

# W rodzinie

# siła!





## **Zadbajmy dziś o kwiaty doniczkowe i balkonowe**

**Przyjrzyjmy się razem wszystkim kwiatom,  
czego wymagają, oberwijmy suche liście,  
wytrzymy wszystkie liście, pomyślmy,  
czy kwiaty nie wymagają przesadzenia?**





## **Zaplanujmy ogród na balkonie**

Poszukajmy w Internecie, jakie kwiaty, owoce lub warzywa można uprawiać na balkonie.

Poczytajmy, co jest ważne, żeby rośliny pięknie kwitły i były zdrowe. Zaplanujmy, co musimy zrobić, żeby urządzić ogród na balkonie.

Rozplanujmy, gdzie co będzie stało, tak, żeby nie stwarzało zagrożenia.





## **Powspominajmy wydarzenia z przeszłości**

Pooglądajmy stare albumy, zdjęcia w wersji cyfrowej na komputerze, pooglądajmy pamiątki z dawnych lat, poopowiadajmy sobie o miłych wydarzeniach z przeszłości.





## **Poznajmy historię naszej miejscowości**

Poszukajmy w Internecie informacji  
na temat początków  
naszej miejscowości.





## **Zagrajmy w karty**

Pograjmy w jakąś grę karcianą;  
może w wojnę, tysiąca, makao,  
uno, a dla ambitnych - w brydża?





**Porozmawiajmy na temat  
ulubionych książek,  
sporządźmy listę 10 najlepszych**

Podzielmy się wrażeniami i refleksjami  
z ulubionych lektur, wymieńmy się  
najciekawszymi tytułami, poszukajmy  
w Internecie nowinek literackich.





**Obejrzymy film/serial  
i porozmawiamy o nim**

Włączmy telewizję albo obejrzymy coś w Internecie.

Usiądźmy na ulubionym fotelu czy kanapie,  
przygotujmy przekąski i delektujmy się wspólnie  
spędzonym miłym czasem. Po filmie  
podyskutujmy, co nam się podobało, a co nie,  
i jakie wrażenia w nas zostały.







## **Powspominajmy dobre czasy**

Poprośmy najstarszą osobę  
w naszym gronie, aby opowiedziała swoją  
historię, o czasach, w których żyła,  
o dawnym stylu życia.





## **Porozwiązujmy krzyżówki, wykreślanki, sudoku**

Możemy kupić gotowe pisma z rozrywką lub znaleźć zadania w Internecie. Podczas rozwiązywania łamigłówek odświeżmy swoją wiedzę, sięgając do słowników czy encyklopedii, a także do źródeł w sieci.





## **Porozmawiajmy o zainteresowaniach**

Podzielmy się z innymi swoimi ulubionych zajęciach, o tym, czym wypełniamy wolny czas. Nie dziwmy się nawet niezwykłym pasjom –  
- im bardziej nietypowe, tym ciekawsze.





## **Porozmawiajmy o marzeniach**

Uwierzmy, że w każdym wieku można snuć plany  
i pragnąć osiągnąć wyznaczone cele.

Korzystając z naszego doświadczenia doradźmy  
innym, jak można te marzenia zrealizować.





## **Wykonajmy wspólne prace manualne np. szydełkowanie, origami**

Podjmijmy nowe wyzwania, nawet jeśli dotąd nie mieliśmy w ręku szydełka, drutów, igły, papieru, koralików czy innych materiałów. Wykorzystajmy wyobraźnię, ona ukryje niedoskonałości wykonania.

**I pamiętajmy: trening czyni mistrza!**





## **Pogimnastykujmy się**

Wykonajmy proste ćwiczenia fizyczne: skłony, wymachy rąk i nóg, przeciąganie w parach i inne. Włączmy muzykę, połączmy gimnastykę z przyjemną rozrywką.

Uważajmy, aby ćwiczyć bezpiecznie.





## **Zajmijmy się włosami**

Podetnijmy włosy, zakręćmy je lokówką, ułóżmy na szczotce. Wymyślmy dla siebie nowe fryzury, zapytajmy (zwłaszcza osoby spoza naszego pokolenia), jak nas widzą. Pomysły i opinie innych mogą być niespodziewane, ale efekt - zaskakująco pozytywny!





## **Nauczmy się obsługi telefonu**

Nie obawiajmy się sprzętu. Nauczmy się obsługi, poznając po kolei wszystkie funkcje. Uważajmy tylko, żeby nie skontaktować się z kimś niechcący, a także na Internet: upewnijmy się, że przypadkowe wejście do sieci nie spowoduje kosztów. Posprawdzajmy konfigurację, ustawienia, dzwonki, wyświetlacz, a szczególnie aparat fotograficzny.







## **Nauczmy się obsługi komputera**

Zacznijmy od włączenia i wyłączenia urządzenia, poznajmy zasady tworzenia plików, a szczególnie posługiwania się Internetem: pocztę elektroniczną, mediami społecznościowymi, wyszukiwaniem informacji. Uważajmy na podejrzane strony, linki i konta: nie klikajmy bezmyślnie!





## **Przypomnijmy sobie dawne zwyczaje świąteczne**

Sięgnijmy pamięcią do dawnych zwyczajów,  
które ulegają zapomnieniu. Odświeżmy sobie  
wiadomości na temat dawnych tradycji,  
ich znaczenia i symboliki.





## **Porozmawiajmy o tradycjach w domu**

Wymieniamy się wiadomościami, jak w różnych rodzinach obchodzi się uroczystości i święta. Porozmawiajmy o obyczajach na chrzcinach, Komunii, weselu, Dniu Kobiet, Babci, Dziadka itp.





## **Obejrzymy albumy**

Przejrzymy stare zdjęcia i przypomnijmy  
sobie historię rodziny.

Wyciągnijmy różne albumy: z malarstwem,  
zdjęciami miast, przyrody.

Podzielmy się wrażeniami.





## **Wspólnie posprzątajmy szuflady**

Możemy zrobić porządki również na półkach, wspólnie sprzątnąć mieszkanie, za zgodą właściciela możemy zajrzeć w zakamarki z pamiątkami – możemy usłyszeć związane z nimi historie.





## **Zróbmy wspólnie pranie**

Przy okazji prania możemy nauczyć się obsługi pralki. W międzyczasie możemy spędzić czas bardzo przyjemnie - wskazana kawa lub dobra herbata. Porozmawiajmy o trudnościach w obsłudze innych domowych urządzeń.





## **Wspólnie przygotujemy sałatkę**

Razem ustalmy, co lubimy jeść  
i przygotujmy to wspólnie.

Sałatka to najprostsza z potraw, ale dlaczego  
nie sporządzić czegoś bardziej  
skomplikowanego?





## **Upieczmy coś wspólnie**

Wybierzmy ciekawy przepis, włożmy trochę pracy i dużo serca, a potem delektujemy się efektami przy pysznym ciachu i kawie.

Kiedy przebywamy razem, nadajmy temu świąteczny wymiar.







## **Zróbmy wspólnie pizzę**

Zabawmy się w zrobienie prostego ciasta i zaszalejmy z dodatkami. Dajmy dzieciom wolność w doborze najróżniejszych dodatków do pizzy.





## **Potańczmy**

Włączmy muzykę w radio, w Internecie.  
Porozmawiajmy o tym, jaką muzykę lubimy,  
czego słuchało się dawniej.

Odważmy się poruszać w takt muzyki,  
dla przyjemności, ale też dla zdrowia.





## **Wspólnie przygotujmy wiązanekę, stroik**

Ułożmy bukiety do wazonów, jeśli mamy własne działkowe kwiaty. Zróbmy wiązanekę z suszonych roślin do domu albo na cmentarz. Zróbmy stroiki na Boże Narodzenie czy Wielkanoc, aby dodać klimatu świętom.





## **Poćwiczmy oddech**

Nauczmy się oddychać tak, żeby oddech  
połączyć z uspokojeniem i wewnętrznym  
odprężeniem.

Ćwiczmy oddech przy muzyce relaksacyjnej.





## **Porozmawiajmy o zdrowiu, o diecie - zróbmy menu na tydzień**

Weźmy pod uwagę ulubione potrawy,  
ale zadbajmy o urozmaicenie produktów.

Wymieńmy się dobrymi praktykami,  
jak przyrządzić potrawy zdrowo i smacznie.





**Poczytajmy prasę  
i porozmawiajmy  
na bieżące tematy**

Zorganizujemy sesję dobrych wiadomości. Oprócz bieżących tematów, poszukajmy ciekawostek o ważnych osobach, miejscach, wydarzeniach. Podzielmy się poglądami, pomijając politykę, jeśli wywołuje w nas niechęć.





## **Zajmijmy się kolorowankami**

Jeśli uwielbiamy zabawę barwami i chcemy się zrelaksować albo nie mamy zdolności, by samodzielnie tworzyć obrazy, pokolorujmy obrazki z gotowego szablonu. Świetnie poćwiczmy rękę i poruszmy wyobraźnię.





## **Wspólnie zróbmy przetwory**

Sezon na świeże warzywa i owoce to okazja, byśmy zapełnili spiżarnię, sięgając do nowych, ale też tradycyjnych przepisów. Spędźmy czas wspólnie na przygotowaniu produktów na zimę, zadbajmy o to, aby praca przy gorących słoikach czy butelkach przebiegła bezpiecznie.







## **Zróbmy masaż**

Pamiętajmy, że delikatne masowanie karku, kręgosłupa, kończyn możemy zrobić sami, nie mając specjalistycznej wiedzy.

Masujmy bez dotykania miejsc wrażliwych i uważajmy, żeby nie naciskać za mocno.

Jeśli zachowamy te zasady, możemy z powodzeniem się odprężyć i rozluźnić.





## **Nauczmy się robić zdjęcia**

Połączmy naukę obsługi aparatu z umiejętnością aranżacji wnętrza mieszkania i tworzenia ciekawych ujęć. Spędźmy potem czas na obejrzeniu efektów naszej nauki i pomyślmy, jak jeszcze moglibyśmy uatrakcyjnić zdjęcia: zretuszować, upiększyć, podpisać. Pochwalmy się innym!





## **Rozweselmy się żartami, uśmiechem**

Poopowiadajmy sobie dowcipy, zwłaszcza,  
gdy chcemy poprawić nastrój i odreagować stres.

Jeśli nie umiemy opowiadać  
– poczytajmy żarty w Internecie.





## **Zagrajmy w kalambury, „państwa-miasta”, okręty, mecz**

Weźmy tylko kartkę papieru,  
najlepiej w kratkę, długopisy w ręce  
i...

dobrze się bawmy.

Bez kantów ! :)





**Zagrajmy w scrabble, chińczyka,  
warcaby, w domino, monopol,  
wesoły autobus**

Włączmy do gry każdego, od malucha do seniora.  
Wystarczy plansza, odpowiednie elementy  
i... do dzieła! Bez oceny, kto lepszy. Po prostu  
spędźmy czas na rozwijającej rozrywce.





## **Obejrzymy wspólnie zdjęcia**

Powspominajmy ważne chwile z życia, osoby, o których nie chcemy zapomnieć, miejsca z przeszłości. Porównajmy świat przedstawiony na fotografiach z naszymi realiami, porozmawiajmy o dawnym i dzisiejszym świecie.





## **Posłuchajmy muzyki**

Zorganizujmy domowy koncert: włączmy  
ulubioną muzykę,  
z poszanowaniem naszych upodobań i nastroju.





## **Porozmawiajmy przy gorącej czekoladzie lub kakao**

Jeśli nie mamy nastroju na bardziej  
wymagającą aktywność, usiadźmy wygodnie  
z filiżanką w dłoni i porozmawiajmy  
na luźne tematy  
np. co ostatnio spotkało nas w życiu miłego?







## **Zróbmy sobie domowe spa**

Dobierzmy sobie kosmetyki, zróbmy sobie różne wersje makijażu, maseczki pielęgnacyjne.

Porozmawiajmy o sposobach dbania o skórę i włosy.





## **Poukładajmy puzzle**

Zapewnijmy całej rodzinie rozrywkę  
rozwijającą spostrzegawczość i ćwiczącą  
kojarzenie oraz pamięć.

**Elementów układanki wystarczy dla wszystkich!**





## **Obejrzymy zawody sportowe**

Obejrzymy razem transmisję meczu, zawodów z różnych dyscyplin. Przygotujmy sportowe gadżety i drobne przekąski.

Wspólne kibicowanie zachęci nawet osoby niezainteresowane sportem na co dzień.





## **Stwórzmy drzewo genealogiczne**

Sięgnijmy pamięcią do najdawniejszej historii  
naszej rodziny i zróbmy jak najbardziej  
rozgałęzione drzewo genealogiczne.





## **Ulepmy z gliny, modeliny, plasteliny**

**Nie bójmy się zabrudzić ani puścić wodzy  
fantazji, tworząc dzieła mniej  
lub bardziej realistyczne.**





## **Zróbmy „las w słoiku”**

Zróbmy sobie w mieszkaniu namiastkę lasu i wprowadźmy zdrowy klimat poprzez nietypowe zajęcie: przeczytajmy w Internecie, jak zrobić las w słoiku, zdobądźmy produkty i wykonajmy go.





## **Przedstawmy scenki z bajek, filmów**

Zorganizujemy rodzinny teatrzyk. Wybierzmy najciekawszą dla nas postać i spróbujemy się w nią wcielić, wymyślić dla niej wypowiedź albo zacytować ją. Oklaski będą miłą nagrodą!





## **Malujmy farbami przy użyciu „dziwnych” przedmiotów**

Wypróbujmy nietypowe techniki pracy  
(np.: malowanie palcami, grzebieniem,  
gąbką, korkiem).

Ćwiczmy dłonie. Możemy osiągnąć  
bardzo ciekawe efekty!







## **Poprzebierajmy się**

Przetrząśnijmy szafę i powyciągajmy co ciekawsze ciuszki. Poprzymierzajmy, zróbmy stylizacje na wzór znanych postaci, wg różnych epok.

Możemy zrobić sobie sesję zdjęciową w przebraniach.





## **Zróbmy**

### **„Podziękowanie dla siebie”**

Poprośmy każdego z nas, aby napisał podziękowania dla samego siebie. Mogą to być nasze osiągnięcia, trudne wyzwania, które pokonaliśmy lub po prostu cechy, które uważamy u siebie za wartościowe.





## **„Codzienna praktyka wdzięczności”**

Stwórzmy sobie zeszyty, w których codziennie będziemy zapisywać choć jedną rzecz z danego dnia, za którą jesteśmy wdzięczni. Mogą to być drobne rzeczy, jak piękny widok z okna czy ulubiony posiłek lub bardziej znaczące wydarzenia, np. miłe spotkanie z przyjacielem, rodziną.





## **Przygotujmy quiz wiedzy**

Stwórzmy quiz np. z geografii, a potem zagrajmy razem. Następnie możemy porozmawiać o miastach, państwach, które nam się podobają, które odwiedziliśmy lub chcemy odwiedzić.





## **Wymieńmy się ciekawymi propozycjami**

Zapytajmy o ciekawą książkę, film lub grę godną polecenia. Możemy polecać sobie nawzajem interesujące tytuły i dyskutować na ich temat, recenzować, co się podobało, a co nie.





## **Zajmijmy się modą i urodą dla Pań (i nie tylko)**

Rozmowa o dbaniu o siebie, modzie dawnej i współczesnej, to interesujący temat nie tylko dla kobiet. Co podoba się teraz, a co było modne kiedyś. Możemy pooglądać modę z dawnych czasów w Internecie.





## **Porozmawiajmy o ważnych osobach**

Porozmawiajmy, kto jest/był osobą ważną, autorytetem dla każdego z nas. Jeśli to ktoś bliski, można pokazać zdjęcie tej osoby. Jeśli autorytetem jest osoba z zewnątrz - opowiedzmy o niej. Jeśli jest osobą publiczną - posłuchajmy jej np. w Internecie, na płycie itp.





## **Wyberzmy się na wirtualny spacer**

Jest wiele miejsc np. muzea, które można zwiedzić wirtualnie. Zapytajmy każdego z nas, co chciałby zwiedzić, np. jakieś muzeum i – jeśli tylko jest taka możliwość – zwiedzimy razem wirtualnie te miejsca.

A może kiedyś zwiedzimy je na żywo?

