



NAPI JÁTÉKOK



1. NAP

Téli
kérdéss-
felelek

Ülj össze minél több mindenki - kérdezz-felelek fogtok játszani! Üljetek le körben, és beszéljétek meg, ki kezdi a játékot! Ő kérdezzon olyat a jobbra mellette ülőtől a téllal, téli ünnepekkel kapcsolatban, ami abban segíti, hogy jobban megismerje a másikat. Miután az illető válaszolt a kérdésre, ő tehet fel egy másik kérdést a mellette ülőnek, és így tovább. A játék addig tart, amíg tudtok egymástól új dolgot kérdezni. Igyekeztek arra törekedni, hogy érdekes, különleges vagy esetleg vicces dolgokat tudjatok meg a másiktól, hogy minél izgalmasabb legyen a játék! Hány kérdést sikerült feltenni egymásnak?

2. NAP

Adventi
bakancslista

Válassz ki magadnak valakit, akivel szívesen hangolódna közösen a közelgő karácsonyra! Készítsetek egy listát olyan dolgokról, amiket szívesen csinálnátok közösen, és amik segítenek nektek, hogy ünnepi hangulatba kerüljétek (pl. korcsolyázás, teázás, adománycsomag összerakása, ajtódísz készítés)! Miután elkészült a lista, beszéljétek meg, mikor és melyik programmal kezditek a közös hangolódást. Figyeljétek arra, hogy olyan dolgok kerüljenek a közös listára, amik beleférnek az adventi időszakba és amik mindkettőtöknek örömet okoznak!

3. NAP

Ünnepi
jókívánság

Készíts ajándékként kis kártyákat jókívánságokkal, kedves üzenetekkel, figyelmességekkel minél több ismerősöd, akár szomszédod számára! Igyekezz olyasmit választani, ami őszinte, személyre szabott, örömet okoz! Rejtsd el a kártyákat a táskájukban, postaládájukban, vagy add át őket személyesen!

4. NAP

Téli
energia-
csomag

Üljetek össze minél többen, és készítsetek közösen téli energia-csomagot! Írjatok egy listát arról, hogy kinek milyen dolgok vagy tevékenységek segítenek, hogy a hosszú, sötét, hideg téli napok is örömmel, energikusan teljenek (pl. puha meleg takaró, társasjátékozás barátokkal stb.). Osszátok meg azt is egymással, hogyan segít nektek az adott dolog, amit "beletettetek a csomagba"! Próbáljátok ki minél több elemét és osszátok meg egymással a tapasztalataitokat!

5. NAP

Téli
tájkép

Fogjatok össze minél többen és készítsetek "téli tájképet"! Ez lehet valamilyen hagyományos kép (rajzolt, festett), digitális alkotás, fotókollázs vagy hétköznapi tárgyakkal készített alkotás (asszamlázs). A lényeg, hogy mindenki tegyen hozzá valamit és azt is indokolja meg, miért az adott dologra esett a választása. Igyekeztek minden új elemmel kapcsolódni a már meglévőkhöz! Amikor elkészült, adjatok közösen címet az alkotásotoknak!

6. NAP

Télapó
manója

Gondold végig alaposan, hogy mivel ajándékoznád meg a környezetedben lévőket, ha a Télapó egy manója lenné! Mi az, amire szerinted a legnagyobb szükségük lenne, ami igazán örömet okozna nekik? Ez lehet egy tulajdonság, egy régóta vágyott tárgy, egy vicces történet vagy egy kis bátorítás. Gondold végig azt is, miért pont az adott dologra esett a választásod! Menj oda hozzájuk, és oszd meg velük, mivel lepnéd meg őket és miért! Ha teheted, meg is ajándékozhatod őket az adott dologgal, akár szimbolikusan is (pl. rajz, idézet vagy emlékkártya formájában).

7. NAP

Egy kicsit
más
karácsony

Üljetek össze és beszélgetsetek arról, mi az, amiben szeretnétek, ha az idei karácsony egy kicsit más lenne, mint az eddigiek (pl. új szokás bevezetése, egy régi szokás átalakítása, stb.)! Beszéljétek át, mire számítok, miben lenne más az idei ünnep, ha megvalósítanátok ezt az újdonságot, és hogy kinek mit kellene tennie hozzá! Ha mindenki egyetért ezekben, próbáljátok is ki!

8. NAP

Régi idők
karácsonya

Egyeztess egy alkalmas időpontot egy általad választott társasággal, amikor össze tudtok ülni egy beszélgetésre! Szedjétek össze minél több olyan dolgot, ami a régi karácsonyok emlékét, hangulatát idézi (pl. régi fotók, újságcikkek, régi játékok, receptek, filmek, naplók)! Ha vannak ezzel kapcsolatos emlékeitek, családi anekdotáitok, osszátok meg őket egymással! Beszélgetsetek arról, milyenek voltak/lehettek régen az ünnepek, és miben változtak mára! Ha van kedvetek, idéz le esszetek fel néhány régi szokást!



NAPI JÁTÉKOK



9. NAP Hólabda- asszociáció

Üljetek össze minél többen, és készítsetek egy nagy, fehér golyót (pl. vattából, papírból, zoknikból) – ez egy hógolyó. Álljatok körbe és beszéljétek meg, ki kezdi majd a játékot, nála lesz a hógolyó. A kezdő játékos mond egy téllal, karácsonnyal kapcsolatos szót, majd továbbdobja egy másik játékosnak a hógolyót. Neki szintén egy téllal, karácsonnyal kapcsolatos szót kell mondania, majd továbbdobni a hógolyót, stb. Ha valaki nem tud három másodpercen belül mondani egy szót, olyat mond, ami már volt vagy nem a télhez, karácsonyhoz kapcsolódik, kiesik a játékból. Vitás esetben a társaság szavazással dönt. Az nyer, aki utoljára marad játékban.

10. NAP Adventi mese

Ülj össze egy kisebb társasággal egy körbe – velük fogsz adventi mesét írni. Beszéljétek meg, ki kezdi a történetet, nála indul a mese. Miután az első mesélő hozzátett néhány mondatot a lenti mesekezdéshez, átadja a szót a jobbra mellette ülőnek, ő folytatja tovább a mesét. Nem lesz azonban ilyen egyszerű dolga! Az előző mesélő kitalál egy olyan szót is (pl. palacsintasütő), amit az utána következőnek mindenképp bele kell szőnie a folytatásba. Miután a következő mesélő folytatta néhány mondattal a mesét (amibe sikeresen beleszőtte a kapott szót), továbbadja a szót a mellette ülő játékosnak, és kitalál számára egy új szót, hogy kicsit megnehezítse a dolgát. Figyeljétek, hogy érdekes, fordulatos mese szülessen, és hogy mire körbeér a történet, meglegyen a lezárása is!

A mese így kezdődik: "Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy ország, ami híres volt arról, hogy egészen különleges módon készültek a karácsonyra. Hogy miért, azt sokan próbálták kideríteni, de csak az ország legvénebb lakói tudták igazi okát. Márpedig titkukat féltve őrizték, mivel..."

11. NAP Karácsonyi fogadalom

Gondold végig, mit tehetsz azért, hogy idén a karácsonyi készülődés és ünneplés zökkenőmentesebb, örömtelibb legyen a környezeted (pl. család, osztálytársak, munkatársak) számára! Bíztsd arra minél többüket, hogy ők is gondolják végig ugyanezt! Igyekezzen mindenki olyasmit választani, amiről tényleg úgy gondolja, hogy segítség lenne a közösség számára és amit ő maga személyesen ténylegesen képes és hajlandó megtenni! Ha megvagytok vele, osszátok meg egymással, kinek milyen "fogadalma" van és igyekezzetek minél inkább betartani azt a következő hetekben. Ha kell, bátorítással, motiválással segítsétek egymást, hogy sikeresek legyenek a vállalások!

12. NAP Karácsony a nagyvilágban

Üljetek össze minél többen, olyanokkal, akikkel szívesen megtudnál kicsit többet más országok karácsonyi szokásairól! Beszéljétek meg, ki melyik országot választja, és gyűjtsetek össze minél több érdekességet arról, hogyan ünneplik ott a karácsonyt (pl. hagyományok, ételek, dalok, mesék, stb.). Egyeztetek meg, mikor ültök össze újra, hogy megosszátok egymással, mi mindent tudtatok meg a választott országokról! Ha van kedvetek, egy kis kóstolóval, zenei aláfestéssel, fotókkal még szemléletesebbé tehetitek a bemutatásokat! Milyen hasonlóságokat és különbségeket találtatok? Melyik információ volt a legmeglepőbb, legérdekesebb a számotokra?

13. NAP Luca búza

Nézz utána, hogyan kell Luca búzát ültetni, és kérj meg valakit, hogy csatlakozzon hozzád idén a hagyomány követésében! Mondd el neki minél részletesebben, miről szól ez a hagyomány és hogyan lehet benne részt venni! Ha tehetitek, szerezzétek be közösen vagy osszátok meg egymással a hozzávalókat! Ne felejtsetek majd el megosztani egymással azt sem, kinek hogy sikerült a projekt!

14. NAP Két igazság, egy hazugság

Ülj le körben 4-5 társaddal! Körben haladva mindenki osszon meg a társasággal három rövid történetet vagy saját magával kapcsolatos állítást, ami kapcsolódik a karácsonyhoz: kettőt, ami igaz, és egyet, ami hamis, szabadon választott sorrendben. A csoport többi tagjának a feladata, hogy megtippelje, kinél melyik történet volt hamis. Mesélőként tegyetek meg mindent annak érdekében, hogy megnehezítsétek a többiek dolgát!



NAPI JÁTÉKOK



-
- 15. NAP**
Ünnepi labirintus
- Nyomtasd ki vagy rajzold le a letölthető mellékletben található ünnepi labirintust! Válassz magadnak egy párt a játékhoz, aki vállalja, hogy egy sállal bekötitek a szemét! Amikor ezzel elkészültetek, tedd le elé a labirintust, adj a kezébe egy ceruzát, és segítsd őt a szavaiddal (és csak azokkal!), hogy kitaláljon a labirintusból! Igyekezz minél jobban ráhangolódni és minél pontosabb utasításokat adni neki, hogy igazán jól tudd őt segíteni! Ha végeztetek és van kedvetek, cseréljétek szerepet, majd beszéljétek meg a tapasztalatokat!
-
- 16. NAP**
Karácsonyi üdvözlét
- Küldj karácsonyi képeslapot valakinek, akár egy szomszédnak, akit egyébként nem köszöntenél így az ünnep alkalmából, de akinek soraid örömet okoznának! Kívánj neki kellemes karácsonyt!
-
- 17. NAP**
Hihetetlen, de igaz!
- Keress minél több olyan embert a környezetedben, akikkel meg tudjátok osztani egymással a:
- leghihetetlenebb;
 - legviccesebb;
 - legemlékezetesebb
- karácsonyi történeteket! Hallgassátok meg egymást figyelmesen!
-
- 18. NAP**
Karácsonyi szerenád
- Fogjatok össze minél többen, akár a szomszédokkal, közelben lakó barátokkal, és adjatok meglepetés-szerenádot valakinek (pl. egyedül lakó szomszéd, másik osztály, vezetőség, stb.)! Válasszatok ki egy karácsonyi dalt, gyakoroljátok be közösen, majd ajándékozzátok meg vele a választottatokat!
-
- 19. NAP**
Dicséret-kör
- Álljatok össze minél többen és helyezkedjétek el egy nagy körben! Beszéljétek meg, ki kezdi a játékot. A kezdő játékos forduljon oda a jobbra mellette állóhoz, és mondjon neki három őszinte, pozitív visszajelzést, dicséretet! Igyekeztek személyre szabottak lenni és örömet okozni a másinak! A dicséretet fogadó köszönje meg a visszajelzéseket, majd mondjon ő is három dicséretet a mellette állónak. A játék addig tart, míg körbe nem értek.
-
- 20. NAP**
Karácsonyi Activity
- Üljetek össze minél többen és játszatok Karácsonyi Activityt! Beszéljétek meg, ki kezdi a játékot! Az első körben mutogatni, a másodikban rajzolni, a harmadikban pedig körülírni fogtok. Az első körben a kezdő játékos kiválaszt egy karácsonyi dalt, filmet, mesét, szokást, stb. és azt próbálja meg elmutogatni. Két perce van rá, mialatt a társaság többi tagja találgathat. Ha megvan a helyes megfejtés, vagy letelik az idő, egy másik résztvevő következik. Ha már mindenki végzett a mutogatással, újra a kezdő játékos jön egy új kitalálandó dologgal, amit le fog rajzolni, stb. Ha van kedvetek, több kört is játszhattok. Igyekeztek, hogy teljesíthető, de kellően izgalmas kitalálandó dolgokat válasszatok!
-
- 21. NAP**
Karácsonyi zenelista
- Üljetek össze a családdal, barátaiddal, és állítsatok össze egy közös zenelistát az ünnepekre! Figyeljétek arra, hogy mindenki kedvencei rákerüljenek a listára! Válogatás közben osszátok meg egymással azt is, miért pont az adott dalokra esett a választásotok, illetve, hogy esetleg milyen kellemes emlékeitek kapcsolódnak hozzájuk! Ha van kedvetek, keressétek meg néhány dal karaoke változatát is, hogy még szórakoztatóbb legyen majd a Karácsony!
-
- 22. NAP**
Hála
- Válassz ki valakit, akinek hálás lehetsz valamiért, ami kapcsolódik a karácsonyhoz (pl. egy kedves ajándék, egy meghatározó közös élmény, egy vicces szokás, ami tőle ered, stb.) és akivel nincs most lehetőséged személyesen találkozni! Hívd fel telefonon vagy videóhívás segítségével, és köszönd meg neki! Oszd meg vele, mit jelentett neked az adott dolog, és hogy milyen emlékeid kapcsolódnak hozzá!
-



NAPI JÁTÉKOK



23. NAP

Karácsonyi rejtvény

Keress vagy találd ki karácsonyi rejtvényeket vagy találós kérdéseket a környezetekben minél több ember számára! Oszd meg velük a feladványt, és hagyd, hogy dolgozzanak rajta! Később üljetek össze, és beszéljétek meg, mi volt a helyes megoldás és hogyan lehetett rájönni!

24. NAP

Ünnepi érzelmek

Ülj össze családtagjaiddal, barátaiddal – karácsonyi történeteket fogtok egymással megosztani. Vegyétek először az elsőt a játék alatt felsorolt érzelmek közül, majd mindenki osszon meg egy olyan karácsonyi történetet a többiekkel, amihez neki személy szerint az adott érzelem kötődik. Miután ezt mindenki megtette, akinek volt ilyen története, menjetek tovább a következő érzelmekre, és így tovább. Hallgassátok végig figyelmesen egymás történeteit, ítélezés, egymás kijavítása nélkül! Ne feledjétek, mindenki megélése értékes és egyedi!
Érzelmek: várakozás; nosztalgia; csalódottság; meghittség; bosszússág; öröm.



...és veled?

Jelen kiadvány a Magyar Pszichofiziológiai és Egészséglélektani Társaság valamint a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért együttműködésében valósult meg.