

KAKO DA OSTANEMO ZDRAVI I DOBRO RASPOLOŽENI

Ideje za celu porodicu

1	Plešite i pevajte zajedno, pozovite rodbinu i prijatelje na video poziv! Pokažite deci kako se plesalo kada ste bili mlađi. Pustite im muziku koju ste tada slušali.	Obucite se i našminkajte kao omiljeni pevač/pevačica ili glumac/glumica. Imitirajte svoje idole! Svako iz svog vremena.	3	Ne zaboravite, znanje je moć. Naučite nešto novo svaki dan.
4	Rekreirajte se zajedno, dogovorite se o vežbama koje svakome prijaju...	5	Pozovite drugare iz odeljenja i njihove roditelje na onlajn žurku.	6
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
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
13	Nađite na internetu različite eksperimente i radite ih zajedno sa decom (na primer eksperimente koje izvodi Ardvina 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
16	Organizujte porodični kviz na različite teme.	17	Organizujte potragu za skrivenim blagom u stanu/kući.	18
				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>Napravite sopstveni strip u kome su glavni likovi članovi vaše porodica, možda na temu nekog događaja koji često prepričavate...</p> <p>19</p>	<p>Zajedno napravite dnevni raspored za svakog člana porodice, koji uključuje učenje, zabavu, kućne poslove, zajedničko druženje, vežbanje, kulturne aktivnosti...</p> <p>20</p>	 <p>Osmislite različite zabavne načine pozdravljanja bez zagrljaja i poljubaca.</p> <p>21</p>
<p>Pozovite bake, deke, tetke, ujake, pitajte ih kojih su se igara igrali kad su bili mali. Napravite porodičnu zbirku igara!</p> <p>22</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>23</p>	 <p>Učimo da pletemo, šijemo... Evo prilike da naučimo da zašijemo dugme ili ištrikamo mali novčanik, traku za kosu...</p> <p>24</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>25</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>26</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>27</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>28</p>	<p>Napravite pinknik u sobi. Postavite čebe na pod, pripremite užinu, sedite svi zajedno, pričajte, čitajte priče...</p> <p>29</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>30</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>31</p>	 <p>Napravite kratke video snimke ili fotografije dok isprobavate neke od ovih ideja. Možete i intervjujati jedni druge, pitati šta je bilo lepo, zanimljivo, zašto... Fotografije i snimke možete poslati bakama, dekama, tatkama, ujacima...</p>	