descoperirea „rațelor” și atragerea atenției „vânătorilor” prin lătrat. „Rațele”, fiind descoperite, au dreptul să fugă în alt loc. Dacă o „rață” prinde mingea lansată în ea, o va lăsa jos și nu se va considera vânată. Activitatea se termină când toate „rațele” au fost vânate.



324 *Vânătoarea de iepurași*

Participanții formează 2 echipe egale de „ieपुरași” și de „vânători”. Fiecare „ieपुरaș” ia câte un fluier și își găsește o ascunzătoare în grădină / pădure. După 5 minute „vânătorii” pornesc în căutare. Oriunde sunt ascunși, „ieपुरașii” sunt obligați să fluiera la fiecare 30 de secunde (secundele sunt numărate în gând). Pentru a fugi de „vânători”, „ieपुरașii” își pot schimba locul, dar să nu uite să fluiera! Când un „ieपुरe” este găsit, trebuie să se întoarcă la locul de pornire. Animatorul oprește jocul după un sfert de oră. Dacă jumătate dintre „ieपुरași” au fost găsiți, „vânătorii” au câștigat.

325 *Unde e privighetoarea?*

Voluntarul care vrea să fie privighetoare ia fluierașul. Într-un spațiu mare fără obstacole ceilalți participanți se leagă la ochi și numără împreună până la 50. Între timp privighetoarea se îndepărtează fără a fi auzită. Când participanții au terminat de numărat, privighetoarea se oprește și începe să fluiera la intervale egale de timp (numărând până la 10 de la un fluierat la altul). Primul care reușește să găsească privighetoarea câștigă! Privighetoarea nu are voie să se miște din loc și principalul este să nu uite să fluiera!

326 *Transmiterea mingii*

Două echipe cu forțe egale se plasează pe un teren cu mărimea de circa 20 x 30 m. Echipa care posedă mingea, prin intermediul unor pase precise (cu mâinile, picioarele) încearcă să mențină mingea la ea. Pentru aceasta jucătorii se vor mișca printre spațiile libere lăsate de membrii celeilalte echipe. Echipa ce nu posedă mingea va încerca să o preia. Câștigă echipa care acumulează cel mai mare număr de pase. Pentru numărarea paselor se vor alege doi arbitri. Echipa care nu posedă mingea, nu are dreptul să o smulgă cu mâinile, să rețină alți participanți sau să aplice violența.

327 *Fugarul*

Un voluntar sau cineva ales prin tragere la sorți, un participant, va fi „fugarul”. Va fi urmărit de colegii săi. Arbitrul fixează un timp limitat (20-30 minute). „Fugarul” va porni cu cinci minute înaintea urmăritorilor și va arunca pe drumul parcurs bucăți de hârtie sau va lăsa alte indicii (urme, mobile, crengi uscate etc.). „Fugarul” va purta la centură o eșarfă sau o basma veche. Următorii vor încerca să-i smulgă eșarfa. Însă urmăritorii poartă și ei eșarfe. Dacă „fugarul” reușește să smulgă eșarfa unui urmăritor, fără a o pierde pe a sa, se va bucura de o prelungire de trei minute. Dacă „fugarul” este prins înaintea expirării timpului, se va alege altul și jocul va continua. În același mod se procedează și în cazul când „fugarul” nu a fost prins în timpul rezervat. Pentru a implica mai multe persoane, pot fi aleși câțiva „fugari”.

328 *Cometa*

Împărțiți pe echipe, participanții se plasează pe un teren neted de formă dreptunghiulară de mărimea aproximativ 30 x 50 de metri. În centrul laturilor mai scurte ale dreptunghiului se plasează câte o căldare sau un alt vas, care va reprezenta poarta. Mingea trebuie lansată astfel, încât să nimerescă în căldare. Echipele ocupă fiecare partea sa de teren. Fiecare jucător poartă la brâu o eșarfă sau o panglică de stofă. Participanții vor încerca să smulgă eșarfa sau panglica de la cel ce are mingea în mâini. Dacă jucătorului ce are mingea i-a fost smulsă eșarfa, acesta va transmite mingea cuiva din cealaltă echipă.

**329** *Maratonul*

Se formează 4-6 echipe cu un minim de trei participanți în fiecare. Fiecare echipă alege un „soldat pentru maraton”, care are de transmis un mesaj pentru „armata” sa. În acest scop, soldatul va dispune de atâția „cai”, câți jucători sunt în echipă. Soldatul va parcurge distanța stabilită în spatele coechipierului său, care va avea rolul de „cal”. Calul va transporta „soldatul” la o distanță cât mai mare, iar apoi „soldatul” va fi preluat de un alt membru al echipei.

330 *Milionarii*

Pe un teren se aruncă foi de hârtie tăiate în forma unor bancnote pe care este scrisă valoarea lor: 1,

5, 20, 50, 100, 200 etc. Foile pot fi de culori diferite, în funcție de valoarea lor. La semnalul animatorului, echipele încep să strângă „banii”. Timpul este limitat – nu mai mult de 15-20 de minute. Când se dă semnalul de sfârșit, toți participanții trebuie timp de 5 minute să se întoarcă la punctul de pornire. Va fi mai interesant dacă „banconotele” vor fi ascunse de exemplu, printre copaci, în scorburi, tufișuri, sub pietre etc.

331 *Turnirul cavalerilor*

Sucește în formă de baston și înfășoară cu bandă adezivă de două culori, de exemplu alb și verde, atâtea ziare, câți participanți sunt. Se formează echipe egale de cavaleri albi și cavaleri verzi. Fiecare echipă dispune de câte un baston pentru fiecare participant. În cadrul fiecărei echipe jumătate de jucători vor fi cavaleri, jumătate cai. Când animatorul dă semnalul, toți cavalerii încep să traverseze terenul pentru a depozita bastoanele după linia adversarilor, fără a cădea de pe cal. Cavalerul, folosindu-se de baston, va încerca să dea jos cavalerii de altă culoare. Cavalerul ce s-a atins cu un picior de pământ, se întoarce la punctul de pornire, transformându-se în „cal”. Cavalerul care reușește să lase bastonul după linia opusă trebuie să se întoarcă înapoi pentru a lua alt baston. Dacă la întoarcere cade de pe cal, va trebui să ia bastonul lăsat pe câmpul advers și să se întoarcă la terenul său pe jos, unde se transformă în cal. Câștigă turnirul echipa care reușește să lase mai multe bastoane după linia opusă.

332 *Vânătoarea*

Fiecare poartă la brâu o eșarfă, o basma sau o panglică. Participanții formează trei grupuri: pădurarii, vânătorii și căprioarele. Căprioarele se pot apăra doar prin intermediul fugii. Pentru ca o căprioară să fie vânată, e nevoie de a-i smulge eșarfa. Începând cu acest moment căprioara își va urma vânătorul. Pădurarii și vânătorii se pot elimina reciproc în același mod, smulgându-și eșarfa. Pădurarii trebuie să apere de vânători căprioarele vânate, ducându-le la un adăpost. Vânătorii, la rândul lor, se străduiesc să nu le permită pădurarilor acest lucru. Pentru a duce o căprioară e nevoie de 2 jucători, indiferent de faptul cine face acest

lucru, vânătorii ori pădurarii. Dacă cei ce duc o căprioară pierd eșarfele, căprioara rămâne liberă. Participatul ce și-a pierdut eșarfa (cu excepția căprioarelor), se întorc cât mai repede posibil la punctul de pornire pentru a primi altă eșarfă. Jocul ia sfârșit când sunt vânate toate căprioarele.

333 *Cercetașii și dragonii*

Cinci participanți vor fi „dragonii”. Ei vor primi câte un element de vestimentație care-i va deosebi de ceilalți (pălărie, eșarfă, brățară etc.). Dragonii se vor ascunde pe o rază de 500 de metri de la punctul de pornire, separându-se între ei la o distanță de aproximativ 30-40 de metri. Ceilalți participanți se împart în două echipe: tribul necunoscut și cercetașii. Tribul necunoscut are scopul de a apăra dragonii. Cercetașii trebuie să prindă dragonii și să-i ducă la punctul de pornire. Atât cercetașii, cât și indigenii poartă la centură eșarfe sau panglici. Ei se pot elimina reciproc prin smulgerea eșarfei. Dacă cercetașii ce au capturat un dragon își pierd eșarfele, ei trebuie să elibereze dragonul și să se întoarcă la punctul de pornire pentru a primi eșarfe noi. Timpul poate fi limitat la 15-20 de minute.

334 *Salvarea răniților*

Se formează echipe a câte trei participanți. În fiecare echipă va fi un „rănit”. Răniții se îndreaptă spre un loc situat la vreo 800 de metri, cunoscut doar de răniți și de animator. Aici ei se divizează pe o rază de aproximativ 30-40 de metri. Ajunși la locul destinației, „răniții” dau un semnal cu ajutorul fluierelor. Echipele de salvatori pornesc în căutarea răniților. Răniții dau semnale salvatorilor cu ajutorul fluierelor. Echipa care își găsește rănitul, îl transportă cât mai rapid la punctul de pornire. Rănitul nu are dreptul să meargă ori să-i ajute într-un oarecare mod pe salvatori.

335 *Războiul drapelului*

Un spațiu potrivit pentru această activitate este un teren cu copaci despărțit de o cărărușă, dar poate fi și un teren plan. Participanții se împart în două echipe egale, care își pot găsi un nume. Fiecare echipă are drapelul și teritoriul său. Teritoriile

sunt despărțite de un hotar. Scopul echipelor este de a intra în posesia drapelului celeilalte echipe. Drapelele se fixează la o distanță de aproximativ 20-30 de metri de la linia hotarului. Dacă cineva a pătruns pe teritoriul echipei opuse, acesta poate fi eliminat prin atingere. Cel atins se transformă în prizonier și este dus pe un teren rezervat prizonierilor, unde aceștia sunt supravegheați. Un coechipier își poate elibera colegul printr-o atingere, readucându-l pe terenul său. În acest caz ei sunt intangibili – nimeni din adversari nu are drepturi să-i atingă. Acest lucru este semnalizat prin ridicarea mâinilor în sus. Un jucător poate elibera doar un coechipier. Când este atins un participant cu drapelul, îl lasă să cadă jos, e făcut prizonier, iar războiul continuă. Obține victorie echipa ce reușește să aducă pe terenul său drapelul celeilalte echipe.

336 Răpirea steagului

Participanții formează 2 echipe. Fiecare se plasează într-o parte a sălii. Undeva pe teritoriul fiecărei echipe se desenează cu creta un cerc în mijlocul căruia este plasat un steag (poate fi confecționat din ziar). Aceasta este zona în care membrii celeilalte echipe vor fi „înghețați” prin atingere. Cei „înghețați” rămân în aceeași poziție până când un alt membru al echipei sale îl va „dezgheța”, la fel, prin atingere. Jocul se încheie atunci când una din echipe a reușit să răpească steagul celeilalte.

337 Cozile de veverițe

Participanții formează două sau mai multe echipe de „veverițe”. Fiecare participant are o eșarfă agățată la brâu, adică coada. La semnalul animatorului participanții aleargă spre locul unde se află comoara (alune). Veverițele vor lua comoara și se vor întoarce fiecare la vizuina sa. Veverițele se pot elimina reciproc, smulgându-și cozile. La sfârșitul jocului fiecare alună va echivala cu 1 punct și fiecare coadă va echivala cu 5 puncte. Alunele pot fi înlocuite cu semințe de floarea-soarelui, porumb etc.

338 Caută la spate

Participanții se plasează într-un spațiu de 100 x 100 de metri, într-un parc sau într-o pădure nu prea deasă. Ei se împart două echipe, se situează în două linii paralele, formând perechi. Animatorul prinde pe spatele participanților placate sau foi pe care este reprezentată o imagine, o cifră, un cuvânt etc. Când animatorul dă semnalul de începere, fiecare participant încearcă să vadă ce este reprezentat pe spatele partenerului său, în același timp păzindu-se ca acesta să nu vadă ce este reprezentat pe spatele propriu. Partenerii se pot mișca în toate direcțiile, în limitele teritoriului. Nu se permite rezematul de copac sau perete pentru a ascunde imaginea din spate. La fel, nu este permisă atingerea altor persoane.

339 Kamikaze

Desenează un teren plan cu mărimea de 15 x 30 de metri și împarte-l în două, trasând prin centru o linie cu creta. În ambele părți ale terenului se rezervează o zonă de 2-3 metri pentru prizonieri. Participanții se împart în două echipe. Fiecărei echipe îi corespunde o parte a terenului. Înainte de a începe activitatea, fiecare echipă numește doi prizonieri care se vor afla la extremele teritoriilor. Scopul este ca fiecare echipă să trimită 2-3 kamikaze pentru eliberarea prizonierilor, trecând prin terenul opus fără a fi atinși de adversari. Când un kamikaze reușește acest lucru, prizonierul împreună cu el se pot întoarce la echipă. Dacă un kamikaze este atins de cineva din adversari, se transformă în prizonier. Activitatea se termină când într-o echipă sunt 10 prizonieri.

340 Prizonierii

Prin linii trase cu cretă, delimitează un teren plan cu mărimea de 10 x 20 de metri și împarte-l în două părți egale printr-o linie centrală. Participanții se împart în două echipe egale care vor ocupa terenul A și B. Fiecare echipă alege trei jucători care se situează pe laturile libere ale terenului advers. Când mingea intră în joc și un jucător A este în posesia ei, o poate lansa direct în direcția unui jucător B pentru a încerca să-l

nimerească, ori poate face o pasă unui coechipier ce se află la una din cele 3 laturi ale terenului advers. Dacă jucătorul B prinde mingea din zbor, el poate lansa mingea pentru a atinge pe cineva din cealaltă echipă. Dacă jucătorul B este lovit cu mingea, atunci merge la una din laturile terenului A, înlocuind pe unul din cei ce stă acolo. După ce primii 3 „prizonieri” au fost înlocuiți, următorii se alătură la „prizonierii” ce sunt deja la cele 3 laturi. Prizonierii se pot elibera lansând mingea și lovind un adversar. Echipa care rămâne fără jucători pierde partida.

341 *Mingea hrăpăreață*

Participantii se împart în două echipe egale A și B. Fiecare echipă ocupă o parte a unui teren de aproximativ 10 x 30 de metri. Între ambele spații se lasă o zonă neutră de 7 metri. Scopul jocului este cucerirea terenului opus. Aceasta se face prin pasarea mingii către cealaltă echipă. Mingea trebuie transmisă într-un mod dificil de a fi prinsă. Pentru ca un participant să se transforme în cuceritor, trebuie să prindă mingea de 3 ori consecutiv. După aceasta primește titlul de cuceritor și poate să se deplaseze liber pe terenul adversarilor. Cuceritorul, punând mâna pe minge, o poate transmite echipei sale astfel ca ea să fie prinsă ușor. Partida se termină atunci când toată echipa a reușit să treacă pe terenul advers. Când un participant se transformă în cuceritor și primește dreptul de a juca pe terenul opus, adversarii pot să-l împiedice să primească mingea, însă fără a-l atinge.

342 *Bombardarea*

Cu ajutorul crengilor, scaunelor, trunchiurilor, sticlelor de plastic sau a altor obiecte se marchează limitele unui teren de aproximativ 15 x 20 de metri. La mijlocul terenului se marchează o linie care împarte terenul în două părți egale. Pe această linie se pun mingi. Participantii se împrăștie pe terenurile sale având mingi de tenis. Cu ajutorul acestora ei trebuie să miște mingile de la mijlocul terenului țintind în ele. Scopul jucătorilor este să ajungă la limita terenului echipei opuse. Când o minge ajunge la limita terenului, echipa ce a obținut acest lucru primește un punct. Poți limita timpul jocului.

343 *Întrecerea cifrelor*

Formează două echipe care se plasează la ambele extreme ale unui teren plan cu mărimea de 20 x 20 de metri, după liniile de marcare. Pe linia din centru pune o minge de tenis. Fiecare jucător al fiecărei echipe primește o cifră. Arbitrul strigă o cifră, de exemplu 3. Ambele cifre 3 încep să alerge spre centrul terenului pentru a atinge mingea. Cel ce obține primul acest lucru primește un punct și dacă mai reușește să se întoarcă la echipa sa fără a fi atins de adversar, primește încă un punct.

344 *Poliția și hoții*

Jucătorii se împart în două echipe: „poliștii” și „hoții” ocupând respectiv jumătățile lor de teren. Scopul „poliștilor” este să prindă toți „hoții”. „Poliștii” fac aceasta printr-o simplă atingerea a „hoțiilor”. După ce sunt prinși, „hoții” sunt duși în carceră pe un teren special. „Hoții” își pot elibera colegii pătrunzând în carceră și atingându-i. Timpul este limitat – 15 minute. Dacă toți „hoții” sunt prinși, „poliștii” câștigă.



345 *Copacul minunat*

Formează două echipe: „apărătorii” și „atacatorii”. Alege un copac pe un teren liber, fără alți arbori și arbuști. Scopul „atacatorilor” este să se atingă de copac, astfel marcând un punct pentru echipă.

„Apărătorii” nu permit acest lucru. Atingându-i pe „atacatori”, îi transformă în prizonieri. Prizonierii formează un lanț în jurul copacului. Dacă un coechipier îi atinge, ei sunt eliberați și se întorc pe terenul lor, încercând să nu se lase atinși. „Apărătorii” se străduiesc să facă un număr cât mai mare de prizonieri. Când jumătate din „atacatori” sunt prizonieri, jocul se oprește și „apărătorii” primesc 10 puncte. Toți „atacatorii” se întorc pe terenul lor și jocul continuă.

346 *Urmărirea*

Participanții se împart în 2 echipe egale. Ambele ocupă colțurile opuse (pe diagonală) ale unui dreptunghi de mărimea 25 x 30 de metri, marcat pe un teren plan. Fiecare echipă are câte o minge de tenis și când arbitrul dă semnalul, un membru al fiecărei echipe începe să alerge pe perimetrul dreptunghiului, alergătorii încercând să se ajungă reciproc. Dacă nici unul din alergători nu a reușit acest lucru parcurgând tot perimetrul dreptunghiului, mingea este transmisă unui coechipier care continuă urmărirea. Dacă un jucător își ajunge adversarul, echipa primește 3 puncte și cursa se oprește. Următorii alergători așteaptă un nou semnal. Câștigă echipa ce obține cele mai multe puncte.

347 *Contrabanda cu bijuterii*

Participanții formează două echipe: „contrabandiștii” și „polițiștii”. „Polițiștii” stau în sală în timp ce „contrabandiștii” își planifică strategia în teren. Un „contrabandist” are o bijuterie (o piatră). Identitatea lui va fi păstrată în secret pentru „polițiști”. „Polițiștii” vor număra până la 50, timp în care „contrabandiștii” se vor îndepărta cât mai mult posibil. După numărare, „polițiștii” vor striga tare „Contrabandiștii!” și vor începe urmărirea. De fiecare dată când un „contrabandist” este prins, își va desface palmele pentru a arăta dacă are sau nu la el bijuteria. Desigur, bijuteria poate fi pasată între „contrabandiști”, însă cât mai discret. Când „contrabandistul” care deține bijuteria este prins, jocul se încheie, după care poate continua, participanții făcând schimb de roluri.

348 *Aurul piraților*

Participanții formează două echipe: „pirații” și „paza de coastă”. Un membru al echipei „piraților” are „comoara” (un obiect micuț în mână). Scopul „piraților” este de a transporta comoara la celălalt capăt al sălii fără a fi prinși de „paza de coastă”. „Paza de coastă” se va rezezi să prindă „pirații”. „Pirații” le vor arăta mâinile. Dacă „piratul” ce duce comoara nu este prins, „pirații” primesc un punct. Dacă „paza de coastă” găsește „piratul” cu comoara, atunci echipa lor obține un punct. După prima rundă echipele se pot schimba cu rolurile.

349 *Drapelul și cei doi cavaleri*

Participanții se plasează pe un teren plan cu mărimea de aproximativ 20 x 50 de metri și se împart în „apărători” și „atacatori”. Jocul începe cu ridicarea drapelului pe teritoriul „apărătorilor”. „Atacatorii” care nu au dreptul să-i prindă pe „apărători”, au printre ei doi „cavaleri”, care pot elimina orice apărător. „Cavalerii” nu pot fi capturați. Ei îi protejează pe „atacatori”, care trebuie să captureze drapelul „apărătorilor”. „Cavalerii” nu au dreptul să se atingă de drapel. „Atacatorii” se identifică prin intermediul unei brățări din stofă sau piele și sunt capturați de „apărători” printr-o simplă atingere. „Apărătorii”, capturând un „atacator” îl conduc la locul destinat prizonierilor. Când un „apărător” conduce un prizonier, „cavalerii” nu pot să-l atingă. Dacă „atacatorii” pun mâna pe drapel, ei îl duc pe terenul lor, sub protecția „cavalerilor”. „Atacatorii” câștigă dacă reușesc să ducă drapelul pe terenul lor. „Apărătorii” câștigă dacă reușesc să facă prizonieri jumătate din „atacatori”.

350 *Drapelele și cavalerii*

La mijlocul unui teren plan cu mărimea de 25 x 50 de metri se trasează o linie. Participanții se împart în „cavaleri albi” și „cavaleri negri”. Cavalerii își pun drapelul la distanța de 5 metri de la linia externă a terenului propriu. Echipa care reușește să captureze și să aducă pe terenul său drapelul advers – câștigă. Pentru a se apăra, fiecare echipă alege 2 cavaleri, care au dreptul să elimine adversarii prin

atingere. În cazul în care cavalerii ies din terenurile lor, ei se pot elimina reciproc. Jucătorii pot să-și prindă adversarii prin atingere, dacă aceștia au intrat pe terenul lor. Jucătorul atins părăsește terenul. Jocul se termină când o echipă a capturat drapelul adversarilor sau când toți jucătorii unei echipe sunt eliminați. Dacă cel ce duce drapelul este capturat cu el în mână și după aceasta îl lasă jos, nu este eliminat.

351 Pescarii

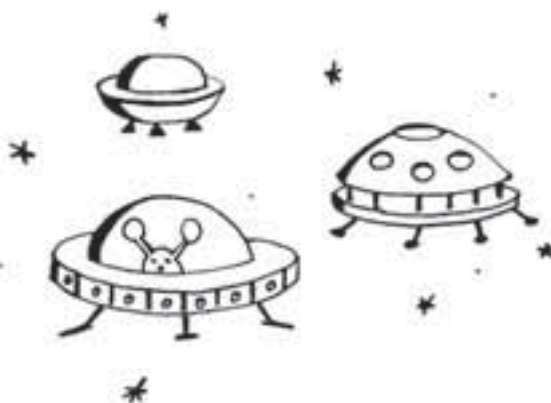
Un teren plan cu mărimea de 20 x 30 de metri se împarte în două părți egale. Toți participanții sunt „pești”, cu excepția a doi „pescari”. „Peștii” se extind pe ambele terenuri. „Pescarii” rămân la mijloc. Scopul „peștilor” este să treacă de pe un teren pe altul, fără a se lăsa atinși de cei doi „pescari”. Dacă vreun „pește” este atins, se transformă în „pescar”, formând lanțuri de 4-5 persoane. În asemenea caz, doar jucătorii de la capetele lanțului pot pescui. „Peștii” care nu au fost prinși, pot rupe lanțul trecând prin el. Jocul se termină când rămân 3 „pești” nepescuiți.

352 Cetatea indienilor

Activitatea se desfășoară în pădure. Cetatea indienilor va fi reprezentată prin trei drapele care formează un triunghi și sunt plasate la o distanță de 2 metri unul de altul. Participanții se împart în două echipe egale de „indieni” și „soldați”. „Indienii” vor ocupa poziții în jurul cetății. „Soldații” se vor porni cu 10 minute mai târziu ca „indienii”. „Indienii” se ascund după cetatea lor și atacă „invadatorii” în grupuri mici. Când cinci „soldați” reușesc să intre în cetate, aceasta se consideră căzută și jocul se sfârșește. Fiecare participant poartă o eșarfă sau o bucată de stofă la centură. Când eșarfă e smulsă, jucătorul este eliminat și trebuie să se întoarcă rapid la punctul de pornire pentru a primi o altă eșarfă. Dacă „soldații” ocupă cetatea înainte de expirarea timpului, ei primesc 5 puncte suplimentare, care se adaugă la numărul eșarfelor smulse (o eșarfă valorează 1 punct). Dacă cetatea nu e ocupată în timpul rezervat, „indienii” primesc 5 puncte.

353 Farfuria zburătoare

Participanții se împart în două echipe egale. O echipă are rolul de „extraterestri”, a căror farfurie zburătoare a aterizat în urma unei defecțiuni într-o pădure deasă, dar cu cărări vizibile. „Extraterestrii” pornesc la drum cu 10 minute înaintea „curioșilor”. Ei își marchează farfuria (un cerc cu un diametru de aproximativ 10 metri) prin stegulețe, conuri, căldări, sticle din plastic etc. După aceasta „extraterestrii” se ascund pe lângă farfuria lor. Cu zece minute după plecarea „extraterestrilor”, pornesc „cercetașii”. Ei trebuie să găsească farfuria și să încerce să intre în ea. Jucătorii ambelor echipe poartă eșarfe la centură. „Extraterestrii” îi vor neutraliza pe „curioși”, smulgându-le eșarfele. În acest caz „curioșii” pot continua jocul, dar nu mai pot intra pe teritoriul farfuriei zburătoare. Dacă un „extraterestru” pierde eșarfă, este eliminat din joc. Jocul se termină când 10 curioși au invadat farfuria zburătoare.



354 Peștii zburători

Înainte de începerea jocului, confecționează împreună cu participanții 2 pești de hârtie. Pe un teren plan se trasează două cercuri cu un diametru de 1 metru, la o distanță de 2 metri unul de altul. Acestea vor fi terenurile de decolare și de aterizare a peștilor zburători. Participanții se împart în echipe de 6-8 persoane. Jumătate din membrii unei echipe se plasează după un cerc, ceilalți – după celălalt cerc. Cealaltă echipă procedează la fel. Jucătorii stau unul după altul, formând un rând. Fiecare echipă pune peștele său zburător la marginea cercului de decolare. La semnalul ar-

bitrului, primii participanți din fiecare echipă se așează pe brânci și fac peștele zburător să avanseze, suflând până când acesta ajunge la capătul celui alt cerc. Ajuns aici, peștele zburător este preluat de către alt membru al echipei. În acest fel, pe rând, trece toată echipa. Câștigă echipa ai cărei membri trec primii.

355 Ștafeta suflătorilor

Trasează liniile de start și de finish la o distanță de 3 metri una de alta. Participanții formează 2 echipe. Fiecare participant are câte un pai. Primii 2 din fiecare echipă se așează în genunchi înaintea propriei mingi de ping-pong, care e plasată pe linia de start. Ei trebuie să sufle cu forță în pai pentru a împinge mingea cu aerul suflat și a o transporta până la finish. Îndată ce a trecut linia de finish, suflătorul își ia mingea și o transmite în grabă următorului coleg de echipă. Câștigă echipa celor mai rapizi suflători. Se interzice atingerea mingii între liniile de start și la finish. Cel care o face, se va întoarce imediat la linia de start și va continua de la început.

356 Ping-pong de vată

Împarte o masă în 2 părți egale, ca și o masă de ping-pong. Participanții formează 2 echipe și se plasează la cele 4 colțuri ale mesei. Fiecare echipă își apără partea sa. Animatorul anunță începutul jocului, punând un smoc de vată la centrul mesei. Scopul participanților este să sufle cât pot de tare pentru a împinge vata pe partea adversarilor. Învingătorii câștigă un punct. Pentru a câștiga etapa, trebuie adunate 5 puncte. Jocul se desfășoară în trei etape. Echipa care a câștigat două etape câștigă partida.



357 Cursa cu mingea

Pe un desenează câte două cercuri la o distanță de 3 metri unul de altul. Aceste cercuri vor fi terenurile de unde va începe și unde se va sfârși cursa. Formează două echipe de 6-8 participanți și împarte-le în două. Fiecare subgrup se plasează în spatele unui cerc, față în față cu cealaltă jumătate a echipei, care ocupă al doilea cerc. Fiecare echipă are la dispoziție o minge pe care o plasează în cercul de pornire. La semnalul arbitrilor, primul jucător va face ca mingea să se deplaseze spre celălalt cerc, unde se află cealaltă jumătate a echipei. Aici mingea va fi preluată de alt membru al echipei. Mingea poate fi împinsă: (1) cu capul, stând în brânci cu genunchii sprijiniți de pământ; (2) cu capul, stând în brânci, genunchii neatîngând pământul; (3) cu o mână, stând în brânci.

358 Cheia minunată

Desenează un cerc mare cu diametrul de 25 de metri. În centrul cercului plasează 6 mingi (3 de culoare deschisă, 3 de culoare închisă) în așa mod ca culorile să alterneze. Mingile trebuie să formeze un alt cerc cu diametrul de 2 metri în interiorul cercului mare. La 20 de metri de la cercul mare se plasează la intervale egale 5 căldări sau cutii goale, care vor fi porțile. Se formează două echipe A și B, cu un număr egal de participanți. Echipa A va avea grijă de mingile deschise, echipa B de cele închise. Fiecare echipă numește câte trei apărători pentru mingile sale. Aceștia se plasează la 1 metru în fața mingii care trebuie protejată. Restul jucătorilor se plasează în jurul cercului mare. Când se dă semnalul, apărătorii intră în cerc, încercând să pună mâna pe mingile adversarilor, cu scopul de a le arunca în căldările-porti. În interiorul cercului, apărătorii mingilor pot să-i elimine pe adversari prin atingere. Dacă un apărător reușește să iasă din cerc cu o minge fără a fi atins, trebuie să încerce să arunce mingea în una din căldări, evitând atingerea adversarilor. În caz de pericol, deținătorul mingii o poate pasa unui coechipier. Jocul se termină când în fiecare căldare este câte o minge. Câștigă echipa careia îi aparține a șasea minge, deoarece a fost cea mai bine protejată. Un jucător care este atins în interi-

orul cercului de un apărător, trebuie să iasă după limitele cercului și, dacă nu are minge, să atingă cu mâna una din căldări, înainte de a se întoarce în cerc. Dacă jucătorul ce a fost atins avea în mâini mingea, el trebuie să o pună la loc și să urmeze aceeași etapă ca și în cazul precedent. Apărătorii nu au dreptul să iasă după limitele cercului mare.

359 *Mesajul extraterestrilor*

Două farfurii zburătoare au aterizat într-o pădure mare (cel puțin cu mărimea de 1 km²). Instalațiile lor s-au avariat când au trecut prin atmosfera pământului. Farfuriile au aterizat la o distanță de aproximativ 1 km una de alta. Membrii echipajelor vor să stabilească un contact între ei. Pentru aceasta membrii echipajului unei farfurii trebuie să se deplaseze spre cealaltă farfurie. Ei trebuie să treacă prin pădurea care e plină de „soldați” ce au misiunea să-i captureze. Participanții formează două echipe egale – „extraterestrii” și „soldații”. „Extraterestrii” au câte o brățară de stofă prinsă la mână, iar „soldații” sunt identificați prin intermediul unei eșarfe. Punctul de pornire al „extraterestrilor” se găsește în afara pădurii. „Soldații” îl cunosc. Însă „soldații” nu cunosc unde se află a doua farfurie zburătoare la care se îndreaptă „extraterestrii”. Fiecare „extraterestru” primește de la comandantul său un fragment al unui mesaj. Dacă toate fragmentele vor fi unite, „soldații” vor afla unde se află a doua farfurie zburătoare. Scopul „soldaților” este de a-i prinde pe „extraterestrii” și de a afla locul farfuriei zburătoare. „Extraterestrii” pot fi capturați prin smulgerea brățării. După aceasta 3 „soldații” trebuie să conducă câte un „extraterestru” la Statul Major. „Soldații”, aflând locul de aterizare al farfuriei zburătoare se îndreaptă încolo. Aici ei se vor ciocni de „extraterestrii” care vor apăra farfuria. Pentru a face prizonier un „soldat”, trebuie să-i fie smulsă eșarfa. Farfuria zburătoare va fi reprezentată prin marcarea unui cerc cu diametrul de 20 de metri. „Extraterestrii” câștigă dacă reușesc să ajungă la farfuria zburătoare fără ca cineva din ei să cadă în prizonierat sau când reușesc să facă prizonieri jumătate din „soldați”. „Soldații” câștigă atunci când cinci din ei au intrat pe teritoriul farfuriei zburătoare sau când au capturat o jumătate din „extraterestrii”.

360 *Mingea-n cerc*

Participanții, împărțiți în două echipe, formează două cercuri. În centrul fiecărui cerc se pune o cutie de carton deschisă de asupra. Jucătorii trebuie să arunce o minge în interiorul cutiei, menținând următoarea poziție: corpul drept, mâinile și picioarele întinse (poziția ca la flotări). După marcarea fiecărui punct arbitrul repune mingea în joc. Dacă în timpul aruncării cineva cade și se sprijină cu un genunchi de pământ – este eliminat. Câștigă echipa care marchează mai multe goluri.

361 *Mingile atacă*

Desparte un teren nu prea mare în 3 părți egale. Plasează o minge (de volei sau fotbal, de exemplu) în centru. Roagă participanții să formeze 2 echipe și să se situeze în spațiile libere. Distribuie fiecărei echipe câte 2-3 mingi de tenis. Scopul lor este să treacă mingea din centru pe terenul celeilalte echipe, lovind-o pe rând cu mingile de tenis. Participanții au voie să intre în spațiul din mijloc numai pentru a-și lua de acolo mingile de tenis. Jocul se poate desfășura în câteva etape.

362 *Negru și alb*

Pregătește un disc de carton, cu o parte neagră și cu alta albă. Participanții se împart în două echipe egale, fiecare ocupând jumătatea sa de teren delimitată prin stegulețe. Albii își leagă o eșarfă la braț pentru a se deosebi de negri. După aceasta jucătorii se amestecă pe tot terenul. Arbitrul ține în mână discul agățat de o sfoară. El face discul să se rotească pentru ca mai apoi să-l oprească brusc, arătându-le jucătorilor o culoare. Dacă discul arată culoarea neagră, participanții negri îi capturează pe cei albi prin simplă atingere. Jucătorul atins este obligat să se așeze, dar dacă e atins de un coechipier, iarăși e liber să se miște. În momentul în care cinci jucători ai unei echipe sunt așezați, echipa adversă marchează 1 punct și jocul se reia de la început.

363

Vânatul balenei

Delimitează un teren plan cu o lungime de aproximativ 50 de metri. În centrul terenului plasează un trunchi de copac cu 5 ținte bătute de-a lungul, într-o linie, care va reprezenta balena. Participanții formează două echipe egale și se plasează în porturile lor, situate pe laturile opuse ale terenului. Jucătorii fiecărei echipe au picioarele legate de picioarele vecinilor. Fiecare echipă este o corabie ce se ocupă cu vânatul balenelor. Primul jucător este harponierul. El are în mână un harpon, format dintr-o sfoară în formă de lasou. La semnalul arbitrului corăbiile avansează spre balenă. Prima corabie ce ajunge la balenă o apucă cu lasoul de o țintă și începe să se deplaseze spre portul său. A doua corabie încearcă să o ajungă pe prima și să prindă și ea balena. Câștigă echipa ce reușește să aducă balena la portul său.

364

Cursele romane

Într-o poiană din pădure trasează un itinerar de 300-500 de metri cu diverse obstacole: căldări, ramuri de arbuști, trunchiuri de copaci, sticle de plastic, stegulețe etc. Participanții formează echipe alcătuite din 6 persoane: 3 se leagă cu coarde unul de altul la nivelul brăului, formând o linie, 2 se plasează după primii ținându-i de centură și încovoiind spatele, 1 se urcă în spatele celor doi ținând în mâini capetele corzii cu care sunt legați primii trei. Astfel s-a format un car ce va participa la „cursele romane”. Echipa care ajunge prima la finish, câștigă.

365

Cursa cu sanii

Începe cu trasarea unui itinerar de 300-500 de metri lungime în formă de cerc. Echipele sunt formate din 4 participanți (liderul și 3 „căini”). Sania este o tablă de lemn cu mărimea de 50 x 50 de cm. Pe o latură a saniei se bat 3 ținte, de care se vor lega 3 corzi pentru „căini”. Liderul stă în picioare pe sanie, ținând în mâini corzile. Prima sanie care ajunge la finish câștigă 10 puncte.

366

Mingea contra popicelor

Marchează limitele terenului: un spațiu de 20 x 40 de metri. În fiecare colț se pune câte un con. Spațiul este împărțit în două părți egale. Linia neutră este desenată prin intermediul altor două conuri. Pe liniile externe ale terenului se plasează câte 5 popice (pot fi înlocuite cu sticle de plastic de 0,5 litri, 1 litru sau 1,5 litri), la aceeași distanță una de alta (1-3 metri). Participanții se împart în două echipe. Scopul lor este să dărâme popicele de pe câmpul opus. Ei pot face aceasta doar lovind mingea cu picioarele. Jucătorii unei echipe nu au dreptul să treacă pe terenul celeilalte echipe. Ei trebuie să paseze mingea unul altuia și s-o lovească în așa fel, încât să răstoarne popicele. Câștigă echipa care reușește prima să răstoarne toate popicele de pe terenul adversarilor.

367

Lupul

Activitatea se va desfășura pe o poiană într-o pădure sau pe un teren plan cu mărimea de 200 x 200 de metri. Un participant va fi „lupul”, iar ceilalți vor fi „oițele”. Lupul trebuie să se ascundă. Oițele stau în stână (un cerc cu diametrul de 3-5 m), care le servește drept refugiu. Când lupul strigă „U-u-u!”, oițele ies din stână în căutarea lui. Primul care îl vede, strigă „Lupul!”. În acest moment toate oițele fug înapoi la stână. Oițele vâdate se transformă în lupi. Jocul se termină când nu rămâne nici o oiță.

368

Razele laser

Participanții se împart în două echipe: „piticii verzi” și „sătenii”. Primii au venit de pe altă planetă și au invadat un satuc. „Piticii verzi” au fiecare câte o armă laser (o vârguță) cu care transformă oamenii în statui. Fac acest lucru printr-o simplă atingere. „Sătenii” paralizați nu au dreptul să se miște până nu sunt eliberați de „consătenii” săi printr-o simplă atingere. Când toți sătenii sunt atinși, jocul se termină și se calculează timpul care le-a fost necesar „piticilor” pentru a-i paraliza pe toți „sătenii”. După aceasta echipele se schimbă cu rolurile. Câștigă echipa care a transformat cel mai repede „sătenii” în statui.

369 *Infractorii*

Marchează cu stegulețe sau cu bucăți de stofă un teren cu copaci. Participanții formează două echipe: „infractorii” și „călătorii”. La începutul activității, „călătorii” aleg un loc care le va servi drept refugiu. „Infractorii” de asemenea își găsesc un loc unde îi vor duce pe prizonieri. La câteva zeci de metri în fața refugiului „călătorilor” trasează o linie de demarcare ce nu poate fi trecută de infractori. La semnalul arbitrilor, „călătorii” ies în pădure pentru a se plimba strigând: „Sunt infractori în pădure!”. „Infractorii” ies din ascunzișurile lor, urmărindu-i pe „călători”. Cei care sunt capturați (prin atingere) se transformă în prizonieri și sunt duși la locul rezervat pentru deținerea lor. „Călătorii” rămași liberi îi pot elibera pe prizonieri atingându-i. Înainte de a reintra în joc, „călătorii” trebuie să vină la locul de refugiu, unde se vor prezenta arbitrilor. Câștigă echipa care a luat în prizonierat sau a eliberat un număr mai mare de călători (într-un timp limitat).

370 *Acvila și vulturul*

Se trasează două linii paralele ce au între ele o distanță de 30 de metri. Între ele, în centru se pune o jucărie de pluș. Apoi se formează două echipe: „acvilele” și „vulturii”, care se plasează după liniile trasate. Un vulture se apropie de jucărie pentru a o înhăța, însă o acvilă de asemenea se apropie de ea. Vulturul încearcă să pună mâna pe jucărie în timp ce acvila stă în apropiere (nu are dreptul să se apropie mai aproape de 1-2 m de adversarul său atâta timp cât acesta nu a luat în mâini jucăria). După ce vulturul a luat jucăria, acvila are dreptul să-l atingă pe vultur. Dacă l-a atins înainte ca vulturul să ajungă la echipa sa, acesta este eliminat. Dacă vulturul reușește să ajungă la echipa sa fără a fi atins de acvilă, atunci acvila este eliminată. Câștigă echipa în care rămân mai mulți participanți. Puteți fixa o limită de timp.

371 *Vânătoarea de căprioare*

Se formează două echipe: „vânătorii” și „căprioarele”. Un jucător din echipa „căprioarelor” aruncă în sus o minge de tenis (sau mai mare) și

toată lumea se împrăștie fugind. Dacă cel care o prinde este „vânător”, el strigă „Sus!” și toți se opresc. „Vânătorul” aruncă mingea, țintind o „căprioară”. Dacă nu reușește să o nimerească, toți încep să fugă, mingea fiind aruncată iar în sus. Pentru a prinde mingea ori pentru a o evita, participanții se pot apleca într-o parte sau alta, dar fără a se mișca din loc. Dacă o „căprioară” prinde mingea, o aruncă iar în aer și jocul continuă. În acest caz „vânătorul” ce a aruncat mingea este eliminat. Dacă mingea atinge o „căprioară”, aceasta de asemenea este eliminată. Câștigă echipa care reușește să-și elimine toți adversarii.

372 *Mingea, călărețul și calul*

Se trage o linie în centrul unui teren de 20 x 30 de metri. La extreme se pune câte o cutie de carton deschisă în partea de sus. Participanții formează două echipe care vor include un număr egal de „călăreți” și de „cai”. „Călăreții” urcă pe „cailor” și se împrăștie în limitele terenurilor sale. Scopul fiecărei echipe este de a ajunge prima la cutia adversă pentru a marca un gol. Se interzice împingerea sau reținerea celui ce posedă mingea. Mingea poate fi transmisă prin intermediul paselor. Dacă un „călăreț” se atinge cu un picior de pământ, mingea trece la cealaltă echipă. În acest moment „călăreții” și „cailor” își inversează rolurile. Câștigă echipa care marchează cele mai multe goluri într-un anumit timp.

373 *Centaurii*

Delimitează marginile terenului de joc. „Călăreții” încălecați pe „centauri” formează un cerc mare și transmit mingea fără a o lăsa să cadă pe pământ. „Centaurii” sar și se agită, încurcându-le „călăreților” să prindă mingea. Când mingea cade jos, „cavalerii” sar de pe „centauri” și fug spre marginile terenului. În același timp un „centaur” trebuie să apuce mingea pentru a o lansa contra unui cavaler. Dacă „centaurul” nu nimerește în nimeni, toți „cavalerii” încălecă pe „centauri” și jocul continuă. Dacă „cavalerul” este atins de minge, „centaurii” acumulează un punct și rolurile se schimbă, „cavalerii” transformându-se în „centauri”. Dacă „cavalerul” prinde mingea din zbor, echipa „cavalerilor” marchează un punct. La finalul partidei câștigă echipa ce a acumulat mai multe puncte.

374 *Mingea prin cerc*

O echipă formează un cerc mare cu diametrul de 10 metri. În centru se plasează membrii celeilalte echipe. Participanții ce formează cercul trebuie să transmită mingea unul altuia, lansând-o prin cercul jucătorilor din mijloc, astfel ca ea cel puțin o dată să atingă solul înainte de a ajunge la coechipieri. Participanții din centru vor încerca să prindă mingea. Dacă reușesc, obțin un punct. După aceasta ei aruncă mingea în afara cercului, dar nu pe de asupra jucătorilor echipei adverse, ci printre ei. Dacă mingea este preluată, participanții se schimbă cu rolurile. Câștigă echipa ce acumulează cele mai multe puncte.

375 *Cartoafa fierbinte (1)*

Toți participanții formează un cerc. Roagă-i să-și imagineze că mingea este un cartof fierbinte. Ei trebuie să o transmită cât mai repede posibil de la unul la altul! Este un joc de viteză foarte distractiv.

376 *Cartoafa fierbinte (2)*

Participanții, așezați pe pământ, formează un cerc. Pentru a începe, un voluntar lansează mingea în mijlocul cercului. Începând cu acest moment participanții vor respinge mingea cu ajutorul mâinilor. Nici o altă parte a corpului nu trebuie să intre în contact cu mingea. Dacă mingea este respinsă cu altă parte a corpului, persoana ce comite greșeala trebuie să facă o rotație în jurul cercului, fiindcă altfel este „ars”. Câștigă jucătorul care nu a făcut nici o rotație.

377 *Răspunsul*

Una din echipe formează un cerc cu diametrul de 10 metri. Altă echipă ocupă interiorul cercului. Membrii cercului mare își transmit mingea. Apoi o lansează cu scopul de a atinge un participant din interiorul cercului. Dacă reușesc, cel atins este eliminat. Dacă persoana din cercul interior prinde mingea din zbor, o poate lansa contra unui jucător din cercul mai mare. Dacă acesta e atins – este eliminat din joc. Câștigă echipa care rămâne cu mai muți jucători. Pentru ca nimeni să nu rămână deoparte, poți înlocui eliminarea jucătorilor cu acumularea de puncte.

378 *Joc dublu*

Se desenează pe pământ un dreptunghi de 20 x 10 metri, care mai apoi se împarte în două părți. Fiecare echipă ocupă partea sa de teren și are la dispoziție o minge. Scopul membrilor fiecărei echipe este de a atinge adversarii cu mingea. Dacă jucătorul echipei adverse prinde mingea lansată împotriva lui, echipa sa obține un punct. Dacă jucătorul este atins și nu prinde mingea, un punct îi revine echipei adverse. Participanții atinși sunt eliminați din joc. Prima echipă care marchează 5 puncte – câștigă runda.

379 *În afara jocului*

Participanții se împart în două echipe și ocupă cele două părți ale unui teren dreptunghiular, împărțit în două jumătăți egale printr-o linie trasă la mijloc. Câte un jucător din fiecare echipă se va afla în afara terenului de joc. Scopul activității constă în eliminarea adversarilor, lansând mingea și atingându-i. Dacă un jucător este atins, el se alătură colegului său, din afara terenului. Scopul lor este de a se întoarce cât mai repede posibil în echipa sa. Aceasta se întâmplă dacă mingea iese în afara terenului. Învinge echipa care elimină toți membrii echipei opuse.

380 *Mâna-paletă*

De-a lungul unui perete, la înălțimea de 2,5 m de la pământ, trasați o linie cu creta. Lungimea liniei va depinde de numărul participanților. Se formează două echipe și jucătorii se extind pe toată suprafața terenului, de-a lungul liniei. Cel care începe, lovește cu palma o minge de tenis astfel încât aceasta să lovească peretele deasupra liniei desenate. Mingea va sări de la perete și în acest moment un membru al celeilalte echipe iarăși o va lansa spre perete, de asupra liniei marcate. Astfel membrii ambelor echipe trebuie să se schimbe succesiv. Dacă mingea atinge peretele mai jos de linia marcată sau nu atinge peretele, celeilalte echipe i se atribuie un punct. Prima echipă care acumulează 50 de puncte câștigă partida.

381 *Tragerea odgonului*

Participanții formează două echipe. Fiecare echipă apucă un capăt al funiei. Grupurile trebuie să tragă de frânghie pentru a aduce echipa adversară pe jumătatea sa de teren.

382 *Mingea-n fântână*

Participanții se împart în două echipe. Arbitrul se plasează lângă fântână (un cerc desenat cu cretă) și lansează o minge de tenis în aer. Participantul care pune mâna pe minge trebuie să alerge spre fântână pentru a marca un punct. Cealaltă echipă trebuie să-l împiedice să realizeze acest lucru atingându-l pe jucătorul ce deține mingea. Dacă este atins, jucătorul lasă mingea jos și se îndepărtează de ea la vreo 3 metri. Mingea trece la cealaltă echipă. Participanții își pot pasa mingea. Se fixează un timp limitat (15-20 de minute). Câștigă echipa care a acumulat cele mai multe puncte.

383 *Jocul cu mingea și cu mătura*

Fiecare participant are câte o minge, o mătură și o cutie de carton în care va împinge mingea. La comanda „Start!” toți trebuie să introducă mingea în cutie într-un timp cât mai scurt lovind-o cu mătura. Câștigă cel care reușește primul. Dacă nu ai suficiente mingi, roagă participanții să formeze 2 echipe, astfel încât fiecărei echipe să-i revină câte o minge. Primul participant introduce mingea în cutie, apoi transmite mătura celui de-al doilea participant, care va trebui să scoată mingea din cutie și să o aducă la punctul de plecare. Și astfel până la ultimul participant. Câștigă echipa care termină prima.

384 *Cursa cavalerilor*

Pentru desfășurarea acestei activități, alege un traseu cu multe obstacole într-o pădure, pe un drum sau într-o poiană. Folosește diferite obiecte pentru a crea obstacole: ramuri uscate sau

cu frunze, pietre, buturugi etc. Ajută participanții să formeze grupuri a câte 3 persoane. În fiecare grup, un membru va sta în picioare în poziție de drepti, altul se va plasa în urma lui și se va apleca, apucându-l cu mâinile de brâu – „calul”, iar al treilea – „călărețul” – se va urca în spatele jucătorului nr. 2. Toți „caili” iau startul în același timp. Scopul echipelor este să ajungă cât mai repede la linia de finiș. În timpul cursei, după ce au parcurs o anumită distanță, participanții se pot schimba cu rolurile.

385 *Diagonalele*

Cu cretă se desenează pe pământ un pătrat cu lungimea laturilor de aproximativ 15 metri. Se leagă una de alta 4 corzi (sau funii) la mijloc, astfel ca cele patru capete rămase libere să formeze o cruce. Centrul acestei cruci va fi centrul pătratului, iar cele 4 capete ale corzilor vor forma diagonalele acestuia. La 4-5 metri de fiecare capăt al corzilor se pune câte o eșarfă. Participanții formează două echipe și se plasează de-a lungul a două laturi ale pătratului, față în față. Fiecărui participant îi corespunde un număr de ordine. Atunci când animatorul strigă 2 numere, 4 participanți se îndreaptă spre capetele apropiate ale corzilor, le iau în mână și, fără a le da drumul, încearcă să culeagă eșarfele de jos. După ce un participant reușește să pună mâna pe o eșarfă, poate să-i vină în ajutor coechipierul său, ținând în mână capătul său de coardă. Pentru fiecare eșarfă luată, echipa primește un punct. Câștigă echipa care acumulează prima 20 de puncte.

386 *Ulcioarele*

Găsește un itinerar cu o lungime de aproximativ 170 de metri și marchează liniile de start și de finiș. Participanții formează echipe a câte 3 persoane. Unul din ei, care este „ulciorul”, se îndoaie, trecând mâinile pe sub genunchi și încrucișând degetele, astfel ca celorlalți doi să le fie ușor să-l transporte, apucându-l de subțiori. La semnalul animatorului începe cursa. Inversarea rolurilor nu este permisă pe parcursul ei. Câștigă echipa care ajunge prima la finiș.

387 *Sari mai departe*

Se formează 4 echipe. La semnalul animatorului câte un participant din fiecare echipă sare cât mai departe poate cu picioarele împreunate. Lungimea săriturii este însemnată cu cretă. De la locul unde a aterizat primul membru al echipei, sare următorul etc. Scopul este de a ajunge cu cât mai puține sărituri la linia de marcaj, trasată la 100 de metri de la punctul de pornire.

388 *Cursa iepurilor*

Se alege un itinerar de 400-500 de metri. Toți participanții ocupă poziții la linia de pornire. La semnalul animatorului toți încep să sară în mâini și genunchi, ca iepurii. Participanților nu le este permis să fugă sau să se ridice. Câștigă cel care trece primul linia de finiș.

389 *Tezaurul piratului*

Găsește o poiană într-o pădure. Unul din participanți, „piratul”, are trei eșarfe și formează cu ele un triunghi, plasându-le la o distanță de 15 metri. Acesta este tezaurul piratului. Ceilalți participanți se împrăștie pe o suprafață de 200 de metri. Auzind semnalul animatorului, toți pornesc spre „tezaur”, străduindu-se să se ascundă în diferite moduri: după copaci, tufișuri, târându-se prin iarbă. Piratul se află în interiorul triunghiului. El trebuie să numească numele și locul aflării participanților pe care i-a depistat. Dacă ghicește, cel numit este eliminat. Piratul acumulează câte un punct pentru fiecare persoană eliminată. Dacă cineva reușește să ajungă la o eșarfă, primește 2 puncte.

**390** *Vânătoarea de iepuri*

Pe un teren mare, fără obstacole, participanții se împart în două echipe: „iepurii” și „vânătorii”. „Iepurii” au fluier, pe care trebuie să le folosească în timpul jocului. Ei se vor ascunde în pădure, la 500 de metri de la locul unde stau vânătorii. Cu 15 minute mai târziu, animatorul va da semnalul de început. „Iepurii” încep să fluier, iar „vânătorii” îi vânează, atingându-i. Iepurii se pot deplasa, amăgindu-i pe „vânători”. Un „iepure” eliminat trebuie să se întoarcă la punctul de pornire. Câștigă „vânătorii” dacă în timpul fixat au reușit să vâneze jumătate din iepuri.

391 *Mesagerii și grănicerii*

Într-o pădure, participanții se împart în două echipe: mesagerii și grănicerii. Mesagerii au misiunea de a transporta 3 mesaje la un punct fixat preventiv, trecând o frontieră (stabilită anterior). Grănicerii trebuie să le iasă înaintea celor 3 mesageri, care pot ascunde mesajul într-un pantof, în haine sau în alt loc de pe corpul lor. Pentru echipa de mesageri, scopul constă în atragerea atenției asupra mesagerilor falși (care nu au nici un mesaj). Înainte de a vedea dacă mesagerul are sau nu un mesaj, el trebuie oprit prin smulgerea eșarfei ce o poartă la brâu. Câștigă mesagerii dacă cel puțin doi din ei ajung la punctul de destinație.

392 *Contrabandiștii și vameșii*

Alege o fâșie de pământ într-o pădure care va reprezenta un hotar cu lungimea de vreo 200 de metri și lățimea de 30 de metri. De-a lungul „hotarului” se plasează „vameșii” și „contrabandiștii”. Contrabandiștii (1/3 din numărul total al participanților) poartă fiecare câte un rucsac. Însă doar o jumătate din ei au rucsacuri cu „marfă de contrabandă”. Ceilalți transportă în rucsacuri doar hârtie (ziare, reviste vechi). Contrabandiștii trebuie să treacă frontiera. Un contrabandist poate fi capturat înainte de a o trece dacă un vameș l-a atins. Contrabandistul prins trebuie dus la vamă, unde va fi controlat conținutul rucsacului lui. Dacă rucsacul conține „marfă de contrabandă”, vameșii primesc 3 puncte, dacă e numai hârtie – 1

punct. Contrabandiștii ce reușesc să treacă hotarul cu rucsacul ce conține marfă, primesc câte trei puncte, cei cu „marfă falsă” – câte un punct. Înving cei care acumulează cele mai multe puncte.

393 *Atacul asupra depozitului*

Pe un teren cu copaci participanții formează două echipe: „partizanii” și „militarii”. Militarii trebuie să păzească „depozitele de muniție” aflate în diferite locuri. Fiecare paznic de depozit va semnaliza locul său de aflare cu ajutorul unui fluier. Ceilalți militari se deplasează de la un depozit la altul, ducând și aducând muniție (bucăți de hârtie, lemne etc.). Ei fac acest lucru fără a se lăsa văzuți de „partizani”. Fiecare participant are o cifră prinsă pe spate. De fiecare dată când un militar ajunge la un depozit, el primește muniții. Dacă un partizan prinde un militar cu muniție asupra sa, el o poate lua prin strigarea cifrei de la distanță. Militarii se apără în același mod. Dacă un participant numește corect cifra adversarului, atunci acesta este neutralizat. La sfârșitul timpului fixat se numără punctele. Se acordă un punct pentru fiecare bucată de hârtie sau de lemn transportată de militari și două puncte pentru fiecare bucată de hârtie preluată de partizani.

394 *Teroriștii*

Fiecare participant are prinsă la brâu câte o eșarfă. Ei formează două echipe, care-și stabilesc „campamentele” la o distanță de cel mult 250 de metri unul de altul. „Campamentele” sunt delimitate cu niște bețe, ce formează un cerc cu un diametru de 2 metri. Fiecare echipă cunoaște locul unde se află „campamentul” adversarilor. Jocul constă în depozitarea unui număr cât mai mare de „bombe” (bețe înfipite în pământ) în campamentul adversarilor. Un participant își poate neutraliza adversarul, smulgându-i eșarfa. Fiecare „bombă” depozitată valorează 5 puncte. O eșarfă smulsă – 1 punct. Un participant are dreptul să pună doar o bombă. Câștigă echipa care într-un timp limitat acumulează mai multe puncte.

395 *Cursa căldărilor*

Participanții formează perechi. Fiecare pereche primește o căldare plină cu apă. Căldarea trebuie

transportată cu ajutorul unui băț cu lungimea de 1 metru. La semnalul animatorului echipele încep cursa. Câștigă echipa care a ajuns prima la linia de finiș și a vărsat cel mai puțin apă.

396 *Întrecerea cu cartofi*

Trasează liniile de start și de finiș. Fiecare participant primește câte o lingură în care ține un cartof. Participanții se aliniază la start. La semnalul animatorului, toți se mișcă repede pentru a ajunge la finiș. Cel care scapă cartoful, trebuie să-l ridice folosind doar lingura, fără a se ajuta cu mâinile. Adulții de asemenea pot fi încadrați în joc: vor vedea că nu e atât de simplu pe cât pare! Încheie cu o deliciosă gustare de pireu și cârnați pentru ... a nu irosi cartofii!

397 *Vânătorii de lupi*

La început participanții se împart în două echipe egale: „lupi” și „vânători”. Vânătorii aleg dintre ei câțiva „gardieni”, care se vor plasa pe locurile mai ridicate ale terenului. De aici ei vor urmări deplasarea haitelor de lupi. Primii pornesc lupii. Ei își caută locuri pentru a se ascunde. Peste 15-20 de minute în căutarea lor pornesc vânătorii. Gardienii îi pot ajuta doar prin intermediul unor fișe de carton, fără a vorbi. Pentru a câștiga, vânătorii trebuie să captureze toți lupii în timpul fixat.

398 *Muștele și păianjenii*

În pădure, se formează două echipe: una de „muște” și alta de „păianjeni”. „Păianjenii” își găsesc o ascunzătoare într-un sector cu mărimea de aproximativ 200 de metri în diametru. Cu cinci minute mai târziu „muștele” pornesc în căutarea „păianjenilor”. „Păianjenii” notează pe o foaie de hârtie prenumele tuturor „muștelor” pe care le observă. „Muștele” fac același lucru cu „păianjenii”. După expirarea timpului prevăzut, se numără „muștele” și „păianjenii” de pe foile participanților. Câștigă echipa care a descoperit cel mai mare număr de adversari. Un membru al unei echipei nu poate să le descopere coechipierilor locul în care se află un membru echipei adverse.

399 *Campamentul atacat*

Participanții se împart în „apărători” și „atacanți”. Cu ajutorul unei sfori „apărătorii” delimitează un campament cu un diametrul de 5-10 metri. În jurul campamentului va fi zona de apărare. Limitele ei se vor marca cu cretă și eșarfe, legate de copaci. Apărătorii nu au dreptul să iasă din această zonă. Atacanții trebuie să ajungă în campament fără a fi atinși. Dacă un atacant este atins de un apărător, atunci el se transformă în prizonier și este condus la un loc special prevăzut pentru prizonieri. Fiecare atacant care ajunge în campament primește 1 punct pentru echipa sa. Pentru un prizonier, echipa apărătorilor de asemenea primește 1 punct. Dacă mai mult de jumătate din atacanți intră în campament, ei câștigă partida. Dacă apărătorii iau în prizonierat mai mult de o jumătate de atacanți, ei câștigă jocul.

400 *Cele 3 campamente*

Trei echipe egale se adună într-o pădure. Fiecare echipă posedă un steguleț. Echipele se îndepărtează într-o direcție opusă una față de alta. Când echipele sunt separate de o distanță destul de mare, animatorul dă semnalul de început al jocului. Echipele se opresc, înfig stegulețul în pământ și marchează în jurul lor un cerc cu diametrul de 2 metri. Aceasta este zona neutră. Membrii unei echipe nu au dreptul să intre în propria zonă neutră, dar au acest drept cu privire la zonele adverse, pentru a putea pune mâna pe steguleț. Fiecare participant își leagă o eșarfă la brâu. Scopul fiecărei echipe este să captureze stegulețele echipelor adverse și să le aducă în zona lor neutră. Pentru a neutraliza pe cineva, trebuie smulsă eșarfa de la brâu. Dacă persoana neutralizată are la sine stegulețul, el trebuie să-l lase jos. Învinge echipa care reușește prima să captureze două stegulețe.

401 *Cursa extravagantă*

Delimitează cu stegulețe pe un teren plan, fără copaci, un traseu cu lungimea de 500 de metri. Roagă participanții să formeze perechi. Scopul lor este să parcurgă cât mai rapid itinerarul. Cursa se va desfășura în 5 etape. Fiecare etapă va avea

o lungime de 100 de metri. La începutul fiecărei etape participanții vor primi instrucțiuni. Primii 100 de metri vor fi parcurși prin intermediul alergării simple. Apoi echipele vor primi indicația să parcurgă următorii 100 m cu picioarele în sac. A treia parte a traseului va fi parcursă în felul următor: un participant va sprijini mâinile de pământ, iar celălalt îl va apuca de picioare. A patra etapă va fi parcursă sărind într-un picior, iar în a cincia partenerii se vor lipi spate la spate. Câștigă echipa care ajunge prima la finish.

402 *Bătălia cavalerilor*

Se formează două echipe. Fiecare echipă se împarte într-un număr egal de „cavaleri” înarmați cu scuturi (bucăți de carton) și „infanteriști” fără scuturi. Scopul membrilor unei echipe este să-i elimine pe „cavalerii” celeilalte echipei. Fiecare cavaler are la dispoziție 3 mingi de tenis cu care trebuie să elimine cavalerii adverși. Cavalerii se pot apăra cu scutul. „Infanteriștii” au misiunea de a strânge mingile și de a le da cavalerilor lor. Un cavaler atins de minge se transformă în soldat de infanterie. Câștigă echipa care reușește să transforme toți cavalerii celeilalte echipe în soldați.

403 *Cursa carelor*

Pe un teren plan, fără copaci, se plasează stegulețe sau conuri la o distanță de 50 de metri. Participanții formează perechi. Unul din pereche se sprijină cu mâinile de pământ, iar celălalt îl ține de picioare. La semnalul arbitrului carele astfel formate încep cursa. Ele trebuie să parcurgă distanța de 50 de metri, să schimbe rolurile și să se întoarcă înapoi. Câștigă carul care vine primul la finish.

404 *Estafeta pe bicicletă*

Trasează un itinerar de 300-500 de metri pe un teren cu obstacole (cărări în formă de zigzag care trebuie urmate, sticle de plastic care nu trebuie date jos, scânduri de lemn care trebuie trecute pe bicicletă fără a pierde echilibrul). Participanții formează echipe de 4-6 persoane. Fiecare echipă are câte o bicicletă. Membrul echipei care începe estafeta, va transmite bicicleta unuia din-

tre coechipierii săi după ce va parcurge întregul itinerar. Echipa care ajunge prima la linia de finiș obține 10 puncte, următoarea – 9 etc. Dacă aveți o singură bicicletă, puteți folosi un cronometru pentru a înregistra timpul echipelor.

405 *Iepurele pe bicicletă*

Într-o pădure găsește un drum cu o lungime de câțiva kilometri. Toți participanții au biciclete. Primul începe cursa iepurele împrăștiind în urma sa bucăți de hârtie. Vânătorii pornesc cu 5 minute mai târziu și urmează bucățile de hârtie aruncate pe jos pentru a prinde iepurele.

406 *Estafeta cu lingura*

Participanții formează 2-3 echipe cu un număr egal de membri. Fiecare echipă dispune de o bicicletă, o lingură și o minge de tenis. Participanții trebuie să transporte mingea, ținând-o în lingură. Lingura, la rândul ei, va fi ținută cu mâna întinsă înaintea. Ajungând la stegulețele care marchează limita terenului, bicicliștii trebuie să se întoarcă înapoi, cursa fiind preluată de un alt membru al echipei. Dacă mingea cade, participantul trebuie să coboare de pe bicicletă și să o ia de jos pentru a continua cursa. Câștigă echipa care prima încheie cursa.

407 *Ciclocrosul*

Cu ajutorul stegulețelor se delimitează un traseu cu o lungime de 5-10 km. Participanții se pot grupa în echipe sau rămâne individual. Fiecare participant sau echipă posedă o bicicletă. Arbitrul dă startul. Câștigă cel care ajunge primul la finiș. Se pot improviza și alte jocuri cu bicicleta: fotbal pe bicicletă, hochei pe bicicletă etc.

408 *Cetatea de zăpadă*

Activitatea se va desfășura într-o pădure înzăpezită. Participanții se împart în „atacanți” și „apărători” (de două ori mai puțini la număr decât „atacanții”). Apărătorii pornesc spre un punct determinat dinainte. Acolo construiesc o fortăreață de zăpadă și deasupra ridică un steguleț. Atacanții

pornesc cu jumătate de oră mai târziu. Atunci când atacatorii descoperă fortăreața, începe bătălia cu bulgări de zăpadă. Orice participant atins de un bulgar este eliminat. Jocul se termină când atacanții capturează stegulețul sau când toți membrii unei echipe sunt eliminați.

409 *Acoperă ținta*

Fă rost de câteva obiecte de care se lipește zăpada. Echipele a câte 5 participanți au ca scop să-și acopere ținta, aruncând în ea bulgări de zăpadă de la o anumită distanță. Câștigă echipa care a reușit să acopere cel mai mult ținta într-un timp limitat.

410 *Vânătoarea urșilor polari*

Echipa „vânătorilor” trebuie să captureze echipa „urșilor polari”. Urșii polari pornesc primii deplasându-se pe drumuri diferite. Scopul lor este să ajungă la refugiul lor, unde vor fi în siguranță. Cu cinci minute mai târziu în urmărire pornesc vânătorii. Ei trebuie să ajungă la refugiul urșilor și să-i vâneze printr-o atingere. Urșii câștigă dacă 2/3 din ei ajung la locul destinației. În caz contrar, câștigă vânătorii.

411 *Micii monștri ai zăpezilor*

Formează două echipe: „cercetașii” și „monștrii”. Pe povârnișul dealului instalează un steguleț în așa fel ca să fie bine văzut. „Cercetașii” trebuie să plece în căutarea stegulețului pentru a-l întoarce la baza lor. „Monștrii” vor încerca să-l împiedice pe cel care a luat stegulețul aruncând în el bulgări de zăpadă. Purtătorul stegulețului poate să evite bulgării de zăpadă sau, dacă este atins în timp ce stegulețul se află la el, trebuie să-l înfigă în zăpadă.

412 *Cursa cu obstacole*

Alege un traseu cu lungimea de 1-3 km. Traseul trebuie să fie circular, prezentând un teren cu urcușuri, coborâșuri, obstacole naturale (trunchiuri de copaci căzuți, pâraiașe înghețate etc.). Participanții formează echipe a câte 3-5 participanți. Fiecare echipă va avea câte o sanie încărcată cu o greutate

egală. La semnalul animatorului, ambele echipe încep cursa. Învingători se consideră cei care ajung primii la locul destinației.

413 *La vânătoarea de urme*

Dacă în apropiere este un teren de pământ, organizează o plimbare cu participanții. Vă puteți distra recunoscând diverse urme. Pune la încercare participanții și provoacă-i să distingă formele, mărimile și autorii urmelor: sunt de oameni, de animale sau de păsări? După ce ați mers într-o direcție, întoarceți-vă și încercați să mergeți urmând cu exactitate urmele pe care le-ați lăsat. Dacă între timp a plouat, observă împreună cu participanții schimbările care s-au produs cu urmele lor.

414 *Să ne orientăm!*

Alege un traseu și, cu o zi înainte de excursie, studiază-l și lasă câteva semne sub pietre, pe trunchiuri de lemn, în scorburi etc., dar fără a schimba mediul. Cu busola, ia coordonatele fiecărui punct în care ai lăsat semne. În excursie poți lua o hartă a zonei, pentru a o studia împreună cu participanții. Oferă-le participanților indicații pe care să le urmeze. Înainte de a porni pe traseu, explică-le cum se folosește busola și harta și dă-le coordonatele pentru a ajunge la primul punct, unde vor găsi niște indicii despre următorul punct. Apoi vor continua în același mod tot traseul.

415 *Fulguleții*

Fiecare participant primește câte o foaie A4 și toți închid ochii. Animatorul dă niște instrucțiuni foarte precise și le spune să le îndeplinească așa cum consideră că este bine, fără a pune întrebări. Instrucțiunile: „Îndoți foaia în 2 și rupeți colțul din dreapta de sus. Îndoți foaia încă o dată și iarăși rupeți colțul din dreapta de sus. Mai îndoți o dată foaia și rupeți colțul din stânga de jos. Îndoți foaia ultima dată și dacă puteți, rupeți colțul din dreapta de jos”. Roagă participanții să deschidă ochii și să ridice „fulguleții” pentru a le compara cu ale altora. Întreabă-i ce cred despre această activitate, de ce majoritatea fulguleților au ieșit diferiți, care dintre ele se aseamănă. În continuare, inițiază o discuție despre diversitate și percepții.

416 *Prezentarea cadourilor*

Acest joc poate fi organizat la sfârșitul unui atelier. Animatorul pune într-o cutie sau pungă fișele pe care sunt scrise numele tuturor participanților. Cutia este transmisă participanților și ei extrag câte o fișă. Dacă cineva a extras fișa cu propriul nume, o va pune înapoi și va alege alta. Participanților li se acordă câteva minute pentru a se gândi la un cadou imaginar pe care ar dori să-l dăruiască persoanei al cărei nume l-au extras și la modul în care ar vrea să-l înmâneze. Pe rând, fiecare participant își va prezenta cadoul imaginar.

417 *Scriind pe spate*

La sfârșitul unui atelier, participanții își prind câte o foaie curată pe spate. După aceasta, fiecare participant se va deplasa prin sală de la o persoană la alta pentru a scrie pe foile lor lucrurile plăcute pe care le admiră sau le apreciază la ei. Participanții își pot lua foile acasă ca amintire.

418 *Panoul cu plicuri*

Vei avea nevoie de atâtea plicuri, câți participanți sunt în grup. Pe fiecare plic scrie prenumele unui participant. Agață plicurile pe un perete, pe tablă sau prinde-le cu clește sau clame de o sfoară. Pregătește din timp multe fișe de hârtie și invită participanții să scrie pe ele un mesaj bun, pozitiv, un compliment, ceva plăcut pentru fiecare coleg de grup și să le pună în plicul destinatarului.

419 *Plec într-o călătorie...*

Toți se așează într-un cerc. Cineva începe cu cuvintele: „Plec într-o călătorie și iau o îmbrățișare”, după care îmbrățișează persoana din dreapta sa. Acea persoană continuă, spunând: „Plec într-o călătorie și iau o îmbrățișare și o mângâiere pe spate” și apoi face cele spuse cu persoana din dreapta sa, adică o îmbrățișează și o mângâie pe spate. Fiecare persoană repetă ceea ce a fost deja spus și adaugă o nouă acțiune. Activitatea continuă pe cerc până când toți au participat.

420 *Evantaiul pozitiv*

Participanții se așează confortabil pe podea sau pe scaune, formând un cerc. Fiecare primește câte o foaie, în partea de sus a căreia își scrie prenumele și apoi o pune în mijlocul cercului. Apoi, toți extrag câte o foaie (alta decât a lor), scriu sub prenume un cuvânt pozitiv, o frază, un compliment pentru posesorul foii și o plasează înapoi. Jocul continuă până când fiecare a scris ceva pe foaia fiecăruia dintre colegii săi. La sfârșit, toți își iau foile lor.

421 *Bănuți pentru gândurile tale*

Fiecare participant primește o pungă cu atâția bănuți, câți participanți sunt (dacă sunt 20 de participanți, fiecare va avea câte 20 de bănuți). Participanții merg unul la altul pentru a oferi și a primi bănuți în schimbul unor gânduri pozitive. O posibilitate este să primești un bănuț pentru un gând pozitiv spus unei persoane, iar cealaltă este să-i oferi persoanei un bănuț împreună cu un gând pozitiv. Activitatea continuă până când toți participanții au comunicat cu fiecare membru al grupului și au o pungă nouă de bănuți.

422 *Razele solare*

Participanții primesc câte un creion colorat și o foaie, își scriu prenumele la mijloc și desenează în jurul acestuia un soare. Fiecare transmite foaia sa vecinului din dreapta, care urmează să deseneze o rază și să scrie pe aceasta un lucru pozitiv despre persoana, al cărui prenume este scris la mijloc. Foile sunt transmise până când toți au scris câte ceva pe fiecare foită.

423 *Parte din puzzle*

Taie o coală de hârtie curată în părțile ca cele de puzzle pentru a obține o părticică pentru fiecare membru al grupului. Distribuie bucățelele și propune participanților să decoreze individual părticica sa pentru a reprezenta modul în care ei contribuie (au contribuit) la activitatea grupului, folosind creioane colorate, carioca, guaș etc.

Când au terminat, roagă-i să spună ce reprezintă părțile lor, iar apoi să strângă puzzle-ul. Inițiază o discuție despre forța unificării, despre impactul puzzle-ului asamblat în comparație cu părțile separate, despre faptul că produsul final nu putea fi obținut fără fiecare din aceste părțile etc.

424 *ABC*

Propune participanților să se ridice și să se alinieze într-o coloană. Explică regulile: veți spune câte o literă în ordine alfabetică, începând cu A. Persoana de la începutul rândului va spune un cuvânt care începe cu litera numită și are legătură cu conținutul sesiunii. Dacă participantul numește cuvântul timp de 3 secunde, el rămâne în picioare, dar trece la urmă. Dacă nu – se așează și următorul participant va spune ceea ce nu a știut precedentul. Activitatea continuă cu acea literă până când un participant spune cuvântul potrivit. Încheie atunci când au fost numite toate literele din alfabet sau când toți participanții sunt așezați. Pentru literele grele, după trei încercări, poți solicita ajutorul participanților așezați. Dacă unul din ei poate să propună un cuvânt, atunci are dreptul să reintre în joc. Poți desfășura activitatea pe echipe – fiecare echipă va face o listă de cuvinte pentru toate literele alfabetului. Într-o altă variantă ați putea numi câte o literă la întâmplare, iar o persoană din grup se va ridica și va spune cuvântul, aducând astfel un punct pentru echipa sa.

425 *Almanah*

Pregătește fișe pe care sunt scrise diverse „fenomene din almanah”. Dacă abordezi o anumită temă în cadrul sesiunii, pregătește fișe cu „fenomene” legate de subiectul abordat. Asigură-te că toți participanții cunosc termenul „almanah” (almanahurile sunt cărți în care este concentrată multă informație). Organizează participanții în grupuri a câte 4-6 persoane. Anunță-i că vor lucra împreună pentru a crea un almanah verbal. Distribuie fiecărui grup câte o fișă și acordă-le 5-10 minute pentru a dezvolta o discuție vizavi de subiectul de pe fișă, notând pe o coală de hârtie absolut tot ce se discută. După expirarea timpului, participanții vor prezenta punctele principale ale

lucrului în echipă. O variantă a acestei activități este să distribui tuturor grupurilor același subiect, apoi să evidențiezi punctele comune și deosebirile dintre rezultate. Astfel, poți aprofunda discuțiile într-un anumit domeniu, legat de sesiunea desfășurată.

Câteva sugestii de „fenomene din almanah”: sănătate, alimentație, știri naționale, știri internaționale, mediu, astronomie și spațiu, istorie, geografie, distracții, economie, sport.

426 *Exprimare*

Lasă la îndemâna participanților hârtie și pixuri, creioane sau carioca. Explică-le că oamenii se exprimă din diferite motive. Exprimarea este un drept al oamenilor și nu poate fi interzisă din cauza vârstei sau a talentului artistic. Invită-i să deseneze sau să noteze pe hârtie diverse emoții, gânduri, idei, expresii artistice, informații și întrebări ce le apar pe tot parcursul sesiunii. După ceva timp (poate fi și aproape de sfârșitul sesiunii), rezervează 5-10 minute pentru ca participanții, în perechi sau în grupuri mici, să facă schimb de creații cu colegii și să discute întrebările pe care le au.

427 *Transmiterea măștii*

Participanții stau în cerc. Cel care începe, mimează o expresie a feței ce redă o emoție, un sentiment, o trăire. Apoi, cu ajutorul mâinilor, scoțând parcă o mască, o transmite vecinului său. Acela imediat va repeta expresia, iar apoi o va transforma în ceva nou într-o imagine a sa pentru a o transmite altui vecin.

428 *Ghemul*

Spune participanților să formeze un cerc pe care vor transmite un ghem. Cine îl va primi, va spune cum vor aplica în viitor cunoștințele obținute la sesiune. Poți folosi această activitate și la alte teme, lăsând participanții să vorbească, de exemplu despre copilăria lor, despre un lucru învățat de curând, asocieri cu un subiect oarecare etc.

429 *Bine și mai bine*

Distribuie participanților câte două fișe de culori diferite, de exemplu, verde și galbenă. Propune-le să noteze pe fișa verde un lucru care a mers bine și pe fișa galbenă – un lucru care ar fi putut merge și mai bine pe parcursul sesiunii. Spune-le că nu este nevoie să-și scrie numele pe fișe și dacă au de spus mai multe lucruri, pot să-și mai ia fișe. Când sunt gata, invită-i să lipească cu bandă adezivă fișele pe perete în coloane diferite. Dă citire fișelor și, dacă ceva nu este clar, propune autorului să-și împărtășească ideile cu grupul.

430 *Vești plăcute și vești neplăcute*

Împarte o coală mare de hârtie în două coloane cu titlurile „Vești plăcute” și „Vești neplăcute”. Propune fiecărui participant să ia un marker și să se apropie de foaie pentru a înscrie sentimentele trăite pe parcursul zilei (sesiunii) în coloana respectivă. Roagă pe cineva să citească lista creată și discutați observațiile generale care sunt. Activitatea poate fi organizată pentru evaluarea nivelului inițial de cunoștințe al grupului privind tema sesiunii. Poți folosi fișe de 2 culori în loc de coala de hârtie.

431 *Reflectând asupra zilei*

Pentru a ajuta persoanele să analizeze activitățile efectuate în timpul zilei, animatorul lansează o minge (poate fi confecționată din hârtie) și roagă participanții s-o arunce de la unul la altul. Persoana care are mingea în mână poate spune ceva despre ziua petrecută: cum s-a simțit, ce i-a plăcut, ce l-a deranjat, ce ar dori să schimbe, ce ar propune pentru ziua următoare etc.

432 *Evaluare*

Cu circa 30 de minute înainte de încheierea cursului, participanții se împart în grupuri a câte 4-5 persoane. Sarcina lor este să identifice cele mai importante 3-4 idei pe care le-au învățat la acest stagiul și să propună o cale care să-i ajute să le memorizeze. Apoi grupurile vor fi invitate să-și prezinte rezultatele.

JOCURI DE CREATIVITATE ȘI DE CONFEȚIONARE

În timpul jocului oamenii se confruntă cu situații noi cărora trebuie să le facă față. În acest mod jocurile facilitează dezvoltarea creativității la copii. Creativitatea este un proces care constă în utilizarea potențialului personal cu scopul de a dezvolta abilitățile de generare a noilor idei și concepte originale și utile, dar și pentru soluționarea problemelor practice. Acest capitol include un set de activități care au scopul principal să permită tinerilor să-și valorifice potențialul creativ. În general, jocurile din acest capitol pot ajuta participanții să atingă mai multe obiective:

- *să-și dezvolte deprinderi de cooperare pentru găsirea împreună a soluțiilor la diverse situații-problemă;*
- *să producă idei aplicabile atât individual, cât și în grup;*
- *să se implice în soluționarea unor probleme;*
- *să-și îmbunătățească abilitățile manuale și ale altor părți ale sistemului locomotor;*
- *să-și folosească imaginația și memoria într-o manieră creativă;*
- *să exploreze lumea interioară și lumea din jur;*
- *să perceapă greșelile și micile nereușite ca un mijloc de dezvoltare personală;*
- *să depășească frica de a experimenta, explora și descoperi noi lucruri și situații;*
- *să manifeste respect față de sine și încredere în sine.*

Pentru cei mai mulți dintre noi, cuvântul „creativitate” ne aduce aminte de „artă” precum pictura, scrisul, muzica și dansul. Însă pentru a fi creativ nu este neapărat să ai un talent anume, să fii dotat cu anumite abilități ieșite din comun. Oricine poate fi creativ, chiar și din punct de vedere artistic, pentru că unul din lucrurile minunate ale creativității este că nu există o cale greșită de a fi creativ. Oricine se poate amuza fiind creativ, indiferent de talent sau de pregătire.

În cadrul acestor jocuri, ca și în celelalte, nu se va pune accent pe valoarea artistică a produsului, ci pe procesul de realizare a acestuia. Evaluând activitățile la creativitate vei pune în valoare efortul fiecărui participant, fără a stabili criterii de apreciere, precum „frumos” și „urât” sau „bun” și „rău”. Vei întreba participanții ce au vrut să reprezinte, cât de ușor sau dificil le-a fost să realizeze, ce i-a ajutat sau împiedicat, de ce mai au nevoie ca să-și îmbunătățească deprinderile. Menține o atmosferă de respect și acceptare pentru fiecare lucrare, fără a permite luarea în derâdere. Dacă unii participanți nu doresc să-și împărtășească sau să expună lucrarea, nu insista și lasă la discreția lor să facă ce vor cu aceste lucrări: să le facă cadou cuiva, să le păstreze doar pentru sine sau să le arunce. Nici o lucrare nu poate fi expusă fără acordul autorului.

433

Paradisul animalelor preferate

Ajută participanții să formeze grupuri mici și oferă-le câte o coală de hârtie și materiale de desenat. Roagă-i să se gândească mai întâi fiecare individual la un animal pe care ar dori să-l aibă și la trăsăturile care îl caracterizează. Apoi, împreună cu echipa, vor avea de desenat un singur animal care să întrunească diferite trăsături ale animalelor preferate de membrii echipei. În timpul prezentărilor, grupurile pot explica de ce au ales anume aceste caracteristici.

434

Paradisul creator

Participanții formează grupuri a câte 4-5 persoane. Fiecare grup primește 3 foi A4 de diferite culori din care trebuie să confeționeze un animal și să-i dea o denumire.

435 *Cartoful fierbinte*

Grupul se aranjează în cerc. Participanții vor transmite „cartoful” (o minge, un cartof adevărat sau orice alt obiect) pe cerc de cât mai multe ori este posibil timp de 3 minute. Regula de prindere a „cartofului” este că nimeni nu are dreptul să utilizeze mâinile și de fiecare dată când „cartoful” este transmis, procesul trebuie să fie original: nici o tehnică nu poate fi utilizată de 2 ori.

436 *Transmite pe cerc*

Pe cerc, participanții transmit un obiect imaginar (un cartof fierbinte, o bucată de gheață, un fluturaș), care se transformă de fiecare dată în altceva.

437 *Asociații*

Un participant este rugat să imite o altă persoană din grup prin gesturi, mimică, adică să arate obiceiurile lui, trăsăturile care îi sunt caracteristice așa cum le vede el / ea. Ceilalți vor încerca să ghicească cine este imitat.

438 *Asemănare*

la un obiect și transmite-l pe cerc fiecărui participant pentru a-l atinge și a se gândi la ceva în tăcere. Aproape orice obiect va fi de folos, însă jocul este mai bine recepționat dacă se folosesc obiecte hazlii, de exemplu pălărie, barbă, ochelari etc. Anunță că scopul acestei activități este de a face comparații între obiect și tema sesiunii. Invită participanții să se gândească la una sau la mai multe asemănări care să se refere la temă, folosind obiectul din mâna lor. După 2 minute, roagă participanții să expună grupului asemănările. De altfel, activitatea poate fi mai spontană, dacă participanții vor spune o asociere în timp ce obiectul este transmis. La fel, activitatea poate fi desfășurată și în grupuri mici care să lucreze asupra sarcinii, iar apoi să-și împărtășească ideile în grupul mare.

439 *Ce lipsește?*

Pune pe un platou câteva obiecte diferite, de exemplu stilouri, creioane, foarfece etc. Participanții vor avea la dispoziție 30 de secunde pentru a studia platoul cu obiecte. După acesta acoperă-l cu ceva și înlătură un obiect, fără ca participanții să observe ce anume ai înlăturat. Rearanjează obiectele și arată-le din nou platoul. Primul care ghicește ce obiect lipsește va avea privilegiul de a organiza obiectele în tura următoare.

440 *Dezleagă lațul*

Pregătește câte o funie cu lungimea de 1 metru pentru fiecare participant. Spune-le să formeze perechi și să-și lege câte un capăt al funiei la fiecare încheietură, trecând o funie pe după alta, astfel încât acestea să fie încrucișate. Acordă timpul necesar pentru ca participanții să se elibereze fără a tăia funia, fără a dezlega nodurile sau a scoate legăturile de la încheieturi. Dacă participanții au întrebări, răspunde-le fără a le oferi soluția și accentuează în permanență că aceasta există. Când o pereche va găsi soluția, aceasta îi poate ajuta și pe alții să o facă. Dacă totuși aceasta ia prea mult timp și participanții nu reușesc să se elibereze, oferă-le soluția:

- 1) Fă un laț din frânghia partenerului tău (la mijloc).
- 2) Trece lațul prin spațiul dintre încheietura și nodul de la mâna dreaptă în direcția partenerului.
- 3) Trece mâna prin lațul format.

După ce toți s-au eliberat, întreabă-i cum au ajuns la soluție (dacă au ajuns), li s-a părut simplă sau dificilă, care a fost cauza că au găsit-o atât de greu (s-au nu au găsit-o), ce acțiuni făceau pentru a o găsi, cum s-au simțit atunci când cineva i-a ajutat, ce lucruri sunt importante în rezolvarea problemelor etc.

441 *Ce-ai găsit?*

Umple câteva pungi cu diferite obiecte: un pesmet, o bucată de săpun, o lumânare, o bucată de gumă, o șosetă, hârtie, o brichetă, un castravete etc. Participanții formează grupuri mici și se așează în cercuri în diferite locuri ale sălii. Distribuie pungile și roagă câte un participant din fiecare grup să extragă un obiect, fără a se uita înăuntru. Participantul care scoate obiectul greșit, îl pune înapoi. Punga este transmisă pe cerc altui coechipier să încerce.

442 *Care este adverbul?*

Un participant părăsește sala. Ceilalți aleg un adverb, de exemplu „repede” sau „somnoros”. Când persoana se întoarce, ea va încerca să afle ce adverb a fost ales, spunând grupului să facă diferite acțiuni „în acel mod”. De exemplu, dacă persoana spune „vorbește în acel mod”, grupul trebuie să vorbească „repede” sau „somnoros”. După fiecare comandă, participantul încearcă să ghicească cuvântul.

443 *Ce simt?*

Participanții stau în cerc. Fiecare pe rând reprezintă câte o emoție. Ceilalți încearcă să ghicească emoția înfățișată. Persoana care o face prima reprezintă următoarea emoție.

444 *Sunete bizare*

Înregistrează din timp pe o casetă 5 tipuri de sunete neobișnuite. Roagă participanții să formeze echipe de 5-7 persoane și spune-le că vor asculta o casetă pe care sunt înregistrate niște sunete bizare. După ce au ascultat caseta, acordă-le un minut pentru a discuta și a-și formula propriile idei. Roagă grupurile să-și împărtășească ideile și înscrie toate variantele propuse de participanți. Acum le poți spune participanților despre ce sunete era vorba. Dacă dispui de echipamentul necesar, propune fiecărei echipe să-și înregistreze propriile sunete bizare, iar apoi să încerce să le ghicească pe ale altor echipe.

445 *Tot ce-i în plus – eliminat!*

Pregătește 4 imagini sau fotografii reprezentând o cutie cu mâncare pentru câine, o zână, un tren, un teren de joacă. Roagă participanții să formeze câteva grupuri de 5-6 persoane și adu-le la cunoștință următoarea informație: „Galeria orășenească de artă este într-o mică dilemă. În interiorul ei urmează să fie deschisă o nouă expoziție, intitulată „Holul fotografiei tematice”. Patru fotografii ar fi potrivite, dar există loc doar pentru trei din ele. Directorul galeriei insistă ca una din ele, cea care pare să nu aibă legătură cu celelalte, să fie eliminată”. Anunță-i că echipa lor este un grup de experți în domeniul artei fotografice. Prin urmare, va trebui să intervină, explicând de ce una dintre fotografiile poate fi considerată în plus, în timp ce celelalte 3 pot fi grupate într-o galerie tematică. Echipele vor trebui să găsească o modalitate creativă de a prezenta fiecare dintre cele 4 fotografii (un cântec scurt, un dans etc.). Fiecare prezentare va trebui să explice de ce una din fotografiile este în plus și cum celelalte 3 sunt legate între ele. Dacă reușesc să prezinte un motiv care să argumenteze că toate cele 4 fotografii fac parte din aceeași categorie, directorul galeriei poate lua hotărârea să le verniseze pe toate. Echipele au 4 minute pentru a pregăti prezentarea care explică de ce una dintre fotografiile este cea în plus și apoi 4 minute pentru prezentări.

446 *Mașina timpului*

Întreabă participanții dacă au auzit câte ceva despre faptul că o călătorie înapoi în timp poate schimba viitorul. Roagă-i să-și imagineze că echipa lor a găsit o mașină a timpului care le va acorda posibilitatea să verifice dacă această teorie este adevărată. Ei trebuie să prezinte un spectacol despre călătoria înapoi în timp și schimbarea trecutului care, în consecință, schimbă dramatic prezentul. Descoperind că prezentul este schimbat, echipa decide să se întoarcă iarăși înapoi și să schimbe ceva, cu intenția aducerii prezentului la normal. Dar când se întorc, lucrurile se schimbă chiar și mai dramatic. Echipa se va întoarce în trecut de 3 ori de la vizita inițială, cu intenția readucerii prezentului înapoi la normal, deși de fiecare dată când se întorc, rezultatul continuă să se înrăutățească! În timpul celei

de-a treia vizite, care va fi și cea finală, participanții vor schimba un singur lucru, dar care va întoarce prezentul la normal. Echipele au 5 minute pentru a pregăti și apoi 6 minute pentru a prezenta această fascinantă călătorie în timp.

447 *Concurs de propoziții*

Pregătește două panouri sau împarte tabla în două părți și roagă participanții să formeze două echipe. Dacă numărul persoanelor din echipe nu este egal, atunci unul dintre participanți va participa de două ori. Grupurile se aliniază la 2 metri de la tablă. Oferă primelor persoane din fiecare echipă câte o bucată de cretă sau o carioca și explică regulile: fiecare membru al echipei va scrie câte un cuvânt pentru a compune o propoziție. Scopul echipei este să termine prima de scris. După ce primul membru al echipei a scris un cuvânt pe tablă, se va grăbi să transmită carioca următorului participant și va merge la capătul liniei. Cuvintele nu trebuie să se repete. La final ai putea iniția o discuție despre valoarea gândirii anticipative, cooperarea grupului, creativitate etc.

448 *Povestea*

Participanții vor alcătui o povestire, spunând fiecare pe rând câte o propoziție. Povestirea trebuie să aibă un început, cuprins și încheiere.

449 *Fișele cu povestiri*

Grupul primește un set de fișe pe care sunt scrise câte un adjectiv sau un substantiv. Fișele sunt întoarse cu fața în jos. Un membru al echipei alege o fișă și începe o povestire utilizând cuvântul notat pe ea. După un minut următorul participant ia o fișă cu un alt cuvânt și continuă povestirea. Animatorul poate alege cuvinte care au legătură cu tema abordată în cadrul sesiunii.

450 *Ciudățeni*

Participanții sunt rugați să le spună celorlalți 3 întâmplări ciudate, din trecut sau prezent. Două vor fi adevărate, iar una falsă. Grupul va avea ex-

act 1 minut pentru a decide care ciudățenie nu este adevărată. Se pot juca mai multe runde: ciudățeni personale, obiceiuri neplăcute, situația cea mai bizară din viață.

451 *Revederea parolei*

Din timp, animatorul va pregăti o listă cu noțiuni-cheie legate de tema stagiului și va scrie fiecare cuvânt pe o fișă separată. Pe rând, câte un voluntar va extrage o fișă și va da indicii verbale (un cuvânt care rimează, un sinonim, un cuvânt asociat etc.) celorlalți participanți. Colaborând, aceștia vor încerca să ghicească cuvântul scris pe fișă. Dacă nu reușesc, un alt voluntar poate încerca să dea indicii. Activitatea continuă până când s-au epuizat toate cuvintele din listă.

452 *Merg la picnic!*

Împărțiți pe grupuri, propune participanților să se pregătească pentru un picnic. Dar în loc să facă o listă ordonată de lucruri pe care ar trebui să le ia, sarcina lor va fi să alcătuiască propoziții cu cât mai multe cuvinte, în ordine alfabetică cu putință, de exemplu: „Merg la picnic”, a anunțat Ana bucuroasă. Constantin deja era foarte gălăgios. „Haidem iarăși joi! Kiwi luăm! Mai necesităm o pungă, un rucsac și transport!”. Este o activitate de încălzire foarte bună. Face echipa să se gândească și să coopereze și poate fi adaptată la subiectul sesiunii.

453 *Supereroi itasrevni*

Anunță participanții că orașul este iarăși în siguranță! O nouă specie de supereroi a sosit pentru a-l proteja, dar ceva straniu se întâmplă cu ei: deși toată lumea le vorbește în mod obișnuit, evenimentele zilei se întâmplă în ordine inversă pentru ei, adică nu de dimineață către seară, ci de seara către dimineață. Sarcina lor este să prezinte o scenetă care va ilustra o zi inversată din viața acestor supereroi, începând cu seara și terminând cu dimineața aceleiași zile. Spectacolul va trebui să conțină 3 lucruri bune făcute de supereroii inversați, care vor include:

- stoparea unei crime sau prinderea unui infractor;
- ajutarea unei persoane dezavantajate;
- salvarea orașului de la o forță externă.

Participanții se vor strădui să includă aceste evenimente în prezentările lor inversate. Ei sunt încurajați să facă spectacolele lor inversate, pe cât și-o doresc. Pentru a înlesni vizionarea prezentărilor, ei pot și să vorbească inversat! Timpul este limitat: 5 minute pentru a pregăti spectacolul și 3 minute pentru a-l prezenta.

454 *Mașina de zăpadă*

Utilizând materialele disponibile, fiecare echipă va crea o mașină de fabricat zăpadă care va tăia sau va rupe o bucată de hârtie în câți mai mulți fulgi posibil. Dispozitivul creat de fiecare echipă este unicul lucru care poate atinge hârtia. Se vor acumula puncte pentru numărul fulgilor de zăpadă făcuți. Ca o sarcină suplimentară, dispozitivul va fi transformat într-un plug de zăpadă, care va curăți „troienele” create de mașină.

455 *Linia de asamblare*

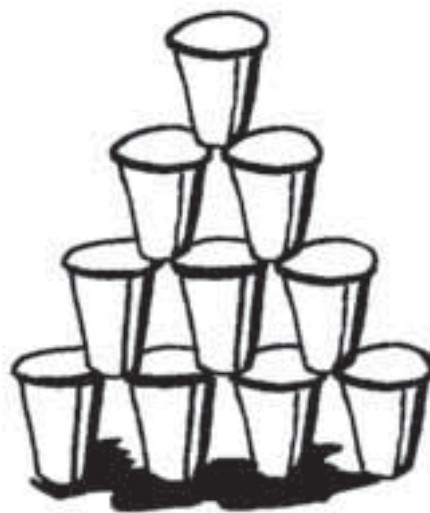
Pregătește următoarele materiale: câteva scobitori, câteva paie de băut, timbre poștale, bucățele de hârtie, linguri din plastic, foarfece, o bucată de sfoară și o bucată de cauciuc. Ajută participanții să formeze grupuri mici și anunță-i că scopul lor este să introducă o scobitoare înăuntrul unui pai de băut cu lungimea de aproximativ 2,5 cm, fără a atinge oricare din cele două obiecte cu vreo parte a corpului. Oferă-le 2 minute pentru pregătire și 3 minute pentru prezentare.

456 *Vântulețul*

Două echipe vor construi o clădire cu 3 etaje care va trebui să înfrunte un vântuleț ușor (suflarea cuiva de la distanța de 90 cm de la construcție). Materialele utilizate vor fi următoarele: bucățele mici de plastilină sau gume de mestecat, scobitori, 3 bucăți de hârtie, panglică.

457 *Clădirea – pahar*

Având la dispoziție 10 pahare de plastic, participanții vor construi pe o masă o clădire.



458 *Supererou!*

Pune la dispoziția participanților 2 coli mari de hârtie, niște panglică, foarfece și 2 carioca pentru a inventa un supererou și a schița un costum pentru acest personaj nou creat.

459 *Podul instabil*

Propune participanților să construiască un pod care are cel puțin 12 metri în lungime, atinge pământul numai la început și la sfârșit și este făcut doar din paie și clame pentru hârtie.

460 *Călătoria rostogolită*

Anunță participanții că prietenul lor cel mai bun (o minge de tenis) trebuie să se ducă până la casa bunicii sale, dar nu poate găsi mijlocul de transport potrivit. Utilizând 5 nasturi, 4 creioane, 20 de bucăți de spaghetti și 15 bucăți de plastilină sau gume de mestecat, vor crea un vehicul pentru prietenul lor.

461 *Lanțul de clame*

Confecționează un lanț prin unirea a 20 de clame pentru hârtie. Dând fiecărui membru al echipei doar câte un creion și interzicându-le să vorbească, spune-le să dezunească toate clamele în cel mai scurt timp posibil.

462 *Parada modei*

Leagă la spate mâinile tuturor participanților. Întreaga echipă trebuie să creeze o colecție de haine de ultimă modă utilizând ziare. Cu mâinile legate la spate, toți se vor îmbrăca și își vor purta creațiile. Parada modei poate continua și în stradă!

463 *Cum se prăbușește prăjitura*

Propune participanților să construiască o sculptură artistică din 21 de prăjituri. Apoi, doar prin atingerea unei prăjituri, se va prăbuși toată sculptura de pe masă. Poți folosi alte obiecte în loc de prăjituri.

464 *Pana plutitoare*

Având doar un papuc, 5 hârtii subțiri, o lupă și un balon, participanții vor menține o pană plutind în aer 5 minute, la o distanță de cel puțin 60 cm de la pământ. Pana poate fi atinsă pentru a fi ridicată mai sus, dar nu poate rămâne pe vreunul din obiecte – ea trebuie să „plutească în aer”.

465 *Lung și înalt*

Dă echipei mai multe seturi de materiale, alegând din următoarea listă (sau orice alte materiale de care dispui sau care îți trec prin cap): 2 bucăți de hârtie, 5 fișe de carton, o bucată de ață de 12 cm, 20 de clame pentru hârtie, 5 timbre poștale, 1 creion, 10 spaghetti, o bucată de 5 cm de bandă adezivă, 15 bucăți de plastilină sau gume de mestecat și o pereche de foarfece. Acordă echipei 10 minute pentru a construi împreună 2 clădiri: una care se va extinde pe cât de lung posibil și alta care va fi construită pe cât de înalt cu putință.

466 *Sus la cer*

Oferă participanților mai multe pliante, ziare sau reviste, 2 timbre poștale, 3 clame de hârtie, foarfece, 50-100 pietricele, un tub de carton prin care poate trece o minge de tenis, o minge de tenis, o minge grea de cauciuc. Sarcina lor este să construiască un container / un vas care ar ține pietricelele.

467 *Piramida*

Anunță participanții că echipa lor trebuie să facă o prezentare a unor mingi de ping-pong pentru Departamentul Bunurilor Sportive. Oferă-le următoarele materiale: 30 de mingi de ping-pong, o bucată de hârtie, 6 timbre poștale, 4 paie, o pereche de foarfece și o pană. Ei vor aranja mingile în forme cât mai înalte cu putință. Mingile trebuie să fie sprijinite de alte mingi. Pana trebuie să fie plasată în vârf fără ca cineva să o atingă. Au la dispoziție 8 minute.

468 *Oul orfan*

Spune participanților următoarea istorie: „O găină s-a ouat. Din nefericire, oul ei s-a rostogolit din cuiar și a ieșit din coteț. Acest ou singuratic și uitat trebuie să ajungă în cuiar. Înainte ca 5 minute să expire, sarcina echipei voastre este să-și folosească imaginația pentru a rezolva creativ această problemă a oului și pentru a-l ajuta să nu rămână orfan. Faceți un ou să stea în vârf utilizând obiectele acordate: 1 ou, o fâșie de cauciuc, un mosor cu ață, o bucată de hârtie, 4 timbre și 1 marker”.

469 *Imaginația „forțată”*

Proiectează pe podea un pătrat cu dimensiunea 0,5 metri x 0,5 metri, utilizând bandă adezivă. Plasează un balon cu inscripția \$ sau „extra valoros” în exteriorul pătratului, la 3-4 metri de la marginea lui. Găsește un voluntar și roagă-l să pășească în mijlocul pătratului. Oferă-i un ziar și roagă-l să ridice balonul, dar fără a ieși din limitele

pătratului. Ceilalți participanți vor analiza în tăcere ceea ce se întâmplă, fără a da sugestii pentru soluționarea problemei. După 3 minute solicită sugestiile grupului privitor la soluție. Discutați despre multitudinea ideilor și importanța lucrului în echipă pentru soluționarea problemelor, creativitate etc. Ar fi distractiv să plasezi ceva în interiorul balonului (dulciuri, spre exemplu). În cazul în care balonul este ridicat de pe podea, voluntarul primește aceste dulciuri drept recompensă pentru găsirea soluției. Ca alternativă, exercițiul poate fi practicat în grupuri mai mici: se face un pătrat de 1 metru pe podea, iar grupul se plasează în interior, condițiile rămânând aceleași.

Iată o posibilă soluție la problema dată: răsuțește strâns ziarul. Apoi încearcă să împingi partea lui interioară spre capăt. Astfel se va crea un fel de tijă. Taie un capăt de bandă adezivă de pe podea, care va fi atârnată de tija de ziar cu partea lipicioasă expusă. Atinge balonul cu partea lipicioasă și ridică-l de pe podea.

470 Frigiderele

Participanții formează echipe de 5-7 persoane. Spune-le că ei au încheiat un acord extraordinar cu magazinul „Energio” și au reușit să procure aproape gratis 10.000 de frigidere. Sarcina lor este să găsească cât mai multe modalități de utilizare a acestor frigidere. Poți introduce în joc alte obiecte în loc de frigidere.

471 Cuvinte încrucișate

Ajută participanții să formeze grupuri de 3 și distribuie-le câte o fișă cu cuvinte încrucișate. Explică-le că fișa conține cuvinte care desemnează mașini, țări, deserturi și flori. Literele în cuvinte sunt amestecate. Sarcina lor este să ghicească cuvintele. Poți distribui câte o listă după fiecare pauză sau poți alcătui alte liste, amestecând literele unor cuvinte legate de tema sesiunii.

Fișa Cuvinte încrucișate

Cuvinte încrucișate

Lista 1- Mașini

gkveaolsnw
uhiitbmssi
uimăiznl
sluex
ccivosm
rodf
aadl
smeederc

Lista 2 – Țări

glaolan
imorană
aeginnrt
surai
austetiaiecemanaetirel
ntribaineaamre
dvooaml
taalii

Lista 3 – Deserturi

trot
ăruitpjär
eulej
benooabm
hcce
rutfce
netîațgăh
dluraă

Lista 4 – Flori

oalearfloesraiu
nrairfdirta
hegoici
aagerfo
rrmiloeaică
olepoicț
heeriod
nciri

Răspunsuri corecte

Lista 1- Mașini

Volkswagen
Mitsubishi
Limuzină
Lexus
Moscvici
Ford
Lada
Mercedes

Lista 2 – Țări

Angola
România
Argentina
Rusia
Statele Unite ale Americii
Marea Britanie
Moldova
Italia

Lista 3 – Deserturi

Tort
Prăjitură
Jeleu
Bomboane
Chec
Fructe
Înghețată
Ruladă

Lista 4 - Flori

Floarea-soarelui
Trandafiri
Ghiocei
Garoafe
Lăcrimioare
Clopoței
Orhidee
Crini

472 *Ping-pong verbal*

Participanții formează perechi. Animatorul anunță o temă, de exemplu, obiecte de vestimentație. Pe rând, partenerii numesc obiecte care fac parte din categoria numită, de exemplu A: „Rochie”, B: „Pantaloni”, A: „Fustă”, B: „Șosete” etc. Astfel participanții fac cuvintele să „sară” de la unul la altul. După câteva minute de „antrenament”, poți anunța o altă temă legată direct de subiectul sesiunii.

473 *Duceți-i pe toți*

Propune participanților să se gândească la utilizări creative pentru cuvântul „a duce”, cum ar fi folosirea lui în componența altor cuvinte sau fraze.

474 *O, Veneția!*

Fiecare persoană trebuie să spună pe rând „O, Veneția!” (sau un alt cuvânt) în cât mai multe moduri diferite, de exemplu cu furie, teamă, veselie și așa mai departe.

475 *Baba-Cloanța*

Șezând pe scaune în cerc, participanții arată ce mișcări, gesturi, expresii ale feței și corpului au diferite persoane (părinții, profesorii, actorii etc.) atunci când trăiesc diverse emoții și sentimente (supărare, bucurie, furie, ură, veselie etc.). Din ce cauze cel mai des sunt supărați adulții? Dacă dispui de timp, participanții pot pregăti și reprezenta câteva scenete.

476 *Familia noastră veselă*

Toți stau așezați în cerc. Fiecare se ocupă de un lucru oarecare: unul desenează, altul tricotează, al treilea face ceva din lemn etc. Toți lucrează cu obiecte imaginare pe care trebuie să le manipuleze de parcă ar lucra cu niște obiecte reale. Animatorul poate varia viteza, iar participanții pot adăuga sunete.

477 *Bătălia muzicală*

Participanții formează grupuri de 4-6 persoane. Animatorul anunță un cuvânt, de exemplu dragoste, dans, soare etc. și le oferă 1 minut pentru a se gândi la cât mai multe cântece care conțin acest cuvânt. După expirarea timpului, un grup începe să cânte partea piesei care conține cuvântul respectiv. Altă echipă continuă cu un alt cântec, fără a le repeta pe cele evocate deja. Jocul poate fi repetat folosind un alt cuvânt.

478 *Perechi vizuale*

Oferă participanților niște reviste și ziare vechi (câte 2 exemplare de fiecare), clei, foarfece și bucăți de carton. Sarcina lor este să găsească câte două fotografii identice pe care să le lipească pe bucăți de carton. Pot fi confecționate 16-24 de asemenea fișe. Fișele sunt amestecate și aranjate haotic cu fața în jos. Scopul este a găsi cât mai multe fișe-pereche. În grupuri mici sau individual, fiecare are dreptul să „deschidă” doar două fișe o dată. Dacă au fost descoperite două fișe-pereche, persoana (grupul) are voie să mai „deschidă” o dată. Dacă nu – fișele sunt puse la loc cu fața în jos și vine rândul altei persoane (echipe). Câștigă echipa care a găsit mai multe fișe-perechi. Imaginile din reviste pot fi înlocuite cu obiecte din natură: frunze, castani, fire de iarbă, flori, semințe etc.

479 *Perechi auditive*

Vei avea nevoie de 10-16 cutiuțe de culoare neagră de la peliculă foto (le poți cere de la un atelier). Roagă participanții să adune obiecte mici care sună diferit (pietricile, clame, nisip, grâu, hârtie etc.) pe care să le introducă în câte două cutiuțe. Se joacă după același principiu ca și „perechi vizuale”.

480 *Perechi corporale*

Participanții stau în cerc. Doi voluntari ies din sală. Cei rămași formează perechi. Fiecare pereche decide asupra unei imagini corporale diferite. Apoi toți se amestecă, formând iarăși cercul. Sunt

invitați voluntarii. Pe rând, fiecare dintre ei „deschide” câte o imagine, arătând la un participant care face imaginea sa. Dacă unul din voluntari a găsit imaginea-pereche, el are dreptul să mai „deschidă” una, dacă nu – este rândul celui alt. Când toate imaginile-pereche sunt găsite, se aleg alți doi participanți și jocul se repetă.

481 *Semnează dacă poți*

Lipește o coală de hârtie pe un perete. Un voluntar va încerca să-și scrie prenumele pe hârtie, în același timp rotindu-și piciorul stâng într-un cerc imaginar. Este ușor?

482 *Picturi neîndemânaticice*

Oferă-le participanților un set de materiale de colorat: acuarelă, guaș, creioane groase sau carioca și foi. Spune-le să-și folosească mâna nedominantă pentru a crea un desen: dacă sunt dreptaci, vor folosi stânga și vice-versa. Nu contează ce vor desena sau picta, dacă doresc pot face doar stropi și pete colorate pe foaie. Scopul folosirii mâinii nedominante este de a se elibera de responsabili-tatea de a desena ceva identificabil – oricum nu-și pot controla mâna, așa că vor fi mai puțin pretențioși. Dacă observi că unii încearcă din greu să deseneze ceva „bun”, spune-le să lase hârtia pe podea și să-și folosească piciorul!

483 *Minuni din plastilină*

Pune la dispoziția participanților câteva cutii de plastilină sau spune-le cum să o creeze singuri: amestecând 2 părți de făină, o parte de sare, o linguriță sau două de ulei vegetal și apă suficientă încât să îmbine totul până la o consistență de lut. Dacă doresc, pot adăuga colorant alimentar (atenție la colorantul alimentar, deoarece poate păta covoarele, hainele, chiar și mâinile). Încurajează participanții să folosească plastilina sau lutul făcut de ei și să încerce să facă o sculptură care să-i reprezinte sau pe altcineva cunoscut.

484 *Gravuri*

Propune participanților să adune niște obiecte plate cu texturi interesante: monede, materiale dure, bucăți de lemn încrustate, carton gofrat, o farfurie șmecheră, o frunză. Spune-le să pună unul din obiecte pe o masă și să așeze deasupra o foaie de hârtie. Apoi vor freca ușor un creion moale peste locul unde se află obiectul până când pe hârtie va apare o urmă a acestuia. Participanții pot încerca să folosească creioane colorate și diferite tipuri de hârtie pentru a obține efecte multiple. Același lucru poate fi făcut și cu obiecte mai mari: un zid de cărămidă, un panou de onoare, un trunchi de copac etc. Este destul să lipească ușor hârtia pe locul respectiv ca să nu alunece.

485 *Vitralii*

Participanții își vor crea un vitraliu. Luând o hârtie de calc sau un pergament subțire, vor desena sau trasa pe ea niște linii. Desenul va fi conturat cu o carioca neagră intensă, apoi umplut cu culori strălucitoare. Participanții pot să coloreze toată hârtia sau doar să traseze un contur și, după ce au terminat, să decupeze forma. Lipește lucrările pe o fereastră însorită și admirați priveliștea.

486 *Mozaicul*

Participanții vor lipi ca-pace de sticlă, semințe, boabe uscate de fasole, pietricele rotunde sau toate cele de mai sus pe o bucată de carton pentru a obține o formă interesantă. Dacă vor, pot picta bucățelele înainte ori după ce le lipească. Pentru un efect interesant, pietricelele (sau alt material folosit) pot fi pictate în culori diferite. După ce se usucă, vor fi turnate pe bucata de carton și împrăștiate cu degetele pentru a le amesteca într-o formă neobișnuită. Vor fi lipite exact acolo unde se află.

487 *Colajul*

Spune participanților să caute cât mai multe poze vechi sau să fotografieze singuri vreo două filme. Ar putea fi poze ale prietenilor, animalelor

de casă, indicatoare de circulație, orice doresc. Toate vor fi montate într-un colaj. Participanții le vor decupa, le vor amesteca în combinații ciudate le pot decora sau adăuga legende.

488 *Jocul de-a arta*

Participanții vor umple o pagină de caiet cu artă. Pot face orice doresc: desena, picta, face colaje, mâzgăli desene, orice li se pare distractiv.

489 *Imaginea din mintea mea*

Participanții vor crea o imagine (ori un set de imagini) sau o sculptură din imaginație. Propune-le să se gândească la un mod neobișnuit de a-și exprima personalitatea. Iată câteva idei pe care ai putea să le propui:

- realizarea unui colaj de gânduri, cuvinte și imagini care le trec prin minte;
- schițarea conturului unui creier (fără a-și face prea multe probleme dacă nu este foarte realist). Creierul va fi împărțit pe secțiuni în funcție de lucrurile pe care le consideră importante, apoi le vor denumi și le vor colora diferit, ca și o hartă anatomică cu porțiuni creierului. De exemplu, dacă fotbalul persistă cea mai mare parte din timp în mintea cuiva, persoana ar putea să coloreze o secțiune foarte mare, chiar în partea din față, pe care s-o denumească „fot-bal”. Dacă o persoană evită pe cât posibil să-și facă curat în cameră, ar putea să coloreze în negru o mică secțiune în partea de jos a creierului și s-o denumească „curățenie”;
- umplerea unei cutii de pantofi cu obiecte care reprezintă părți ale personalității lor;
- crearea unei galerii foto sau a unui album de fotografii făcute de-a lungul copilăriei lor;
- imaginarea modului în care ar arăta mintea lor dacă ar fi un spațiu real. Ar fi un dor-mitor confortabil? O poieniță liniștită? Un magazin aiurit de jucării? Ce ar conține acest loc? Ce culori ar avea? Participanții îl pot reprezenta sub formă de pictură, desen, sculptură sau colaj (dacă vor să „sculpteze”, pot încerca să facă un model la scară redusă dintr-o cutie de pantofi, asemenea unei case de păpuși).

490 *Cu susul în jos*

Participanții vor aduce cu sine sau vor alege din niște reviste propuse o poză care le place (poate fi o fotografie de-a lor împreună cu un prieten, o fotografie a unei mașini sau a unei case etc.). În continuare, cu ajutorul unui creion, spune-le să copieze imaginea respectivă pe o foaie de hârtie cât de precis pot, însă poza va trebui întoarsă cu susul în jos și copiată astfel. Ideea este că desenând imaginea pe dos, în loc să se concentreze la desenarea unui om, a unei flori sau a unei roți, se vor concentra la formele și liniile pozei, și le vor desena pe acestea.

491 *Colaj cu formă*

Propune participanților să realizeze un colaj cu un contur bine definit. Dacă doresc să facă o floare, vor decupa din reviste imagini cu flori și le vor lipi pe o foaie în forma unei flori. Pot alege și alte imagini, de exemplu com-putere, cărți, pantofi etc.

492 *Mâna mea*

Fiecare își va desena mâna fără a se uita la ceea ce desenează. Iată cum vor proceda: vor lipi o bucată de hârtie pe masă și vor așeza vârful creionului pe hârtie. Apoi vor întoarce corpul, astfel încât să nu mai vadă hârtia și se vor concentra asupra celeilalte mâini. Uitându-se la ea cu mare atenție vor reproduce pe hârtie ceea ce văd, fără a se uita la ceea ce desenează. Nu con-tează dacă în final desenul nu seamănă deloc cu mâna lor. Vor desena foarte încet și se vor gândi cu multă grijă la conturul pe care-l trasează.



493 *Pictor de copertă*

Propune participanților să se gândească la cartea lor preferată și să conștieapă o nouă copertă pentru ea. Ce culori ar folosi? Ce fel de imagini, dacă e cazul? Ce tip de litere ar utiliza pentru titlu și numele autorului?

494 *Poster pentru film*

Individual sau în grupuri, participanții vor concepe un poster pentru filmul lor preferat. Cum l-ar promova? Ce fel de imagini ar folosi?

495 *Arta de zi cu zi*

Propune participanților să realizeze un obiect de artă dintr-un lucru banal. Vor alege ceva de-al lor care să fie destul de nesemnificativ: o oglindă, o învelitoare de carte, o pereche de blugi vechi, o husă de telefon celular, o agrafă de prins părul etc. Îl vor decora cu vopsele, sclipici, obiecte lipite (precum scoici ori nasturi), abțibilduri, lac de unghii, fâșii de carton, panglici, mărgelile, poze, imagini tăiate din reviste – orice le place.

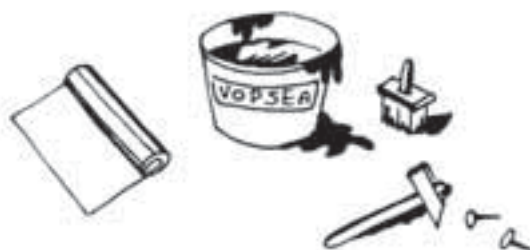
496 *Viitoarea mea casă*

Activitatea constă în construirea planului unei case în care participanții ar vrea să trăiască, indicând dimensiunile, mobilierul, camerele etc. Odată finisat planul, fiecare îl prezintă grupului răspunzând la întrebări. Ca alternativă, participanții pot forma grupuri mici și întocmi un plan al unei case comune, în care ar dori să locuiască cu toții.

497 *Design interior*

Participanții vor alege un colț al sălii pe care să-l redecoreze (dacă este posibil, pot alege toată încăperea, dar aici vom începe cu un singur colț, ca să fie mai ușor). Pentru început, vor decide asupra culorilor, vor împodobi un scaun (sau orice altă piesă de mobilier din acest colț, cum ar fi o masă) cu o cuvertură în respectiva culoare. Încurajează-i să se gândească la alte metode interesante de

a include culorile preferate – ce-ar fi să picteze pereții ori să atârne postere sau tablouri înrămate cu aceste culori? Spune-le să amenajeze colțul ales cu obiectele pe care le consideră frumoase. Amintește-le să includă ceva pe care să se poată tolăni. Colțul ar mai putea fi decorat separându-l de restul camerei printr-o cortină. O idee pentru a face o cortină interesantă este să atârne o mulțime de panglici de tavan. Ce-ar fi să lipească poze pe pereți? Sprijină-i să experimenteze. Dacă le place ce au realizat, pot face același lucru și în restul sălii.



498 *Creatorii de instrumente muzicale*

Participanții pot crea propriile generatoare de sunete și ritmuri, încercând unele din ideile de mai jos sau inventând singur instrumente:

- *tobe:* vor decora un recipient gol de cafea (cele care au capac de plastic). Pot fi experimentate diferite dimensiuni și forme de recipiente – un vas mare de sticlă termorezistentă, o cutie de carton, o cutie din metal, un coș de gunoi pus invers. Apoi vor încerca să bată toba în moduri diferite – pe capac, de-a lungul marginilor, pe părțile laterale, cu palmele, cu bețișoare și linguri de lemn, cu creioane, pene. Dacă poate fi scos complet capacul de pe recipient, pot încerca să-l înlocuiască cu diferite materiale, precum o bucată de pânză sau piele, pe care să le întindă complet peste deschizătură. Se pot folosi benzi elastice sau bandă adezivă pentru a le fixa;
- *talere:* vor experimenta folosind capace de oală din metal de diverse dimensiuni sau capace de la coșul de gunoi. Ascultați diferitele sunete produse atunci când sunt izbite, se bate în ele cu bețișoare, li se dau bobâr-nace cu degetul sau sunt trântite pe podea;

● *maracas*: vor umple un sfert de borcan sau o cutie cu boabe uscate de fasole, mărgelile sau pietriș. Se pune capacul și, dacă e nevoie, se lipește bine. La dorință, va fi decorat și se va zdrăngăni în ritm propriu. Participanții pot încerca să-l umple cu diverse cantități și obiecte pentru a vedea cum sună. Sau vor încerca tipuri diferite de recipiente, de exemplu tubul de la sulul de hârtie igienică;

● *propriul corp*: corpurile noastre pot fi generatoare de ritmuri incredibil de variate. Propune participanților să încerce să bată toba pe stomac sau pe piept, să-și umfle obrazii și să le dea bobârnace, să-și frece mâinile una de alta, să bată din palme, să calce apăsat, să facă zgomote șuierătoare și plescăieli din gură etc. Posibilitățile sunt ne-limitate.

499 *Formația instrumentală*

Propune participanților să aleagă o piesă muzicală, de orice gen, să o asculte la casetofon sau la radio și, folosind unul sau mai multe din generatoarele de ritm făcute de ei, să adauge la muzică propriile ritmuri și sunete.

500 *Scrie tot*

Spune participanților că în continuare vor scrie liber două pagini. Pentru aceasta, vor lua un pix (sau un creion) și o foaie de hârtie și se vor pune pe scris. Vor scrie orice le vine în minte și nu se vor opri până când nu au umplut două pagini. Nu trebuie să se oprească, indiferent ce s-ar întâmpla, chiar dacă nu scriu decât „Nu știu ce să scriu despre bla bla bla bla, treaba asta e atât de stupidă” de zeci de ori.

501 *Ziarul nostru*

Participanții vor elabora un ziar al grupului. Vor inventa o denumire și vor scrie articole despre membrii grupului, ce se petrece în viața grupului, întâmplări hazlii în timpul lucrului în comun etc. Iată unele lucruri neobișnuite pe care le pot include – un sondaj despre meniurile preferate ale membrilor grupului, interviu despre planurile de viitor ale cuiva etc. Dacă grupul este ambițios, ar putea să tipărească la calculator fiecare articol și să le aranjeze în format de ziar cu ajutorul lipiciului și al benzii adezi-ve. Participanții pot face copii ale paginilor

pentru a le da un aspect cât mai profesional și apoi să le înmâneze membrilor familiei sau să le trimită membrilor comunității pentru a-i ține la curent cu ceea ce se petrece în grupul vostru.

502 *Litera dispărută*

Propune participanților să scrie câteva propoziții fără nici un cuvânt care conține litera „e”. Grupul ar putea scrie astfel o întregă poveste.

503 *Cuvinte decupate*

Oferă participanților câteva ziare și reviste vechi. Spune-le să decupeze cuvinte la întâmplare din titluri și anunțuri, apoi să le rearanjeze într-o poezie, oricât de aiurit sau serios doresc.

504 *Poezie „dezmembrată”*

Din timp, decupează versurile unei poezii două câte două, amestecă-le și pune-le într-un plic. Pregătește câte un plic pentru fiecare grup de 4-5 persoane. Toate plicurile vor conține aceeași poezie. Roagă grupurile să reconstituie poezia în modul în care cred că a scris-o autorul. Apoi câte un reprezentant va citi varianta la care a ajuns grupul. După ce toate echipele și-au împărtășit creațiile, citește varianta originală a poeziei.

505 *Titluri hazlii*

Participanții formează echipe a câte 4-6 persoane. Fiecărei echipe îi corespunde o rubrică diferită a unui ziar – internațional, sport, criminal, reportaj, cultură, divertisment etc. Fiecărei echipe i se oferă câteva pagini de ziar (nu din rubrica lor). Sarcina echipelor este să creeze câteva titluri hazlii pentru rubrica lor, din cel puțin 4 cuvinte. Participanții vor decupa și vor lipi diferite cuvinte, alcătuind noi titluri hazlii.

506 *Descoperă artistul din tine*

Iată 16 activități care pot inspira participanții:
1. Învățați să tricotați.

2. Inventati cel mai mare avion de hârtie din lume.
3. Organizați o petrecere cu o anumită temă. Mai întâi, gândiți-vă la o temă: Pirați? Moda anilor '70? Apoi gândiți-vă în ce moduri pot fi pregătite decorațiile și gustările. Pentru o temă legată de modă, spațiul pentru petrecere ar putea fi decorat ca o dis-cotecă, cu lumini pâl-pâitoare și un glob din oglinzi. Serviți gustări și puneți muzică a anilor '70. Trimiteți invitații adecvate temei și încurajați-i pe invi-tați să se deghizeze!
4. Faceți păpuși din șosete. Decorați-le cu bucățele de țesătură și alte resturi și rămășițe (nasturi, panglici, bucăți de polietilenă, orice puteți găsi).
5. Crearea unui album de amintiri. Oferă fiecărui participant câte un album sau explică-le cum să facă singuri unul prin capsare, legare cu o sfoară ori printr-un alt mod de a îmbina foi groase de hârtie. Spune-le să lipească pe suprafața pa-ginilor bucățele de „amintiri” (resturi de bilete, un plic cu petale de flori uscate, fotografii, scrisori, felicitări etc.). Dacă doresc, pot scrie legende în care să explice ce reprezintă fiecare lucru în parte și pot decora foile.
6. Confecționarea unui lanț de hârtie de 30 de metri, prin îmbinarea capetelor unei benzi de hârtie și apoi lipindu-le. Apoi o altă bandă de hârtie este trecută prin mijlocul acesteia, i se vor îmbina capetele, apoi vor fi lipite etc. Participanții pot folosi orice fel de hârtie doresc: de ziar, colo-rată, de imprimantă, oricare. După ce au terminat, spune-le să se gândească ce vor face cu un lanț de hârtie de 30 de metri: îl vor atârna prin toată sala lor? Vor decora pomul de Crăciun? Vor împodobi terasa de la intrare?
7. Confecționați flori din șervețele de hârtie.
8. Construiți un zmeu.
9. Decupați fulgi de zăpadă din hârtie.
10. Decorați un borcan de dulceață (spălat și gol) sau o cutie de iaurt pentru a confecționa un suport de creioane.
11. Construiți o colibă.
12. Scrieți propriile felicitări de Paști, Anul Nou, 8 Martie.
13. Găsiți o cărămidă sau o piatră mai mare. Pictați-o, decorați-o și utilizați-o ca piedică pentru ușă sau ca presse-papier.
14. Confecționați măști din farfurii de carton, pungi de hârtie, carton decupat în diverse forme, orice idee vă vine. Nu uitați să le decorați.
15. Adunați bucățele de lemn din parc, din pădure sau din curte. Construiți o bărcuță, un raft pentru cărți, o sculptură ciudată — orice vă dictează imaginația.
16. Vopsiți un tricou, o față de pernă sau alt ma-terial textil.

507

Design vestimentar

Propune participanților să răsfoiască câteva reviste și să de-cupezze poze cu oameni care consideră că arată foarte bine (celebrități, modele, politicieni etc.), încercând să aleagă poze cam de aceeași dimensiune. Apoi să taie din fiecare poză capul, bustul și picioarele și să folosească bucățile pentru a mixa și asorta diferite frizuri, bluze și pantaloni / fuste. Pot amesteca fetele cu băieții pentru a le combina și mai mult. Aceste imagini pot fi folosite când doresc să se îmbrace mai neobișnuit.

508

Întrebări, întrebări...

Roagă participanții timp de o zi să-și noteze absolut toate întrebările care le trec prin cap, indiferent cât de întâmplătoare sau aiurea li s-ar părea (De ce sunt aranjate într-un anumit fel literele de pe tastatură? De unde a apărut bătătura de la dege-tul mare de la picior? Este sora mea extraterestru?). Ziua următoare se pot ocupa de găsirea răspunsurilor la cel puțin jumătate din acele întrebări. Pe unele le pot căuta la bibliotecă sau pe Internet. Pentru altele, s-ar putea să fie nevoiți să-i întrebe pe colegi, părinți sau profesori. Toate întrebările și răspunsurile pot fi scrise într-o agendă, astfel creând propria Carte a întrebărilor.

509

Visând cu ochii deschiși

Spune participanților să realizeze un colaj de imagini și cuvinte care să reprezinte cel mai îndrăzneț și nebunesc vis al lor de viitor.

510

Aplicații naturale

Spuneți participanților că vor încerca să reprezinte natura în miniatură. Pentru aceasta, invită-i să adune diferite elemente naturale: fire de iarbă, ramuri, frunze, flori, semințe etc. Pune-le la dispoziție bucăți de carton sau lemn și clei non-toxic sau bandă adezivă. Ei pot lucra individual sau în grupuri mici, cum doresc. Încurajează-i să creeze peisaje cât mai asemănătoare cu cele reale. Când aplicațiile sunt gata, roagă autorii să le pună într-un loc uscat sau la soare și lasă-le pentru câteva zile. La sfârșit, poți organiza o expoziție pentru alte grupuri din comunitate. Dacă ai carton alb, participanții pot confecționa ilustrate cu aplicații. La sigur, cei care le vor primi vor fi încântați!

511 *VIP*

Propune participanților să-și imagineze că sunt celebri. Vor crea o copertă de revistă cu poza lor și vor scrie fraze despre cine sunt și de ce apar în revistă. Pot realiza acest lucru cu ajutorul decupajelor și colajelor sau, dacă se pricep, își pot scana poza și concepe coperta pe calculator.

512 *Vis devenit realitate*

Participanții aleg unul din visele lor cele mai importante. La dorință, vor scrie o poveste sau o piesă de teatru în care își imaginează că și-au îndeplinit visul. Dacă preferă, pot realiza o pictură sau un reportaj.

513 *Sculptura*

Vei avea nevoie de 3 voluntari: un „sculptor”, o „statuie” și un „boț de lut”. „Sculptorul” va fi legat la ochi, iar „statuia” va lua o poziție, reprezentând o acțiune, mișcare, gest, obiect etc. și va rămâne nemișcată. „Sculptorul” va încerca să facă din „lut” o copie exactă a „statuiei”. Când a finisat, își va dezlega ochii pentru a compara „lucrările”. Jocul se termină când toți doritorii au încercat diferite roluri.

514 *Ilustrate cu flori presate*

Împreună cu participanții, adunați mai multe plante și flori mici din grădină / pădure. Puneți-le între șervețele de hârtie și aranjați-le sub greutate (cărți, pietre, vase pline etc.) sau între pagini de cărți, lăsând cel puțin 20 de foi între două plante. În timp ce florile se usucă, ajutați participanții să taie cartonul în diferite forme pentru a confecționa ilustrate. Pune la dispoziția lor clei non-toxic și invitați să lipească florile pe cartonașe. Ilustratele pot fi înfrumusețate cu decorații de hârtie, cu iarbă, nasturi sau alte obiecte. La fel, le poți propune doritorilor să folosească creioane simple sau colorate, acuarelă, guaș sau carioca pentru a le colora.

515 *Săculețe aromate*

Colectează împreună cu participanții rămurele înflorite de plante mirositoare (levănțică, iasomie, salvie, busuioc, mintă etc.) și lăsați-le câteva zile să se usuce la soare. Între timp, participanții pot confecționa săculețe: se pune un borcan de 3 litri pe o bucată de stofă, se trasează conturul fundului borcanului cu cretă sau săpun subțire și se taie cu foarfecele. Florile aromate se pun în mijloc și se leagă stofa cu o panglică colorată. Săculețele mirositoare pot fi puse în dulapuri, în sertare, printre haine, pe mobilă. Veți observa că hainele vă sunt parfumate, iar insectele fug speriate!

516 *Coliere din semințe*

Diferite semințe (grâu, orz, hrișcă, semințe de măr, harbuș, sâmburi de cireșe sau prune etc.) pot fi transformate în coliere și brățări din cele mai grațioase. Ajută participanții să găurească semințele și explică-le cum să introducă semințele găurite pe un fir de ață legat cu un nod la un capăt folosind un ac gros. Colierul poate fi introdus în lac pentru a-l face lucios și rezistent sau semințele pot fi decorate folosind oja pentru unghii. Colierele pot fi dăruite părinților sau prietenilor.

517 *Cutie de comori*

Mulți adoră să „recicleze” diferite obiecte și podobe, transformându-le în comorile lor personale. Ajută participanții să confecționeze o „cutie de comori”. O cutie simplă poate fi decorată într-o mulțime de modalități, important este să-i încurajezi în ceea ce fac: o aplicație pe exteriorul cutiei cu desene proprii sau din foițe colorate, lipirea ilustratelor decupate din reviste, colorarea cutiei cu creioane, carioca, guaș etc. Participanții pot confecționa o cutie pentru a fi păstrată într-un loc accesibil și a ține în ea obiectele grupului.

518 *Mașini de carton*

Confecționează împreună cu participanții o mașină. Arată-le cum să taie marginile unei cutii de carton din partea superioară și din cea inferioară,

cu excepția laturii din față. Propune-le să se distreze pictând cutia cum doresc în culori aprinse! Când mașina este colorată, lipiți prin părți niște farfurii de plastic – roțile. Tăiați două discuri din hârtie de staniol și instalați farurile în față. Fixați niște bretelele de stofă sau curele din piele, astfel încât mașina să poată fi purtată în spate, ca un rucsac, sau îmbrăcată pe umeri. Cutiile de carton pot fi transformate în aeroplane sau bărci. Este destul să încurajezi imaginația participanților!

519 *Puzzle din fotografii*

Împreună cu participanții lipiți ilustrate vechi, fotografii mari sau imagini din reviste pe bucăți de carton. Îndată ce cleiul s-a uscat, acoperiți-le cu fâșii de bandă adezivă lată și tăiați-le în bucăți neregulate, de diferite forme. După ce au fost amestecate, propune participanților să le unească pentru a reconstitui imaginile. Când participanții s-au descurcat, taie bucățile de puzzle în bucățele mai mici, pentru a complica sarcina. Spune participanților că pot colecta fotografii cu prietenii lor și confecționa alte puzzle: poate fi o idee minunată pentru un cadou!

520 *Ciorapul șerpuitor*

Împarte participanților ziare vechi sau bucăți de stofă și spune-le să o rupă în bucățele. Când au finisat, pot să câtușească „șarpele” – un ciorap de capron vechi și lung. Pentru a-i face gura, participanții pot folosi bucăți de carton pe care apoi să le coloreze și să le lipească cu clei. Participanții se pot gândi la un nume simpatic pentru noul lor prieten!

521 *Zmeii zburători*

Împreună cu participanții, taie o bucată de polietilenă rezistentă și formează un romb. Îndoiește fiecare unghi al peliculei spre interior, formând margini de 3 cm. În fiecare colț al rombului fă câte o gaură ce trece prin ambele straturi ale polietilenei. Taie 4 bucăți de sfoară cu lungimea de 65 cm și introdu în fiecare gaură câte un capăt. Unește capetele într-un nod, astfel încât să obții un inel. Găsește 2 bețe subțiri și ușoare de 60 și 80 cm

lungime. Introdu primul băț în găurile de sus și de jos și fixează-le bine cu bandă adezivă. Plasează al doilea băț perpendicular cu primul, introducându-l în găurile laterale (din stânga și din dreapta) și fixează-l ca și pe celălalt. Întinde bine polietilena. Pentru confecționarea cozii zmeului, leagă o sfoară lungă de vreo 13 metri de nodul de la mijloc. Deapănă celălalt capăt al sforii pe o riglă sau pe o bucată de lemn. Lipește două bucăți de bandă adezivă la centrul zmeului și acum participanții se pot dedica decorării cozii zmeului, folosind carioca sau acuarelă, agățând panglici colorate, clopoței etc. Zmeul vostru este gata de zbor!



522 *La pescuit cu magnetul*

Taie din bucățele de carton sau din bucăți de masă plastică subțire (de la cutii de înghețată, brânză, iaurt etc.) diverse forme de pești și alte specii marine (stele de mare, cai de mare, meduze, rechini etc.). Lasă participanții să le coloreze așa cum și-o doresc. Așa căte o clamă de fiecare vietate marină. Construiește o undiță de pescuit, legând un fir de ață de o crenguță uscată. De celălalt capăt al firului leagă un magnet. Dacă timpul e frumos afară, umple un vas cu apă și adaugă câteva picături de colorant alimentar: astfel marea va fi de un albastru splendid.

523 *Bomboniera*

Un participant va umfla un balon. Dacă participanții doresc să aveau o bombonieră mai mică, spune-

le să nu umfle balonul prea tare. Ceilalți pot fi de ajutor rupând sau tăind câteva ziare în bucăți mici, scufundându-le în clei și apoi lipindu-le de balon. Atenție să nu se spargă balonul! Spune-le să lipească mai multe straturi de hârtie, după care să lase balonul „îmbrăcat” să se usuce o zi-două. Cleiul se va usca mai ușor dacă balonul va fi suspendat pe o sfoară de uscat rufe, de exemplu. Când balonul s-a uscat, capacul este tăiat cu atenție. Acum balonul trebuie spart! Bomboniera obținută și capacul vor fi vopsite în culorile pe care le preferă participanții. Pe margini, fără a găuri vasul, pot fi lipite câteva panglici colorate. Bomboniera se umple cu bomboane, caramele și dulciuri, dar poate fi folosită și pentru păstrarea altor obiecte. La ocazii speciale, de sărbători poți atârna oala undeva, dar nu prea sus, pentru a putea fi ajunsă de invitați. Oaspeții vor încerca să o dea jos cu un baston. Va fi o adevărată ploaie de caramele!

524 *Mini-fabrica de baloane*

Fă rost de un inel din plastic pentru a face baloane. Acesta poate fi confecționat, trecând un fir de sârmă în jurul unui pahar, iar apoi răsucind capetele pentru a-l putea ține în mână. Astfel participanții vor putea face baloane mari, rotunde. Deformând cercul, vor putea obține baloane pătrate, triunghiulare, ovale și alte forme neobișnuite! Un alt accesoriu poate fi confecționat dintr-un pai obișnuit pentru suc, făcând 4 tăieturi cu lungimea de 1 cm la capătul paiului și îndoind fâșiile formate în afară. Rețeta soluției pentru baloane: un pahar de detergent pentru veselă la 2 pahare de apă amestecat încetisor într-un vas. Pentru a face baloanele cu inelul, acesta va fi înmuiat în soluție, apoi se va sufla delicat în pelicula formată; cu paiul, se va înmuia în soluție și se va trage un pic de lichid (atenție: nu e limonadă!) în pai, după care se va sufla un balon mare sau o mulțime de baloane mici variind durata și intensitatea suflării! Participanții se pot întrece cine va face balonul:

- cel mai mare,
- cel mai lung,
- care se înalță cel mai sus,
- care zboară cel mai departe,
- care supraviețuiește cel mai mult,
- cine suflă cele mai multe baloane,
- cine trece baloanele printr-un inel de carton ținut cu mâinile întinse,
- cine suflă un balon în interiorul altui balon.

525 *Meteoritul*

Pune o minge de tenis într-un ciorap lung de capron și înnoadă-l la capăt pentru a-l închide. Cinea aruncă meteoritul în perete, iar ceilalți încearcă să-l prindă în zbor de coadă sau de cap. Dacă sunt mai mulți participanți, pot forma echipe și acumula puncte: echipa câștigă un punct dacă unul din membrii săi a prins meteoritul.

526 *Palete și mingi*

Îndoiaie un umerăș metalic pentru a-i da forma unei palete de tenis. Îndreaptă-i mânerul și fă-l lung și îngust. Taie un ciorap de capron și introdu paleta în el încât ciorapul să fie bine întins. Învelește mânerul cu câteva straturi de bandă adezivă pentru a menține ciorapul și a întări paleta. Pune o minge de tenis în celălalt ciorap și suspendă-l de o creangă a unui pom sau de sârma pentru rufe. Participanții se vor distra lovind mingea! Poți mări numărul participanților și confecționa împreună cu ei mai multe palete. Dacă vor fi folosite mingi din burete, nimeni nu va simți durere chiar dacă va fi lovit.

527 *Prinde-o din zbor*

Taie cu foarfecele sau cu cuțitul fundul câtorva sticle din plastic. Învelește marginile tăioase cu bandă adezivă. Participanții vor ține sticlele de vârf și le vor folosi pentru a prinde și a arunca mingile de tenis sau de ping-pong înspre ceilalți participanți. Dacă sunt mai mulți, se pot organiza în echipe.

528 *Mergând pe catalige*

Folosind ciocanul și o țintă, fă 2 găuri de o parte și de alta pe marginile a 2 cutii metalice de la vopsea sau de la cafea. Măsoară și taie două bucăți egale de sfoară și introdu capetele în găurile făcute. Blochează-le făcând două noduri la extremități. Fiecare participant se urcă pe cataligele sale și le ține de sfori. După ce s-au antrenat puțin, poți organiza competiții!

JOCURI DE ENERGIZARE ȘI DE SPARGERE A GHEȚII

La anumite etape ale unei sesiuni participanții vor pierde di energie și concentrație. Jocurile de energizare și de spargere a gheții sunt activități fizice care au scopul să îmbunătățească circulația sangvină în tot corpul, inclusiv în creier, astfel restabilind energia după o pauză sau o activitate îndelungată. Utilizate cu entuziasm, aceste jocuri vor ajuta participanții:

- să restabilească atenția și concentrarea;
- să se relaxeze, să-și ridice dispoziția și să se distreze;
- să-și schimbe locul de aflare în spațiu;
- să stabilească contact între ei;
- să diminueze starea de monotonie sau tensiune;
- să treacă mai ușor de la o activitate la alta;
- să încheie o activitate sau ziua pe o notă pozitivă.

Activitățile propuse în acest capitol sunt jocuri scurte și distractive. Sunt foarte binevenite atunci când participanții oboresc și nivelul de energie al grupului scade. Dar sunt la fel de utile când începi să lucrezi cu un grup nou, pentru a crea o atmosferă de destindere și a „sparge gheața” între participanții care abia s-au cunoscut. Totodată, multe din jocuri îi vor ajuta să se cunoască reciproc și îi va motiva să lucreze asupra unor viitoare proiecte și activități.

Mișcarea și râsul prezente în majoritatea jocurilor de energizare pun în funcție mecanismul de relaxare psihologică și fizică. Acestea încearcă să elimine aspectul de competitivitate prin integrarea tuturor și dezvoltarea spiritului de echipă.

Selectate și adaptate riguros la o temă anume, aceste jocuri pot fi folosite ca o evocare pentru introducerea participanților în subiect. De multe ori activitățile sunt descrise în linii generale, propunând doar niște sugestii pe care le poți dezvolta,

explorându-ți creativitatea. Atât animatorul, cât și membrii grupului pot propune câteva jocuri energizante și colegii vor decide pe care îl vor organiza.

Practicând aceste jocuri, animatorul trebuie să asigure securitatea participanților, având grijă ca mișcarea fizică să nu provoace accidente și traume, să nu creeze disconfort prin atingerile fizice cu alte persoane, să evite la maxim pipăitul corpului cu ochii închiși fără permisiunea persoanei, să nu încurajeze glumele și luatul în derâdere a cuiva.

529 *Elefantul*

Participanții formează un cerc. Un voluntar stă în mijloc și când arată spre cineva strigă „Elefantul!”. Acel participant va ridica ambele mâini la urechi. Vecinul din dreapta „elefantului” va ridica mâna dinspre „elefant” la urechea stângă a sa, în timp ce vecinul din stânga va ridica mâna apropiată de „elefant” la urechea dreaptă. Dacă unul din cei trei face o greșală acoperind urechea care nu trebuie, sau folosind ambele mâini în loc de una, ori nu reacționează deloc, atunci respectivul participant va ieși în mijloc și va continua jocul.

530 *Buldogul britanic*

Toți participanții se plasează la un capăt al sălii. În mijlocul sălii se află 3 voluntari, care vor fi „buldogii”. Când sunt pregătiți, ei vor striga: „Buldog britanic!”. Participanții trebuie să alerge până în partea opusă a sălii fără a fi atinși de buldogi.

531 *Păcăleala orbului*

Un voluntar legat la ochi este învârtit de 3 ori, după care încearcă să prindă pe cineva din jurul său. Ceilalți pot să se furișeze în jurul „orbului” și să strige „Bo!” sau să stea nemișcați și să nu facă zgomot. Totuși, în cele din urmă cineva va fi neatent și va fi prins. Acesta va fi legat la ochi pentru a continua jocul.

532 *Copilul dispărut*

Participanții se vor aranja în cerc sau în linie. Un voluntar va ieși în centrul sălii. După ce voluntarul va fi legat la ochi, participanții își vor schimba locurile, iar o persoană se va ascunde. Apoi voluntarul va fi dezlegat la ochi și va avea la dispoziție 1 minut pentru a spune care participant lipsește. Persoana care a ieșit, va fi legată la ochi și va continua jocul.

533 *Cald și rece*

Un voluntar este legat la ochi. Participanții ascund un obiect undeva în sală, fără ca voluntarul să știe unde este ascunzătoarea. Persoana legată la ochi începe căutarea. Când este aproape de obiectul ascuns, participanții strigă „cald”, iar când se îndepărtează, i se spune „rece”. După ce obiectul a fost găsit, un alt participant este legat la ochi.

534 *Calcă șarpele*

Patru voluntari vor fi „șerpilor” (numărul poate varia în funcție de numărul participanților). Fiecare șarpe va ține cu două degete câte o bucată de frânghie. La semnalul animatorului, „șerpilor” vor alerga ținând frânghia la spate. Ceilalți participanți vor încerca să „calce șarpele”, sărind pe frânghie. Cel care reușește să ia frânghia de la șerpi, va deveni șarpe și va continua să fugă.

535 *Jonglarea mingii*

Participanții se aranjează într-un cerc compact (dacă grupul este foarte mare, îl poți împărți în două cercuri). Animatorul începe activitatea aruncând mingea unei persoane din cerc și spunându-i totodată prenumele. Participanții continuă să prindă și să arunce mingea, stabilind un traseu: fiecare trebuie să țină minte de la cine primește mingea și cui i-o aruncă. Odată ce fiecare a primit mingea și a fost stabilit un itinerar al mișcării ei, introdu încă una sau două mingi, astfel încât să existe întotdeauna câteva mingi care vor fi aruncate în același timp, urmând traseul fixat. Încurajează permanent participanții să strige numele celui cui îi aruncă mingea și să-i spună de fiecare dată un lucru / compliment plăcut.

536 *Bip*

Toți șed pe scaune în cerc. Un participant este legat la ochi și primește instrucțiunea să meargă pe cerc și să se așeze în brațele cuiva care stă pe scaun. Participantul încearcă să ghicească în brațele cui șede. Dacă reușește, cel numit va spune „Bip” și va deveni persoana cu ochii legați, dacă nu – se mișcă în brațele altcuiva.

537 *Cine ești?*

Roagă un voluntar să părăsească sala. În timp ce acesta este ieșit, ceilalți participanți îi vor alege o ocupație, de exemplu șofer. La întoarcerea voluntarului, toți membrii grupului vor mima câte o activitate: pescar, contabil, lemnar, olar, biciclist, animator, dansator etc. Voluntarul va încerca să ghicească ocupația care a fost aleasă pentru el din multitudinea activităților mimate.

538 *Făcând cu ochiul*

Aranjează în formă de cerc un număr de scaune egal cu jumătate plus unu din numărul participanților. Ajută participanții să formeze 2 grupuri. Unul trebuie să aibă cu o persoană mai mult decât celălalt. Invită participanții din grupul mai mic să stea pe scaune (unul din scaune va rămâne liber). Spune celor din al doilea grup să stea în spatele fiecărui scaun (scaunul liber va avea de asemenea pe cineva în spate). Participanții nu au voie să țină mâinile pe spetezele scaunelor sau pe umerii partenerilor. Apoi anunță că persoana care stă în spatele scau-



nului liber trebuie să încerce să „cheme” pe unul din participanții ce stau pe scaune, făcându-i cu ochiul. Persoana căreia i-a fost adresată chemarea trebuie să încerce să se mute pe scaunul liber fără a fi atinsă de persoana care stă în spatele ei. Dacă este atinsă, atunci trebuie să se întoarcă înapoi pe scaunul său și cel care a lansat chemarea va încerca din nou. Dacă a reușit, atunci participantul rămas fără pereche va continua. Încă o regulă: persoana căreia îi este adresată chemarea nu o poate ignora. Ea trebuie să încerce să se mute pe scaunul gol. După ceva timp, cei care au stat în picioare se vor așeza și cei care au șezut, vor trece în spatele scaunelor, iar jocul va continua. Activitatea este foarte distractivă dacă ritmul de derulare este rapid.

539 *Reprezentarea lucrurilor*

Un participant arată prin gesturi și mimică un lucru (obiect, animal, pasăre etc.), în timp ce ceilalți vor încerca să ghicească ce a fost arătat. Cel care ghicește, devine următorul prezentator. Dacă la un moment dat cineva din participanți se blochează, îi poți șopti un lucru la ureche, de exemplu: mașină, papagal, calculator, maimuță, bec, șarpe etc. Dacă urmează să discuți o temă, alege lucruri legate de subiectul abordat. Le poți scrie pe fișe și distribui pe rând prezentatorilor. Ca alternativă, participanții pot mima lucrurile împărțiți în 2 sau mai multe grupuri mici, iar celelalte grupuri vor încerca să ghicească.

540 *Suflare din spate*

Cu ochii legați, un voluntar se plasează în centrul cercului. Câțiva din participanți se apropie și suflă pe diferite părți ale corpului său: braț, spate, picior, ceafă... și toți în același timp! Voluntarul, cu toate că se gâdilă, încearcă să se concentreze pentru a ghici câte persoane îi suflă în spate. Dacă a ghicit, altcineva îi ia locul.

541 *Cine are evantaiul?*

Participanții se așează în cerc. Evantaiul deschis trece din mână în mână și fiecare îl agită în liniște. Un voluntar se așează în mijlocul cercului la o distanță de 2 metri de la ceilalți participanți, cu ochii legați

și se concentrează bine pentru a înțelege cine are în mână evantaiul. Dacă crede că și-a dat seama, trebuie să spună: „Iată de unde vine vântul!”, indicând cu degetul spre acel participant. Dacă a ghicit, participantul spre care a arătat îi ocupă locul din centru. Dacă nu a ghicit, toți strigă: „Uuh! Uuh! Fă vânt!” și voluntarul încearcă din nou.

542 *Ghicește la ce ne-am gândit*

Un voluntar este ales ghicitor. El va ieși din sală pentru câteva clipe. Între timp ceilalți se vor gândi la o denumire de animal, pasăre, pește sau plantă. La întoarcere ghicitorul trebuie să afle cuvântul. În acest scop el va adresa grupului întrebări la care se poate răspunde doar prin „da” sau „nu”. Activitatea poate continua prin alegerea altui ghicitor.

543 *Ghicește animalul*

Scrie, desenează sau lipește pe fișe diverse animale, păsări, insecte: papagal, lebădă, leu, omidă, maimuță, șarpe, urs etc. Un voluntar care începe, va extrage un bilețel și va reprezenta prin gesturi și mimică animalul, iar ceilalți vor încerca să ghicească ce a fost arătat. Cine numește corect vietatea, prezintă următorul. Dacă s-au terminat fișele, iar participanții doresc să continue, lasă-i să prezinte propriile animale.

544 *Pădurea*

Scrie pe foițe denumiri de plante, animale, păsări sau insecte: copac, ciupercă, iepure, vulture, arici, fluture etc. Dacă participanții încă nu pot citi, decupează niște imagini din reviste sau roagă pe cineva să le deseneze. Ajută participanții să formeze grupuri mai mici. Explică-le că fiecare grup va reprezenta cu ajutorul gesturilor și sunetelor o plantă, un animal, o pasăre, astfel încât fiecare membru al grupului să fie implicat în procesul reprezentării. Lasă grupurile să extragă câte o fișă și oferă-le ceva timp pentru a decide cum vor reprezenta imaginea în grupul mare. Celelalte grupuri vor încerca să ghicească ce prezintă grupul. După ce toate grupurile au terminat, roagă participanții să refacă imaginile pentru a alcătui o poveste cu toate personajele prezentat. Scenariul poveștii nu va depăși mai mult de 5 minute.

545 *Silabe muzicale*

Propune unui voluntar să iasă din sală. Grupului i se spune un cuvânt din cel puțin trei silabe (de exemplu, ma-ri-nar). Se formează trei subgrupe (corespunzătoare fiecărei silabe). Aceste grupuri își vor rosti concomitent silaba, fredonând-o pe o melodie. Ulterior se invită persoana care a ieșit din sală pentru a încerca să ghicească cuvântul în întregime. Dacă reușește, poate propune următorul cuvânt.

546 *„Bâza”*

Un voluntar stă cu spatele la grup, ținând o mână cu palma deschisă sub braț. Ceilalți stau în urma voluntarului și cineva îl lovește ușor în palmă. Voluntarul va încerca să ghicească cine l-a lovit (urmărind mișcările participanților, expresia feței). Jocul continuă până va fi ghicit cel care a lovit voluntarul peste palmă. Ulterior, participanții se pot schimba cu rolurile.

547 *Reginuța*

Un voluntar va fi „Reginuța” și va sta cu spatele la ceilalți participanți. El va arunca mingea deasupra capului său, iar un participant o va prinde. Apoi participanții își vor ascunde mâinile la spate, iar „Reginuța” se va întoarce cu fața la ei. Participanții o vor întreba „Reginuță, Reginuță, cine are mingea?”. „Reginuța” are trei încercări pentru a ghici. Dacă nu reușește, atunci participantul care are mingea va deveni noua „Reginuță”. În caz contrar, nu se schimbă nimic, actuala „Reginuță” continuă jocul.

548 *Pisica și șoarecele*

Participanții formează un cerc, ținându-se de mâini. Cercul trebuie să fie cât mai larg, pentru a se putea trece pe sub mâinile participanților. Se alege doi doritori care vor juca rolurile de pisică și șoarece. Cel care joacă rolul șoarecelui stă în centrul cercului, iar cel care joacă rolul pisicii în afara cercului. Șoarecele începe să alerge în formă de zigzag, ieșind sub mâinile participanților în afara

cercului. Pisica va alerga după șoarece până îl va prinde. Cei care formează cercul pot împiedica pisica să prindă șoarecele, ridicând sau lăsând în jos mâinile. Jocul se repetă de câteva ori cu o altă pisică și cu un alt șoricel.

549 *Capcana pentru șoareci*

Participanții formează două grupuri: „capcana” și „șoarecii”. „Capcana” se va aranja în cerc, ținându-se de mâini și ridicându-le în sus. Șoarecii vor fugi în jurul „capcanei”, intrând cât mai des în interiorul ei. Un voluntar sau animatorul, care va sta cu spatele la grup, va striga „Capcană pentru șoarecii!”. În acest moment „capcana” va lăsa mâinile în jos, fără a le desface. Toți care vor fi „prinși” în interior, vor deveni parte a „capcanei”. Ultimul șoarece care rămâne în libertate este învingător. Atunci cele două grupuri își vor schimba rolurile.

550 *Cât e ceasul, domnule Lup?*

Trasează o linie la o distanță de circa 1 metru de la un perete al sălii. Toți participanții se vor plasa după această linie, în timp ce „domnul Lup” va sta la celălalt capăt al sălii, cu spatele la participanți. Participanții vor înainta, întrebând: „Cât e ceasul, domnule Lup?”. „Lupul” va răspunde, indicând o oră oarecare, iar participanții vor face un număr de pași egali cu ora pe care a spus-o „Lupul”. Când „Lupul” va răspunde „Ora mesei”, toți participanții vor alerga înapoi la linia de start pentru a nu fi prinși de „Lup”. „Lupul” nu are voie să pășească peste linie. Cei prinși de lup devin și ei „lupi”. Câștigă ultima persoană care reușește să nu fie prinsă.

551 *Domnul Urs*

Găsește un loc pentru „casa” participanților și unul pentru vizuina ursului. Un voluntar va fi „Domnul Urs”. El va încerca să doarmă în vizuina

sa. Participanții se vor strecura până în vizuina ursului și îl vor întreba: „Domnule Urs, ești treaz?”. Ursul va pretinde că nu îi aude până când va deveni foarte furios! Ursul va urmări participanții încercând să-i prindă. Toți cei care vor fi atinși de urs înainte să ajungă „acasă”, care este un loc sigur, vor deveni puii ursului. Ei se vor întoarce cu ursul în vizuina sa. Când participanții rămași vin din nou să-l trezească pe Urs, puii acestuia îl vor ajuta să-i prindă. După ce toți au fost prinși, Ursul va alege pe cineva să-i ia locul.

552 Gimnastica

(1) Un participant se așează jos și se sprijină pe mâini, cu picioarele îndoite în genunchi. Înaintea picioarelor pune o minge. Participantul trebuie să împingă mingea, îndreptând picioarele în așa fel ca să țintească un obiect, care se află la o distanță de 3-4 pași.

(2) Ținând degetele de la mâini încleștate, participanții trebuie să treacă peste mâini în așa fel încât ele să rămână în urmă. Degetele nu trebuie desfăcute.

(3) Participanții sar într-un picior, încercând să-i dezechilibreze pe ceilalți, împingându-i ușor cu umărul drept sau stâng. Cel care se atinge cu piciorul de pământ, iese din joc. Măinile se țin pe șolduri.

(4) Încrucșând picioarele, participanții țin mâinile pe umeri, după care le ridică sus. În această poziție se vor așeza în pirostrie și apoi se vor ridica în picioare fără a folosi mâinile.

553 Motanul orb

Participanții merg în cerc, dansând și cântând o piesă veselă și bine cunoscută de toți. În același timp ei conduc un participant legat la ochi, ținându-l de mână – acesta este motanul. Copiii conduc motanul până la ușă, iar participanții fug toți care și încotro prin toată sala. Motanul trebuie să prindă participanții și să încerce să ghicească numele celui care a fost prins. Toți se rotesc în jurul motanului, îl ating cu degetele de haină.

554 Elimină bila

Pune într-o cană o minge de ping-pong. Participanții vor încerca să sufle pe rând cât de puternic pot, pentru a face bila să iasă din cană.

555 Urșii albi

Se determină locul unde vor trăi urșii albi. Doi participanți se apucă de mâni (ei sunt urșii albi) și, rostind cuvintele „Urșii ies la vânătoare!”, încep să alerge prin sală, încercând să prindă sau să încercuiască participanții. Cei care au fost prinși sunt duși spre „casa urșilor”. Apoi urșii iarăși ies la vânătoare. Jocul se termină când au fost prinși toți participanții.

556 Cunoaște-mă după glas

Un voluntar va juca rolul fermierului. El va sta în centrul cercului și va fi legat la ochi. Ceilalți participanți stau în picioare și păstrează liniștea. Fermierul va numi un animal, o pasăre și va sta în dreptul unui participant. Acesta din urmă va emite sunetele pe care le face animalul numit. Fermierul va încerca să cunoască participantul după voce. Dacă reușește, cel la care s-a așezat în brațe devine noul fermier. Dacă nu – mai încearcă o dată!

557 De la șapte în sus

Se aleg șapte voluntari. Ceilalți vor ține ochi închiși și fiecare din cei șapte va atinge câte o persoană. Participanții care au fost atinși vor încerca să ghicească cine i-a atins. Dacă reușesc – se schimbă cu rolurile.

558 Patru medii

Participanții stau în cerc. Animatorul anunță că atunci când va rosti cuvântul „Pământ”, toți trebuie să lase mâinile în jos; dacă va rosti cuvântul „Apă”, toți vor întinde mâinile înainte; cuvântul „Cer” – vor ridica mâinile sus; cuvântul „Foc” – vor roti mâinile de la coate. Cine greșește, se așează.

559 *Apă, foc, furtună*

Aranjează scaunele în formă de semicerc și explică regulile: când veți rosti „Apă”, toți vor urca pe scaune pentru a nu-și uda picioarele, când vei striga „Furtună”, toți se vor așeza în pirostria în mijlocul semicercului, iar la comanda „Foc”, participanții vor fugi afară din semicerc. Alternează comenzile de câteva ori și încheie activitatea până va scădea energia grupului.

560 *Fiară, păsărică, minciunică*

Participanții stau în cerc sau se așează pe scaune. Unul dintre ei, trecând pe lângă ceilalți, repetă mereu „Fiară, păsărică sau poate minciunică”. Pe neașteptate se oprește în fața cuiva, rostește tare unul dintre cele trei cuvinte și numără până la trei. Participantul în fața căruia s-a oprit, trebuie să rostească respectiv denumirea unei fiare sau păsări până nu a sfârșit de numărat, dar dacă i se cere să spună o „minciunică”, atunci numește ceva, care nu există în pădure. Cine nu îndeplinește însărcinarea la timp, continuă jocul. Nu se permite repetarea cuvintelor.

561 *Spune a patra!*

Unul dintre participanți este ales lider. El se adresează unui alt participant cu propunerea „Spune a patra!” și numește pe rând trei plante (sau animale, păsări, insecte, orașe etc.). Participantul, căruia i se adresează, trebuie să reușească să rostească denumirea a patra îndată ce liderul va sfârși, fără a repeta ceea ce a spus el. Dacă răspunsul este dat la timp, atunci cel care a răspuns conduce mai departe jocul, iar dacă nu a reușit – rămâne să dirijeze activitatea același lider.

562 *Gândește repede*

Participanții stau într-un cerc. Un voluntar este rugat să stea în mijlocul cercului. Cineva din cer primește un obiect mic. Când voluntarul spune „Start!”, obiectul este transmis de la un participant la altul contra acelor ceasornicului. Voluntarul va spune „Stop!” când va dori și va spune o literă, iar

persoana ce are obiectul în mână va spune timp de 5 secunde 3 substantive care încep cu acea literă. Dacă persoana reușește, jocul continuă cu același voluntar, dacă nu – această persoană vine în centru. Jocul continuă atâta timp cât prezintă interes pentru participanți.

563 *Scaunele muzicale*

Aranjează scaunele (cu unul mai puțin decât numărul de participanți) cu speteaza în interior în formă de cerc. Toți se mișcă în jurul scaunelor în timp ce cântă o muzică veselă (sau în timp ce animatorul bate din palme). Când muzica se oprește, fiecare se așează pe un scaun. Cel care rămâne în picioare iese din joc, luând cu el un scaun. Apoi muzica este inclusă din nou și jocul continuă în același mod. Jocul se termină când unul din doi participanți rămași în joc reușește să se așeze pe scaun.

564 *Oprțiți muzica!*

Pregătește câteva întrebări despre subiectul abordat și scrie-le pe fișe separate. Aranjează scaunele în formă de cerc și scoate unul. Spune participanților să se plimbe și să danseze prin sală în timp ce cântă o muzică veselă, energică. După 20-30 de secunde, oprește muzica. Participanții trebuie acum să se așeze pe scaune. Persoana norocoasă rămasă în picioare, ia o fișă pentru a răspunde la întrebarea ce o conține. Exclue un scaun și continuă de vreo 4-5 ori. La sfârșit, oferă mici cadouri (casete, bomboane, pixuri etc.) celor care au răspuns la întrebări, remarcând că adesea persoana care pare a fi învinsă este învingătoare.

565 *Dirijorul*

Alege momentul când energia grupului pare a fi scăzută. Invită participanții să se ridice de pe scaune și să lase spațiu suficient în jurul lor, astfel încât să nu lovească sau să fie loviți de alții în timpul mișcării libere a mâinilor. Spune-le că au câștigat dreptul de a dirija pentru următoarele 5 minute Orchestra Moldovei, renumită în toată lumea. Poți la fel să le spui că dirijarea satirizată a unei orchestre este considerat un exercițiu ex-

celent pentru relaxarea emoțională și fizică. Apoi include o piesă și propune-le să dirijeze simultan orchestra. Activitatea are succes dacă ai ales atent muzica. Se recomandă alegerea unei piese care este familiară tuturor, astfel încât participanții să știe ce pasaje urmează. Muzica trebuie să aibă un ritm relativ rapid pentru a stimula dirijarea energică (marșurile sau valsurile lui Strauss vor fi foarte binevenite); muzica de diverse genuri și tempouri necesită la fel diferite stiluri de dirijare.

566 *Depistează liderul*

Participanții se așează într-un cerc. Un voluntar părăsește camera. După aceasta membrii grupului aleg un „lider”. Liderul va trebui să execute un șir de acțiuni de genul aplaudării, baterii dintr-un picior, scărpinatului la ceafă etc. Aceste acțiuni vor fi repetate de întregul grup. Voluntarul vine în sală, intră în mijlocul cercului și, prin observații, încearcă să ghicească cine dirijează acțiunile. Grupul va încerca să protejeze liderul, astfel ca voluntarul să nu reușească să ghicească cine este el / ea. Liderul va schimba mișcările la intervale mici de timp, într-un mod discret, pentru a nu fi prins. Dacă liderul este identificat, voluntarul intră în cerc, iar acesta iese din sală pentru a permite grupului să aleagă un nou lider.

567 *Prin grădina zoologică*

Participanții se așează în cerc. Animatorul se așează în cerc împreună cu ei. El îi invită pe toți să întreprindă o excursie în grădina zoologică și anunță denumirea unui animal – tigrul, de exemplu. Totodată rostește „Mergem prin grădina zoologică. Unu, doi, trei!”. Participantul din dreapta lui trebuie să spună denumirea unui animal, care ar începe cu prima, penultima sau ultima literă a cuvântului rostit înainte (de exemplu: ar putea să spună taur, râs sau urs, deci cuvinte care încep cu literele „t”, „r” sau „u”), apoi să rostească: „Mergem prin grădina zoologică. Unu, doi, trei!”. Dacă denumirea spusă a fost urs, atunci vecinul din dreapta ar putea să spună uliu, rinocer sau samur. Denumirea animalului trebuie spusă înainte să fie rostit „trei”. Dacă participantul a întârziat, toți ceilalți îi vor spune în cor „Ai întârziat!” și atunci el pierde rândul. În activitate intră următorul participant la joc, adică vecinul său din dreapta.

Denumirile de animale deja pronunțate nu pot fi repetate. Jocul continuă până când toți participanții au numit cel puțin 3 animale.

568 *„Doctorul încurcătură”*

Participanții formează un cerc, ținându-se de mâini. Unul sau doi voluntari vor fi „Doctorul încurcătură” și vor părăsi sala pentru câteva minute. În acest timp ceilalți vor face tot ce le stă în puteri pentru a crea o încurcătură mare, trecând peste sau pe sub brațele celorlalți, dar fără a lăsa mâinile. Când cercul este suficient de încurcat, participanții strigă „Doctorule încurcătură, vino și ne descâlcește!”. „Doctorul” va veni și va încerca să descâlcească cercul, ghidând participanții să treacă peste sau pe sub brațele celorlalți pentru a rezolva problema.



569 *Explozia baloanelor*

Fiecare participant umflă câte 2 baloane și le leagă pe ambele la o gleznă. La semnalul animatorului, participanții încep să facă tot posibilul pentru a sparge cât mai multe baloane ale colegilor, încercând să le salveze pe cele proprii, deoarece cel cărui i s-au spart baloanele, va ieși din joc. Învingătorul va fi numit „Regele baloanelor” și va fi ridicat în sus cu triumf de către alți participanți.

570 *Dansul baloanelor*

Participanții formează perechi. După ce fiecare pereche a umflat balonul, îl va prinde de glezna unuia din cei doi. Animatorul include muzica și se dezlănțuie un rok-n-roll sau o polka energică! Toți dansează, fac piruete, dar, mai ales, încearcă să spargă cât mai multe baloane. În același timp, perechile încearcă să-și protejeze propriul balon, perechea rămasă fără balon iese din joc. Câștigă ultima pereche rămasă pe pista de dans.

571 *Dansul ursului*

Fiecare participant primește câte o cutie de iaurt deșartă, pe care și-o pune pe cap. Toți dansează cu cutiile pe cap. Câștigă cel care păstrează cel mai mult timp cutia pe cap, fără a o atinge cu mâinile.

572 *Dansul în perechi*

Toți participanții se împart în perechi și se lipesc spinare la spinare unul de altul. În cazul unui număr impar de participanți, cel rămas fără pereche se mișcă prin sală și cântă odată cu muzica sau se alipește oricărei perechi. Perechile se mișcă și ele prin sală în pas de dans, rămânând lipiți unul de spatele celuilalt. Când se oprește melodia, fiecare își caută un nou partener de dans. Perechile nu trebuie să se repete.

573 *Trezirea junglei*

La începutul unei sesiuni, în special dacă este dimineața, propune participanților să se miște prin sală. Roagă-i să se gândească individual la un animal sau o pasăre (poate fi și domestic), apoi să-și imagineze că sunt acel animal și să înceapă să imite mișcărilor și sunetele produse de acesta dimineața, atunci când se trezește. Peste ceva timp, anunță-i că jungla se trezește la viață și animalele își intensifică sunetele și mișcărilor, încep să-și vadă de activitățile lor cotidiene, să bea apă, să-și caute mâncare (posibil vânând alte animale). Apoi anunță că animalele rămân în junglă să-și continue ziua, iar participanții se întorc în sala de studii pentru a-și continua și ei sesiunea.

574 *Șoapte chinezești moderne*

Roagă o parte din participanți să iasă din sală. Spune unui voluntar fraza „Să mergem în parc!”. Un membru al echipei de afară intră în sală. Cele 2 persoane trebuie să improvizeze o scenetă despre orice. Primul membru al echipei trebuie să încerce să-l facă pe cel de-al doilea să spună fraza dată. Odată ce al doilea membru al echipei a spus-o, alt membru din exterior va intra și se va încadra în scenetă. Cel de-al doilea membru al echipei trebuie să încerce să-l facă pe cel de-al treilea să spună enunțul și așa mai departe până când toți cei din afară sunt în sală și fiecare dintre ei a spus propoziția. Cu cât mai scurtă este prezentarea, cu atât este mai bine!

575 *Jocul prenumelor*

Grupul se aranjează în cerc. Un participant începe activitatea prin spunerea numelui cuiva pe care echipa, sau cel puțin un membru al ei, îl cunoaște. Persoana poate fi o vedetă într-un anumit domeniu, actor, savant etc. Următorul participant din sensul invers acelor de ceasornic utilizează prima literă a numelui ca primă literă a prenumelui persoanei pe care o va nominaliza (de exemplu, Ion Creangă – Claudia Schiffer). Dacă numele și prenumele au aceeași literă sau persoana este cunoscută sub un singur nume (de exemplu Madonna), direcția se inversează. Un nume poate fi utilizat o singură dată pe parcursul activității. Pentru a încuraja lucrul în echipă, persoana care răspunde poate accepta ajutor de la un coleg care dorește să-i dea o sugestie, dar ajutorul poate fi doar nonverbal.

576 *Taximetristul*

Întocmește o listă cu numele câtorva persoane pe care le cunoaște tot grupul. Improvizează un autovehicul și roagă un voluntar să fie „șoferul de taxi”, iar ceilalți colegi să aleagă în secret un nume. Spune „taximetristului” că sarcina lui este să inițieze o conversație pentru a ghici cine este „pasagerul”, în timp ce unul din membrii grupului acționează ca acel individ. Persoana „demascată” va ieși din taxi și următoarea persoană va intra. Cel care joacă rolul

persoanei transportate va încerca să prelungească conversația cât mai mult posibil, nu va intra în „mașină” și va spune imediat cine este!



577 *Cine sunt eu?*

Fixează un prenume sau o poză a unei persoane celebre pe spatele fiecărui participant, astfel încât acesta să nu-l vadă. Apoi roagă-i să se deplaseze prin sală, punându-și unii altora întrebări despre identitatea persoanei lor. Răspunsul la întrebări poate fi dat doar prin „da” sau „nu”. Jocul continuă până când fiecare participant își dă seama cine este. În locul prenumelor pot fi introduse alte categorii sau cuvinte legate de subiectul abordat în cadrul sesiunii etc.

578 *Ce program sunt eu?*

Oferă participanților câte o fișă de hârtie, un pix și o bucată de bandă adezivă. Fiecare va scrie denumirea unui program TV fără ca ceilalți să observe cele scrise de el. După ce toți au finisat de scris, fiecare lipește fișa sa pe spatele unei alte persoane. Acum, toți au pe spate câte o fișă, dar nimeni nu știe ce este scris pe ea. Participanții încep să se miște prin sală adresându-le celorlalți întrebări referitoare la programul TV scris pe fișa de pe spatele său. Întrebările trebuie formulate astfel, ca răspunsul primit să poată fi „da” sau „nu”. Participanții au dreptul să răspundă doar prin „da” sau „nu”. Oprește activitatea când aproape toți participanții au ghicit programul TV de pe spatele lor. În loc de denumirea unor programe TV poți folosi numele persoanelor bine cunoscute, denumirile filmelor artistice etc. Dacă dorești să folosești această activitate în cadrul unei sesiuni legate de o anumită temă, întocmește o listă cu nume sau lucruri legate de subiectul abordat.

579 *Van Gogh*

Elaborează o listă de cuvinte sau fraze legate de tematica sesiunii. Lista poate conține și concepte amuzante, pentru a destinde atmosfera. Invită un voluntar în grup și spune-i că îi vei șopti la ureche un cuvânt sau o frază, ca să nu audă ceilalți. Sarcina lui este ca grupul să înțeleagă despre ce cuvânt sau frază este vorba. Voluntarului nu i se permite să vorbească sau să gesticuleze. Are dreptul însă să deseneze totul, cu excepția literelor sau cifrelor, pe tablă sau pe flipchart. Încurajează voluntarul, menționând că calitatea desenului nu contează.

580 *Ovațiile*

Propune participanților să se ridice și anunță-i că vor fi implicați într-o activitate fizică pentru a energiza corpul. Distanța dintre participanți trebuie să fie de cel puțin un braț. Propune-le să-și întindă orizontal brațele, apoi să-și unească palmele și peste câteva secunde să revină la poziția inițială. Participanții vor repeta acest exercițiu de 10 ori. Astfel vei începe ziua de lucru cu niște ovații extraordinare.

581 *Degete magnetice*

Roagă participanții să-și strângă mâinile înaintea, ținând degetele arătătoare la o distanță de 5 cm unul de la altul. Spune-le să se concentreze asupra acestor două degete imaginându-și că în jurul lor este o bandă elastică sau un câmp magnetic foarte puternic. Această bandă sau magnet apropie cele două degete făcând astfel dificil a le ține la distanță. După ce participanții s-au distrat, spune-le că în realitate imaginația noastră ne poate influența mișcările.

582 *Sincronizare*

Organizează participanții în grupuri a câte 5-6 persoane. Fiecare grup trebuie să se gândească la o denumire proprie. Acordă câte un minut grupurilor pentru a se gândi la niște mișcări și sunete sincronizate pe care toți le vor face și care trebuie

să fie relaxante și energizante, de exemplu valuri, dans etc. (de altfel, chiar animatorul poate scrie pe fișe niște mișcări nostime și apoi să le distribuie grupurilor). După un minut, roagă grupurile să demonstreze mișcările lor altor grupuri. Spune că uneori, pe parcursul sesiunii vei rosti denumirea unui grup și vei zice „Sincronic!”. În acel moment membrii aceluși grup trebuie să se ridice de la locurile lor, să vină în centrul sălii și să facă mișcările grupului. Când vei spune „Stop sincronic!”, ei trebuie să se întoarcă la locurile lor. Participanții pot să-și schimbe mișcările în orice moment doresc, cu singura condiție ca mișcările tuturor membrilor grupului să fie aceleași și sincronizate. Când vei observa că nivelul de energie scade, alege un grup și spune: „_____ (denumirea grupului), sincronic!”. Procedeează așa de fiecare dată când simți că grupul are nevoie de o pauză de energizare. Nu este neapărat ca participanții dintr-un grup să fie tot timpul alături. Oriunde ar fi, ei se vor ridica și vor dansa sincronic cu grupul.

583

Triatlon

Anunță participanții că ei formează o echipă care participă la o probă de triatlon, la care poate participa fiecare, lucrând în propriul ritm. Cele trei probe sunt: 1 minut de alergare pe loc, 1 minut de înot, 1 minut de ciclism. Dacă cuiva nu i se recomandă să facă aceste exerciții, poate efectua altceva, dar care să fie un stimulator fizic. Demonstrează fiecare exercițiu în parte. Ciclismul poate fi făcut șezând pe scaun, iar înotul – pe spate sau pe burtă. Oferă participanților 2 minute pentru a se antrena și a practica mișcările. Spune-le că atunci când vei fluiera prima dată ei vor trebui să înceapă prima probă, adică alergarea. După 1 minut vei fluiera a doua oară și toți vor începe înotul. După încă 1 minut vei fluiera a treia oară pentru proba de ciclism. Spune „Atenție!” și fluieră. Spune participanților să se străduiască ca mișcările lor să fie cât mai sincronizate. Pe parcursul sesiunii, când au nevoie de energizare, participanții pot sugera noi probe de triatlon, cum ar fi urcatul pe munte, vâslițul, schiatul etc.

584

Cutie cu sarcini

Elaborează o listă cu mișcări fizice energizante, egală cu numărul participanților. Scrie fiecare mișcare pe o fișă aparte și pune-le într-o cutie, pălărie sau pungă. În altă cutie pune tot atâtea fișe, dar cu cifre scrise pe ele, de la 1 până la „n” (numărul participanților în grup). Roagă fiecare participant să extragă o cifră și să o memorizeze. Explică-le că pe parcursul sesiunii vei numi câte o cifră. Persoana care își va auzi cifra, va alege o sarcină din cutie și o va anunța grupului, iar acesta o va îndeplini. Alege câte un număr de fiecare dată când grupul se plictisește. Dacă dorești, după ce distribuie cifrele poți spune participanților că fiecare trebuie să inventeze câte o sarcină în mod individual pentru a conduce grupul când cifra sa va fi anunțată. Exemple de sarcini:

| | |
|--|--|
| Sărituri | Sărituri în pirostrie |
| Așezări | Dansul răzuștelor în perechi |
| Mersul găștei | Box |
| Sărituri într-un picior | Sărituri în lungime |
| Dansul buricului | Mers sportiv |
| Fuga pe loc | Cancan |
| Legănatul pe valuri | Cositul ierbi |
| Desenarea cifrelor de la 1 la 10 cu fundul | Trenuțul |
| Dansuri la discotecă | Scrimă |
| Târâtul pe jos | Urcarea și săritul de pe scaune de 3 ori |
| Aranjarea scaunelor în formă de hexagon | Înotul |

585

Amintiri

Înregistrează pe o casetă audio câteva melodii din emisiuni TV și/sau radio populare sau mai puțin cunoscute. Spune participanților că vor asculta periodic diferite melodii din emisiuni. Spune-le că își pot face notițe, dacă doresc, apoi roagă-i să dea numele emisiunilor. Repetă activitatea de câteva ori pe zi, cu alte melodii. Pentru a face activitatea mai distractivă, poți varia viteza cu care sunt cântate melodiile.

586 *La iarmaroc*

Roată participanții să formeze grupuri a câte 5-7 persoane. Oferă fiecărui grup câte o fișă și anunță că fiecare grup are scrisă denumirea unui eveniment care are loc la iarmaroc. Explică participanților că grupurile vor avea 5 minute pentru a încena evenimentul de pe fișă, după care îl vor prezenta în grupul mare. Dă semnalul pentru începutul înscenării. După 5 minute roagă grupurile să prezinte scenetele. Ceilalți vor încuraja grupurile cu aplauze. Exemple de evenimente:

Camera cu oglinzi Cursa de cai Tragerea de funie
Mâncatul fructelor Circul mobil Vinderea mărfurilor

587 *Traseul balonului*

Pregătește un traseu de vreo 20 de metri cu linia de start și de finiș, într-o sală spațioasă sau la aer liber. Roagă participanții să-și găsească un partener din grup pentru a forma perechi. Dacă cineva rămâne fără pereche, el / ea poate cronometra timpul. Oferă fiecărei perechi câte un balon pentru a-l umfla și a-l lega. Explică regulile:

- *perechile se vor apropia de linia de start și vor așeza balonul între ei ținându-l cu corpurile, fără a folosi mâinile;*
- *vor pleca spre finiș și se vor întoarce repede, astfel încât balonul să nu cadă;*
- *când o pereche se întoarce, cealaltă pornește;*
- *dacă balonul cade, perechea se va opri, va lua balonul și va continua.*

Anunță startul. Roagă participanții să spargă balonul la întoarcere.

588 *Marșul*

Ajută participanții să formeze grupuri a câte 5-8 persoane. Fiecare grup va practica propriile mișcări ale unui marș după o melodie. Lasă muzica să cânte câteva minute – timp în care grupurile vor practica mișcărilor. Apoi invită grupurile să demonstreze pe rând marșul pentru celelalte persoane. Acum, spune-le că toți vor lua parte la o paradă mărșăluind. În final lasă grupurile să facă mișcărilor unui singur grup, la alegere. Grupurile ar putea crea propriul lor marș.

589 *Caracatița (1)*

Trasează câte o linie la o distanță de 1 metru de la doi pereți opuși al sălii. Participanții – „peștii” se plasează toți în unul din aceste spații. „Caracatița” (un voluntar sau animatorul) trăiește în „ocean” – spațiul dintre cele două linii și nu are voie să pășească peste acestea. „Caracatița” anunță „peștii” că pot traversa „oceanul”, spunând: „Peștișori, peștișori, veniți să înotați în ocean!”. La acest semnal „peștii” vor încerca să treacă în cealaltă parte a sălii. Participanții atinși de caracatiță se opresc din mișcare și devin „tentacule” ale „caracatiței”.

590 *Caracatița (2)*

Participanții formează grupuri a câte 5-6 persoane. Explică-le că fiecare din grup va fi o caracatiță. O persoană va fi corpul, iar celelalte vor fi tentaculele formând un cerc în jurul corpului. Informează-i că de fapt caracatița își folosește tentaculele pentru a simți și a apuca, însă rolul tentaculelor este și de a transmite corpului gândurile caracatiței. Explică-le regulile:

- *Corpul va spune tentaculelor lucruri ca: „Spune-i lui _____ (prenumele unui coleg) cât de mult mă bucur să fac cunoștință”, „Spune-i lui _____ (prenumele unui coleg) că îi doresc noroc” etc.*
- *Când animatorul va spune „Tentacule!”, acestea vor merge la acea persoană, se vor saluta și vor transmite mesajul caracatiței lor.*
- *Când animatorul va spune „Caracatiță!”, tentaculele se vor întoarce la corp.*

Organizează 3-4 ture. De fiecare dată, o altă persoană va fi corpul caracatiței.

591 *Clipitul*

Desemnează 2-3 persoane care să fie „clipitori”, dar fără ca ceilalți participanți să știe cine sunt ei. Spune-le că scopul jocului este de a nu mai clipi. Explică participanților că „clipitorii” se vor debarasa de clipit doar atunci când îl vor transmite altei persoane. Acele persoane la fel, pot scăpa de clipit doar transmitându-l altei persoane. După expirarea timpului, roagă-i pe cei care mai clipesc să ridice mâinile în sus.

592 *Clipiri ucigătoare*

Înainte de a începe jocul, animatorul pregătește un număr de fișe egal cu numărul participanților și doar pe una din ele scrie cuvântul „killer”. Fișele sunt amestecate și apoi distribuite participanților, care sunt rugați să-și păstreze identitatea în secret. Participanților li se explică faptul că o persoană din grup este „killer-ul” și acesta poate să-i „ucidă” pe ceilalți făcându-le din ochi. Apoi toți merg prin sală în direcții diferite, păstrând contactul vizual cu fiecare persoană întâlnită. Cel căruia „killer-ul” i-a făcut din ochi trebuie să se prefacă mort, căzând la podea. Dacă ceilalți nu reușesc să ghicească cine este „killer-ul”, jocul continuă.

593 *Ce fel de animal?*

Propune participanților să formeze perechi și să formeze un cerc. Pune destule scaune pe cerc, astfel încât toate perechile în afară de una să aibă locuri. Fiecare pereche decide în mod secret ce fel de animal va reprezenta. Cei doi participanți fără scaune vor fi „elefanți”. Ei se mișcă în jurul cercului numind diferite animale. Când „elefanții” pronunță o specie de animal care a fost aleasă de o pereche, acel cuplu se va ridica și va merge din urma „elefanților”, imitând animalul ales de ei. Această acțiune continuă până când „elefanții” nu mai pot ghici alte specii de animale. Atunci ei strigă „Lei!” și toate perechile fug spre scaune pentru a se așeza. Doi participanți rămași fără scaune devin „elefanți” pentru runda următoare.

594 *Mișcați-vă către punct*

Participanții își vor alege un punct în sală și vor sta pe locul ales. La semnalul animatorului, toți se vor deplasa prin sală și vor îndeplini anumite acțiuni, de exemplu vor sări, îi vor saluta pe toți cei care poartă blugi albaștri, vor merge cu spatele înainte etc. Când animatorul va spune „Stop!”, fiecare va alerga către punctul său inițial și va striga „Aici!”. Cel care a ajuns primul la locul personal, va fi următorul lider și poate cere grupului să îndeplinească următoarea acțiune.

595 *La cine e cheia?*

Participanții, cu mâinile la spate, formează un cerc compact, lipindu-se cu umerii unii de alții, pentru a nu lăsa spațiu între ei. Un voluntar va sta în mijlocul cercului. Animatorul merge în afara cercului și pune o cheie în mod secret în mâinile unui participant. Apoi, cheia este transmisă în mod secret din mână în mână pe la spatele participanților. Rolul voluntarului din centru este să studieze reacțiile participanților pentru a afla la cine se află cheia. Dacă voluntarul și-a îndeplinit misiunea, el ocupă locul persoanei în mâinile căreia s-a aflat cheia și activitatea continuă cu un nou participant în mijloc.

596 *Vânătoarea de comori*

Un voluntar va fi „vânătorul” care va pleca să vâneze „comori”. Toți ceilalți stau așezați în cerc în timp ce „vânătorul” stă în mijloc. Participanții transmit comoara (un obiect micuț) din mână în mână și cel din mijloc la un anumit semnal trebuie să spună la cine este comoara. Pentru a face jocul mai interesant, participanții pot să-și imagineze „comoara” care este transmisă chiar dacă nu o au într-adevăr în mână. Cel care stă în mijloc are 3 șanse de a ghici și dacă nu reușește, repetă turul. Dacă „vânătorul” ghicește la cine este comoara, cel care are comoara în mână trece în mijloc și devine vânător.

597 *Unde-i mingea?*

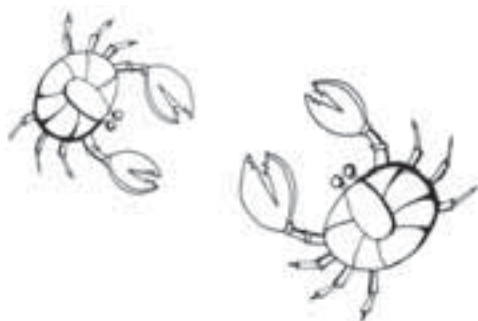
Toți participanții formează un cerc șezând pe podea, cât mai aproape unii de alții, cu genunchii ridicați și cu mâinile trecute pe sub picioare. Persoana din mijlocul cercului trebuie să-și dea seama unde este mingea, în timp ce participanții o ascund și o transmit de la unii la alții folosindu-și mâinile trecute pe sub picioare.

598 *Haosul*

Pregătește câte o fișă pentru fiecare participant și scrie pe ele câte o însărcinare. Roagă participanții să formeze un cerc și distribuie-le fișele la întâmplare. La un semnal, toți vor începe să facă cea ce este scris pe fișa lor, iar la următorul semnal se vor opri. Jocul se repetă de câteva ori. Exemple de însărcinări: „Sari ca iepurele”, „Latră”, „Cântă Mulți ani trăiască!”, „Cotcodăcește”, „Înconjoară sala de 2 ori”, „Mergi pe cal”, „Mergi cu bicicleta”, „Fă ca maimuța”, „Strigă „Ho!” când întâlnești pe cineva” etc.

599 *Racii*

Participanții se aranjează la un perete al sălii câte doi, umăr la umăr. Ei nu-și vor putea folosi mâinile în timpul jocului, păstrându-le încrucișate pe piept, și vor merge doar cu spatele. La semnalul animatorului „racii” încearcă să ajungă la peretele opus, totodată blocând drumul altor echipe.

**600** *Ringul de dans*

Participanții se împart în perechi care primesc câte o bucată de hârtie sau de stofă de mărime egale, pregătite din timp. Participanții dansează cât mai energic atâta timp cât este inclusă muzica sau cât animatorul bate din palme. Când muzica sau aplauzele încetează, fiecare pereche trebuie să stea pe propria bucată de hârtie sau stofă. A doua oară când muzica sau aplauzele se opresc, participanții îndoiesc în jumătate hârtia sau stoffa înainte de a sta pe ea. După mai multe runde, hârtia sau stoffa devine foarte mică, fiind îndoită în repetate rânduri. Este tot mai dificil pentru două persoane să rămână în picioare. Perechile care nu reușesc să se mențină pe hârtie sau stofă, ies din joc. Activitatea continuă până când rămâne o singură pereche pe ringul de dans.

601 *Salata de fructe*

Participanții se așează pe scaune în cerc și se „numără” cu denumiri de fructe, de exemplu banană, portocală, măr, cireașă etc. Un voluntar care va sta în centrul cercului va numi pe rând denumiri de fructe și toate persoanele din grupul respectiv își schimbă locurile între ele. Instrucțiunea „Salata de fructe!” înseamnă că toți își schimbă locul, iar persoana din centru încearcă și ea să ocupe un loc, astfel lăsând un alt participant fără scaun. Noua persoană din mijloc continuă jocul.

602 *„Prrr” și „Pukutu”*

Propune participanților să-și imagineze două păsări. Pe una o cheamă „prrr”, iar pe alta „pukutu”. Dacă spui „Prrr!”, toți trebuie să se ridice în vârful degetelor, să se miște prin sală și să-și miște coatele în părți, de parcă ar fi păsări care vor să-și întindă aripile. Dacă spunei „Pukutu!”, toți stau pe loc și încearcă să nu miște nici o pană.

603 *Flux și reflux*

Animatorul desenează o linie care să reprezinte țărmul mării și roagă participanții să stea după ea. Când va spune „Reflux!”, toți participanții vor sări înainte peste linie. Când va spune „Flux!”, toți vor sări în urmă peste linie. Participanții care se vor mișca la pronunțarea de două ori la rând a cuvântului „Reflux!” vor ieși din joc.

604 *Autobuze de rută*

Participanții aleg dintre ei un număr de „șoferi”. Fiecăruia din ei i se repartizează câte un număr de pasageri pe care îi vor transporta, luându-i de la diferite „stații”. Atenție la calcule, astfel încât nici un participant să nu rămână fără transport. Șoferii încep să circule prin sală, imitând zgomote de vehicule și făcându-și reclamă. Pasagerii se aranjează în urma șoferului ales, ca într-un vehicul. Apoi toate „vehiculele” circulă prin sală ca într-un trafic aglomerat, claxonând și țipând la alți șoferi și vehicule, dar fără a produce accidente.

605 *Port / tribord*

Participanții stau în centrul sălii. Dacă animatorul spune „Tribord!”, toți aleargă în dreapta. Dacă el strigă „Port!”, toți aleargă în stânga, iar dacă spune „Pe corabie!”, toți aleargă înapoi în centru. Pot fi introduse și alte enunțuri care urmează a fi mimate, de exemplu „Urcați pe pânze!”, „Spălați puntea!” sau altele.

606 *Viață de pirat*

Spune participanților că ei toți sunt o echipă de marinari care se află pe o corabie în mare. La fiecare comandă a animatorului, ei vor îndeplini anumite sarcini:

- „Căpitanul pe puntea!” – fiecare stă cu mâna la chipiu ca să salute căpitanul;
- „Curățenie!” – se unesc câte 2 și simulează spălatul cu teul;
- „Om în mare!” – se unesc câte 3: unul stă în mijloc, iar 2 se țin de mâini formând colacul de salvare în jurul lui;
- „La mâncare!” – în 4 simulează mâncarea cu lingura;
- „Naufragiu!” – se vor salva „vâslind” în „bărci” a câte 5 persoane, aranjându-se în coloane unul după altul.

Anunță startul și începe să variezi ordinea comenzilor. Cei care rămân fără grupuri după fiecare comandă a animatorului, devin pirăți. Ei merg într-o parte a sălii și strigă fără întrerupere „Este bună, este bună, viața de pirat!!!”. Jocul continuă până când rămân 3-4 marinari, iar toți ceilalți sunt pirăți.

607 *Om după bord!*

Animatorul, adică „căpitanul corabiei”, va explica regulile pentru „pasagerii” vasului:

- Starbord** – toți se mișcă spre peretele din dreapta
- Port** – toți se mișcă spre peretele din stânga
- Bau** – toți se mișcă în față
- Stern** – toți se mișcă spre partea din spate.

După ce „căpitanul” a controlat cum „pasagerii” au reținut aceste noțiuni, el strigă „Atenție pe puntea!” și toți vin la mijlocul „corabiei” pentru ca „căpitanul” să spună și alte comenzi:

- „O luntre salvatoare de n persoane!” (numește o cifră) – stând jos, participanții se aliniaza într-o linie, iar o persoană stă în față și toți vâslesc;
- „Om după bord!” – în perechi unul pretinde a-l salva pe celălalt de la înec;
- „Tunul!” – în perechi unul se culcă drept cu fața în jos, rezemându-se în mâini și produce un sunet bubuitoare în timp ce altul îl ține de picioare;
- „Curăță puntea!” – toți se așează jos și spală „puntea”;
- „Călare pe delfin!” – în perechi, unul din parteneri urcă pe spatele celuilalt;
- „Bal de n persoane!” – numărul indicat de persoane dansează în cerc;
- „Vin pirății!” – toți „scot binoclurile” și încep să caute pirății;
- „Paza de coastă!” – o persoană se lasă pe mâini și genunchi, iar alta, cu piciorul pe spatele acestuia, pune o mână pe talie și cu alta flutură spunând „lu, iu, iu!”

Alternează o parte sau toate comenzile până când observi că participanții încep să obosească și încheie spunând tare „Vine Căpitanul!”, ceea ce înseamnă că toți stau și sunt atenți la tine.

608 *Soarele strălucește peste...*

Participanții se așează sau stau într-un cerc compact cu o persoană în mijloc. Aceasta strigă „Soarele strălucește peste...” și numește o culoare sau un articol vestimentar pe care unii membri ai grupului îl au, de exemplu, „Soarele strălucește peste toți cei care poartă blugi albaștri”, „Soarele strălucește peste toți cei care poartă ciorapi” sau „Soarele strălucește peste toți cei care au ochii căprui”. Toți participanții care posedă acel atribut trebuie să se schimbe cu locurile între ei. Persoana din mijloc încearcă să ocupe unul din locurile rămase libere, în timp ce participanții se deplasează, astfel încât în mijloc va rămâne o altă persoană fără scaun. Noua persoană din mijloc spune „Soarele strălucește peste...” și numește o altă culoare sau tip de îmbrăcăminte.

609 *Am adus o scrisoare*

Aranjează scaune, cu unul mai puține decât numărul participanților, în formă de cerc. Toți vor sta pe scaune, iar persoana fără scaun va sta în mijloc. Cel din mijloc va zice fraza „Am adus o scrisoare pentru cei care...” și va continua cu o caracteristică, de exemplu „...poartă ochelari”, „...au făcut un duș în această dimineață”, „...poartă pantaloni”, „...au ceas pe mână” sau orice altceva, corespunzător imaginației lor. Atunci, toți cei care întrunesc caracteristica numită, trebuie să-și schimbe locul, timp în care persoana din mijloc îl folosește pentru a-și căuta un scaun pe care să se așeze. Participantul rămas fără scaun va „aduce” următoarea scrisoare. Continuă activitatea 5-10 minute.

610 *Crocodilul*

Un voluntar sau chiar animatorul va fi „crocodilul”. Participanții formează o linie ca și cum ar sta pe malul unui râu lung și îi cer crocodilului permisiunea de a trece râul: „Domnule crocodil, dă-ne voie să trecem râul tău frumos!”. Crocodilul răspunde: „Pot să trecă toți cei care...” și de fiecare dată zice o altă caracteristică, de exemplu: „...poartă maiou roșu, au nasturi verzi, sunt îmbrăcați în galben, au ochelari etc.”. „Crocodilul” va încerca să prindă pe cineva. Dacă cel prins corespunde descrierii date, va fi eliberat, dacă nu – va deveni noul „crocodil”. Ca alternativă, cei prinși pot deveni și ei „crocodili”, astfel vor „prinde” mai mulți participanți.

611 *Găsește pe cineva care poartă...*

Participanții se mișcă liber prin sală, dând din mâini și relaxându-se. În scurt timp animatorul spune: „Găsește pe cineva care poartă...” și numește o piesă vestimentară. Participanții trebuie să se grăbească să stea lângă persoana sau persoanele descrise. Procedura se repetă de câteva ori, folosind diferite tipuri de îmbrăcăminte / încălțăminte.

612 *Atinge ceva albastru*

Participanții sunt rugați să se ridice, să găsească un obiect albastru de care să se apropie cât mai repede și să-l atingă. Obiectul poate fi un tricou albastru, un pix, un pantof sau orice altceva. Activitatea poate continua, rugând participanții să sugereze propriile categorii de obiecte care să fie atinse.

613 *Andrei spune*

Animatorul anunță participanții să-i urmeze instrucțiunile atunci când vor începe cu enunțul „Andrei spune...”. Dacă instrucțiunile nu încep cu aceste cuvinte, grupul nu trebuie să le urmeze! Animatorul începe zicând ceva de genul „Andrei spune să bateți din palme”, în timp ce el însuși bate din palme. Apoi mărește viteza procesului, întotdeauna zicând mai întâi „Andrei spune”. După puțin timp, cuvintele „Andrei spune” sunt omise, iar unul din participanții care greșesc, va lua locul animatorului. Activitatea poate continua atâta timp cât este amuzantă. Exemple:

- *Andrei spune să ridicați mâna dreaptă în sus;*
- *Andrei spune să ridicați mâna stângă în sus;*
- *Dați mâna dreaptă în jos;*
- *Andrei spune să dați mâna stângă jos;*
- *Andrei spune să arătați cu degetul arătător în sus;*
- *Andrei spune să arătați cu degetul arătător în jos;*

- *Andrei spune să arătați cu ambele mâini înaintea voastră;*
- *Puneți ambele mâini pe vecinul cel mai apropiat;*
- *Andrei spune să vă opriți din joc și să vă așezați;*
- *Andrei spune să vă ridicați;*
- *Andrei spune să stați într-un picior;*
- *Stați pe ambele picioare;*
- *Andrei spune să dați mâna cu vecinul vostru;*
- *Andrei spune să dați mâna cu celălalt vecin;*
- *Andrei spune să vă întoarceți;*
- *Întoarceți-vă înapoi;*
- *Andrei spune să vă întoarceți înapoi;*
- *Dați mâna cu cineva;*
- *Andrei spune să dați mâna cu cineva.*



614 *Ce s-a schimbat?*

Participanții se împart în perechi. Partenerii se analizează reciproc, încercând să memoreze înfățișarea partenerului. Apoi unul dintre ei se întoarce cu spatele, iar celălalt face trei schimbări în aspectul său exterior, de exemplu își pune ceasul pe altă încheietură, își scoate ochelarii sau își suflecă mânecile. Prima persoană se întoarce cu fața și încearcă să identifice cele trei schimbări. Ulterior participanții se schimbă cu rolurile.

615 *Atingerea*

Explicați participanților că veți atinge pe cineva din ei. Persoana atinsă se va servi doar de partea corpului pe care ați atins-o pentru a atinge, la rândul său, pe alte persoane. Jocul continuă până când toți au fost atinși.

616 *Cinci insule*

Animatorul desenează cu cretă pe podea cinci cercuri destul de mari pentru ca toți participanții să încapă în ele. Participanții sunt întrebați ce denumire ar vrea să dea fiecărei insule. Fiecare este rugat să aleagă o insulă pe care ar dori să treacă. Apoi participanții sunt avertizați că una din insule se va scufunda în mare și locuitorii ei vor fi nevoiți să treacă repede pe altă insulă. Grupul este lăsat puțin în suspans, după care animatorul anunță denumirea (sau cifra) insulei care se scufundă. Participanții aleargă spre celelalte patru insule. Jocul continuă până când toți sunt înghesuiți pe o insulă.

617 *Mimează acțiunea*

Participanții stau în cerc. Animatorul începe prin a mima o acțiune. Când persoana din dreapta sa întreabă „Ce faci?“, acesta răspunde că face ceva total diferit de acțiunea pe care o mimează într-adevăr, de exemplu animatorul imită înotul, însă spune „îmi spăl părul“. Apoi persoana din dreapta animatorului trebuie să mimeze ceea ce acesta a declarat că face (spălarea părului), spunând în același timp că face ceva diferit de acțiunea întreprinsă cu adevărat. Jocul continuă pe cerc până când fiecare a participat o dată.

618 *Ce mai faci?*

Participanții formează un cerc. Un voluntar, „oaspetele“, merge prin partea exterioară a cercului și se oprește la spatele unui participant, „stăpânul“, lovindu-l ușor pe umăr. „Oaspetele“ dă mâna cu „stăpânul“, se prezintă și întreabă amabil: „Ce mai faci?“. „Stăpânul“ își spune prenumele și răspunde

respectuos la întrebare: „Foarte bine, mulțumesc”. „Oaspetele”, aparent, nu aude foarte bine, de aceea întreabă iar: „Ce mai faci?”, la care „stăpânul” își repetă răspunsul. Dar „oaspetele” mai întreabă o dată. „Stăpânul” repetă răspunsul cu voce tare. Aici începe acțiunea. „Oaspetele” aleargă pe cerc în direcția în care se mișca de la început, iar „stăpânul” în partea opusă. Scopul fiecăruia dintre ei este să ajungă la locul „stăpânului” înaintea celui alt. Când cei doi se întâlnesc, ei vor da mâna și vor repeta dialogul de 3 ori. Cel care va rămâne fără loc, va fi „oaspetele” în cercul următor.

619 *Regele e mort*

Participanții stau în cerc. Cel care începe se întoarce către vecinul său și spune „Regele e mort!”. Vecinul întreabă „Cum a murit el?”. Primul răspunde „A murit făcând așa” și lansează un gest sau o mișcare, posibil însoțită de un sunet. Ceilalți participanți repetă toți neîncetat acest gest. Al doilea participant repetă afirmația „Regele e mort!”. Al treilea îl întreabă „Cum a murit el?”. Cel de-al doilea participant adăugă un alt gest sau mișcare, după care întreg grupul repetă deja aceste două mișcări. Procesul continuă pe cerc până când sunt prea multe mișcări pentru a putea fi memorizate.

620 *Imită mișcarea*

Un participant care va fi liderul trece în mijloc, iar ceilalți se așează pe scaune în cerc. Liderul merge sau fuge pe cerc imitând un mijloc de mișcare, de exemplu o mașină, un tren sau înotul. Pe parcurs, liderul se oprește pe rând în dreptul câtorva persoane, le face un semn și acestea îl urmează, imitând mișcarea. Când liderul are din urma sa 6-10 participanți, strigă „Schimbați-vă toți!” și participanții, inclusiv el, aleargă pentru a ocupa un loc. Persoana rămasă fără loc va reîncepe activitatea printr-un alt mod de mișcare.

621 *Hârtie și paie*

Participanții formează câteva echipe. Fiecare echipă se aranjează într-o linie și plasează o fișă la

începutul ei. Fiecare membru al echipei primește câte un pai de băut. La comanda animatorului, cel care începe trebuie să ridice foaia de jos trăgând aerul din pai. Apoi foaia este transmisă următorului membru al echipei utilizând aceeași metodă. Dacă fișa cade, este transmisă înapoi primei persoane și procesul este reluat de la început.

622 *Traseul de pene*

Aranjează penele într-o linie lăsând o distanță de 50 cm de la o pană la alta. Trasează linia de start la un metru de la prima pană și linia de finis la un metru după ultima pană. La semnalul animatorului, participanții traversează traseul printre pene în cel mai scurt timp posibil fără a mișca penele din loc. S-a mișcat o pană? 5 secunde penalizare! După primul participant, altcineva traversează traseul.



623 *Vulpea și iepurele*

Este nevoie de două fulare pentru acest joc. Participanții stau în cerc. Un fular este numit „vulpe”, iar celălalt „iepure”. „Vulpea” va fi legată cu un nod în jurul brațului, iar „iepurele” cu două. Se aleg doi participanți care vor sta în direcții opuse unul față de altul pe cerc. Fularul „vulpe” este legat de brațul unei persoane, iar fularul „iepure” de brațul celeilalte persoane. La comanda „Start!” participanții își vor dezlega fularele și le vor lega la brațul unei persoane din dreapta sau din stânga lor. Fularele trebuie să circule în aceeași direcție pe cerc. Fularul „vulpe” cu un singur nod se va mișca

mai repede decât fularul „iepure”. Participanții care trebuie să lege două noduri pentru fularul „iepure” vor încerca să se miște mai repede cu scopul de a se îndepărta de fularul „vulpe”.

624 *Vânătorul*

Toți formează perechi, luându-se mână. Doi voluntari vor fi „vânătorul” și „prada”. „Vânătorul” trebuie să prindă „prada”, atingând-o. Dacă reușește, se schimbă cu rolurile. Dar dacă înainte de aceasta „prada” apucă pe cineva de mână, perechea acestuia se transformă în „vânător”, prinzându-l pe primul „vânător”, devenit acum „pradă”.

625 *Dracula*

Un voluntar este Dracula, altul este un turist rătăcit, iar ceilalți, grupați în perechi, reprezintă „copaci-gemeni” salvatori. Dracula încearcă să prindă turistul care în orice moment se poate salva, apucându-se de un copac. Dacă Dracula reușește să prindă turistul, cei doi se schimbă cu rolurile și jocul continuă. Dacă însă turistul reușește să ia de braț un „copac”, „geamănul” acestuia se desprinde și se transformă în Dracula, iar fostul Dracula devine turist.

626 *Musca și păianjenul*

Participanții se aranjează într-o linie, atingându-se cu umărul drept de umărul drept al vecinului, iar cu stângul, respectiv, de stângul, astfel încât unul privește într-o direcție, iar altul în alta. Un voluntar este „muscă”, iar altul „păianjen”. „Musca” se poate deplasa în orice direcție, iar „păianjenul”, odată ce și-a ales o direcție, o menține până la sfârșit. „Musca” aleargă în jurul șirului, iar „păianjenul” din urma lui, încercând s-o prindă. Dacă reușește, se schimbă cu rolurile. În orice moment „păianjenul” se poate plasa în spatele cuiva împingându-l ușor înainte. Acesta devine noul „păianjen”, iar precedentul rămâne în șir.

627 *Transmite energia*

Participanții stau în cerc, se țin de mâini și se concentrează în liniște. Animatorul transmite o serie de „impulsuri” în ambele direcții strângând discret mână celor ce se află în apropierea sa. Participanții transmit aceste impulsuri pe cerc ca într-o rețea electrică, strângând mâna persoanei de alături pur și simplu „energizând” grupul.

628 *Mingea sub bărbii*

Animatorul va confecționa din timp mingi din orice material disponibil, cum ar fi hârtia mototolită. Participanții vor forma echipe și fiecare din ele se va aranja într-o linie. Persoanele dintr-o linie vor transmite mingea lor cu ajutorul bărbii. Dacă mingea cade, este întoarsă la începutul liniei. Jocul continuă până când una din echipe a transmis mingea de-a lungul liniei.

629 *Balonul sus!*

Fiecare participant umflă câte un balon. Pentru a începe jocul, fiecare îl aruncă în aer cât mai sus. Participanții, cu mâinile la spate, încearcă să mențină balonul în aer cât mai mult timp posibil, folosind toate metodele pe care și le pot imagina: suflând dedesubt, aruncându-l cu capul, cu genunchiul, cu spatele, cu nasul, cu burta, pieptul, umărul...sau cu fundul.

630 *Balonul în fugă*

Fiecare participant își umflă câte un balon. Trasează 2 linii paralele, la câțiva metri una de alta. Participanții își pun baloanele la prima linie și se plasează în spatele balonului, ținând cu ambele mâini o bucată de carton. Când toți sunt gata, animatorul dă startul. Fiecare va agita cu forță bucata de carton, pentru a face balonul să zboare spre linia a doua. Balonul va zbura greu spre țintă, dar ce balet aerian superb veți vedea! Și ce învălmășeală! Odată ce un participant a trecut peste linia a doua, se va întoarce înapoi. Primul care trece peste linia de plecare câștigă!

631 *Gara baloanelor săltărețe*

Fiecare participant rulează bine un ziar și îl prinde cu elastice sau cu bandă adezivă, pentru a obține un baston. Acum fiecare își umflă câte un balon. Participanții ocupă poziția la linia de start cu un balon într-o mână și cu bastonul în alta. La semnalul animatorului participanții fug până la linia de finis, lovind în continuu balonul cu bastonul, pentru a-l menține în aer. Dacă balonul a atins pământul, participantul respectiv se va întoarce la linia de start pentru a porni de la început. Îvinge cel care ajunge primul la finis. Pentru a face cursa mai interesantă, fă un traseu curbat.

632 *Sus, jos!*

Participanții șed pe scaune. Fiecăruia i se atribuie câte o cifră (câțiva participanți pot avea aceeași cifră). Apoi animatorul spune o povestire care să conțină multe cifre, de exemplu: „Într-o zi 1 băiat a mers de 2 ori la magazin pentru a cumpăra 3 pâini și 10 bomboane. Pe drum s-a întâlnit cu 3 amici și au stat de vorbă 7 minute. La ora 8 și 5 minute seara împreună cu cele 4 surori ale sale băiatul a strâns masa și a spălat 6 farfuri, 6 furculițe și 6 câni etc.”. Atunci când va fi rostită o cifră, persoana sau persoanele respective se vor ridica în picioare și se vor așeza repede la loc.

633 *Numără până la 7*

Participanții formează un cerc și cineva începe să numere. Fiecare își spune cifra în mod succesiv. Când numărătoarea ajunge la 7, participantul care trebuie să continue începe procesul de la 1. De fiecare dată când cineva spune o cifră, el sau ea indică și direcția în care se va număra.

634 *FIZZ BUZZ*

Participanții stau în cerc și numără pe rând în ordine crescătoare. Când va veni rândul unei cifre divizibile la 3, tot grupul îl va înlocui cu „Fizz!”, iar când cifra va fi divizibilă la 5, grupul va spune „Buzz!”. Dacă cifra este divizibilă și la 3, și la 5, grupul va striga „Fizz buzz!”. Vedeți cât de departe puteți ajunge!

635 *Excursia auto*

Aranjează scaunele în formă de cerc (cu unul mai puțin decât numărul de participanți). Toți se așează pe scaune în cerc și le sunt atribuite părți componente de automobil (capotă, volan, ușa etc.). Un voluntar sau animatorul începe să spună o poveste despre o excursie cu automobilul mișcându-se prin cerc. În timp ce naratorul spune povestea, părțile menționate se ridică și îl / o urmăresc. Când naratorul strigă „Pană!”, participanții se așează repede pe un scaun. Participantul rămas fără loc devine narator și continuă povestirea.

**636** *Numărătoarea inversă*

Participanții formează un cerc. Ei vor număra împreună de la unu până la cincizeci respectând câteva reguli: nu este voie să pronunțe cifra 7, orice cifră care conține 7 sau un alt număr care se împarte la 7. În schimb participanții vor putea să bată din palme. Din momentul în care o persoană a bătut greșit din palme, se va număra în ordine inversă. Dacă cineva pronunță „șapte” sau un număr care se împarte la 7, numărătoarea va începe din nou.

637 *Divizibil la 3*

Participanții stau în cerc și numără de la 1 la 50. Când trebuie numită o cifră care conține „3” (de exemplu, 3, 13, 23 etc.) sau se împarte la 3 (3, 6, 9 etc.), participantul respectiv tace și în loc să pronunțe cifra, bate din palme. Dacă cineva greșește, jocul se începe de la început. Pentru

a complica sarcina, când grupul a atins deja un anumit nivel de performanță, se poate propune numărarea inversă, de la 50 la 1. În loc de 3 se poate alege orice altă cifră.

638 *Oameni la oameni*

Fiecare își găsește un partener. Cineva rămas fără pereche sau animatorul numește acțiuni precum „nas la nas”, „spate la spate”, „cap la genunchi” etc. Perechile urmează instrucțiunile, de fiecare dată unind noi părți ale corpului, dar păstrând și contactul anterior. La comanda „oameni la oameni”, toți se dezunesc și își schimbă repede partenerii. Persoana rămasă fără pereche continuă jocul.

639 *Palme încrucișate*

Participanții sunt rugați să formeze un cerc, să se așeze în genunchi și să-și încrucișeze mâinile cu ale vecinilor din dreapta și din stânga, punând palmele pe podea. Cineva începe, lovind podeaua cu palma, următorul continuă și tot așa mai departe. Cine dorește, poate schimba direcția mișcării, lovind podeaua de 2 ori. Astfel, acțiunea însoțită de sunet va circula pe cerc. Mâinile încrucișate ale participanților fac dificil de înțeles care este propria palmă! Cel care greșește, își scoate o palmă, iar ceilalți continuă. Aceași activitate poate fi desfășurată folosind picioarele încrucișate.

640 *Colaborare în trei*

Participanții formează 2 cercuri concentrice. O persoană (A) se află în centru. Ea aruncă mingea unei persoane din cercul interior (B), care aruncă mingea colegului persoanei din fața sa din cercul exterior (B1). În acest timp persoana din centru (A) fuge în spatele unei persoane din cercul exterior (C), care se grăbește să-i ocupe locul în centru pentru a primi mingea de la persoana (B1). Persoana (C) continuă jocul respectând schema. Jocul se poate desfășura și în „jumătate de perioadă”, adică atunci când mingea ajunge la B, persoana A se plasează în urma unui participant din cercul exterior, care devine A.

641 *Bate cu mâna*

Participanții se așează pe scaunele aranjate în formă de cer și își pun mâinile pe genunchii vecinilor (mâna dreaptă pe genunchiul vecinului din dreapta, mâna stângă pe genunchiul vecinului din stânga). Un voluntar începe jocul, lovind cu mâna genunchiul vecinului său. Lovitura trece pe la toți participanții, urmând consecutivitatea mâinilor, dar nu a participanților. Orice mână care nu a lovit atunci când i-a fost rândul sau nu a lovit deloc va fi scoasă din joc, până când vor rămâne mâinile uneia sau a două persoane.

642 *Transmite acțiunea*

Participanții se așează în cerc. O persoană (A) stă în centru. Ea se deplasează către alta (B), utilizând un tip de mișcare specific, de exemplu săritura. Ajunsă la B, persoana A îi ocupă locul. B trebuie să ajungă în centrul cercului prin mișcarea sau acțiunea efectuată de A. Când participantul B ajunge în centru, el începe să se deplaseze către C, utilizând un alt tip de acțiune sau mișcare. Jocul continuă în acest mod până când fiecare a avut ocazia să ia parte.

643 *Orchestra*

Participanții formează două echipe: participanții din una se vor lovi cu palmele peste genunchi, iar ceilalți vor bate din palme. Animatorul sau un voluntar va acționa ca dirijor al orchestrei, controlându-i volumul prin mișcarea mâinilor în sus sau în jos. Jocul poate continua cu diferiți membri ai grupului în calitate de dirijori sau cu formarea mai multor echipe care emit și alte sunete.

644 *Stai, așează-te și cântă*

Participanții șed pe scaune în cerc și cântă o piesă cunoscută de toți. Se aleg două litere întâlnite frecvent în cântec. Băieții se vor ridica de pe scaune când se va pronunța un cuvânt care conține una din literele alese, de exemplu „m”, iar fetele – odată ce va fi rostit un cuvânt ce are a doua literă, de exemplu „f”.

645 *Transmiterea ritmului*

Participanții se așează într-un cerc. Animatorul stabilește un ritm, de exemplu lovirea cu palmele peste propriile coapse, aplaudarea sau baterea din palme cu vecinul. Ulterior, acest ritm este transmis pe cerc. Odată ce grupul s-a obișnuit cu el, animatorul mărește viteza. Când grupul poate face și aceasta, sunt introduse și alte ritmuri, astfel încât mai multe din ele circulează pe cerc în același timp.

646 *Hochei Cochei*

Participanții stau pe cerc pentru a cânta melodia de mai jos și a realiza mișcările:

„Pui piciorul drept înăuntru,

Scoți piciorul drept în afară

Îl pui, îl scoți

Și-l agiți cât de tare poți.

Tu faci Hochei Cochei (participanții se răsucesc din talie)

Și te rotești

Asta-i tot ce trebuie să îndeplinești!”

Cântecul poate fi repetat de mai multe ori, de fiecare dată înlocuind „piciorul drept” cu alte părți ale corpului: piciorul stâng, mâna dreaptă, mâna stângă, capul sau tot trupul.

647 *Ce facem?*

Două echipe se aliniază în două capete opuse ale sălii. Echipa A reprezintă „pantomimii”, iar Echipa B – „tigrii”. „Pantomimii” aleg în mod secret o activitate pe care să o mimeze. După aceasta se deplasează spre „tigri”, apropiindu-se cât de mult îndrăznesc și își mimează activitatea. „Tigrii” încearcă să ghicească ce activitate este mimată. După ce le reușește, ei încearcă să prindă „pantomimii” înainte ca aceștia să ajungă la peretele de la care au pornit. Toți cei care sunt prinși, trec de partea „tigrilor”. Echipele se pot schimba cu rolurile chiar după prima rundă.

648 *Lista cumpărăturilor*

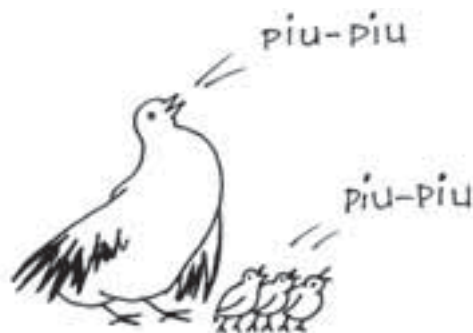
Grupul formează un cerc. O persoană începe jocul spunând „Mă duc la magazin să cumpăr pește”. Următoarea persoană spune: „Mă duc la magazin să cumpăr pește și pantofi”. Fiecare persoană repetă lista cumpărăturilor, după care îi adaugă un produs nou. Scopul constă în a memoriza toate produsele / obiectele spuse de participanții precedenți.

649 *Un tren plin de...*

Participanții stau în cerc. Cineva începe, spunând: „A venit un tren plin de...” și specifică cu ce este încărcat trenul, de exemplu căpșune, farfurii, pantofi, semințe etc. Următorul adaugă un nou obiect la listă și repetă toate obiectele precedente. Cu cât mai mulți participanți, cu atât mai dificil va fi să-și amintească obiectele din tren!

650 *Piu-piu*

Toți participanții închid ochii. Fără ca cineva să vadă, animatorul va atinge o persoană. Aceasta va fi cloșca. Ceilalți vor fi puișori. Cloșca deschide ochii și se deplasează într-un colț al sălii, unde stă în tăcere. La semnalul animatorului, puișorii pornesc în căutarea cloștii. Atunci când un participant îl întâlnește pe altul, el trebuie să-l atingă și să spună „piu-piu”. Dacă răspunsul este tot „piu-piu”, înseamnă că s-a întâlnit cu un puișor și cei doi vor merge mai departe să caute cloșca. Dacă cel atins tace, înseamnă că este cloșca. Acum persoana trebuie să tacă și să stea în liniște lângă cloșcă, până când toți puișorii se vor aduna împreună. Cei care au găsit cloșca, pot deschide ochii. Jocul se încheie când toți puișorii s-au adunat lângă cloșcă.



651 *Pru*

Spune fiecăruia să ia câte o eșarfă și să-și lege ochii. Explică-le că vei atinge pe cineva pe umăr. Această persoană va fi „prui” și își va putea dezlega ochii, însă ceilalți nu vor ști cine este „prui”. La semnal, toți se vor mișca prin sală cu mâinile întinse. De fiecare dată când vor întâlni pe cineva, vor da mâna și vor întreba „Pru?”. Dacă răspunsul este „Pru”, înseamnă că acea persoană nu este „prui” și participantul poate lăsa mâna pentru a căuta mai departe. Dacă persoana nu răspunde, înseamnă că ea este „prui”. Cel care l-a găsit pe „prui” va continua să-l țină de mână și își va dezlega ochii. Acum această persoană este o parte din „prui”, deci dacă cineva se lovește de ei și nu va primi răspuns, va trebui să se alăture. Participanții continuă să hoinărească prin sală până când vor găsi grupul „prui”.

652 *Vampirii (1)*

Participanții se mișcă prin sală cu ochii închiși. Animatorul strânge pe cineva ușor de grumaz și acesta produce un strigăt, ceea ce înseamnă că persoana este „vampirizată”. Acum „vampirul” trebuie să „vampirizeze” alte persoane, strângându-le ușor de grumaz. Dacă cineva este strâns de grumaz a doua oară, el este „devampirizat” și produce un sunet înăbușit, de parcă ar scoate tot aerul din plămâni. Cei „devampirizați” nu mai pot „vampiriza” alte persoane. Participanții pot fi „vampirizați” și „devampirizați” de un număr nelimitat de ori. Tot jocul se desfășoară cu ochii închiși. Jocul se încheie atunci când numărul „vampirilor” prevalează.

653 *Vampirii (2)*

Participanții se mișcă prin sală cu ochii închiși. Animatorul îmbrățișează pe cineva și acesta strigă, devenind „vampir”. Acum „vampirul” va îmbrățișa alte persoane, care, la rândul lor, la fel vor striga și se vor transforma în „vampiri”. Un „vampir” îmbrățișat de alt „vampir” nu va striga și se va transforma înapoi în participant obișnuit. Jocul se încheie atunci când numărul „vampirilor” prevalează. Ca alternativă, jocul poate fi desfășurat cu ochii deschiși.

654 *Extraterestrul*

Un voluntar, „polițistul”, va supraveghea acțiunea de pe marginea terenului. Alt participant, despre care nimeni nu va ști, va fi „extraterestrul” și îi va „adormi” pe ceilalți participanți. Participanții se vor plimba prin sală dând mâna când se întâlnesc unii cu alții. Când cineva se va întâlni cu „extraterestrul”, acesta din urma îl va înțepa ușor în palmă, iar după încă 3-4 pași participantul va „adormi”, lăsându-se la pământ. Sarcina „polițistului” este să identifice „extraterestrul” înainte ca acesta să „adoarmă” tot grupul. Jocul continuă cu alți participanți în rolurile de „polițist” și „extraterestru”.

655 *Sărmana pisicuță*

Participanții șed jos aranjați în cerc. Un voluntar va fi „sărmana pisicuță”. El va merge la un alt participant, mieunând și torcând. Acesta va trebui să mângâie pisica pe cap spunând „Sărmana, sărmana pisicuță”. Dacă participantul râde, el va deveni noua „pisicuță” și va încerca să-i facă și pe alții să râdă. Ca alternativă, „pisicuțele” pot merge împreună la alți participanți.

656 *Provocarea*

Participanții se așează haotic prin sală. Voluntarul care începe se va apropia de o persoană și va face diferite acțiuni pentru a o provoca să se miște și să râdă. Este permis totul, în afară de atingerea persoanei. Dacă reușește, persoana se ridică și împreună cu voluntarul continuă să provoace alți participanți (împreună sau separat). Jocul se încheie când o singură persoană rămâne așezată.

657 *Provocatorii*

Participanții se așează haotic prin sală. Se aleg 5-6 provocatori, care se apropie de diferite persoane și încearcă să le facă să râdă. Este permis totul, în afară de atingere. Dacă reușește, provocatorul se așează în locul persoanei, iar persoana care nu a rezistat devine provocator și merge la altcineva pentru a încerca să-l facă să râdă. Jocul se încheie când toți au fost de câteva ori în rol de provocator.

658 *Tăcut și serios*

Participanții formează perechi stând spate la spate. La „1, 2, 3!” toți se întorc cu fața unul la altul, se privesc în ochi și încearcă să rămână tăcuți și serioși. Participanții nu au voie să vorbească. Primul care râde sau zâmbește, se așează jos. Cei care rămân în picioare reiau activitatea cu alt partener până când rămâne o singură persoană care nu a râs și nu a zâmbit. Acum tot grupului poate face diferite lucruri (în afară de atingeri) pentru a le distra atenția.

659 *Înveselește grupul*

Roagă unul sau mai mulți voluntari să iasă din sală. Instructează grupul să repete cu exactitate toate gesturile și mișcările voluntarilor atunci când aceștia se vor întoarce, inclusiv mimica feței. Invită pe rând câte un voluntar și spune-i că sarcina lui este să facă orice pentru ca grupul să râdă. Va dura ceva timp până când voluntarul va înțelege că grupul va râde atunci când va râde și el.

660 *Peștele mort*

Participanții își aleg un loc și o poziție confortabilă pe care ar putea-o menține mai mult timp. Când toată lumea s-a făcut comod, animatorul numără de la zece la zero. La zero începe jocul. Odată ce jocul a început, nimeni nu are dreptul să se miște sau să vorbească, cu excepția clipitului din ochi și a pieptului pentru a respira. Dacă animatorul observă pe cineva vorbind sau mișcându-se, persoana se va ridica și va încerca să-i facă să vorbească sau se miște pe ceilalți prin orice metodă, în afară de atingere. Îvinge persoana care rămâne nemișcată cel mai mult timp.

661 *Hagu*

Participanții formează două echipe și se aranjează în 2 linii, față în față la distanța de 1-1,5 metri. Câte un membru de la un capăt al fiecărei echipe se plasează față în față privind unul spre altul. Desen. Ambii vor pronunța cuvântul „Hagu” și se vor

deplasa unul către celălalt. Contactul vizual nu trebuie întrerupt, chiar și atunci când cei doi se vor întâlni la mijlocul traseului. Nimeni nu are voie să zâmbească înainte de a ajunge la capătul opus al liniei. Dacă cineva întrerupe contactul vizual, râde sau zâmbește, se va alătura celeilalte echipe. Membrii echipelor au dreptul să facă orice, în afară de atingeri, pentru a-l face pe participantul din echipa opusă să pufnească în râs, dar trebuie să fie atenți ca să nu piardă concentrația coechipierilor lor. Procesul va continua până când toți au trecut printre linii. Câștigă echipa care are mai mulți membri la încheierea jocului.

662 *Peștele*

Un voluntar care va fi „peștele” pleacă să se ascundă în timp ce ceilalți numără până la 50 cu ochii închiși. Când numărătoarea a luat sfârșit, participanții pornesc în căutarea „peștelui”.

Cel care îl găsește, nu trebuie să spună nimănui, ci să stea acolo cu el în ascunziș. Dacă nu stau în liniște, vor fi descoperiți foarte repede! Când toți au găsit „peștele” și s-au adunat în același loc, se poate repeta jocul. Noul „pește” devine cel care primul a găsit „peștele” precedent.

663 *Fantoma*

Participanții se aranjează haotic prin sală stând în picioare cu ochii închiși. Trei sau patru voluntari vor fi „fantomile”. Ele vor bântui prin sală încercând să „omoare” participanții. Pentru aceasta, o „fantomă” va sta în spatele cuiva timp de 10 secunde, fără ca persoana să-și dea seama. Dacă a reușit, fantoma îl va atinge pe cap, iar participantul se va așeza jos, în tăcere. Dacă cineva suspectează că o fantomă se află în spatele său, va întreba: „Este o fantomă în spatele meu?”. Dacă are dreptate, participantul și fantoma își schimbă rolurile. Dacă greșește, iese din joc și se așează jos.

664 *Oglinda*

Participanții formează perechi. În fiecare din ele va fi unul cu numărul unu și altul cu numărul doi. La semnalul animatorului numărul unu începe să jo-

ace rolul oglinzii pentru numărul doi. Numărul doi la început face diferite mișcări simple, lente. Apoi participanții se schimbă cu locurile. Această schimbare se produce la fiecare 2-3 minute. Periodic, anunță participanții că se schimbă și dimineața cu ziua, ziua cu seara, iar seara cu noaptea. Participanții se vor concentra mai bine dacă activitatea va decurge pe un fundal muzical calm.

665 *Statuile grupurilor*

Participanții se deplasează liber prin sală, legănându-și mâinile, relaxându-și cu grijă capul și gâtul. După puțin timp, animatorul spune un cuvânt, de exemplu, „pace”. Participanții formează statui care ar descrie acest cuvânt, fără a vorbi, arătând ce semnifică cuvântul „pace” pentru ei. Activitatea se repetă de câteva ori, folosind alte cuvinte.

666 *Statuia STOP*

Participanții formează două cercuri cu un număr egal de persoane. Cei din cercul interior se întorc cu fața spre persoanele din cercul exterior. Fiecare persoană din cercul exterior utilizează persoana de vizavi (din cercul interior) pentru a crea o „statuie”. Timpul rezervat pentru „modelare” este limitat la 10-15 secunde. Persoana din cercul interior va permite „sculptorului” să-i îndoiească și să-i sucească corpul în orice formă acela dorește, cu condiția să nu-l rănească. „Statuia” trebuie să rămână în poziția modelată fără a vorbi, până animatorul va spune „timpul”, ceea ce înseamnă că fiecare participant din cercul exterior trebuie să se deplaseze către următoarea persoană de la stânga sa și să înceapă o nouă sculptură. Pe parcursul acestui proces, persoanele din cercul interior sunt îndoite și sucite în noi poziții. Se continuă în acest mod, iar apoi participanții își schimbă rolurile, astfel încât fiecare să aibă șansa de a fi atât „sculptor”, cât și „statuie”.

667 *Masajul spatelui*

Jocul va decurge în liniște absolută. Participanții se grupează câte doi. În fiecare pereche, unul dintre parteneri se așează pe podea, iar celălalt alături,

în genunchi. Acesta își pune mâinile pe spatele primului. Animatorul dă instrucțiuni: „Plimbați-vă mâinile pe spatele partenerului ca un animal greoi; repede ca un șoarece, doar cu vârful degetelor; ca un cal în galop; ca un șarpe enorm; ca un pușor pufos; ca un vântuleț ușor etc.”. La sfârșit, dacă doresc, participanții își pot comunica sentimentele pe care le-au avut la efectuarea masajului sau atunci când au fost masați, ce dificultăți au apărut etc. Ca alternativă, participanții pot forma un cerc, masând și primind masaj concomitent.

668 *Masajul grupului*

Roagă participanții să stea în cerc și să se întoarcă lateral. Fiecare participant va masa umerii, capul, mâinile, spatele persoanei dinaintea sa. Participanții pot sta în picioare sau se pot așeza pe podea. Cine dorește, poate închide ochii.

669 *Călătoria*

Roagă participanții să se așeze pe scaunele lor sau să se culce pe un covor sau pe iarbă. Dacă doresc, pot închide ochii pentru a se concentra mai bine. Începe „călătoria”, vorbind calm și lent. Fă pauze mici între propoziții, oferindu-le participanților destul timp să se concentreze: „Ați lucrat mult și ați obosit. Acum veți încerca să vă relaxați. Aveți posibilitatea să călătoriți în locul cel mai plăcut pe care puteți să vi-l imaginați. Închipuiți-vă că sunteți acolo, departe și vă simțiți foarte bine. Este foarte plăcut. Ce culori vedeți în jur? Ce sunete auziți? Ce mirosuri simțiți? Sunteți singuri sau mai sunt și alte persoane? Cu ce vă ocupați?”. Povestirea poate continua în același stil. După câteva minute readu participanții la realitate, spunând: „Sunteți odihniți și plini de energie. Sunteți bucuroși să reveniți în grupul nostru. Când doriți, puteți deschide ochii și reveni la realitate”.

670 *Relaxarea*

Roagă participanții să se așeze sau să se culce pe o suprafață confortabilă, de exemplu pe un covor. Vorbind cu o voce lentă și făcând pauze de câteva secunde între propoziții, dă

următoarele instrucțiuni: „Ocupați o poziție relaxantă și închideți ochii. Urmăriți-vă respirația. Concentrați-vă asupra ei. Permiteți oxigenului să intre pe nas, în plămâni și de acolo să circule prin tot corpul. Acum concentrați-vă asupra tălpilor. Ele devin foarte grele. Relaxați-le. Permiteți-le să prindă rădăcini. Relaxați-vă picioarele, spatele, mâinile, capul. Permiteți corpului să devină greu. Simțiți această greutate. Simțiți cum umerii devin grei. Și mâinile la fel. Relaxați tot corpul. Capul se înclină înapoi, iar buzele, obrații, fruntea și ochii se relaxează. Totul este relaxat și greu”. Păstrează tăcerea două minute, iar apoi spune: „Încet, întoarceți-vă înapoi. Deschideți ochii. Ridicați-vă. Acum putem începe o temă nouă”.

671 *Dispozițiile*

Participanții se mișcă continuu prin sală sau pe teren. Roagă-i să se concentreze, să-și simtă corpul, să simtă mișcarea fiecărei părți (a capului, a mâinilor, a trunchiului, a picioarelor, a tălpilor), care părți ale lui sunt trezite, care încă dorm, ce este mai mult și ce mai puțin obosit etc. Important este ca fiecare să se concentreze asupra sa și să nu atragă atenția la alți membri ai grupului. Totul se va desfășura în tăcere, participanții nu vor vorbi unii cu alții. Acum propune-le să încerce să exprime dispoziția pe care o au prin felul în care merg. Apoi numește câteva dispoziții și stări pe care participanții le vor reprezenta în timpul mersului folosind tot corpul, inclusiv mimica feței, de exemplu: o persoană obosită și extenuată, foarte fericită, serioasă, somnoroasă, speriată etc. Încheie șirul rugând participanții să reprezinte o persoană foarte energică. Fiecare secvență nu va dura mai mult de 15-20 de secunde.

672 *Pinguinii și flamingo*

Explică jocul: păsările „flamingo” se mișcă lent, făcând pași foarte mari și dând lin din aripi, iar „pinguinii” se mișcă repede, dar cu pași foarte-forte mici, ținând mâinile lipite de corp și palmele orizontal prin părți. Un participant va fi „pinguin”, iar ceilalți sunt „flamingo”. Scopul „pinguinului” este să prindă o pasăre „flamingo”, atingând-o cu nasul, de parcă ar ciupi-o cu pliscul. În acest mo-

ment, pasărea „flamingo” se transformă în „pinguin” și continuă să prindă alte păsări „flamingo”. Jocul se încheie când nu a mai rămas nici un „flamingo”.

673 *Mișcă-ți fundul*

Participanții șed pe scaune în cerc. Un voluntar sau animatorul se ridică de pe scaunul său și se plasează în mijlocul cercului. Scopul lui este să se așeze pe scaunul liber. Atunci când acesta încearcă să o facă, participantul care are scaunul liber în partea stângă se așează pe el. Vecinul său din dreapta procedează la fel și tot așa într-un ritm rapid. Regula este ca un participant să ocupe doar un singur scaun. Dacă cineva izbuteste să se așeze pe scaun, persoana care nu a reușit să se miște vine în mijlocul cercului și jocul continuă.

674 *Dropia și tigrul*

Stând în genunchi, participanții formează un cerc. Un voluntar merge pe partea exterioară a cercului și atinge ușor cu palma pe umăr pe fiecare participant, pronunțând de fiecare dată denumirea unui animal sau a unei păsări, de exemplu „dropia”. Când voluntarul va rosti un alt animal, de exemplu „tigrul”, participantul atins în acel moment se ridică și începe să fugă în direcția opusă primului. Scopul ambilor este să ajungă primii la locul liber. Cel care nu reușește, continuă: „Dropie, dropie, dropie, dropie, tigrul!”. Denumirile animalelor pot fi decise împreună cu participanții la începutul jocului.

675 *Formula 1*

Stând în cerc, participanții se numără de la 1 la 5. Fiecărui număr îi este atribuită o denumire de mașină, de exemplu 1 este Honda, 2 este Ferrari etc. Animatorul strigă o denumire de mașină și participanții respectivi trebuie să se ridice și să alerge în jurul cercului. „Mașina” care ajunge prima la locul său câștigă. O variantă și mai interesantă este atunci când cineva fără loc încearcă să ocupe locul altcuiva.

676 *Schimbarea numerelor*

Participanții șed pe scaune în cerc și se numără: 1, 2, 3, 4 etc. Animatorul sau un voluntar care nu are loc și stă în mijloc, strigă două cifre. Participanții cu cifrele respective își vor schimba rapid locurile, în timp ce animatorul sau voluntarul va încerca să ocupe un loc. Cel rămas fără scaun continuă jocul.

677 *Pietrarul*

Separă sala în 3 părți. Participanții formează 2 echipe, fiecare plasându-se pe un teritoriu lateral. În mijloc va sta „pietrarul”, care se poate mișca doar în limitele acestui spațiu. La fiecare lovitură din palme a „pietrarului” toți își vor schimba repede teritoriul. De fiecare dată când toți trec spre celălalt spațiu, „pietrarul” încearcă să atingă pe cineva. Persoanele atinse se transformă în „ciment”, împietrind pe loc. Jocul se termină odată cu „împietrirea” tuturor participanților.

678 *De-a înghețatul*

Un voluntar este ales să fie „gheața”. Ceilalți trebuie să fugă pentru a nu fi „înghețați”. Atunci când „gheața” va atinge pe cineva, persoana va fi „înghețată” și va trebui să stea nemișcată cu mâinile întinse înaintea și cu picioarele îndepărtate. Pentru a fi „dezghețat”, o altă persoană trebuie să treacă printre picioarele celui „înghețat”. Jocul se va încheia atunci când toți participanții sunt „înghețați”. Atunci se poate alege o altă „gheață”.

679 *Raidul*

Doi voluntari vor fi „nimitori”, iar ceilalți participanți vor fi „furnici”. Odată ce o „furnică” a fost prinsă de un „nimitor”, cade pe spate și ridică mâinile și picioarele în sus. Alte patru „furnici” o pot lua pentru a o plasa într-un loc special, determinat din timp, astfel „furnica” fiind readusă la viață pentru a putea continua jocul. În timp ce „furnicile” le ajută pe cele „nimitice”, nu pot fi prinse.

680 *Vrăjitorii și spiridușii*

Doi voluntari vor fi „vrăjitori”, iar ceilalți – „spiriduși”. Scopul „vrăjitorilor” este să prindă „spiridușii”, atingându-i. Odată ce un „spiriduș” a fost prins, el „încremenește” (stă nemișcat pe loc) și începe să trimită un semnal prin care cere ajutor: apăsarea cu degetul mare a unei mâini în palma celeilalte, strigând în același timp „Ajutor!”. Doi „spiriduși” vor alerga spre prietenul lor „încremenit”, își vor împreuna mâinile și le vor ridica deasupra capului „spiridușului” înghețat, spunând concomitent „Eliberează-te, micule spiriduș!” de 3 ori. „Spiridușul” eliberat poate continua jocul. Atunci când doi „spiriduși” îl ajută pe unul „încremenit” ei nu pot fi prinși.

681 *Locomotiva nr. 3*

Doi participanți vor începe jocul. Ceilalți, în grupuri a câte 3, formează trenuțuri stând unul la spatele altuia cu mâinile pe talia celui din fața sa. Unul dintre cei doi îl va prinde pe celălalt. Acesta se poate salva numai dacă reușește să se unească de partea din spate a vreunui trenuț. În acest moment cel din față devine cel care trebuie prins (prin atingere). Cine nu reușește să se salveze și este atins, devine cel care trebuie să prindă pe altcineva.

682 *Butoiul*

Participanții formează perechi, ținându-se de sub-suori cu partenerul. Doi voluntari vor fi rugați să înceapă jocul. Unul dintre ei trebuie să-l prindă pe celălalt. Pentru a se salva, al doilea poate să ia de braț pe cineva din orice pereche. Acum, cealaltă persoană din pereche va trebui să-l prindă pe cel care prindea înainte, iar acesta trebuie să fugă. Dacă cineva este prins înainte de a se salva, cei doi își schimbă rolurile: cel care prindea – fuge, iar cel care fugea – prinde.

683 *Curca chioară*

Participanții stau în cerc. Toți își aleg câte o persoană fără a da de înțeles la cine s-au gândit. La semnalul animatorului fiecare trebuie să fugă spre persoana

aleasă, indiferent ce face aceasta, să o îmbrățișeze, iar după aceasta să-i arate respectul înconjurând-o de 3 ori și așezându-se în pirostria lângă ea. Poți repeta jocul cu alegerea altor persoane și schimbarea însărcinării: persoana aleasă trebuie salutăată, sărutată pe obraz, complimentată etc.

684 *Înghite, îngihite, rugumă!*

Participanții stau în cerc. Cineva începe în ordinea acelor ceasornicului, spunându-i „Îngihite!” vecinului său. Acesta continuă, zicând același cuvânt următorului participant și tot așa până când cineva zice „Rugumă!” și atunci se schimbă direcția. Oricine are dreptul să schimbe direcția atunci când dorește.

685 *Traficul rutier*

Participanții stau în cerc. Cel care începe, pronunță sunetul „Z-z-z-u-m” și imită conducerea unui autovehicul, de parcă ar ține volanul și l-ar îndrepta înspre vecinul său din dreapta sau din stânga. Vecinul „preia volanul” și la fel pronunță sunetul respectiv. Oricine are dreptul să schimbe direcția atunci când dorește. Pentru aceasta, persoana, „ținând volanul”, întinde un picior înainte, de parcă ar apăsa frâna și pronunță sunetul „l-i-i-c!”. După încheierea jocului, discută cu participanții despre cum s-au simțit atunci când cineva „bloca circulația”, adică „transmitea volanul” doar câtorva persoane și înapoi, despre importanța includerii tuturor în activități etc.

686 *Circuitul electric*

Participanții stau în cerc. Anunță-i că își vor transmite impulsuri electrice în câteva modalități: (1) mâinile întinse înainte cu palmele împreunate, însoțite de sunetul „Zip!” se folosește pentru a transmite impulsul persoanei de alături; (2) aceeași poziție a mâinilor, dar cu sunetul „Zap!” este utilizată pentru a transmite impulsul unei persoane situată mai departe; (3) mâinile ridicate deasupra capului cu palmele orientate în jos și sunetul „Bum!” se folosește pentru a schimba direcția circuitului electric. Fiecare are voie să transmită impulsuri în orice modalitate dorește.

687 *Ying, yang, yoo*

Fiecare cuvânt înseamnă o acțiune diferită: „ying” – mâna peste cap, indicând o anumită direcție (dreapta sau stânga), „yang” – mâna sub bărbie, indicând într-o anumită direcție, „yoo” – simpla indicare către cineva. Aceste trei cuvinte trebuie spuse numai în această ordine: „ying, yang, yoo”. Participanții stau în cerc. Prima persoană începe, spunând „Ying” și făcând acțiunea respectivă. Dacă persoana va indica spre stânga, atunci vecinul său din stânga va continua, spunând „Yang” și făcând acțiunea corespunzătoare. Persoana spre care se indică va spune „Yoo” și va arăta spre cineva în orice direcție. Persoana indicată va începe din nou, spunând „Ying”.

688 *Scrima cu degetul*

Participanții formează perechi. Partenerii se plasează față în față și fac scrimă cu degetele. Când unul dintre ei marchează de 3 ori, acesta trece la un alt partener. Desenul de modificat



689 *Scutul și spada*

În perechi, participanții decid cine va deține spada și cine – scutul. Cel care are spada – palma mâinii drepte ținută deschisă la spate – se va feri de partenerul său, care încearcă să împungă în scut cu sabia – degetul arătător al mâinii drepte.

690

Apără-ți degetele

Participanții își găsesc câte un partener, stau față în față și se țin de mâini. Scopul lor este să-și atingă unul altuia degetele picioarelor. Cel care atinge degetele celuilalt de 3 ori, își schimbă partenerul. Pentru acest joc roagă participanții să-și lase încălțăminte și să nu se calce pe picioare.

691

Soarele și Luna

Participanții formează un cerc, înlăturând în prealabil obiectele care ar face dificilă mișcarea prin sală. Roagă fiecare participant să aleagă în mod secret pe cineva din sală care să-i fie „Soarele” și pe altcineva care să reprezinte pentru el „Luna”. Nu există anumite criterii pe care se vor baza alegerile lor – acestea sunt absolut individuale. După ce fiecare și-a făcut alegerea, spune-le să se apropie cât de mult posibil de „Soare”, plasându-se în spatele lui, și în același timp păstrând o distanță cât mai mare cu puțință față de „Lună”. Participanții pot să se miște repede, dar nu au voie să apuce sau să țină alte persoane. După câteva minute, participanții se opresc și inversează acțiunile, apropiindu-se cât mai mult de persoanele „Lună” și evitând „Soarele”.

692

Cavalerul, prințesa, balaurul

Participanții formează două echipe care se aranjează în 2 rânduri, unii în fața altora. Animatorul explică gesturile: prințesa – pune mâinile pe talie și mișcă din șolduri, spunând cochet „Ho-ho-ho”, cavalerul – pune înaintea piciorului drept și mâna dreaptă cu degetul arătător întins ca o sabie și strigă tare „Ha!”, balaurul – mâinile ridicate în sus înspre cei din față, cu un urlat înfiorător „U-u-u-u!”. Regulile: prințesa este mai puternică decât cavalerul, pentru că îl poate seduce, cavalerul este mai puternic decât balaurul pentru că îl poate birui în luptă, iar balaurul este mai puternic decât prințesa deoarece o poate fura. Echipele au câteva secunde pentru a alege două personaje:

pe unul îl vor arăta la semnalul animatorului, iar al doilea va fi de rezervă, în cazul în care cealaltă echipă a ales același personaj. La semnalul animatorului echipele, aranjate în rânduri, își arată personajul. Echipa al cărei personaj este mai puternic, trebuie să prindă membrii celeilalte echipe. Jocul se repetă de mai multe ori.

693

Foarfecele, hârtia, fântâna

Participanții formează triade. Animatorul explică figurile: foarfece – se imită foarfecele cu degetele arătător și cel mijlociu, hârtia – se desface palma, fântâna – se strânge pumnul lăsând o gaură la mijloc. Se va folosi doar mâna dreaptă. La semnalul „1, 2, 3!”, toți odată aduc mâna de la spate și arată o figură. Regulile: foarfecele este mai puternic decât hârtia, fiindcă o poate tăia, hârtia este mai puternică decât fântâna, deoarece o poate acoperi, iar fântâna este mai puternică decât foarfecele, deoarece acesta poate cădea în fântână.

694

Piticul, vrăjitorul, gigantul

Participanții formează grupuri de 3 persoane. Animatorul le explică gesturile: gigantul ridică mâinile în sus deasupra persoanei din față, piticul se așează în pirostria, iar vrăjitorul mimează cu degetul cum ar face cu bagheta magică. Piticul este mai puternic decât vrăjitorul, fiindcă se poate strecura printre picioarele lui. Vrăjitorul este mai puternic decât gigantul, fiindcă îl poate transforma în orice dorește. Gigantul este mai puternic decât piticul fiindcă îl poate strivi în picioare. În triade, participanții își aleg un personaj și, la semnalul animatorului, fiecare arată gestul respectiv. Se repetă de câteva ori.



695 *Cursa de cai*

Anunță participanții că vor participa la o cursă de cai și roagă-i să se așeze în formă de cerc jos sau pe scaune, foarte compact, cu umerii lipiți unii de alții. Spune-le să urmeze mișcările tale și începe să povestești: „Caii stau la linia de start (participanții pun mâinile pe genunchi). Ei pornesc la trap (bat cu palmele alternativ pe un picior, apoi pe altul), apoi încep să alerge mai repede (măresc viteza bătailor din palme). Ajungând în fața unui obstacol, caii îl depășesc (se saltă de pe scaune și ridică mâinile în sus, strigând „U!”), apoi sar și peste un obstacol dublu (se saltă de pe scaune în același mod și ridică mâinile, strigând „U, u!”). Apoi caii aleargă printr-o pădure și aud copacii de alături (mișcă mâinile alternativ pe lângă urechea dreaptă și stângă, pronunțând „Fâș, fâș, fâș!”). În cale apare un râuleț și se aude apa susurând (se bat cu palmele peste obraji), dar caii nu trec prin apă, ci aleargă pe un pod (se bat ușor cu pumnii în piept). Alergând, caii o iau la dreapta (participanții se înclină ușor spre dreapta, fără a înceta să bată cu palmele pe genunchi), apoi la stânga (toți se înclină spre stânga). Caii se apropie de tribune, unde scandează mamele (dau din mână și pronunță cu voce subțire „U-u-u-u-u!”) și tații (ridică mâna dreaptă în sus și în jos și strigă cu voce joasă „U! U! U! U!”). Ajungând la finiș, caii măresc mult viteza, mai trec pentru 2 obstacole simple și o iau la stânga, apoi sar peste unul dublu și o iau la dreapta și ajung la linia de finiș, unde fac o poză (ridică degetul arătător și cel mijlociu în semn de victorie și zâmbind cu gura plină, înmărmuresc pentru o clipă spunând „Clic!”). Poți alterna mișcările în ordinea în care dorești și, împreună cu participanții, poți inventa altele noi. Desen.

696 *Doamna Negru e acasă?*

Participanții se așează într-un cerc. Voluntarul care începe se întoarce către persoana de alături și o întreabă „Doamna Negru e acasă?”, la care primește răspuns „Cine?”. Prima persoană spune „Doamna Negru”, la care primește răspuns „Nu știu, stai să întreb vecinul”. Conversația continuă pe cerc. Conversația se va derula repede, cu condiția că cei ce conversează să nu zâmbească. Pentru a face jocul mai dificil transmite mesajul în ambele direcții.

697 *Crocofant și eledil*

Participanții șed pe scaune în cerc. Animatorul ia 2 obiecte (de exemplu, un pix și o minge) și le prezintă grupului, spunând că unul din ele se numește crocofant, iar altul eledil și că le va transmite pe cerc. Animatorul îi transmite vecinului său din dreapta crocofantul, spunându-i: „Ține!”. Vecinul întreabă: „Ce-i asta?”. Animatorul răspunde: „Un crocofant”. Persoana care are crocofantul îl transmite mai departe vecinului său din dreapta, urmând același dialog. În același timp animatorul îi transmite vecinului său din stânga celălalt obiect, spunându-i „Ține!”. Vecinul din stânga întreabă „Ce-i asta?”. Animatorul răspunde: „Un eledil!”. Vecinul ia obiectul și îl transmite mai departe în stânga, respectând dialogul. Scopul este a vedea care dintre obiecte reușește să ajungă primul înapoi la punctul de pornire, adică la animator. Vezi ce se va întâmpla atunci când se vor întâlni „crocofantul” și „eledilul”! În locul denumirilor „crocofant” și „eledil” poți folosi „tic” și „tac” sau „zip” și „zap”.

698 *Vrei să cumperi o rață?*

Participanții șed în cerc. Animatorul începe întrebând unul din vecii săi „Vrei să cumperi o rață?”. Vecinul întreabă „Ce?”, animatorul răspunde „O rață”. Vecinul întreabă „Ea face Mac?”, animatorul răspunde „Desigur ea face Mac!”. Acum vecinul animatorului începe dialogul cu următoarea persoană. De fiecare dată când a treia persoană întreabă ceva („Ce?” sau „Ea face Mac?”), persoana a doua întreabă animatorul și, primind răspunsul de la el, în transmite mai departe. Procesul continuă până când tot grup participă la conversație.

699 *Bagheta magică*

Pregătește o baghetă, răsucind câteva ziare. Toți participanții, afară de un voluntar, șed pe scaune în cerc. Un scaun este pus în mijlocul cercului, iar pe el este plasată bagheta. Voluntarul ia bagheta, atinge cu ea pe unul din participanți, se întoarce repede înapoi pentru a pune bagheta pe scaun,

după care se grăbește să se așeze în locul participantului atins. Participantul trebuie să ia bagheta de pe scaun și să atingă voluntarul până când acesta se va așeza. Dacă reușește – continuă voluntarul, dacă nu – participantul.

700 *1, 2, 3, Soare!*

Un voluntar mijește la un perete. Ceilalți participanți se aranjează într-o linie la peretele opus. Scopul lor este să ajungă la peretele unde mijește voluntarul. Ei au voie să se miște doar atunci când voluntarul nu-i vede. Înainte de a se uita, voluntarul va spune „1, 2, 3, Soare!” și va întoarce repede capul în urmă. În acest moment, participanții vor înmărmuri în poziția în care se află și vor sta nemișcați până când voluntarul va începe iar să mijească. Dacă voluntarul va vedea pe cineva mișcându-se, persoana se va întoarce înapoi la linia de start și va continua de acolo. Desen.

701 *Prinde colegul*

În perechi, participanții decid cine îl va prinde pe celălalt. Cel care prinde, se învârtește de 2 ori în jurul său și apoi începe să-și prindă partenerul (prin atingere cu mâna). Jucătorul nu are voie să fugă, ci doar va merge la pas. După ce a fost prins, partenerul se rotește de 2 ori în jurul său și abia apoi începe să-l prindă pe celălalt. Se continuă în același mod până când participanții s-au energizat destul.

702 *Dacă te prind, ești rănit!*

Un voluntar va încerca să-i prindă pe ceilalți. Cine este prins, trebuie să se țină cu o mână de acea parte a corpului de care a fost atins, de parcă ar fi rănit în acel loc. Fără să-și schimbe poziția, acesta va continua să-i prindă pe alții. Este distractiv să atingi participanții pe părțile corpului care sunt greu de ținut cu mâna, de exemplu picioarele sau spatele!

703 *Pop-corn*

Participanții se rotesc prin sală. Când 2 persoane se ating, rămân lipite una de alta și continuă să se rotească împreună. La o altă atingere iarăși se

unesc formând grupuri de 4, 6, 8 și tot așa până când se unește tot grupul. Este mai bine dacă participanții nu se vor ține de mâini, ci vor sta foarte aproape unii de alții, rotindu-se împreună și încercând să simtă mișcarea întregului grup. Dacă dorești să formezi grupuri mici, poți opri la 4 sau la 8 pentru a forma echipe.

704 *Casa, locatarii, cutremurul*

În grupuri de câte 3 persoane, 2 se țin de mâini și le ridică în sus, formând căsuța. Al treilea stă în mijloc – el este locatar. O persoană sau două rămase fără grup, vor fi vagabonzii. La diferite comenzi ale animatorului, participanții vor face diferite lucruri: „Locatarii!” – casele stau pe loc, iar toți locatarii, inclusiv vagabonzii își caută o altă casă, „Casele!” – toți locatarii stau pe loc, iar cei care formează casele își găsesc un alt locatar, mișcându-se către el / ea fără a-și da drumul la mâini, „Cutremurul!” – totul se destramă și se formează grupuri noi. Scopul este a reacționa repede pentru a forma o casă sau a fi locatar și a nu rămâne vagabond. Animatorul variază comenzile atâta timp cât participanții se distrează în timpul activității. Desen.

705 *Spun una, arăt alta*

Participanții stau în cerc. Cel care începe arată la o parte a corpului său, de exemplu, la nas, dar numește o alta: „Acesta este genunchiul meu”. Următorul participant arată partea corpului pe care a numit-o precedentul, dar iarăși numește alta (arată genunchiul, dar spune „Acesta este umărul meu”). Se continuă în acest mod pe cerc, până când toți au fost incluși.

706 *Elefant, palmier, taur*

Participanții stau în cerc. Un voluntar iese în mijloc. Animatorul explică regulile: cel din mijloc va arăta la o persoană și va numi una dintre figurile „elefant”, „palmier” sau „taur”. În acest moment persoana și cei doi vecini ai săi vor arăta figura respectivă. Cel care va greși, va înlocui voluntarul și va continua jocul. Începe cu aceste 3 figuri, iar

după ce participanții le-au învățat, poți complica jocul, introducând și altele.

● **Elefant** – cel din mijloc se apucă de nas cu mâna dreaptă, iar mâna stângă o introduce în spațiul format, sprijinind-o de partea interioară a încheieturii cotului. Vecinul din dreapta se înclină puțin spre cel din mijloc și ridică mâna dreaptă deasupra capului lui, iar stânga o lasă în jos; vecinul din stânga – invers, formând astfel urechile elefantului.

● **Palmier** – cel din mijloc ridică mâinile în sus și unește palmele deasupra capului. Vecinii săi fac la fel, dar își înclină corpurile în direcții opuse – cel din dreapta – în dreapta, iar cel din stânga – în stânga

● **Taur** – cel din mijloc se apleacă și ține degetele arătătoare ale ambelor mâini la tâmpă, imitând coarnele taurului. Vecinii mișcă piciorul de lângă persoana din mijloc, imitând un taur înfuriat care se pregătește să atace.

● **Câine** – cel din mijloc ține mâinile la piept și scoate limba afară, imitând respirația unui câine. Vecinii se țin de mâini, ridicându-le în sus și imitând acoperișul cuștii.

● **Mixer** – cel din mijloc ridică mâinile deasupra capetelor vecinilor care se învârtesc, fiecare în jurul axei sale.

● **Toster** – cel din mijloc se așează în pirostrie, iar vecinii sar în sus.

● **Balerină** – cel din mijloc ridică mâinile drepte în sus și sare, rotindu-se în jurul axei sale, iar vecinii se înclină înainte, ridică un picior în urmă și întind o mână înainte.

● **Maimuța** – cel din mijloc își pune mâinile pe cap, iar vecinii se urcă pe el.

● **Crocodil** – cel din mijloc ține mâinile întinse înainte și bate din palme, imitând gura crocodilului, iar vecinii „înoată”, ținând palmele alături și „vâslind”, unul din dreapta, altul din stânga, înclinați către cel din mijloc.

● **Elicopterul** – cel din mijloc întinde mâinile prin părți și se învârtește în jurul axei sale, iar vecinii săi se așează în pirostrie.

Poți inventa singur sau împreună cu participanții și alte figuri. Astfel jocul va deveni mai interesant.

707 *Dansul LOBODA*

Participanții stau în cerc. Animatorul îi întreabă: „V-ați spălat azi pe mâini?”. Participanții răspund: „Nu”. Animatorul continuă: „Atunci luați-vă de mâini și vom cânta: Noi dansăm prietenos tra-ta-ta tra-ta-ta dansul nostru vesel Loboda”. În timpul dansului toți fac 3 pași la dreapta, iar apoi trei pași la stânga. Apoi animatorul întreabă:

- V-ați spălat azi pe mâini?
- Le-am spălat.
- Dar umerii?
- De umeri am uitat.

Dansul se repetă din nou, iar participanții se iau unii pe alții de umeri. Animatorul numește mereu alte părți ale corpului: urechile, nasurile, picioarele, genunchii etc.

708 *Mingea din hârtie*

Participanții formează 2 echipe. Fiecare primește câte o foaie, pe care o mototolește pentru a face o minge. Desparte sala în 2 părți printr-o linie și invită echipele să se plaseze fiecare pe teritoriul său. La semnalul animatorului, participanții încep să-și arunce mingile pe terenul echipei celeilalte. Scopul este a arunca cât mai multe mingi pe partea cealaltă. La intervale fixe de timp animatorul strigă „Stop!” și numără mingile. După fiecare rundă se fac totalurile.

709 *Sabia*

Toți participanții stau într-un capăt al sălii, iar animatorul stă în fața lor la o distanță de vreo 2-3 metri. Anunță că ai o sabie foarte lungă care poate ajunge la participanți chiar și de la această distanță. Ei toți constituie o singură persoană și trebuie să se apere de sabia ta. Când vei trece cu sabia pe jos, la o distanță mică de podea, ei toți odată vor sări în sus, pentru a-și păzi picioarele. Când vei trece pe sus, ei se vor apleca, pentru a-și salva capetele. Când vei trece pe diagonală, ei se vor apleca în dreapta sau în stânga, pentru

a se apăra de sabie. Când vei alerga înspre ei, participanții se vor muta în celălalt capăt al sălii. După ce au exersat puțin, anunță că de acum încolo cei care vor greși, vor ieși din joc. Încearcă să faci diverse mișcări amăgitoare, pentru a-i pune la încercare, de exemplu prefă-te că vrei să dai cu sabia pe diagonală, dar de fapt treci cu ea pe jos.

710 Lansarea greutăților de vată

Trasează o linie de start. Participanții iau poziția tipică a aruncătorilor de greutate, cu greutatea de vată ținută aproape de gât și se învârtesc într-un picior pentru a-și lua avânt. „Greutatea” e așa de ușoară încât nici nu reușește să despice aerul. Cineva marchează locul unde a căzut greutatea, apoi o transmite altui participant. După ce toți au aruncat greutatea, se confruntă rezultatele. Atenție! Picioarele atletului nu trebuie nici într-un caz să treacă de linia de start, altfel rezultatul va fi anulat.

711 Mărunțirea ziarelor

Participanții formează două echipe și se plasează de o parte și de alta a unei funii legate de-a lungul sălii la înălțimea de 1,5 metri deasupra podelei. Oferă fiecărui grup un număr egal de ziare. La semnalul de start echipele vor rupe ziarele, le vor arunca peste funie pe teritoriul celeilalte echipe, care va încerca să le arunce înapoi. Scopul echipeilor este să aibă o cantitate cât mai mică de hârtie atunci când va expira timpul (4-5 minute).

712 Mingile de ping-pong

Sunt multe activități pe care participanții le pot face cu mingile de ping-pong, iată unele:

- confecționează 2 bastoane răsucind câteva reviste sau ziare vechi. Participanții vor lovi mingea cu bastoanele încercând să dea gol în 2 cutii puse în două laturi opuse ale câmpului de joc;
- mingea va fi apucată cu 3 degete, strânsă tare până când va luneca din mână. Se va rostogoli repede și se va întoarce înapoi la participant, ca un bumerang;

- participanții se pot juca cu mingile de ping-pong în apă (în lighean, în cadă, în piscină sau în chiuvetă);
- pot fi folosite pentru îmbunătățirea vederii, aruncându-le într-o găleată sau o altă țintă.

713 Șapte aruncări

Participanții lansează pe rând mingea, lovind-o de un perete. Dacă unul din ei o scapă, celălalt preia rândul. Când îi vine rândul din nou, participantul începe de la punctul de unde a scăpat mingea ultima dată. Sunt multe modalități de a arunca mingea, iată câteva din ele:

- aruncă mingea spre perete și prinde-o cu ambele mâini de 7 ori;
- aruncă mingea și prinde-o cu o mână de 6 ori;
- aruncă mingea, fă-o să sară de la pământ și prinde-o de 5 ori;
- aruncă mingea, fă-o să treacă printre picioare și prinde-o de 4 ori;
- aruncă mingea, bate o dată din palme și prinde-o de 3 ori;
- aruncă mingea, învârtește-te în jurul tău, lasă mingea să sară de la pământ și prinde-o de 2 ori;
- aruncă mingea, las-o să balanseze fără a o atinge, lovește-o de perete și prinde-o 1 dată.

714 Aruncă și prinde

Fiecare participant are câte o minge. Participanții formează perechi. Ei stau față în față la o distanță de un metru unul de altul și își aruncă mingea: cu cât vor practica mai mult, cu atât vor deveni mai abili și vor putea mări distanța între ei. Pentru început, partenerii pot încerca cu o singură minge. Spune-le să arunce mingea partenerului făcând-o să sară înainte de a ajunge la el și, fără a o opri, partenerul va trebui să i-o transmită în același mod. Acum pot încerca să arunce mingea bătând din palme înainte de a o prinde. După ce s-au antrenat puțin, pot începe să lanseze și să prindă mingile simultan. Variante posibile pentru ambii participanți:

- aruncă mingea ta spre partener și prinde-o pe a lui cu ambele mâni;
- aruncă mingea ta spre partener și prinde-o pe a lui cu palma desfăcută în sus cu mâna dreaptă, apoi cu cea stângă;
- aruncă mingea ta spre partener și prinde-o pe a lui cu palma întoarsă în jos cu mâna dreaptă, apoi cu cea stângă;
- aruncă mingea ta spre partener și bate d în palme înainte de a o prinde pe a lui.

Inventează împreună cu participanții și alte exerciții asemănătoare!

715 *Mers pe vase*

Trasează liniile de start și de finis. Fiecare participant are câte două vase. Scopul este să-și mențină echilibrul într-un picior pe un vas și să se miște înainte schimbând cu mâinile celălalt vas. Dacă vasul cade sau participantul atinge cu mâinile sau cu picioarele pământul, va începe din nou.

716 *Scufundarea Marelui Pantof*

Fiecare participant își va descălța pantoful stâng. Toți pantofii vor fi puși într-o grămadă. La comanda „Start!”, participanții vor extrage din grămadă câte un pantof. Participanții vor găsi proprietarii pantofilor și vor face cunoștință mai îndeaproape cu aceștia. Poți folosi acest joc pentru a introduce tema toleranței, empatiei, diferențelor etc., rugând participanții întâi să încalțe pantofii extrași din grămadă și apoi să spună cum s-au simțit în pantoful altora.

717 *Pantofii călători*

Fiecare participant își lasă un pantof în grămadă. Apoi toți își aleg câte un pantof la nimereală. După aceasta participanții formează un cerc, ținându-se de mâini. Pantofii încep să fie transmiși cu picioarele pe cerc pentru a ajunge la posesorii lor. Odată ce fiecare își capătă pantoful, jocul poate fi reînceput.

718 *Acțiunea discretă*

Toți participanții șed în cerc, pe scaunele lor, în afară de un voluntar, care va sta în mijlocul cercului. Scopul participanților este să obțină un loc nou. Pentru aceasta, vor negocia locurile lor cu alți participanți. Ei pot comunica doar prin mimica feței și nu au voie să vorbească sau să folosească alte părți ale corpului care se află mai jos de umeri pentru a gesticula. Atunci când 2 persoane își schimbă locurile, cel din mijloc va încerca să ocupe un scaun. Dacă reușește, cel rămas fără loc iese în mijloc.

719 *Adevărat sau fals*

Participanții formează 2 echipe: „Adevărul” și „Falsul” și se plasează de o parte și de alta a unei linii trasate în centrul sălii. Animatorul va citi pe rând câte o afirmație. Dacă afirmația este adevărată, membrii echipei adevărului vor fugi către un spațiu sigur, stabilit din timp, iar cei din echipa falsă vor încerca să-i prindă. Cei prinși vor trece în echipa falsului. Dacă afirmația este falsă, procedura este inversă. Câștigă echipa care prinde cei mai mulți membri. Exemple de afirmații: „Iarba este verde”, „Pământul este rotund”, „Rechinul este o plantă”, „Zăpada este neagră”, „Oamenii trăiesc câte 200 de ani”, „Soarele este fierbinte” etc.

720 *Cuțit!*

Pentru acest joc ai nevoie de o pungă mică cu fasole. Toți participanții șed în cerc pe podea. Un voluntar stă în centrul cercului ținând punga de fasole. Voluntarul va arunca punga în aer și va striga prenumele cuiva. Toți participanții vor fugi cât de departe vor putea, iar persoana care a fost strigată va prinde punga cu fasole. Îndată ce punga a fost prinsă, persoana va striga „Stai!”, moment în care toți se vor opri în locurile unde au ajuns. Participantul cu punga de fasole își va alege o „țintă” și va face atâția pași spre ea, câte litere are prenumele „țintei”. După ce a făcut numărul de pași permis, va lansa punga spre țintă. Cel lovit va obține litera „C” și va veni în mijlocul cercului pentru următoarea aruncare. Jocul continuă până când cineva adună toate literele pentru a striga cuvântul „Cuțit!”.

721 *Oamenii, hoții și poliția*

Participanții, șed pe scaune în cerc și se numără de la 1 la 3. Numărul 1 vor fi „poliția”, 2 – „oameni”, iar 3 – „hoții”. Animatorul va povesti o istorie și de fiecare dată, când cineva va auzi rostindu-se denumirea sa, se va ridica de pe scaun și se va așeza repede înapoi. Povestirea: „Oamenii trăiau într-o casă. Într-o seară, când oamenii au mers la culcare, au venit hoții să le fure oamenilor banii. În timp ce hoții căutau banii, oamenii s-au trezit de la zgomotul pe care-l făceau hoții. Hoții s-au speriat și s-au ascuns. Oamenii au hotărât să sune la poliție și să le spună că în casa lor se află hoții. Poliția a întrebat oamenii dacă ei știu unde se află hoții. Oamenii au zis că hoții s-au ascuns în subsol. Când a venit poliția, hoții au fugit din subsol în pod. Poliția a început să-i caute pe hoți. Oamenii ajutau poliția. Oamenii și poliția au fost foarte bucuroși când i-au găsit pe hoți. Hoților le-a părut rău că au intrat în casa oamenilor și le-au cerut scuze. Hoții au început să plângă. Oamenii și poliția i-au iertat pe hoți și toți împreună au luat cina”.

722 *Поч!*

Animatorul sau un voluntar încearcă să atingă pe cineva. Dacă reușește, acesta devine cel care trebuie să atingă pe altcineva. Pentru a evita să fie atinsă, o persoană trebuie să se oprească, să strige „Поч!” și să bată din palme, întinzând mâinile înainte. Dar în continuare va rămâne nemișcat. Pentru a reanima persoana, cineva trebuie să intre în spațiul format de mâinile sale și să o atingă pe cap. Totodată, aflându-se între mâinile persoanei „încremenite”, participantul se află într-o zonă liberă, unde nu poate fi pișcată.

723 *Viețuitoarele oceanului*

Când „rechinul” (animatorul sau un voluntar) strigă „Barcă!”, participanții fug spre un perete; când strigă „Mal!”, toți alergă spre peretele opus; la cuvântul „Rechinul!”, toți se așează în pirostrie, apucându-se de mână cu unul sau cu mai mulți participanți. Dacă cineva rămâne singur sau greșește peretele, rechinul vine spre el, imitând

cu mâinile mișcarea maxilarelor, pentru a-l mânca. Acesta devine și el „rechin”. Dacă toți au format grupuri, animatorul strigă „Pirania!” și toți devin „pești carnivori”, alergând spre „rechin (i)”. „Pirania” care atinge prima un „rechin” îi ia locul. Se pot adăuga și alte elemente: „Steluța!” – toți formează un cerc, cu picioarele împreună și mâinile în sus, clătînându-se în stânga și în dreapta; „Sardinele!” – toți se lipesc de un perete, aranjându-se foarte aproape unii de alții, ca într-o cutie cu pești; „Racii!” – participanții formează perechi, cap la cap se apleacă înainte și se apucă de mâini pe sub picioare, mergând în urmă.

724 *Pescuitul submarin*

Trasând o linie pe podea, împarte sala în 2 jumătăți egale: „plaja” și „marea”. Participanții formează 2 echipe: „peștii” și „pescarii submarini” și ocupă spațiile respective. „Pescarii” pot trimite în apă până la 3 persoane pentru a prinde „pești”. Ei pot prinde „pești” fiind „sub apă” doar atât timp cât le ajunge aer, adică atât cât pot emite continuu sunetul „Aaaaaaaaaaaaa”. „Peștii” atinși se duc pe „plajă”, iar „pescarul submarin” va ieși cât mai are aer. Dacă nu reușește, se transformă și el în „pește”. „Peștii” pot încerca să atingă „pescarul”, pentru a-l imobiliza și ca acesta să „piardă aerul”. Jocul se termină atunci când toți participanții sunt pe „plajă” sau în „mare”.

725 *Kabadi*

Delimitează un teren de joc și trasează o linie la mijloc. Participanții formează două echipe, fiecare plasându-se pe o jumătate de teren. Jocul începe când un participant dintr-o echipă trece peste linia de mijloc și încearcă să prindă atingând cât mai mulți membri ai echipei oponente în timp ce spune „Kabadi” de mai multe ori dintr-o singură suflare. Toți cei prinși aparțin acum celeilalte echipe. Participantul poate fi prins atunci când și-a pierdut suflarea și nu mai pronunță „Kabadi”. În acest caz toți cei prinși rămân în echipa lor. Pe rând, echipele trimit câte un participant să traverseze linia de mijloc.

726 *Veselul Gigant Verde*

Trasează două linii la o distanță de cel puțin 10 metri. Participanții formează două echipe și fiecare se plasează după o linie. Doi voluntari vor fi „giganții” care vor sta între linii. Când „giganții” strigă „Veselul Gigant Verde!”, participanții aleargă spre linia opusă, încercând să nu fie prinși. Dacă cineva este prins, el sau ea devine „octopod”, se așează în genunchi și are dreptul să prindă alți participanți, atingându-i cu mâinile. „Octopozii” nu au voie să-și schimbe poziția. „Giganții” continuă să strige „Veselul Gigant Verde!” după ce participanții neprinși au ajuns la linia opusă. Ultimii doi participanți rămași devin „giganți” în runda următoare.

727 *Limonada*

Participanții formează două echipe care se aliniază pe părțile opuse ale terenului de joc. Se decide care echipă va începe. În mod secret, membrii acesteia vor alege o localitate (orice țară, oraș, sat) și o activitate pe care o vor prezenta, de exemplu spălatul vaselor. Echipa care începe vine în centrul terenului și toți membrii săi spun într-un glas: „Noi am sosit!”. Cealaltă echipă întreabă „De unde?”. Prima echipă răspunde, numind localitatea aleasă. A doua echipă întreabă „Ce vindeți?”, iar prima răspunde „Limonadă!” și începe să mimeze acțiunea stabilită în prealabil. Cealaltă echipă încearcă să ghicească activitatea realizată, numind ideile apărute. Atunci când cineva ghicește acțiunea, membrii primei echipe vor fugi la capătul lor de teren, iar cealaltă echipă îi vor prinde. Apoi echipele se schimbă cu rolurile. După fiecare rundă se calculează numărul participanților prinși.

728 *Coase găurile*

Participanții formează un cerc, lăsând spații între ei. Un voluntar va fi „urmăritorul”, iar altul va „coase găurile” alergând prin spațiile libere. Participanții printre care a trecut voluntarul se iau de mâini, astfel „gaura” fiind „cusută” și nimeni nu mai poate trece prin ea. Scopul voluntarului este să „coase”

toate „găurile”, el rămânând în interiorul cercului, iar persoana care îl urmărește – în afară. Dacă cel care „coase găurile” este prins, va lua locul persoanei care urmărește. Jocul continuă cu schimbarea participanților.

729 *Fură șunca*

Participanții formează două echipe. Membrii fiecărei echipe se numără și se plasează față în față la o distanță de 10 metri. La mijlocul terenului desenează un cerc, iar în mijlocul lui pune „șunca” (o minge sau o sticlă de plastic). Animatorul numește o cifră și persoanele cărora le corespunde acea cifră, fug spre mijlocul terenului pentru a lua „șunca”. Cel care a luat-o, aleargă după linia echipei sale, iar celălalt încearcă să-l prindă. Dacă reușește – echipa sa marchează un punct, dacă nu – punctul este obținut de cealaltă echipă. „Șunca” este pusă la loc și jocul continuă.

730 *Prinde în triunghi*

Participanții formează grupuri de 3 persoane: două se țin de mâini, formând un cerc, iar a treia rămâne în afară și urmează să fie prinsă. Când aceasta s-a întâmpat, membrii grupului își schimbă rolurile. Nu se permite ruperea cercului. Jocul poate fi desfășurat și în grupuri de 4 persoane.

731 *Răsuceala*

Participanții formează grupuri mici și fiecare primește câte două fișe de culori diferite și bandă adezivă. Fiecare își va lipi fișele pe două părți diferite ale corpului. Când sunt gata, roagă-i să unească toate foilele de aceeași culoare, fără a le desprinde de pe corp.

732 *Transmite clama*

Participanții se aranjează într-o linie la un perete ținând mâinile întinse și palmele împreunate. Un voluntar are o clamă sau un alt obiect micuț pe care îl ține între palme. El vine pe la fiecare, trecând cu

palmele sale printre palmele celorlalți, prefăcându-se că lasă clama în mâinile participanților, astfel ca nimeni să nu-și dea seama la cine va fi lăsată clama. După ce a trecut pe lângă fiecare și a lăsat clama în palmele cuiva, voluntarul se dă la o parte și strigă „Clama!”. Cel care are clama aleargă spre peretele opus, iar ceilalți încearcă să-l prindă. Dacă acesta reușește să atingă peretele înainte de a fi prins, va continua jocul, dacă nu clama va fi transmisă de cel care l-a atins primul.

733 *Bum! Bah! Hei!*

Participanții formează 3 grupuri: unul spune „Bum!”, altul „Bah!” și al treia „Hei!”. Animatorul indică cu mâna a cui rând este să strige. Pentru a face jocul mai interesant, mărește treptat ritmul și, prefăcându-te că vrei să arăți la un grup, indică în realitate altul. Acest joc poate fi realizat cu multe variații, de exemplu formând mai multe grupuri mici pentru a imita pădurea: broaște – „Oac!”, șerpi – „S-s-s!”, lupi – „A-u-u-u!”, urși – „Mo-o-o-r!”, tigri – „R-r-r!”, rațe – „Mac!” etc.

734 *Struții și șopârlele*

Participanții formează 2 echipe: „struții” și „șopârlele”. „Struții” vor ține mâna dreaptă cu degetele desfăcute pe cap, iar „șopârlele” vor ține mâna la spate, în aceeași poziție în regiunea taliei. La semnalul animatorului toți încep să se prindă unii pe alții: dacă o „șopârlă” atinge un „struț”, acesta imediat devine „șopârlă” și vice-versa, schimbându-și, respectiv, poziția mâinii. Odată transformată, persoana continuă să prindă pe cineva din echipa adversă. Jocul continuă până când în una din echipe sunt majoritatea participanților. Se pot organiza 3-4 runde.

735 *Sus / jos*

Roagă participanții să se aranjeze în linie în spatele unei borduri și explică-le instrucțiunile:

Sus – toți odată vor sări pe bordură;

Jos – toți împreună vor sări înapoi după bordură.

Timp de câteva minute poți varia comenzile: sus, sus, jos, sus, jos, jos etc. Atunci când participanții deja sunt pe bordură și animatorul strigă sus, ei vor sări pe loc. Dacă participanții sunt în spatele bordurii și animatorul strigă jos, se va proceda la fel. Scopul este ca participanții să-și sincronizeze săriturile cât mai bine. Dacă nu găsești o bordură potrivită, desenează cu creta o linie sau întinde o frânghie pe podea. La comenzile sus și jos, participanții vor sări peste linie înainte și înapoi.

736 *Sus, jos, stai, mergi!*

Participanții vor asculta foarte atent instrucțiunile animatorului:

Mergi – se vor opri încremenind;

Stai – se mișcă prin spațiu mergând sau alergând;

Sus – se așează sau se culcă pe podea;

Jos – se întind sau sar pentru a ajunge la tavan.

Acum variază comenzile, mărind ritmul pe măsură ce participanții le-au însușit tot mai bine.

737 *Peștii și plasa*

Delimitază spațiul de joc. Roagă 2 voluntari să formeze o „plasă” ținându-se de mâini. Ceilalți participanți vor fi „pești”. La comanda „Start!” „plasa” va încerca să prindă „peștii”, ridicând mâinile fără a le desface și trecându-le peste „pești”, astfel ca aceștia să se pomenească în interiorul „plasei”. „Peștele” prins devine parte componentă a „plasei”. Atunci când „plasa” este formată din 4 persoane, ele se vor despărți, formând 2 „plase” a câte 2 participanți și vor continua să prindă „pești”. Jocul se termină atunci când majoritatea „peștilor” sunt prinși.

738 *Vânătoarea de muște*

Desenează pe asfalt câte un cerc pentru fiecare participant. Cercurile vor forma un cerc mare. Fiecare participant se plasează în cercul său. Liderul jocului stă în mijlocul cercului mare. Scopul participanților este să facă schimb de locuri în urma unui acord

bilateral, dar astfel încât liderul să nu reușească să le ocupe locul. Dacă acesta reușește să se plaseze în cercul cuiva, atunci participantul rămas fără loc devine liderul jocului. Dacă jocul este desfășurat în încăpere, plasează foi A4 sau bucăți de ziar.

739 *Trecerea*

Participantii formează 4 echipe cu un număr egal de persoane. Fiecare echipă se plasează într-un colț al sălii sau al unui teren pătrat sau dreptunghiular. La semnalul animatorului câte un membru al fiecărei echipe se deplasează cât de repede posibil în colțul opus (pe diagonală). Primii participanți pot pur și simplu să alerge, însă ceilalți vor trebui să inventeze alte modalități de deplasare, de exemplu să alerge cu spatele înainte, să se târască, să sară, să meargă în mâini și în picioare, unul să țină pe altul de picioare, să se ducă în spate, să se rostogolească, să sară într-un picior etc. Încurajează participanții să găsească singuri modalități cât mai neobișnuite de a se mișca.

740 *Trecerea-acaparare*

Fiecare primește câte o eșarfă pe care și-o pune la brâu. Participantii formează 4 echipe și se plasează în colțuri. La semnalul animatorului, câte un membru al fiecărei echipe fuge spre colțul opus (pe diagonală), pe drum încercând să smulgă stofa participantului din cealaltă echipă. Echipa obține un punct pentru fiecare eșarfă acaparată. Persoana rămasă fără eșarfă nu mai poate participa la alergări, dar își poate susține colegii. Jocul continuă până când rămân reprezentanții unei singure echipe.

741 *Dantela colorată*

Ajută participanții să formeze echipe a câte 6-10 persoane. Fiecare echipă are o masă pe care sunt câte 2 dantele pentru fiecare participant și bandă adezivă. Fiecare echipă are culoarea sa de dantelă. Mesele sunt amplasate haotic prin sală, iar în jurul lor este desenat un cerc – spațiul de siguranță al fiecărei echipe. Alți participanți nu pot intra aici, iar membrii echipei nu pot sta în interior mai mult de 10 secunde. Scopul participanților este să-și lipească dantelele pe corpul unei persoane dintr-o altă echipă. Câștigă echipa a cărei membri au cele mai puține dantele lipite. Odată lipite dantelele nu pot fi scoase.

JOCURI DE FORMARE A GRUPURILOR

Acest capitol include tehnici și jocuri energizante prin care vei putea ajuta participanții să formeze perechi și grupuri atunci când este nevoie. Aceste tehnici te vor ajuta să spargi „biserițele” – grupurile de amici care nu vor să se despartă pentru a participa la un joc sau altul. Este bine să diversifici aceste tehnici pentru ca participanții să aibă ocazia să lucreze cu oameni diferiți, cu experiențe diferite, cu moduri de a gândi și de a acționa diferite.

Multe din aceste jocuri le poți folosi și cu scopul de a energiza grupul, deoarece necesită mișcare. O parte din acestea sunt și jocuri de spargere a gheții, de cunoaștere interpersonală și de cooperare în același timp.

Formarea perechilor

742

Prenumele

Propune participanților să-și numere literele din prenume. Acum roagă-i să găsească o altă persoană care are același număr de litere. Dacă dorești să formezi grupuri mai mari, spune-le să se unească cu toți cei care au același număr de litere. Dacă cineva nu-și poate găsi o pereche, poate folosi un alt prenume cu care este numit (de exemplu, cineva cu numele Gabriel poate folosi prenumele Gabi și își poate căuta un partener cu 4 litere în loc de 7). Dacă cineva oricum nu-și poate găsi perechea, propune-le să se unească cu cineva care are numărul cel mai apropiat de litere.

743

Alinierea

Grupul se aliniază conform oricărei variabile pe care o poți inventa, de exemplu: de la cel mai mic la cel mai mare, de la cel mai înalt la cel mai scund, în ordine alfabetică conform numelui sau prenumelui, cronologic după luna și data de naștere, după mărimea încălțăminteii, după lungimea mâinilor întinse, după culoarea hainelor, ochilor sau părului (de la cea mai deschisă la cea mai închisă) etc. Dacă dorești să adaugi mai multă provocare acestui proces, interzi participanților să vorbească. Cele două persoane de la capete formează perechi, următorii doi devenind parteneri etc.

744

Găsind „gemenii”

Decide din timp asupra unei categorii: animale, oameni celebri, ocupații, emoții, genuri sportive, etc. și pregătește fișe cu exemple specifice din categoria aleasă. Pregătește câte două fișe pentru fiecare exemplu (un set de trei pentru un număr impar de participanți). După ce ai distribuit fișele, fiecare persoană emite un sunet asociat cu exemplul și / sau face o acțiune. Grupul se mișcă prin sală până când toți partenerii s-au găsit.



745

Un Paște Ani? / La mulți Fericit?

Adună un set de cărți poștale pe care le-ai primit cu diferite ocazii – ziua de naștere, Crăciunul, Paștele, Anul Nou, onomastică etc. Taie-le în jumătate, astfel ca să împarți urarea principală în două (așa cum „Paște” și „Fericit”). Distribuie câte o jumătate de felicitare fiecărui participant, asigurându-te că ambele jumătăți ale unei felicitări au fost repartizate în grup. La fel, anunță-i că vor trebui să unească nu doar urarea principală, ci și mesajul de pe verso. Spune-le să se miște prin sală până când vor găsi persoana ce deține cealaltă jumătate a felicitării.

746 *Bula de apă*

Stând față în față, 2 participanți se țin de mâini și se rotesc prin sală. Când se ating de o altă pereche, bat din palme unii cu alții, se destramă și formează altă „bulă de apă”, unindu-se cu un partener din cealaltă pereche.

747 *Lucruri comune*

Roagă participanții să-și găsească un partener pe care îl cunosc cel mai puțin, dar cu care au ceva în comun, ceva care nu este vizibil. După ce toți au câte un partener, invită fiecare pereche să spună care sunt lucrurile lor comune, iar apoi treci la activitatea de bază. Această tactică poate fi folosită de mai multe ori și este utilă la fel în formarea grupurilor de 3 sau mai multe persoane. Ca alternativă, poți citi o serie de enunțuri rugând participanții să-și ridice mâinile atunci când unul dintre aceștia li se potrivește. Primii doi care și-au ridicat mâinile formează o pereche și nu mai răspund la celelalte afirmații. Exemple de afirmații:

- *culoarea mea preferată este roșu;*
- *sunt din zodia Gemeni;*
- *sunt amator de baschet;*
- *am ochi albaștri;*
- *vorbesc limba franceză;*
- *am un frate / o soră;*
- *prenumele meu începe cu litera „A”;*
- *port ochelari;*
- *am părul deschis la culoare etc.*

748 *Alege o cifră*

Roagă participanții să-și aleagă o cifră între 1 și 10. Cei care au ales aceeași cifră, devin parteneri. Dacă o singură persoană a ales o anumită cifră, propune-i să aleagă alta.

749 *Haine colorate*

Fiecare găsește o persoană care poartă o haină de aceeași culoare ca și a sa. Poți folosi aceeași tehnică pentru a forma grupuri de 3 sau mai multe persoane.

750 *Cu cine ai lucrat mai puțin?*

Roagă participanții să formeze pereche cu cineva cu care au lucrat mai puțin în timpul sesiunii. Aceasta îi încurajează să-și asume serios responsabilitatea pentru a se grupa.

751 *Care-i suma?*

Aranjați într-o linie, roagă participanții să se numere. Acum vor forma perechi așa încât cifrele lor să dea în sumă de exemplu 26 (suma se calculează reieșind din numărul participanților, plus unu). Dacă cineva a rămas fără pereche, va lucra împreună cu animatorul sau se va alătura unei perechi.

Formarea grupurilor**752** *Numărătoarea*

Pentru a împărți participanții în 5 grupuri, roagă-i să se numere de la 1 la 5. Anunță-i pe toți cei cu cifra 1 să formeze un grup, cei cu cifra 2 alt grup etc. În loc de cifre poți folosi și alte categorii: fructe, legume, insecte, flori, culori, animale, anotimpuri, țări, zile lucrătoare ale săptămânii, feluri de mâncare etc.

753 *Numărul casei*

Spune participanților să adune numărul casei (sau apartamentului) lor astfel ca să obțină o cifră între 0 și 9 și să formeze grupuri cu cei care au cifre la fel sau apropiate. De exemplu, dacă numărul casei unui participant este 47, atunci el va aduna cifra 4 și cifra 7, obținând numărul 11, după care va mai aduna o dată cifra 1 și cu cifra 1, obținând în final numărul 2.

754 *Scutură și găsește*

Fă rost de cât mai multe cutii de plastic de la filme foto (pot fi găsite în atelierelor de dezvoltare a peliculelor foto). Decide numărul de grupuri și de persoane în grup. Pune câteva obiecte (bănuți, clame, sâmburi, mazăre etc.) în fiecare cutie. De exemplu, dacă ai 30 de participanți și dorești să-i împarți în 3 grupuri, vei plasa câteva clame în 10 cutii, câte un bănuț în alte 10 cutii și câteva boabe de mazăre în celelalte. Apoi fiecare participant ia o cutie dintr-o sacoșă sau ladă. Ei nu au voie să privească ce se află în interior, tot ce pot este doar să-l scuture pentru a distinge diferitele sunete ale obiectelor. Scopul este ca participanții să găsească persoanele cu sunetele asemănătoare și să formeze un grup. Apoi, dacă ai nevoie de grupuri de trei, roagă participanții cu sunete diferite să formeze triade, folosind aceleași „instrumente muzicale”.

755 *Creează o formație*

Propune participanților să creeze o formație muzicală. Fiecare formație trebuie să aibă un toboșar, un chitarist, un clapist și un solist. Fiecare mimează formația sa. Apoi toți soliștii formează un grup, toți chitariștii altul etc. Poți introduce atât de mulți membri într-o formație, câte grupuri aveți nevoie (în exemplul de mai sus se vor forma patru). În același mod poți proceda cu o echipă de fotbal (portar, atacant etc.), cu orice alt sport, activitate sau profesie.

756 *Cer albastru*

Spune participanților să arate de la 1 la 5 degete când vei spune „Cer albastru!”. Începe: „Câmpii verzi, pământ negru, cer albastru. Acum!”. Roagă participanții să țină degetele și să se unească cu cei care arată același număr.

757 *Câte degete?*

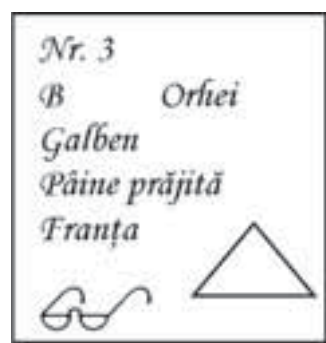
La semnalul animatorului fiecare participant va ridica mâinile în sus arătând de la 1 la 10 degete. Cei care arată cifre pare, trec într-o parte a sălii și cei care arată cifre impare – în altă parte.

758 *Imagini*

Oferă fiecărui participant o fișă cu un tip diferit de minge pe ea, de exemplu: de tenis, de fotbal, de volei, de apă, de ping-pong. Spune-le să găsească persoanele cu mingi ca ale lor. Poți folosi imagini cu alte tipuri de echipament sportiv sau orice altă categorie: pisici, mașini, păsări, profesii etc.

759 *Din ce grup fac parte?*

Determină numărul grupurilor de care vei avea nevoie pe parcursul sesiunii și câte persoane dorești să fie incluse în fiecare subgrup. Pregătește un număr de fișe egale cu numărul participanților. Scrie pe fiecare fișă un număr, o literă, un simbol, o culoare, o țară, un oraș, un produs și alte caracteristici distinctive. Când ai nevoie să stabilești grupuri noi, spune pur și simplu ca toți „galbenii” să se adune împreună (albaștrii, roșii etc.). Data următoare, spune tuturor celor cu cifra 1 să vină împreună etc. Dacă nu ai reușit să pregătești îndeajuns de multe fișe pentru a amesteca participanții, poți pur și simplu să-i rogi să formeze un grup nou ce nu are 2 simboluri similare, de exemplu un pătrat, un cerc, un triunghi, un arc – toți în același grup.

**760** *Moleculele*

Roagă participanții să se grupeze după diferite principii: localitate (din același oraș, sat, mahala, stradă), care au aceeași lună sau an de naștere, după culoarea ochilor, zodie, culoarea preferată, litera cu care începe prenumele, numărul fraților și surorilor, anotimpul preferat (în care s-au născut) etc. La fel, participanții pot forma grupuri în funcție de vestimentație și accesorii: cei care poartă pantofi cu tocuri, cei care au cămăși, care au blugi, care au ceasuri, care poartă adidași etc. și ceilalți (care nu au nimic din cele enumerate anterior).

761 *Curcubeul*

Activitatea este destinată pentru formarea grupurilor de până la șapte persoane. Decide de câte grupuri ai nevoie și roagă participanții să formeze grupuri cu acest număr de persoane. Spune-le culorile curcubeului sau întreabă pe cineva din participanți care le cunoaște. Roagă grupurile să desemneze câte o persoană pentru fiecare culoare: roșu, oranj, galben, verde, albastru, indigo, violet. Când fiecare are o culoare, participanții cu aceeași culoare formează grupuri. Aceeași tehnică poate fi folosită și pentru zilele săptămânii, planetele sistemului solar (Mercur, Venus, Pământ, Marte, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun, Pluton), lunile anului, anotimpuri etc.

762 *Șiruri indiene*

De fiecare dată când dorești să formezi grupuri, roagă participanții să se alinieze după diferite criterii. Va fi mai interesant dacă păstrezi un tempou rapid. Roagă primele persoane, de exemplu 4 (în funcție de numărul subgrupurilor pe care dorești să le formezi și al participanților în subgrup) să formeze un grup, următorii 4 alt grup, ceilalți 4 altul și tot așa. Câteva criterii pentru aliniere după:

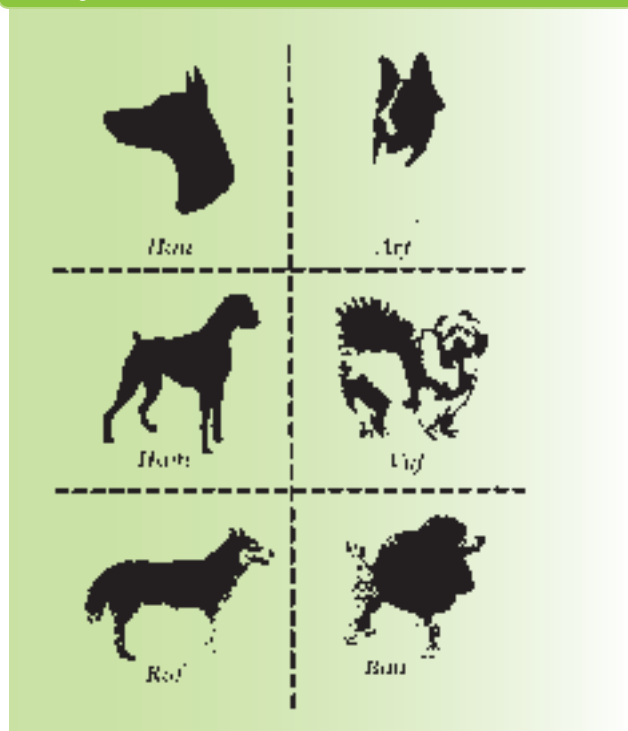
- înălțime;
- numele celui mai bun prieten, în ordine alfabetică;
- mâncarea preferată, în ordine alfabetică;
- denumirea culorii preferate, în ordine alfabetică;
- prenume, în ordine alfabetică;
- nume, în ordine alfabetică;
- vârstă, de la mic la mare;
- lungimea părului;
- lungimea mâinii;
- mărimea încălțăminte;
- culoarea părului, de la mai deschis la mai închis;
- lungimea părului, de la cel mai lung la cel mai scurt;
- zilele de naștere;
- numărul de animale posedate;
- numărul literelor din nume și prenume;

- lungimea degetului cel mare;
- numărul fraților și surorilor;
- numărul de ani predați (pentru profesori);
- timpul de când activezi în acest domeniu (pentru profesioniști).

763 *Lătratul câinilor*

Spune participanților că există diferite tipuri de lătrat de câini. Distribuie fiecărui participant câte o fișă cu un lătrat de câine pe ea. Prezintă-le limbajul rasei canine. Anunță participanții să înceapă lătratul câinelui lor imitând sunetul scris pe fișă. Când vor auzi un „hau”, un „vuf” sau un „ham” asemănător cu al lor, vor crea o echipă cu participanții ce imită același sunet. Când echipele s-au format, roagă fiecare grup să imite iarăși sunetul pentru ca ceilalți membri ai grupului să-i audă. Pentru grupuri mici folosește doar 4 fișe în loc de cele 6.

Fișa Lătratul câinilor

764 *Ferma veselă*

Distribuie participanților câte o fișă cu denumirea unui animal (de exemplu vacă, purcel, găină, cal, capră etc.). Numărul animalelor pe care le introduci

depinde de numărul de grupuri pe care dorești să le formezi. La un semnal participanții încep să se miște prin sală și să producă mișcări și sunete caracteristice animalului din fișă. Mișcarea continuă până când toate animalele s-au întrunit.

765 Grădina zoologică

Exact ca „Ferma veselă”, doar introdu fișe cu animale sălbatice: cangur, leu, maimuță, căprioară, pinguin, broască țestoasă, hamster, rață, urs etc.

766 Fanii sportului

Distribuie fiecărui participant câte o fișă Fanii sportului și explică-le că fiecare persoană are câte o fișă cu un desen ce reprezintă un tip de sport. Sarcina lor este să găsească alți participanți ce au același sport desenat și să formeze o echipă. Anunță-i că nu au voie să-și arate fișele și să vorbească unii cu alții, ci trebuie să demonstreze sportul mișcându-se prin cameră. Explică-le că atunci când au găsit o altă persoană care „practică” același tip de sport, trebuie să se unească împreună și să caute în continuare alți membri ai echipei. După 3 minute, roagă fiecare grup să demonstreze rapid tipul de sport pe care îl au, astfel încât ceilalți participanți să-l ghicească.

Fișă Fanii sportului



767 Membrii familiei

Scrie pe fișe diferite tipuri de profesii, practicate de familii întregi, de exemplu Mamă-fermier, Tată-fermier, Soră-fermier și Frate-fermier. La fel, poți folosi denumiri de animale sau de fructe. Fiecare familie trebuie să aibă câte 4-5 membri în componența sa. Dă fiecărui participant câte o fișă și roagă-i să se deplaseze prin sală. Explică-le că atunci când vei spune „Reuniune de familie!”, toți vor forma „un grup de familie” cât mai repede posibil.

768 Călătorii cu taxiul

Roagă participanții să-și imagineze că vor să urce într-un taxi. Acesta poate transporta doar un număr limitat de persoane. Animatorul va stabili numărul pasagerilor din timp, iar când taxiul se oprește, participanții trebuie să alerge pentru a pătrunde în grupul cu numărul corespunzător de persoane. Ultima cifră numită va corespunde numărului de participanți de care este nevoie pentru a forma un grup de lucru.

769 Caramelele

Decide asupra numărului de grupuri. Dacă ai 25 de participanți și dorești să formezi 5 grupuri, vei avea nevoie de 5 caramele de fiecare tip (de exemplu, cu prune, căpșune, pere, piersică și vișină). În pauză, distribuie participanților câte o caramelă cu gust diferit și roagă-i să păstreze ambalajul. În timpul sesiunii, spune-le să găsească persoanele care au același ambalaj și să formeze un grup. Apoi, propune-le să formeze grupul cu cei care au aceleași hârtii de bomboane.

770 Jucând cărți

Decide de câte grupuri vei avea nevoie și din câte persoane vor fi formate. De exemplu, dacă dorești să formezi 4 grupuri a câte 5 participanți, alege 5 valetii, 5 dame, 5 crai și 5 ași și amestecă-le. Desigur, vei avea nevoie de 2 pachete de cărți. Dacă ai nevoie de mai multe grupuri mici, distribuie toate cărțile dintr-un pachet. Distribuie cărțile și spune-le să unească cei cinci care au valetii, care au dame

etc. Data viitoare când vei avea nevoie de grupuri, roagă participanții să se grupeze după tipul cărților (de cupă ♥, de treflă ♣, de pică ♠, de caro ♦), după culori (roșu, negru) sau în diferite combinații.

771 *Puzzle*

Adună câteva cărți poștale, în funcție de numărul grupurilor pe care dorești să le formezi. Scrie pe verso însărcinarea pe care grupul format o va îndeplini. Taie cărțile poștale în 4-6 bucăți neregulate, pentru a face activitatea mai dificilă, dar și mai interesantă. Amestecă piesele și distribuie fiecărui participant câte una. Apoi roagă-i să-și unească piesele de puzzle pentru a reconstitui cartea poștală și a vedea ce au de făcut în continuare. Poți folosi imagini din reviste în loc de cărți poștale. Dacă ai o temă, încearcă să găsești imagini legate de aceasta.

772 *Degete încrucișate*

Propune participanților să închidă ochii și apoi să împréuneze mâinile în așa fel ca degetele lor să se încrucișeze, iar palmele să se atingă una de cealaltă. Acum pot deschide ochii și privi la mâinile lor. Dacă degetul cel mare al mâinii drepte este deasupra, vor forma o echipă și dacă degetul mare de la mâna stângă este deasupra, vor forma altă echipă.

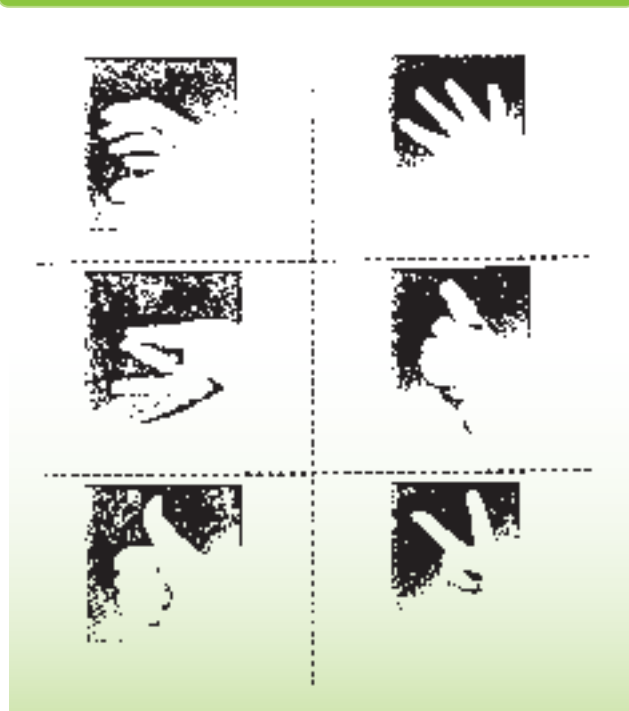
773 *Titanic*

Anunță participanții că au câștigat un bilet pentru o călătorie fascinantă la bordul corabiei Titanic. Ei au posibilitatea să se plimbe pe punțile navei, să danseze și să comunice cu alți pasageri ai Titanicului într-o ambianță foarte plăcută, fără a bănuși de pericolul ce-i așteaptă. În momentul când vasul va începe să se scufunde, participanții vor avea posibilitatea să se salveze în bărci. Deoarece există un număr limitat de bărci, cifra persoanelor care încap într-o barcă va fi anunțată de fiecare dată de animator. Lasă participanții să se distreze câteva clipe, după care anunță câte o cifră. Ultima cifră numită va corespunde cu numărul participanților de care este nevoie pentru a forma un grup de lucru.

774 *Limbajul semnelor*

Calculează numărul de imagini de care vei avea nevoie și fă copii ale fișei Limbajul semnelor. Distribuie la întâmplare fiecărui participant câte o imagine și explică-le că sarcina lor este să găsească colegii care au imagini identice cu ale lor, demonstrând poziția mâinilor așa cum este indicat în imaginea primită. După ce s-au format grupuri, propune-le să alcătuiască un slogan ce poate fi atribuit gestului lor. După 5 minute invită grupurile să-și prezinte gestul și sloganul. Data viitoare, roagă participanții să formeze grupuri în care fiecare să aibă un gest diferit.

Fișa Limbajul semnelor



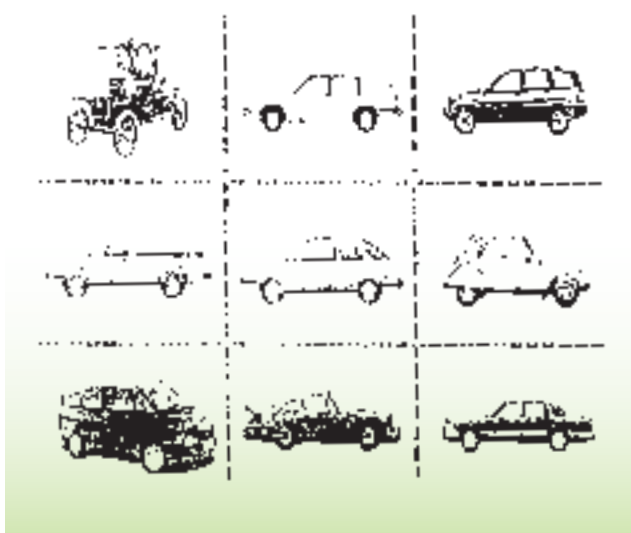
775 *Obiectul meu*

Fiecare participant pune într-o grămăjoară un obiect pe care îl are cu sine (un ceas, un papuc, o agrafă, o brățară, un șiret etc.). Apoi câțiva participanți (numărul lor corespunde numărului de grupuri care urmează să fie formate) cu ochii închiși extrag atâtea obiecte, câți participanți vor fi într-un grup. Astfel, necondiționat s-au format echipe.

776 Zgomotul traficului

Distribuie fiecărui participant câte o imagine din fișa Zgomotul traficului (tipul de imagini distribuite depinde de numărul grupurilor pe care vrei să le formezi). Anunță participanții că urmează să facă un zgomot mare, ca cel de trafic. În același timp se vor grupa conform sunetelor produse de mașinile lor, adică se vor deplasa prin sală imitând un sunet (și o mișcare) specific doar pentru mașina „condusă” de ei. Atunci când vor întâlni pe cineva care posedă o mașină ca a lor, participanții se vor uni și vor continua să se miște pentru a-și găsi ceilalți co-echipieri. Când toți sunt în grupurile lor, mașinile își vor găsi un loc de parcare și vor opri motorul pentru a continua lucrul în cadrul sesiunii. Dacă participanții nu se cunosc prea bine, invită-i mai întâi să se prezinte, să spună de unde sunt și cu ce se ocupă.

Fișa Zgomotul traficului



777 Găsește culoarea

Se taie bucățele de hârtie colorată de tot atâtea culori câte grupuri sunt necesare. Fiecare persoană extrage câte un bilețel și se alătură echipei respective. Ca alternativă, înainte de a începe activitatea, lipește pe ecusonul fiecărui participant o bulină colorată și, când ai nevoie, roagă-i să se grupeze după culoarea bulinelor.

778 Vecinii

Permite participanților să lucreze cu vecinii.

779 Secvența comică

Găsește câteva secvențe comice sau multiplică una (de exemplu despre Trică și Ciupică din revista „Alunelul”), decupează-le și amestecă-le. Secvențele vor avea atâtea imagini, câți participanți trebuie să fie în fiecare grup. Fiecare extrage câte o imagine, apoi toți încep să caute persoanele cu imagini din aceeași secvență și să le aranjeze în ordinea desfășurării evenimentelor, pentru a reproduce toată secvența. Participanții rămân împreună, formând o echipă.

780 Ațele

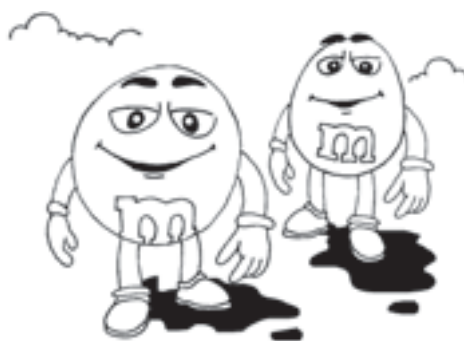
Calculează numărul de grupuri de care ai nevoie și numărul de participanți care vor fi în fiecare grup. Taie din timp bucăți de ață de diferite mărimi și culori și distribuie-le participanților. Roagă-i să se grupeze o dată după mărimea ațelor, iar altă dată – după culoarea lor.

781 Meniul

Scrive diverse feluri de bucate pe fișe separate și împarte-le participanților. Roagă-i să alcătuiască un meniu din atâtea feluri de mâncare câți participanți dorești să fie în grup pentru micul dejun, prânz, chindii și cină.

782 M & M

Cumpără un pachet de bomboane M & M și invită fiecare participant să ia câte una. Ai grijă să nu le mănânce înainte de a forma un grup cu cei ce au bomboane de aceeași culoare.



783 *Chemarea naturii*

Distribuie fiecărui participant câte o imagine din fișa Chemarea naturii și roagă-i să formeze grupuri, găsind colegii care au imagini identice. Participanții vor face mișcări și vor produce zgomote specifice vietăților din imaginea primită. Data viitoare propune-le să formeze grupuri în care fiecare va avea o imagine diferită.

Fișa Chemarea naturii



784 *Îngână melodia*

Alege atâtea piese muzicale bine cunoscute, câte grupuri dorești să formezi. Cântecelul poate fi toate dintr-o categorie sau diferite: pop, rock, de leagăn, populare, etno etc. Scrie denumirea cântecelor pe fișe, în funcție de numărul de persoane care vor fi într-un grup. Distribuie fișele la întâmplare și roagă participanții să înceapă a cânta pentru a-și găsi colegii de grup.

785 *Electrocasnice*

Întocmește o listă cu diverse aparate: de bucătărie (mixer, cuptor cu microunde, râșniță de cafea, storcător de suc etc.), de uz casnic (aspirator, fier de călcat, mașină de spălat, ventilator etc.), audio-vizuale (televizor, aparat foto, dictafon, player, radio) și scrie-le pe fișe separate. Lipește câte o fișă pe spatele fiecărui participant și roagă-i să se grupeze în diverse categorii fără a vorbi. În loc de electrocasnice, poți folosi și alte categorii, de exemplu instrumente muzicale: de suflat (fluier, nai, trompetă, saxofon, muzicuță etc.), cu coarde (vioară, chitară acustică, chitară bas, balalaică, violoncel etc.), cu clape (pian, acordeon etc.).

786 *Pizza umană*

În funcție de numărul de grupuri de care vei avea nevoie, pregătește seturi de fișe cu denumirea ingredientelor necesare pentru a prepara o pizza: aluat, șuncă, cașcavalul, roșie, ceapă, porumb etc. Amestecă bine fișele și aplică-le pe spatele fiecărui participant. Spune-le că scopul lor este să afle ce ingredient sunt plimbându-se prin sală și punând colegilor întrebări la care răspunsul poate fi doar „da” sau „nu”. Când au aflat, vor găsi celelalte componente pentru a pregăti o pizza. Anunță startul spunând tare „Mi-i foame! Vreau o pizza!”

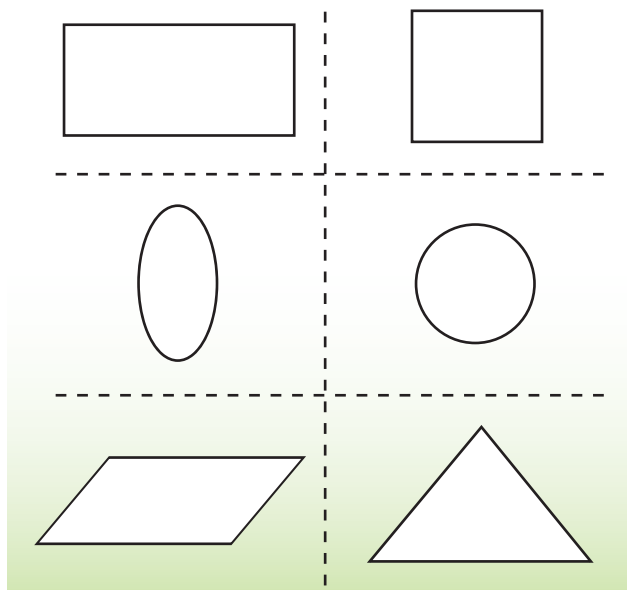
787 *Literele*

Selectează atâtea cuvinte câte grupuri vei dori să formezi. Numărul literelor care vor alcătui cuvântul va coincide cu numărul participanților dintr-un grup. Scrie fiecare literă pe o fișă și distribuie-le participanților. După ce toți au extras câte o literă, vor reconstitui cuvintele și vor rămâne să lucreze în grupurile respective.

788 *În formă*

Distribuie fiecărui participant câte o imagine din fișa În formă și roagă-i să formeze grupuri, găsind colegii care au imagini identice. Data viitoare propune-le să formeze grupuri în care fiecare va avea o imagine diferită.

Fișa În formă



JOCURI CU PARAȘUTA

Parașuta este un atribut minunat al jocurilor pe care le organizezi cu și pentru tineri. Frumoasă și câteodată calmantă, o parașută poate crea sunete liniștite sau ceva mai puternice, în dependență de faptul cum este manevrată. De obicei, parașutele sunt făcute din nailon ușor, au culori aprinse și sunt echipate cu mânere puternice și rezistente.

Într-un joc cu parașuta se implică un grup mare de participanți și, deoarece este ceva nou, chiar și cei care până acum de obicei nu se implicau, de această dată vor opta pentru participare. În jurul unei parașute cu perimetrul de 4,5 metri se pot implica direct de la 20 până la 50 de persoane. Majoritatea jocurilor cu parașuta sunt de cooperare, mai puțin de competiție, fiind eficiente în acest sens pentru consolidarea spiritului de echipă și apartenență la grup. În aceste jocuri este imposibil ca animatorul să stea deoparte și să explice, el participă de rând cu toți participanții, ceea ce creează o legătură deosebită între ei.

Activitatea cu parașuta este una educațională în sensul larg al cuvântului, care urmărește scopul de a implica mai mulți oameni într-o activitate ce nu presupune competiție, unde fiecare lucrează pentru o sarcină comună și pentru distracție. Parașuta oferă oportunități de cooperare care facilitează lichidarea barierelor create în cadrul grupurilor și a culturilor. Prin intermediul activităților cu parașuta participanții vor deveni capabili:

- să-și dezvolte un șir de abilități sociale (respectarea rândului, coordonarea acțiunilor proprii cu cele ale celorlalți membri ai grupului, împărtășirea);
- să coopereze și să interacționeze cu ceilalți;
- să depășească barierele lingvistice;
- să se consolideze ca echipă;
- să se dezvolte din punct de vedere fizic (întărirea umerilor, a brațelor și a mușchilor mâinii, în timp ce majoritatea activităților fizice pentru tineri dezvoltă mușchii din partea de jos a corpului mai mult decât cei ai trunchiului);

- să-și exprime adecvat emoțiile și sentimentele;
- să manifeste toleranță, empatie, ajutor reciproc.

Jocurile cu parașuta pot fi utilizate la deschiderea și desfășurarea unor zile semnificative, ceremonii, sărbători, festivaluri. Acestea favorizează cooperarea fără competiție și creează o atmosferă de siguranță și calmitate în grup, oferindu-le tuturor șanse egale de a se afirma.



Măsurile de precauție. Unele jocuri propuse implică plasarea unuia sau a mai multor participanți pe parașută. De obicei, parașuta este destul de rezistentă și pericolul de defectare a ei este minim. Totuși, aceste jocuri pot fi foarte periculoase pentru participanți, în special când se folosește parașuta ca o trambulină, iar cineva sare la mijloc. Chiar și jocurile care presupun mersul pe parașută trebuie făcute cu mare atenție. Din cauza unui contact neașteptat cu pământul, chiar dacă distanța este mai mică de 10 cm, există pericolul de vătămare a unei glezne, a coloanei vertebrale etc., deoarece persoana de pe parașută nu vede unde este pământul. De aceea înainte de a începe orice joc este bine să informezi participanții despre construcția parașutei și despre cum acționează diferite mișcări pe care le vor face.

789 Pregătirea

Aruncă parașuta din geantă și spune participanților să țină strâns cu ambele mâini un colț al acesteia, fiind situați la o distanță egală între ei. Cea mai bună modalitate este să o țină de mână la nivelul cutiei toracice. Prezintă-le pe rând câteva noțiuni și în timp ce vorbești, exersați: a umfla înseamnă a ridica parașuta deasupra capului; a dezumfla înseamnă a lăsa parașuta într-o poziție plată; a pluți este atunci când parașuta este ținută liber în aer, fără a fi trasă, deasupra capetelor participanților și înapoi; acum poziția ei poate fi schimbată într-o cupolă – participanții coboară parașuta în jos și intră toți sub ea. E timpul să începeți să practicați. Toți odată vor ridica parașuta și vor lăsa-o să se coboare liber, fără a fi trasă în jos. Apoi vor încerca să o ridice cât mai sus posibil în așa fel ca ea să se umfle și vor face câțiva pași spre mijloc ținând parașuta și creând forma unei ciuperci. Când parașuta se prăbușește, vor încerca din nou. Se repetă aceste mișcări până când toți le-au însușit.

790 Puterea

Folosind mânerul de la marginea parașutei, participanții se vor lăsa ușor pe spate astfel încât parașuta să se întindă.

791 Ciuperca

Acesta nu este un joc în sine, ci mai mult un punct de pornire în jocurile cu parașuta. Asigură-te că fiecare participant întinde parașuta bine și o ține de un colț, fiind depărtați la aceeași distanță între ei și formând un cerc. Participanții trag parașuta în jos, către pământ (sau la nivelul genunchilor). La pronunțarea cuvântului magic, de exemplu „Ciuperca!”, toți o dată o ridică în sus. Aceasta se va umple cu aer și se va ridica în sus ca o ciupercă gigantă sau ca o cupolă. Pentru a o ridica și mai sus, fiecare va face câțiva pași spre centru fără a-i da drumul în continuare. Este bine să practicați de câteva ori, astfel ca grupul să învețe să lucreze eficient ca o echipă și parașuta să se ridice la o înălțime destul de mare – fără cooperare nu se va reuși. Odată ce au reușit să creeze ciuperca, participanții pot experimenta:

- toți fac ciuperca și apoi se îndreaptă grăbit către centru continuând să o țină;
- toți fac ciuperca, apoi fug spre centru (îndeosebi într-o zi cu vânt);
- toți pornesc exact în același timp numărând „Unu,... doi,... trei!”. Aceasta va necesita practică și concentrare. Dacă nu este vânt, parașuta va păstra o formă perfectă de ciupercă.



792 Umbrela

Participanții apucă parașuta și o coboară la pământ. Numără până la 3 și ridică mâinile cât de sus pot. Aerul rămâne „prins”, formându-se o umbrelă enormă ce se menține o perioadă, dezumflându-se câte puțin. Procedura poate fi repetată de câteva ori. Dacă, ridicând mâinile, se face un pas înainte, parașuta se va ridica și mai sus. Pentru a o coborî se face un pas înapoi.

793 Peștera

Toți apucă strâns un colț al parașutei și o umflă, după care fac câțiva pași spre centru. Apoi iau o mână de pe parașută și o trag în jos și în urmă cu cealaltă mână. Participanții se așează în genunchi, ținând în continuare parașuta, și stau în „peșteră” până când parașuta se dezumflă. Înăuntru, participanții se pot legăna înainte-înapoi sau în stânga-dreapta.

794 Cupola

Cu mâinile desfăcute la maxim, participanții umflă parașuta și se așează rapid în mâini și genunchi punând marginea parașutei peste cap. Rezultatul: toate capetele vor fi în interior, în timp

ce restul corpului rămâne în afară. Ca alternativă, când parașuta este încă sus, participanții se întorc cu fața spre exterior. Rezultatul: toate corpurile vor fi în interiorul cupolei și doar capetele afară.

795 *Sub parașută*

Parașuta este apucată de margini și umflată. Ținând-o, participanții merg pe sub ea spre centru și înapoi către poziția inițială sau se întâlnesc la centru și merg în așa fel încât parașuta să plutească deasupra tuturor, acoperindu-i.

796 *Distracția de sub parașută*

Participanții sunt numerotați. Toți țin strâns de un capăt al parașutei și o umflă. Animatorul sau un voluntar spune două cifre și acei participanți își schimbă locurile fugind pe sub parașută înainte ca aceasta să se dezumfle.

797 *Farfuria zburătoare*

Parașuta este ținută strâns și umflată. Apoi toți fac un pas înainte. La comanda „Dați-i drumul!”, toți odată o lasă. Parașuta va rămâne în aer câteva clipe, apoi va cădea la pământ ca o farfurie zburătoare.

798 *Muntele*

Parașuta este umflată, apoi coborâtă pe podea. Participanții se așează cu genunchii sau chiar cu fundul pe marginea ei, sigilând-o bine pentru a reține aerul înăuntru. Participanții observă că aerul este o substanță. Apoi, 3 participanți descălțați „urcă” în mâini și picioare pentru a împinge aerul în afară, prin gaura centrală deplasându-se mai aproape de ea. Procedura este repetată de câteva ori pentru a da tuturor posibilitatea să „urce” muntele.

799 *Ridicarea parașutei*

Roagă participanții să ridice parașuta deasupra capului și apoi să o lase în jos. Vorbește cu ei despre sunetele create. Propune-le apoi să miște parașuta mai rapid și să observe diferențele.

800 *Ducele bătrân al Yorkului*

Inventează o melodie pentru versurile de mai jos și cântă împreună cu participanții în timp ce vă jucați cu parașuta. Cu ajutorul acestui cântec se învață direcțiile în sus, în jos, la dreapta și la stânga.

Ducele Bătrân al Yorkului

Avea zece mii de oameni

I-a condus spre vârful muntelui (parașuta-n sus)

Și i-a adus înapoi în jos (parașuta jos),

Și i-a condus spre stânga (mergeți la stânga),

Și i-a condus spre stânga (mergeți la stânga),

Și i-a condus spre dreapta (mergeți la dreapta),

Și i-a condus spre dreapta (mergeți la dreapta),

Și i-a condus în sus (parașuta sus),

Și i-a condus în jos (parașuta jos),

801 *Anatomia corpului*

Participanții țin parașuta întinsă bine. Animatorul numește pe cât de repede posibil diferite părți ale corpului, iar participanții mișcă parașuta la nivelul părților menționate: bărbia, genunchii, pieptul, gleznele, talia, umerii, capul, gâtul, nasul, coapsele etc.

JOCURI DE CUNOAȘTERE

802 *Unde este...*

Participanții țin parașuta la o înălțime medie. Animatorul întreabă: „Unde este (prenumele unui participant)?”. Participantul a cărui prenume a fost rostit, fuge pe sub parașută și scoate capul prin gaura din mijloc, spunând: „Sunt aici”. După aceasta se întoarce înapoi și jocul continuă, animatorul sau participantul numind alt prenume.

803 *Schimbul*

Participanții stau în jurul parașutei ținând-o. În același timp toți încep să o fluture – o mișcă încet, o ridică ferm până când se umflă și o lasă să se coboare singură. Când s-a lăsat în jos, participanții o ridică din nou. Odată ce s-a stabilit acest ritm, jocul poate începe: animatorul numește orice lună a anului și participanții născuți în acea lună vor da drumul parașutei și vor fugi pe sub ea, schimbându-și locul înainte ca aceasta să cadă la pământ. Cei care rămân în jurul parașutei, deși o țin cu mâinile, nu o trag la pământ, ci o lasă să cadă liber. Pot fi numite zile de naștere, cifre, culori, haine, fructe, mijloace de transport etc. Participanții își schimbă locurile fugind pe sub parașută.

804 *„Urmărirea” parașutei*

Parașuta este ridicată sus deasupra capului. Animatorul va anunța o modalitate de mișcare (sărit, săltat, târat, învârtit etc.) și va spune prenumele unuia sau al mai multor participanți care se vor deplasa până la celălalt capăt al parașutei, înainte ca aceasta să cadă peste ei. După ce mai multe persoane și-au schimbat locul, animatorul va anunța o altă modalitate de mișcare.

805 *Prăjina cortului*

Participanții umflă parașuta, apoi se așează în genunchi în afara ei, formând un „cort”. Un voluntar va fi „prăjina cortului” și va sta în mijloc, ținând mâinile în sus pentru a menține centrul parașutei cât mai înalt posibil. „Prăjina” strigă numele cuiva și merge să se așeze în locul acestuia. Persoana care a fost chemată se va grăbi spre mijloc și va prelua rolul de „prăjină a cortului” înainte ca parașuta să cadă. Jocul continuă atât cât doresc participanții.



806 *Peștele de gelatină*

Este o variantă a jocului „Prăjina cortului”. În această versiune toți cei așezați clatină ușor parașuta. Din afară ea va arăta ca un pește gigant de gelatină care vibrează.

807 *Cortul răsturnat*

Un alt mod de a face un cort este atunci când fiecare stă pe spate sub parașută, cu capul la mijloc și cu tălpile în sus. Parașuta este întinsă bine și băgată sub spate încât să țină picioarele participanților în sus. Participanții pot lua o minge înăuntru și folosind mâinile se joacă cu ea în cort.

JOCURI DE ENERGIZARE

808 *Pisica și șoarecele (1)*

Toți formează un cerc ținând parașuta la înălțimea taliei. Un voluntar este „șoarecele” și se duce sub parașută, iar altcineva devine „pisica” și stă deasupra. „Pisica” încearcă să prindă „șoarecele”, dar, deoarece toți mișcă parașuta, este greu să vadă unde este el. Oricum, participanții pot ajuta „pisica” coborând parașuta și lăsând-o să vadă unde este „șoarecele”, iar apoi ridicând-o repede și lăsând șoarecele să plece. Jocul poate fi exersat cu doi-trei „șoricei” sau două-trei „pisici”. Dacă unii cred că jocul ar putea fi periculos – „pisica” se poate mișca în mâini și genunchi și nu în picioare.

809 *Pisica și șoarecele (2)*

Participanții țin parașuta – „podul” – la nivelul umerilor. Plasează o cutie goală – „cașcavalul” sub parașută. Un voluntar va fi „pisica”, iar altul – „șoarecele”. „Pisica” pornește de sub parașută, iar „șoarecele” – din exteriorul ei. Scopul „șoarecelui” este să fure „cașcavalul” păzindu-se de pisică, iar al pisicii – să prindă „șoarecele” păzind în același timp „cașcavalul”. Ei pot alerga printre participanții care țin „podul”. Ambii au 20 de secunde pentru a-și atinge scopul. Odată ce jocul a început, participanții vor număra în cor până la 20. „Pisica” marchează un punct dacă a prins „șoarecele”, iar „șoarecele” dacă a „mâncat cașcavalul”. Nimeni nu va lua nici un punct dacă nu s-au încadrat în timp. Jocul continuă cu un alt „șoarece” și o altă „pisică”.

810 *Capcana șoarecilor*

Șase-opt voluntari vor fi „șoareci”. Ceilalți participanți vor umfla și dezumfla parașuta, în timp ce „șoarecii” vor alerga în interiorul și în exteriorul ei printre participanți. Când animatorul strigă „Capcană!”, „șoarecii” vor fugi afară, iar participanții vor încerca să-i prindă, trăgând parașuta în jos. „Șoarecii” prinși se vor alătura celorlalți participanți. Ultimul „șoarece” rămas este învingător. Jocul continuă cu alegerea altor „șoareci”.

811 *Călușei*

Participanții iau o poziție a corpului încât să țină parașuta doar cu o mână și se rotesc mergând, țopăind, sărind, fugind, galopând etc. Apoi, cealaltă mână poate fi întinsă pentru echilibru. Arată ca un carusel cu călușei și e foarte vesel! După câteva cercuri, participanții schimbă direcția și se mișcă în altă parte. Stând pe loc, participanții pot mișca doar mâinile în stânga și în dreapta, mărind treptat viteza. Este de asemenea interesant ca un participant să vină în mijloc, iar toți ceilalți să execute aceleași mișcări în jurul lui.

812 *Caruselul vesel*

Participanții se numără de la 1 la 2. Când au format o ciupercă, animatorul strigă „Unu!” sau „Doi!” și toți cei care au acest număr trebuie să înconjoare repede parașuta, iar apoi să se întoarcă la locurile lor.

813 *Coșul cu ghemuri*

Plasează 4-6 ghemuri de ață pe parașută. Clătinând-o, participanții vor încerca să lovească ușor cu ghebele jucătorii de pe partea opusă. Mișcând parașuta, încercați să adunați ghebele în centru, ca într-un coș.

814 *Înălțarea parașutei*

Participanții se numără de la 1 la 2, apoi umflă parașuta. Cei cu numere pare fac un pas spre centru, ceilalți rămân pe loc. Astfel corpurile lor se înalță. Ei se pot ușor legăna. Apoi își schimbă rolurile, după ce parașuta s-a lăsat în jos.

815 *Plimbare cu parașuta*

2-3 participanți fug pe parașuta care stă la pământ, în timp ce ceilalți îi fac vânt. Apoi încearcă alți doritori. Cât timp pot manevra unduțiile înainte să obosească?

816 *Cifra alergătoare*

Participanții din jurul parașutei se numără de la 1 la 4. Toți pornesc încetșor să alerge pe cerc ținând strâns parașuta cu o mână. Animatorul strigă una din cifre (de la 1 la 4). Participanții cu cifra respectivă imediat lasă parașuta și ocupă cel mai apropiat loc liber. Treptat, viteza de rotire devine tot mai mare.

817 *Catedrala*

Participanții coboară parașuta și apoi o ridică numărând până la trei. Când parașuta este destul de sus, fiecare face 3-4 pași spre centru și trage parașuta în urma sa așezându-se cu fundul pe marginea ei.

818 *Roata*

Stând pe loc, participanții rotesc parașuta bine întinsă. Propune-le să încerce în ambele direcții și cu diferite viteze.

819 *Priveliștea*

După umflarea repetată a parașutei, toți stau în picioare în interiorul ei și trag după sine stofa întinsă în urma corpului lor, creând astfel un fel de cort. O dată practică această devine o tehnică utilă de captare a atenției participanților pentru a le explica condițiile următorului joc.

820 *Târârea încălțăminteii*

Participanții se numără de la 1 la 6. Animatorul numește o cifră și toți cu același număr își aruncă un pantof sub parașută. La comanda „1, 2, 3!” parașuta este înălțată. Toți cei cărora le lipsește pantoful, fug în mijloc pentru a-l recupera și se re-trag înapoi până când parașuta se va lăsa în jos.

821 *Mașina de spălat*

Jumătate din participanți vor fi „mașina de spălat”, iar cealaltă jumătate – „rufele”. În procesul spălării „rufele” stau sub parașută, sunt agitate de praful

de spălat, apoi sunt zguduite puternic cu parașuta. „Mașina de spălat” se învârtiște cu parașuta într-o direcție, iar „rufele” se învârtesc în alta. Apoi toți își schimbă direcția. Uscarea „rufelor” se face prin mișcări ale parașutei în sus și în jos. Rolurile participanților se inversează și jocul continuă.

822 *Aerul condiționat*

Acest joc este util pentru recuperarea după o activitate energetică. O treime din participanți se duc sub parașuta întinsă și se culcă în iarbă, dacă doresc. Ceilalți participanți ridică parașuta și o trag în jos repetat. Parașuta este ca un evantai uriaș ce face să circule aerul răcoros pe sub ea, iar senzația ce o au participanții privind parașuta cum se ridică și coboară deasupra lor este nemaipomenită.

823 *Hamacul*

Participanții țin parașuta de margini și încep să o răsucescă spre centru. Se opresc când se obține un cerc cu diametrul de 1,80 metri. Un voluntar va sta sau se va culca în cerc, iar ceilalți îl vor legăna ușor înainte și înapoi sau într-o parte și în alta. Apoi în hamac vine și altcineva. Răsucind astfel parașuta obții și o metodă eficientă ca participanții să contribuie la strângerea ei.

824 *Teatrul*

Participanții se numără câte trei în jurul parașutei. Parașuta este strânsă în formă de ciupercă, apoi animatorul strigă un număr și descrie o acțiune pe care participanții o vor face. De exemplu, când strigă: „Numărul unu – balerine!”, toți participanții cu numărul unu trec pe sub parașută dansând ca balerinele. Încurajează și participanții să propună pe rând diverse mișcări.

825 *Broasca țestoasă uriașă*

Parașuta devine o carapace uriașă, participanții mergând cu toții dedesubtul ei în mâini și în genunchi. Ideea este de a pune broasca țestoasă în mișcare, rămânând compacti. Îndată ce începe să se miște, broasca țestoasă poate să treacă un șir de obstacole, potrivit capacităților participanților.

826 *Baldachinul*

Participanții țin strâns parașuta de margini, întinzând-o bine, apoi o coboară la pământ. Toți numără până la 3 și se ridică repede, ridicând mâinile sus deasupra capului, formând astfel un baldachin.

827 *Pasărea și viermii*

Stând în genunchi participanții țin parașuta de margini. Unu-doi voluntari vor fi „viermi”. Ei merg sub parașută, mișcându-se în mâini și genunchi. Un alt voluntar este „pasărea”. Ea „zboară” deasupra parașutei și încearcă să prindă vreun vierme. Pentru a complica sarcina „păsării” participanții din jurul parașutei o flutură de sus în jos. Deși „pasărea” nu poate vedea „viermele”, acesta poate vedea umbra ei. După ce „viermele” este prins, alți participanți intră în joc.

828 *Păianjenul*

Parașuta este ținută la înălțimea taliei, iar un voluntar, „păianjenul”, intră dedesubt. Scopul lui este să „muște” participanții și să-i ia sub parașută. Când o persoană este „mușcată”, strigă „Păianjenul!” și dispare dedesubt. Împreună, „păianjenii” îi „mușcă” pe ceilalți participanți, până la ultimul. Acum toți participanții, formând „păienjeniișul”, încep să se miște pe sub parașută.

829 *Crocodilii*

Participanții se așează în jurul parașutei, cu picioarele dedesubt, cu tălpile la o distanță de aproximativ 40 cm una de alta. „Crocodilul” se ascunde dedesubtul parașutei și apucă oamenii de picioare, trăgându-i înăuntru. Jocul se termină când toți devin „crocodili”.

830 *Monstrul*

Delimitază un teren de joc. Patru persoane stau sub parașută – „monstrul”, iar ceilalți încearcă să fugă pentru a nu fi „înghițiți” de parașută. Cei patru aleargă după alți participanți. Dacă reușesc să acopere pe cineva cu parașuta, acesta este „înghițit” și devine parte a „monstrului”, continuând să-i prindă alți participanți.

831 *Culege punga cu fasole*

Sub parașută sunt plasate câteva pungi cu fasole. Participanții se numără de la 1 la 5. Când animatorul numește o cifră, parașuta este umflată, iar participanții cu cifra respectivă încearcă să obțină o pungă cu fasole înainte să fie atinși de parașuta în cădere. Cifrele pot fi înlocuite cu alte categorii (culori, obiecte de uz casnic, insecte etc.), iar în locul pungilor cu fasole poți utiliza oricare alte obiecte sau fișe cu punctaj.

832 *Castraveți, morcovi și roșii*

Participanții formează 3 echipe: „castraveți”, „morcovi” și „roșii”, amestecându-se în jurul parașutei. Parașuta este ridicată la înălțimea taliei. Animatorul strigă un grup, toți cei care fac parte din el aleargă în jurul parașutei. Animatorul specifică direcția. În acest timp, ceilalți umflă parașuta. Când cei care aleargă se apropie de locul în care stăteau, intră dedesubt, se îmbrățișează la mijlocul parașutei și strigă tare denumirea grupului, după care se întorc la locurile lor. Jocul continuă.

833 *Figuri în 10 secunde*

Participanții se numără de la 1 la 4. Parașuta este umflată, iar animatorul strigă o cifră. Persoanele cu această cifră aleargă sub parașută, în centru. Grupul numără până la 10, cu parașuta coborâtă. În acest timp, cei dedesubt vor construi o statuie. Grupul va încerca să ghicească ce reprezintă statuia.

834 *Umbrela zburătoare*

Parașuta este umflată și, când ajunge la cel mai înalt punct, toți participanții se așează concomitent compact în centru, lăsând-o să cadă peste ei.

835 *Fefe distrase*

Participanții umflă parașuta, fac un pas spre centru, se învelesc cu ea în jurul capului ca o batistă și imită o fizionomie veselă. După aceasta toți se culcă jos, capetele fiind acoperite de parașută. Înăuntru se vede doar un cerc de fețe voioase, iar din afară – niște corpuri fără cap. Cât se dezumflă parașuta, participanții au timp să le zâmbească colegilor.

JOCURI CU PARAȘUTA ȘI CU MINGEA

836 *Mingea*

Pune deasupra parașutei o minge de fotbal și experimentați diferite mișcări. Ce se întâmplă când participanții leagă parașuta? Este posibil de jucat fotbal, pasând mingea cuiva, care să o lovească cu capul? Folosește o minge mică de tenis care poate pătrunde prin gaura mică din centrul parașutei. Poți opri mingea înainte ca ea să cadă în gaură? Jocurile cu mingea cer îndemânări sofisticate, dar în cele din urmă pot fi distractive.

837 *Mingea călătoare*

Participanții ridică parașuta la înălțimea taliei. Animatorul aruncă mingea deasupra. Obiectivul jocului constă în a face mingea să se rostogolească pe marginea parașutei, mai întâi într-o direcție, apoi în alta. Participanții de pe o parte a parașutei ridică o secțiune, iar ceilalți coboară alta, formându-se un disc pe care se mișcă o bilă.

838 *Gaura parașutei și mingea*

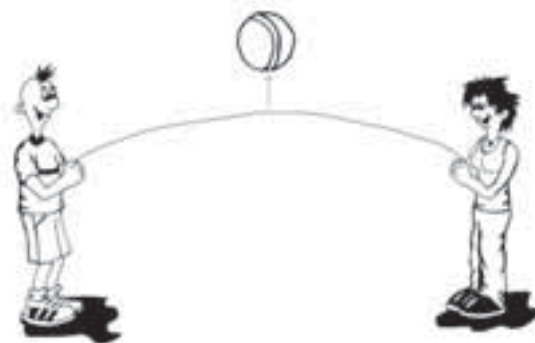
Participanții se plasează în jurul parașutei și o țin cu putere la un nivel. Se formează 2 echipe. Plasează o minge ușoară pe parașută și anunță începutul jocului cu ajutorul unui fluier. Sarcina unei echipe va fi să facă mingea să cadă prin gaura din centrul parașutei, pe când a celeilalte să nu permită aceasta. Ambele vor aplica tehnica ridicării și coborârii parașutei. Aceasta necesită cooperare și coordonare.

839 *Rotirea mingii*

Este nevoie de o minge ușoară sau de fotbal. Toți stau în jurul parașutei ținând-o bine întinsă pentru a produce un val care să determine mișcarea mingii pe marginea parașutei. Plasează o minge aproape de marginea parașutei. Încercați să faceți așa ca mingea să se rotească în jurul parașutei. Atunci când mingea se apropie de cineva, persoana coboară puțin marginea, ca apoi iarăși s-o ridice. Când toți participanții fac aceasta sincron, se produce un val în jurul parașutei, care împinge mingea ușurel spre centrul parașutei. Jocul necesită multă concentrare și cooperare! Totuși este foarte bine pentru grupul care în cele din urmă obține mișcarea continuă și fără zdruncinări a mingii. Odată ce le-a reușit, participanții pot încerca să mărească viteza sau să schimbe direcția.

840 *Aruncarea mingii*

Plasează o minge în centrul parașutei, preferabil una mare, de plajă (care se umflă). Participanții vor ridica și vor coborî parașuta astfel ca să o arunce cât mai sus și să o prindă. Când participanții s-au obișnuit, adaugă a doua minge.



841 *Căderea mingilor*

la câteva mingi ușoare, preferabil de culori diferite, sau 2-3 mingi de fotbal. Ajută participanții să formeze atâtea echipe câte mingi sunt și să se aranjeze în jurul parașutei. Fiecare echipă va avea o minge. Mingile vor fi rotite pe suprafața parașutei. Scopul unei echipe este să dea mingea sa jos prin partea echipei adverse și să împiedice ca celelalte echipe să-și dea jos mingile prin partea sa.

842 *În jurul găurii*

Dacă parașuta are o gaură la mijloc, plasează trei sau mai multe mingi mici (asemeni celor de tenis sau ping-pong) pe suprafața ei. Participanții le vor mișca astfel încât nici una dintre ele să nu cadă în gaură.

843 *Mingea în coș*

Participanții formează 2 echipe. Două mingi, preferabil colorate, sunt plasate pe parașută, care este ținută la înălțimea taliei. Echipele au ca scop să-și arunce mingea în gaura din centrul parașutei și să împiedice cealaltă echipă să-și arunce mingea în coș. Echipa câștigă un punct când mingea sa nimereste în „coș”.

844 *Mingea de fotbal*

Participanții formează 2, 4 sau 6 echipe. Dacă parașuta este împărțită în segmente, fiecare echipă se va plasa în dreptul a 2-3 segmente. Participanții țin parașuta cu ambele mâini la nivelul taliei, așa încât aceasta să poată fi balansată în sus și în jos. Parașuta va fi ținută strâns tot timpul, iar mingea va fi în permanență aruncată în sus și în jos. Se va marca un gol de fiecare dată când mingea sare de pe parașută.

845 *Pop-corn*

Parașuta este ținută întinsă. Aruncă cât mai multe mingi pe parașută, mișcați-o de sus în jos fără a scăpa nici o minge de pe ea. Ca alternativă, participanții pot forma două echipe, una să arunce mingi, iar alta să le prindă.

846 *Mingi topăind*

Începe precum în jocul „Pop-corn”. Roagă 2-3 voluntari să intre sub parașută. Ei vor încerca să împingă mingile pentru a le face să cadă, în timp ce ceilalți se vor strădui să le țină în mișcare.

**847** *Mingea competitivă*

Trasează o linie prin diametrul parașutei pentru a o despărți în două părți egale. Participanții vor forma două echipe, de o parte și de alta a parașutei. Aruncă o minge în mijlocul parașutei. Scopul va fi de a face mingea să cadă jos de pe partea celeilalte echipe și de a împiedica căderea ei de pe partea proprie. Mingea nu poate fi atinsă cu mâna. Menținerea unui scor de zero la zero este o alternativă.

JOCURI CU PARAȘUTA: SUBIECTUL „OCEANULUI”

848 *Formarea valurilor*

Ținând parașuta, fiecare participant mișcă mâinile în sus și în jos pentru a forma valuri mari și mici. Formarea valurilor reprezintă mișcări care provoacă ondularea parașutei. Valurile pot fi mici, medii sau mari.

849 *Oceanul*

Încercați să realizați visul celor care doresc să străbată Oceanul. Toți stau în picioare, iar unul sau doi participanți merg spre centrul parașutei și se întind pe ea. Ceilalți fac valuri – e o senzație plăcută.

850 *Furtuna pe mare*

Participanții se așează în pirostria, imitând o adiere ușoară de vânt care se transformă treptat într-o furtună cu descărcări electrice – atunci toți se ridică în picioare, scuturând-o atât de puternic, încât să provoace sunete asemănătoare cu tunetul.

851 *Buletinul meteo*

Propune participanților să-și imagineze că parașuta este un Ocean și să-i dea o denumire. Participanții mișcă parașuta conform „buletinului meteo” improvizat sau pe care l-au auzit recent. De exemplu, cineva spune: „Eu, în această dimineață, am auzit că va fi o briză ușoară deasupra Oceanului Atlantic. Cum ar arăta aceasta?”. Participanții răspund, făcând valuri mici cu parașuta. Alte sugestii pot fi: vânturi puternice, îngheț (se poate întinde parașuta precum gheața), vârtejuri etc. Încurajează cât mai mulți participanți să se implice și să-și folosească imaginația.

852 *Salvarea de la furtună*

Plasează o minge pe parașută – aceasta va fi „corabia”. Participanții leagă parașuta, care formează

valurile și marea furtunoasă. Participanții trebuie să salveze „barca” cât mai repede, făcând-o să cadă prin gaura din centrul parașutei.

853 *Valul uriaș*

Toți țin parașuta la nivelul taliei. Un participant care începe jocul, ridică mâinile în sus, pășind sub parașută, după care iese înapoi. Această acțiune este repetată pe cerc, cu scopul de a crea un val uriaș.

854 *Meduza*

La „1, 2, 3!” participanții vor ridica mâinile, înălțând parașuta deasupra capului, trăgând-o pe la spatele lor și așezându-se pe marginea acesteia. În interiorul parașutei, participanții se vor legăna în stânga și în dreapta.

855 *Rechinii*

Participanții vor ține parașuta întinsă șezând jos, cu picioarele sub ea. Parașuta este marea, iar participanții – „înotători”. Ei stau pe plajă veseli, scaldându-și degetele de la picioare în apă. Clătinând marginile parașutei, vor obține niște valuri grozave. Un voluntar va juca rolul „rechinului” și se va ascunde imediat sub parașută. Acesta se va mișca sub parașută, însă din cauza valurilor „înotătorilor” le va fi dificil să-și dea seama unde se află acesta. Rechinul își alege o victimă și o „atacă”, trăgând-o de picior. Atunci victima țipă tare și dispare sub parașută, devenind „rechin”. Primul „rechin” poate deveni un „înotător” sau poate continua împreună cu noul „rechin” (la discreția animatorului).



SURSE

1. Aguilera, B. (1996). *La alternativa del juego II*. Madrid: Edupaz.
2. Batllori, J. M., Batllori J. (1998). *Guia de juegos*. Madrid: Espasa.
3. Bertrand, I. (2001). *100 giochi con l'aria*. Milano: Arnoldo Mandadori Editore S.p.A.
4. Emilian, I.; Ursu, V. (2004). *Dezvoltare pentru viață*. Chișinău: Pontos.
5. Hodge, D. (2003). *501 giochi e attività per tutti i bambini*. Milano: Edicart.
6. Kroehnert, G. (2001). *102 extra training games*. New York: McGraw-Hill, Inc.
7. McKee N.; ..., (1998). *Games and exercises*. UNICEF-ESARO.
8. Moldovanu, I.; Culea, L. (2002). *Cartea mare a jocurilor*. Chișinău: CIDDC.
9. Nilson, C. (1992). *Team Games for Trainers*. New York: McGraw-Hill, Inc.
10. Nilson, C. (1998). *More Team Games for Trainers*. New York: McGraw-Hill, Inc.
11. Scannell, E.; Newstrom J. (1994). *Even More Games Trainers Play*. New York: McGraw-Hill, Inc.
12. Shapiro, D. (1998). *Conflictele și comunicarea*. Chișinău: ARC.
13. Skannell, E.; Newstrom, J. (1991). *Still More Games Trainers can Play*. New York: McGraw-Hill, Inc.
14. Козмина, О.; Кочешев, И.; Хелемский, М. (2001). *Игровое приложение или шпаргалка на все случаи жизни*. Киев: Полиграф.
15. West, E. (1999). *The Big Book of Icebreakers*. New York: McGraw-Hill, Inc.

