

# KAKO DA OŠTANEMO ZDRAVI I DOBRO RASPOLOŽENI

Ideje za celu porodicu

Ne zaboravite, znanje je moć. Naučite nešto novo svaki dan.

1 Plešite i pevajte zajedno, pozovite rodbinu i prijatelje na video poziv! Pokažite deci kako se plesalo kada ste bili mladi. Pustite im muziku koju ste tada slušali.



2 Obucite se i našminkajte kao omiljeni pevač/pevačica ili glumac/glumica. Imitirajte svoje idole! Svako iz svog vremena.

3 Pronađite stare stripove, knjige, časopise... Čitajte zajedno.



4 Rekreativajte se zajedno, dogovorite se o vežbama koje svakome prijaju...



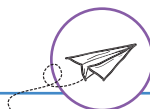
5 Pozovite drugare iz odeljenja i njihove roditelje na onlajn žurku.

6 Pronađite stare fotografije. Prisetite se događaja i dragih ljudi. Pričajte sa decom kako ste ih upoznali i šta ste zajedno radili.

7 Odgledajte zajedno crtani ili neki drugi omiljeni film. Razgovarajte zašto volite baš taj film.

8 Napravite porodično stablo. Zapišite za svakog člana nešto zanimljivo.

9 Zamenite uloge na sat vremena. Deca su odrasli, a odrasli deca. Uživajte.



10 Igrajte se papirnim lutkama/junacima/životinjama. Pronađite na internetu ideje ili sami osmislite kako da ih napravite.



11 Origami dan: možete konsultovati internet, a možete dati mašti na volju i napraviti svoju origami zbirku! Ili napravite avione od papira i takmičenje može da počne: čiji avion će najduže da leti.

12 Napravite svoj orkestar, ako nemate prave, napravite udaraljke, zvečke ili neke druge instrumente.



13 Nađite na internetu različite eksperimente i radite ih zajedno sa decom (na primer eksperimente koje izvodi Ardin Gupta).

14 Igrajte se društvenih igara ili naučite decu igrama iz svog detinjstva: asocijacija, pantomime, razne igre na tabli, zanimljiva geografija, potapanje podmornica, tablič.

15 Pričajte priče: izmislite grad ili neko drugo okruženje i pričajte razne dogodovštine koje se dešavaju u tom gradu.



16 Organizujte porodični kviz na različite teme.

17 Organizujte potragu za skrivenim blagom u stanu/kući.

18 Zajedno izmislite naučno fantastičnu/krimi/ljubavnu/avanturističku priču i ilustrujte je ili napravite priču u slikama na osnovu nje.



Predvidite i vreme za privatnost i samostalne aktivnosti.

Potražite na internetu besplatne izložbe muzeja, pozorisne predstave, virtualne ture po gradovima, koncerte... Pogledajte ih zajedno ili dogovorite da jedan član porodice pogleda izložbu i kasnije vam ispriča šta je video/la.

<p>19</p> <p>Napravite sopstveni strip u kome su glavni likovi članovi vaše porodica, možda na temu nekog događaja koji često prepričavate...</p>	<p>20</p> <p>Zajedno napravite dnevni raspored za svakog člana porodice, koji uključuje učenje, zabavu, kućne poslove, zajedničko druženje, vežbanje, kulturne aktivnosti...</p>	<p>21</p> <p>Osmislite različite zabavne načine pozdravljanja bez zagrljaja i poljubaca.</p>
<p>22</p> <p>Pozovite bake, deke, tetke, ujake, pitajte ih kojih su se igara igrali kad su bili mali. Napravite porodičnu zbirku igara!</p> 	<p>23</p> <p>Tajni prijatelj: svaki član porodice kreira svoju tajnu šifru i tokom dana šalje ostalima poruke zapisane na papirićima. Na kraju dana sledi razotkrivanje...</p> 	<p>24</p> <p>Učimo da pletemo, šijemo... Evo prilike da naučimo da zašijemo dugme ili ištrikamo mali novčanik, traku za kosu...</p> 
<p>25</p> <p>Organizujte porodičnu olimpijadu. Osmislite sportove koji mogu da se dešavaju u kućnom okruženju: prenošenje knjige na glavi, ubacivanje loptice/ balona u koš, stoni tenis, obaranje čunjeva. Možete igrati šah...</p> 	<p>26</p> <p>Napravite poklone za sve one kojima je bio ili će uskoro biti rođendan (slagalicu, obeleživač za knjigu) ili napišite pesmu, naslikajte čestitku... i imaćete spreman poklon kad ih ponovo vidite.</p>	<p>27</p> <p>Osmislite priču zajedno: jedan član porodice počinje (npr. <i>Bio jednom jedan...</i>), svaki sledeći član porodice ponavlja sve što je prethodno rečeno i dodaje svoju reč ili rečenicu.</p>
<p>28</p> <p>Crtajte koristeći ruku kojom inače ne crtate. Dogovorite temu ili svako predloži po temu, ispišite ih na papiriće, ubacite u šešir, izvlačite papiriće i crtajte ono što piše. Kada završite, napravite izložbu i razgovarajte o crtežima.</p>	<p>29</p> <p>Napravite pinknik u sobi. Postavite čebe na pod, pripremite užinu, sedite svi zajedno, pričajte, čitajte priče...</p> 	<p>30</p> <p>Koristeći četke, prste, šnalice, napravite frizure jedni drugima. Smenjujte se tako da svaki član porodice dobije novu frizuru i napravi je nekome.</p> 
<p>31</p> <p>Kuvajte zajedno: podelite uloge tako da svako nešto radi (npr. opere, secka namirnice, meri potrebne količine sastojaka, pere posuđe, postavlja sto...). Možete izabrati porodično omiljeno jelo ili isprobati neki novi recept.</p>	<p>Napravite kratke video snimke ili fotografije dok isprobavate neke od ovih ideja. Možete i intervjuisati jedni druge, pitati šta je bilo lepo, zanimljivo, zašto... Fotografije i snimke možete poslati bakama, dekama, tetkama, ujacima...</p>	