



ŽAIDIMŲ VAKARAS VISAI ŠEIMAI

NE TIK PRAMOGA, BET IR NAUDA

Žaidimai gali prisidėti prie empatijos ugdymo

Bendri šeimos žaidimai gali padėti vaikams artimiau pažinti savo šeimos narius ir save.

Žaisdami vaikai mokosi bendrauti

Vaikams svarbu išmokti palaikyti tarpusavio ryšius ne tik su bendraamžiais, bet ir su tėvais, seneliais, broliais ar seserimis.

Per žaidimą į vaiko širdį

Neretai tėvai vaikams meilę rodo per taisyklių nepaisymą, pataikavimą ar pinigus. Tėvų įsitraukimas į bendrą veiklą – ne tik lengviausias būdas skatinti vaikų kūrybiškumą, bet ir rodyti jiems meilę. Tokiu būdu suvokta tėvų meilė tampa vaikų pasitikėjimo savimi, didesnės savivertės šaltiniu.

Žaidimas - kaip pagalba tėvams

Žaisdami su vaikais tėvai gali sužinoti, kas patinka ir kas nepatinka jų atžaloms. Bendravimą skatinantys stalo žaidimai gali prisidėti prie gilesnio savo vaiko pažinimo, kas padės pasirinkti būrelius ar kitas pozityvias veiklas, kurios prisidės prie vaiko asmenybės ugdymo.

Žaidimas - kaip priemonė, skatinanti pozityvius pokyčius

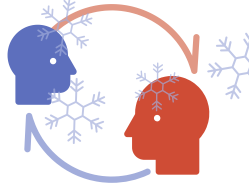
Žaisdami vaikai mokosi pralaimėti, pastebėti savo blogus įpročius, valdyti emocijas, pamatyti kitų teigiamas ar neigiamas savybes.



STALO ŽAIDIMAS SKIRTAS GERESNIAM SAVĖS IR SAVO ARTIMO PAŽINIMUI

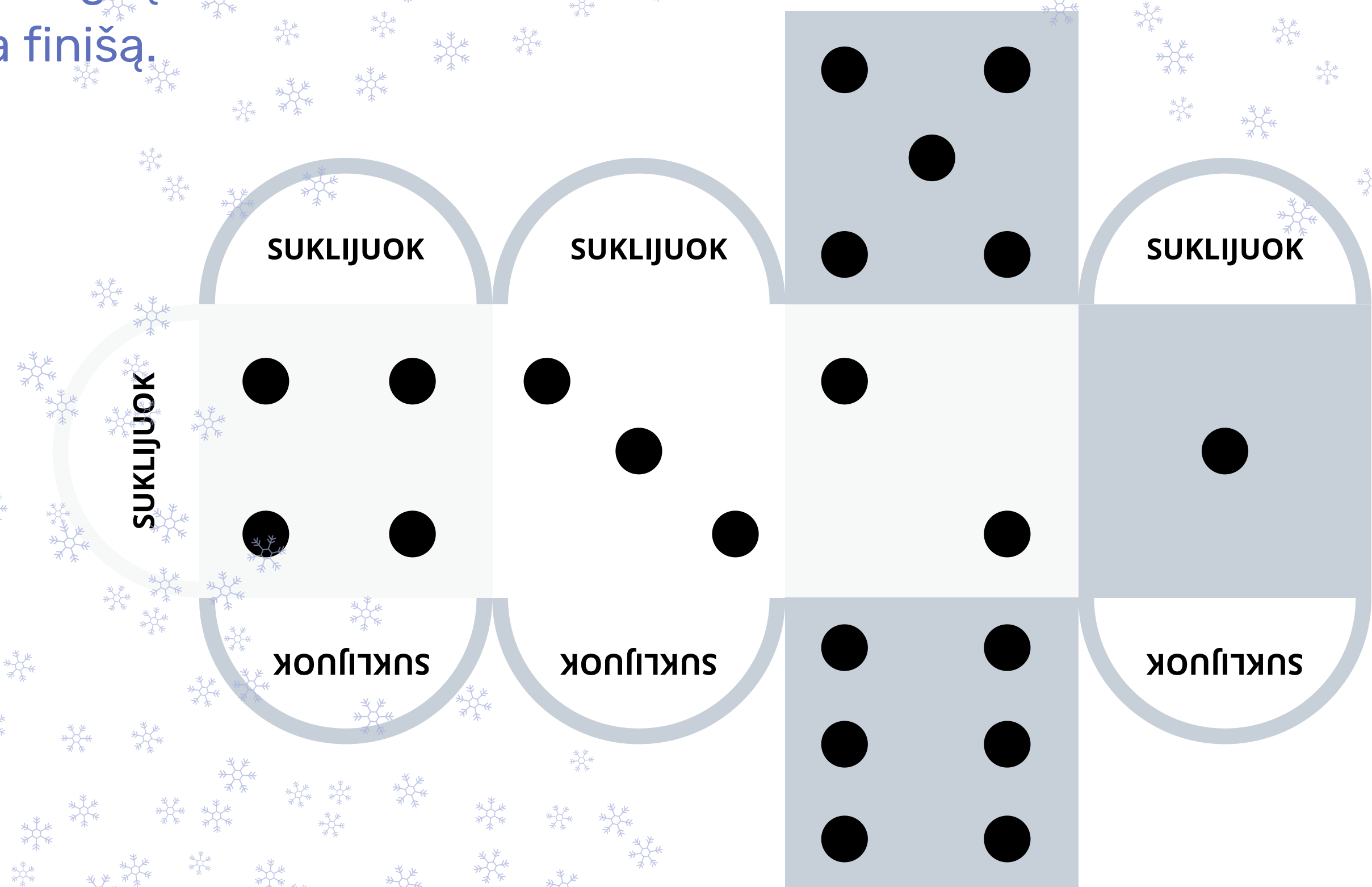


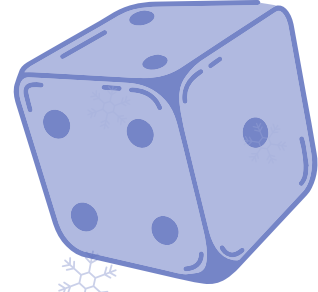
ŽAIDIMO TAISYKLĖS:

- Žaidime dalyvauja du ir daugiau žmonių.
- Žaidėjas meta kauliuką ir paeina tiek langelių, kiek parašyta ant kauliuko.
- Žaidėjęs, užlipęs ant langelio, perskaito pateiktą klausimą ar teiginį, ir į jį atsako.
-  Šis ženklas žymi, kad ant langelio užlipęs žaidėjas gali klausti bet kurio kito žaidėjo to, kas jam yra įdomu. Galima sugalvoti klausimą pačiam arba paklausti žaidime pateikiamų klausimų.
- Žaidėjęs, užlipęs ant langelio, kuris žymi užduotį leisti žemyn arba kilti aukštyn, turi sekti pelytę ir nusileidęs arba pakilęs atsakyti į klausimą ar teiginį.
- Laimi tas žaidėjas, kuris greičiausiai pasiekia finišą.

ŽAIDIMUI REIKĖS:

- Žaidimų figūrėlių (tiek, kiek bus žaidėjų).
- Žaidimų kauliuko (jei neturi, gali naudoti virtualų žaidimų kauliuką arba pasigaminti pats). Dešinėje lapo pusėje rasi kauliuko trafaretą. Išsikirpk jį ir suklijuok pažymėtas vietas.





PRADŽIA

Aš esu laimingas (-a), kai...

Paeik 2 langelius į priekį

LEISKIS ŽEMYN!

Man nepatinka, kai žmonės man sako, kad....

Paklausk, ko nori,

kito žaidėjo

Apkabink dešinėje pusėje sėdintį žmogų

3 dalykai, kuriuos labiausiai mėgstu veikti

Man gėda, kai...

Kas tavo geriausi draugai? Papasakok apie juos

Aš jaučiuosi liūdnas (-a), kai....

Paklausk, ko nori,

kito žaidėjo

Paskutinį kartą verkiau, nes...

Geriausias dalykas, nutikęs šiandien

Papasakok apie tai, ko labiausiai bijai

Paeik 2 langelius į priekį

Jeigu būtum gyvūnas, kas būtum ir kodėl?

Paeik 2 langelius atgal



Jei rytoj taptum mokytoju, ką darytum?

3 dalykai, kurie tau sukelia juoką

Man nuobodu, kai.....

Dažniausia mane giria už....

Paklausk, ko nori,

kito žaidėjo

Pasakyk bent vieną komplimentą kiekvienam žaidėjui

KILK AUKŠTYN!

FINIŠAS



STALO ŽAIDIMAS

„SVEIKATAI PALANKIŲ PRODUKTŲ KELIAS“

ŽAIDIMO TIKSLAS - NUEITI ĮVAIRIŲ PRODUKTŲ KELIĄ IR SUSIPAŽINTI, KURIE PRODUKTAI YRA SVEIKATAI PALANKŪS, O KURIE NE.

ŽAIDIMUI REIKĖS:

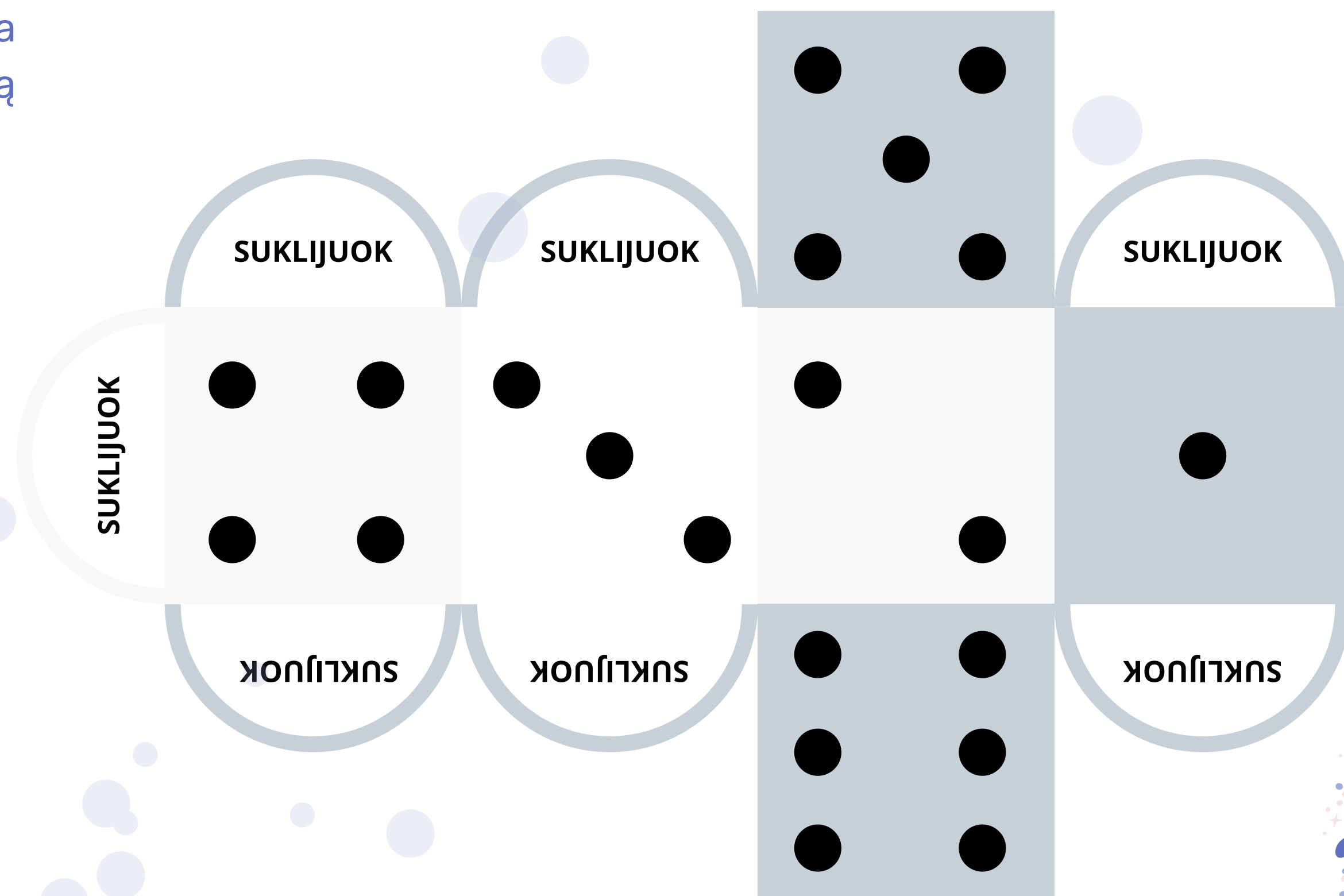
- Žaidimų figūrėlių (tiek, kiek bus žaidėjų).
- Žaidimų kauliuko (jei neturi, gali naudoti virtualų žaidimų kauliuką arba pasigaminti pats).
- Žaidimų lentos ir teisingų atsakymų, kurie pateikti šiame lape (galima viską atsispausdinti arba įsijungti planšetiniame kompiuteryje žaidimų lentą ir žaisti su figūrėlėmis ant jo).

ŽAIDIMO TAISYKLĖS:

- Žaidime dalyvauja du ir daugiau žmonių.
- Žaidėjas meta kauliuką ir paeina tiek langelių, kiek parašyta ant kauliuko.
- Laukelis su tam tikru maisto produktu pažymėtas tam tikra figūrėle – skaityk figūrėlės aprašymą ir sužinok, ar atsidūrei ant sveikatai palankaus maisto produkto, ar ne.
- Atlik užduotį, kuri yra nurodyta figūrėlės aprašyme, ir už tai gauk papildomų taškų.
- Laimi tas žaidėjas, kuris greičiausiai pasiekia finišą.

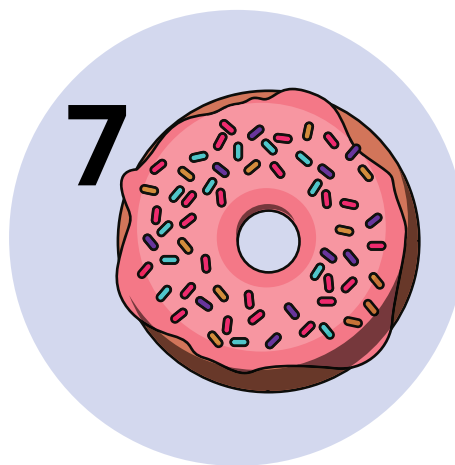
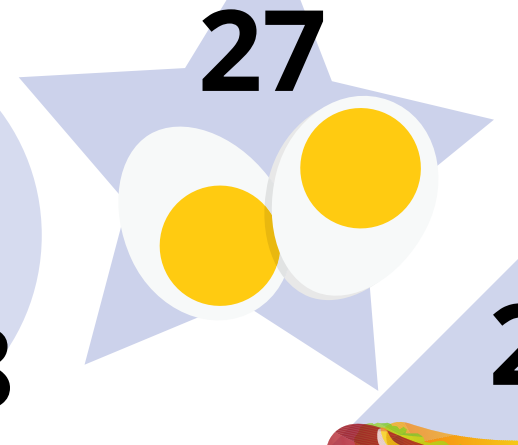
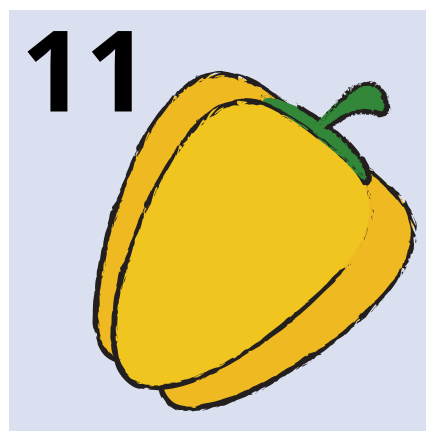
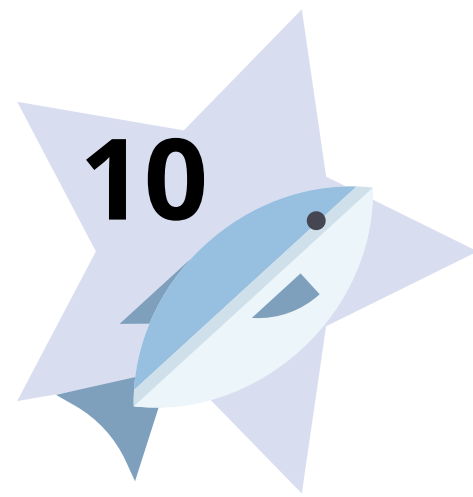
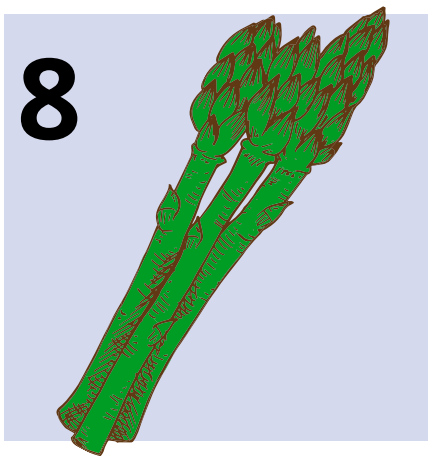
KĄ DARYTI?

- Išsikirpk apačioje esantį kauliuko trafaretą.
- Sulenk visas kauliuko dalis ir suklijuok pažymėtas vietas.



21. SŪRIS; 22. ARBŪZAS; 25. BANANAS; 27. KIAUŠINIAI.

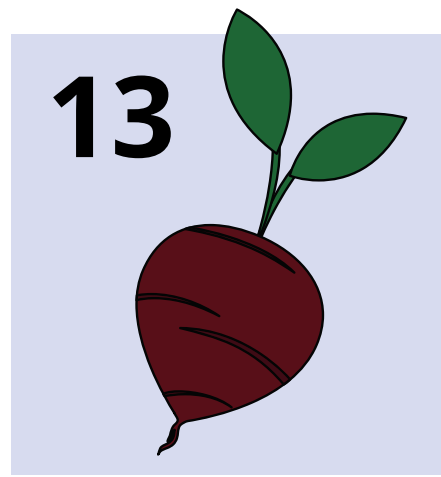
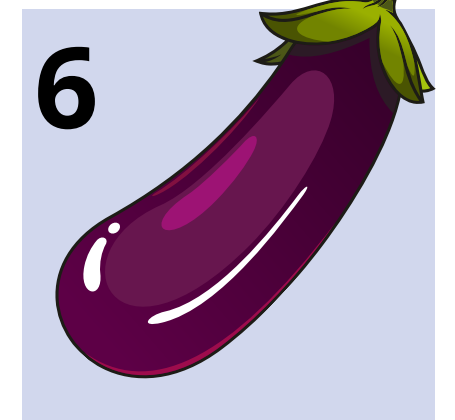
TEISINGI ATSAKYMAI: 1. MORKA; 3. PIENAS; 4. ŽIRNELIAI; 6. BALAZANAS; 8. SMIDRAI; 10. ŽUVIS; 11. PAPRIKA; 13. BUROKAS; 16. GRAIKINIAI RIEŠUTAI; 17. AVIETĖ; 19. PUPELĖS;



UŽLIPAI ANT ROMBO

Tai sveikatai nepalankus maisto produktas, kuriame gausu riebalų ir pridėtinės druskos, tačiau mažai mums naudingų medžiagų.

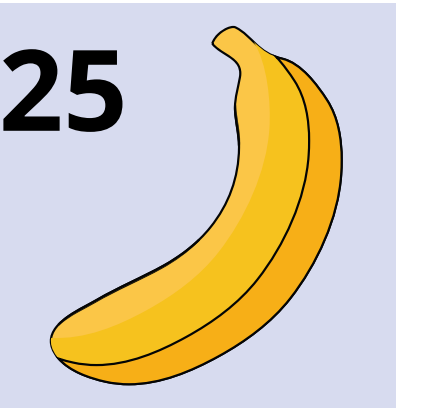
UŽDUOTIS. Kadangi užlipai ant sveikatai nepalankaus produkto, turi pasilikti toje vietoje, kurioje esi.



UŽLIPAI ANT ŽVAIGŽDĖS

Tai sveikatai palankus maisto produktas, kuriame gausu mūsų organizmui reikalingų baltymų.

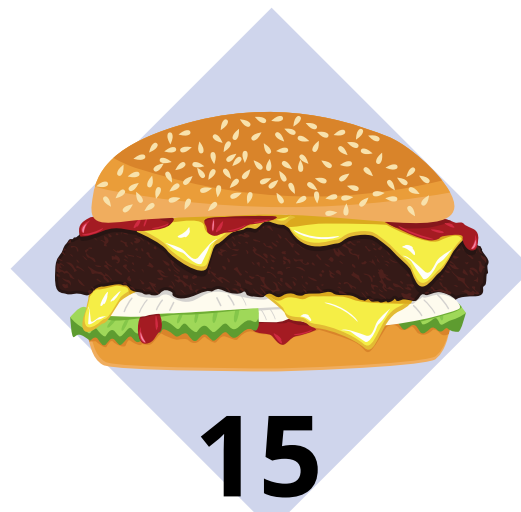
UŽDUOTIS. Pasakyk produkto, ant kurio užlipai, pavadinimą ir paeik vieną langelį į priekį, jei pavadinimo nepasakei - pasilik, kur esi.



UŽLIPAI ANT KVADRATO

Tai sveikatai palankus maisto produktas, kuriame gausu mūsų organizmui reikalingų vitaminų ir mineralų.

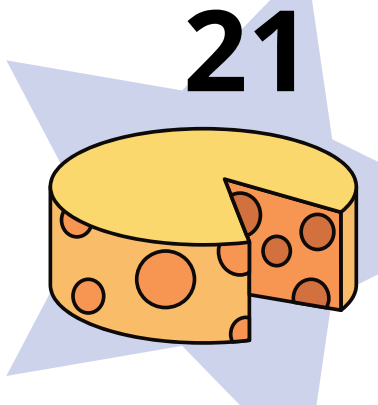
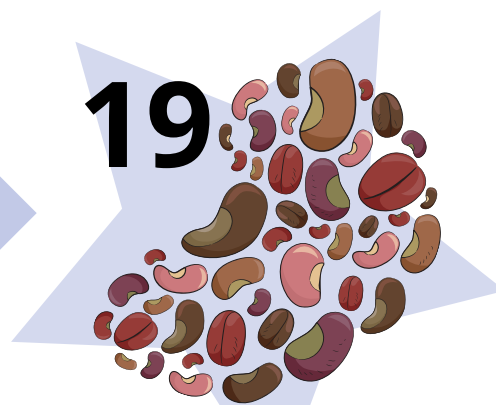
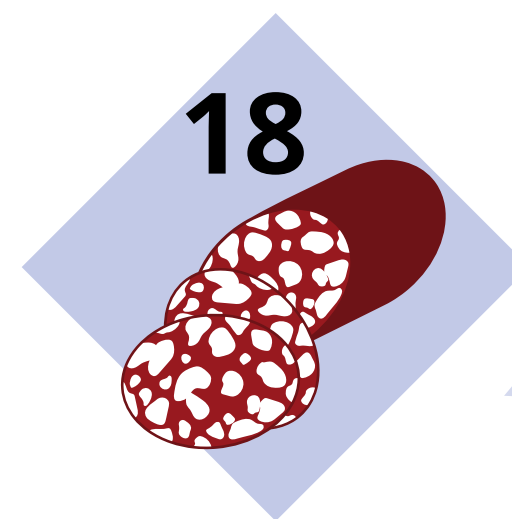
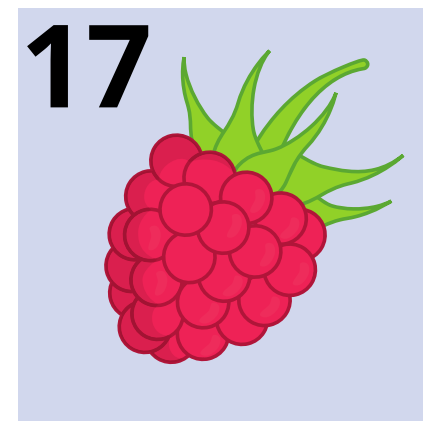
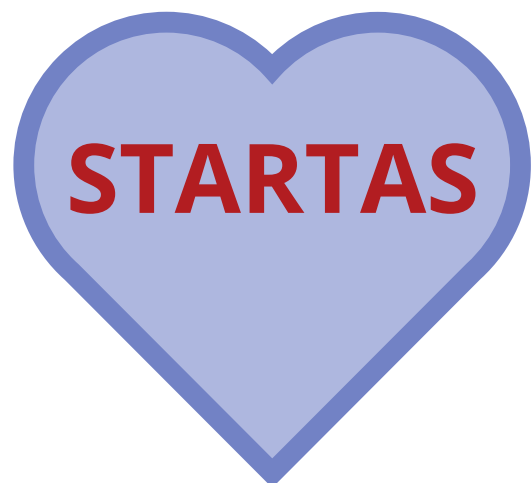
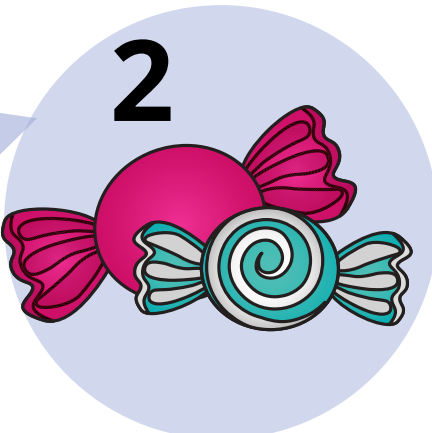
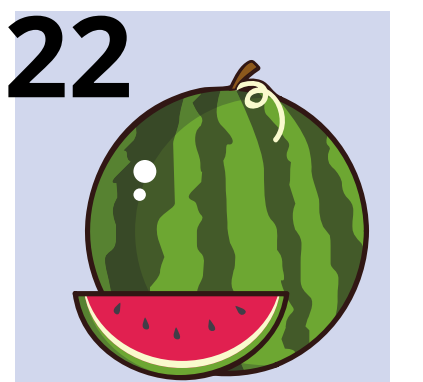
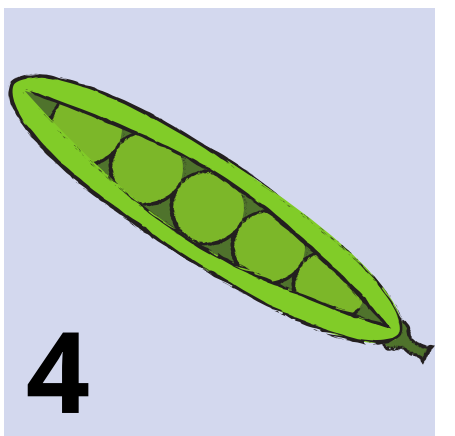
UŽDUOTIS. Pasakyk produkto, ant kurio užlipai, pavadinimą ir paeik vieną langelį į priekį, jei pavadinimo nepasakei - pasilik, kur esi.



UŽLIPAI ANT APSKRITIMO

Tai sveikatai nepalankus maisto produktas, kuriame gausu pridėtinio cukraus ir labai mažai mūsų organizmui naudingų medžiagų.

UŽDUOTIS. Kadangi užlipai ant sveikatai nepalankaus produkto, turi pasilikti toje vietoje, kurioje esi.



ŽAIDIMAS „KAULIUKAS“

Žaidimo tikslas – išmesti kuo didesnę kauliuko skaičių ir atlikti užduotis.

Žaidimui reikės:

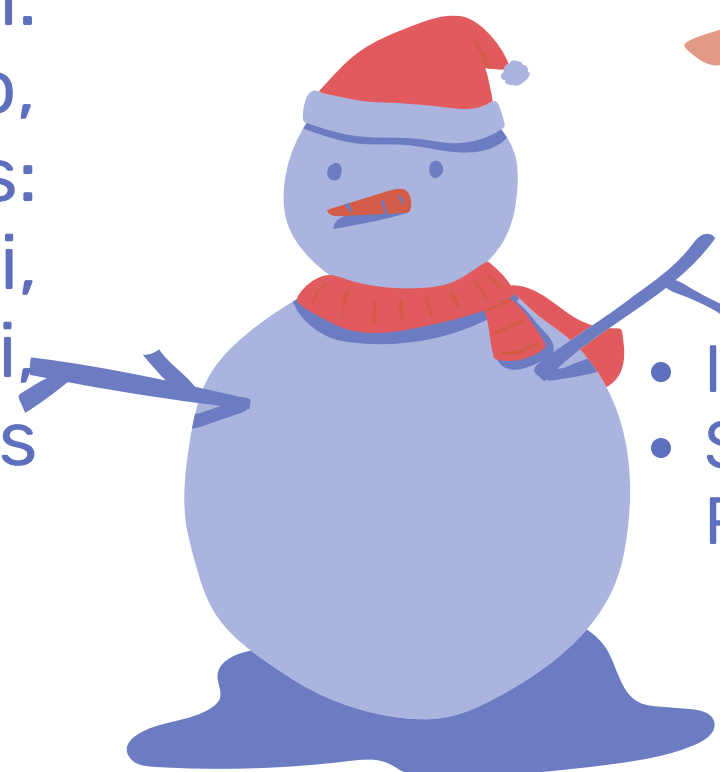
Žaidimo kauliuko (jei neturi, gali naudoti virtualų žaidimų kauliuką, kurį rasi į paiešką internete įvedę „Online game dice“. Taip pat kauliuką gali pasigaminti pats, instrukcija pateikta apačioje.

Žaidimo taisyklės:

- Žaidime dalyvauja 2 ir daugiau asmenų.
- Apačioje prie kauliuko skaičiaus yra surašyti pratimai. Koks skaičius iškrenta – tokį pratimą reikia atlikti. Žaidimas žaidžiamas tris ratus, per kiekvieną ratą žaidimo dalyviai kauliuką meta vieną kartą. Iš viso žaidėjai turi pereiti 3 ratus – atlikti 3 pratimus.
- Laimi tas žaidėjas, kuris išmeta didžiausią skaičių sumą per tris ratus. Jam reikia atlikti laimėtojo užduotį – pakartoti visus kitų dalyvių atliktus pratimus.

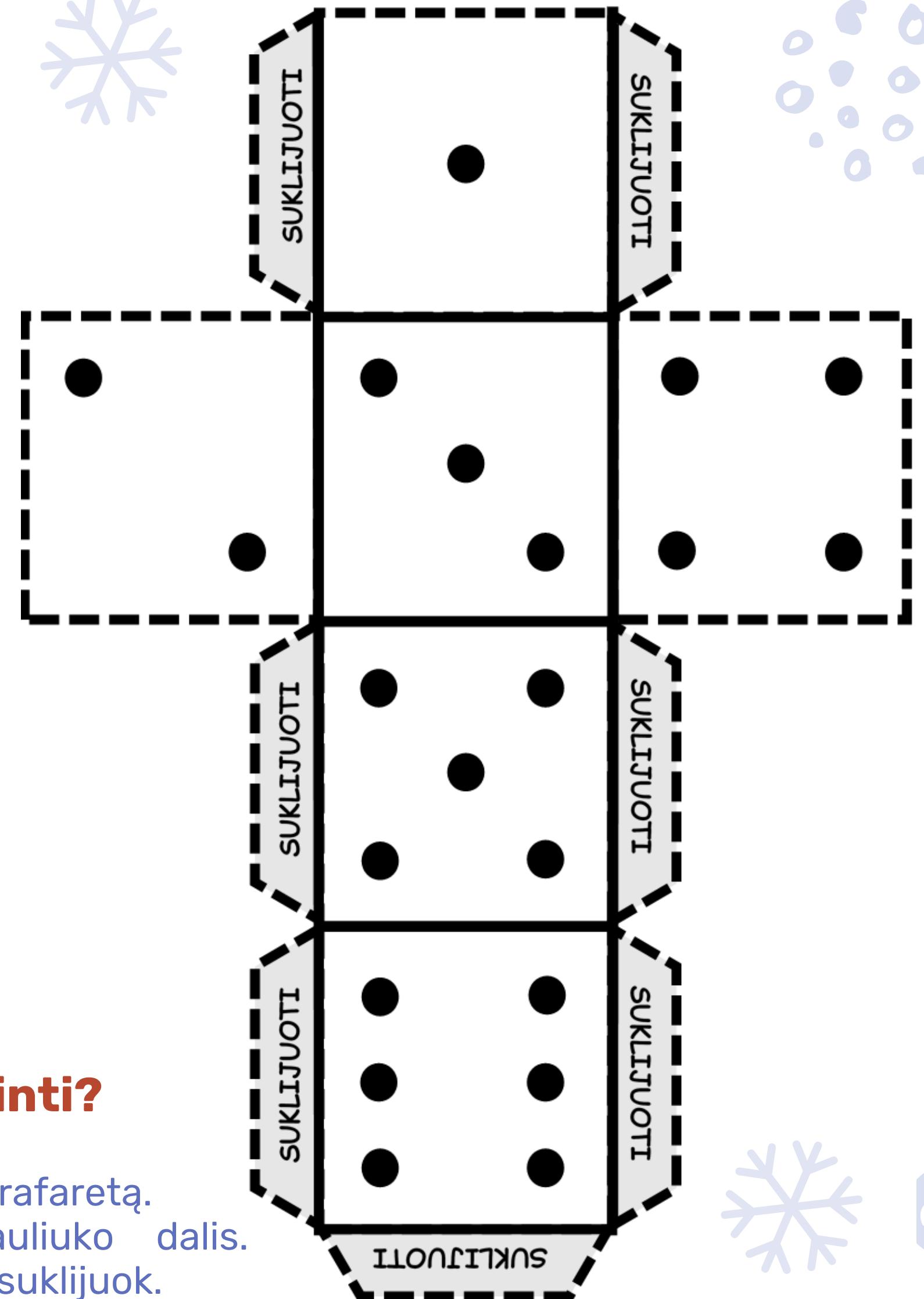
Ispėjimas

Pasirink saugią erdvę žaidimui. Pratimai yra bendrojo pobūdžio, ir atsiradus šiems simptomams: galvos svaigimui, pykinimui, aptemimui akyse, skausmui, nutrauk pratimus, o pajutęs nuovargį – pailsėkite.



Kaip pasigaminti?

- Išsikirpk kauliuko trafaretą.
- Sulenk visas kauliuko dalis. Pažymėtas vietas suklijuok.



ŽAISK IR BŪK AKTYVUS!

ŽAIDIMAS „KAULIUKAS“

1 ratas

10 x
Pasistiebimai ant
pirštų galiukų



2 ratas

10 x
Pasistiebimai
ant kulnų



3 ratas

10 sek.
Stovėjimas
kregždute



10 x
Šuoliukai dešine
koja



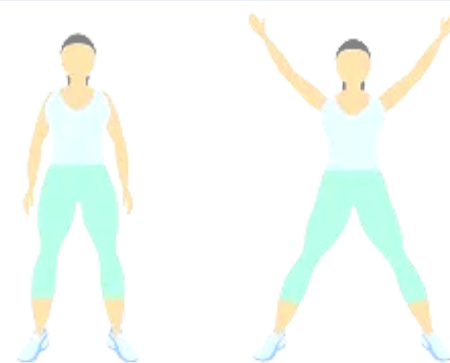
10 x
Šuoliukai kaire
koja



10 x
Šuoliukai su
įtūpstu



10 x
Šuoliukai kaip
žvaigždė



10 x
Šuoliukai lyg per
virvutę



10 x
Šuoliukai pasiekiant
kojomis sėdmenis



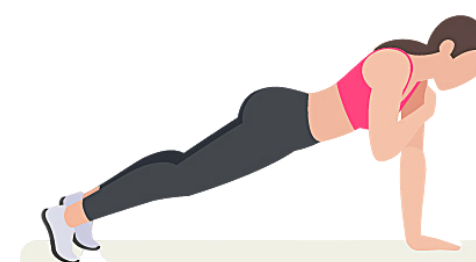
10 x
Greitas lipimas į
kalną



10 x
Šuoliukai į viršų



10 x
Peties
palietimas delnu



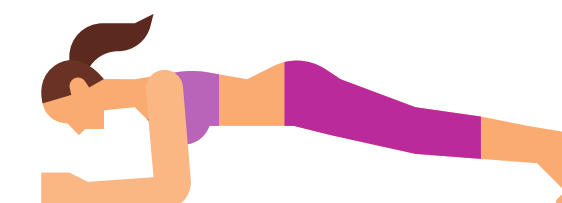
10 sek.
Šoninė
lenta (dešinė)



10 sek.
Šoninė
lenta (kairė)



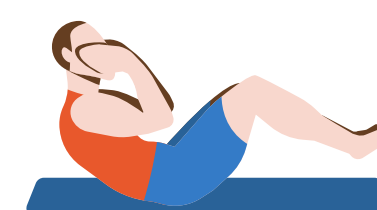
10 sek.
Lenta



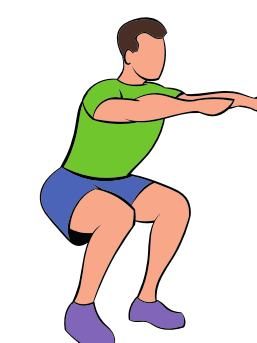
10 x
Atsispaudimai



10 x
Atsilenkimai



10 x
Pritūpimai



ŽAISK IR BŪK AKTYVUS!