

Pautes i propostes #quedatacasa Departament d'orientació i intervenció (DOIP)

60 IDEAS SENZILLES PER A FER DINS DE CASA

1. Cuina un pastís
2. Teatre d'ombres: retalla siluetes de cartolina, enganxa-les en un pal i treu la llanterna.
3. Graveu un vídeo fent una representació de teatre
4. Jugueu a vòlei amb un globus
5. Rescateu algun joc de taula
6. Jugueu a gestos o pel·lícules
7. Pintar-se la cara, les ungles, fer-se pentinats, ...
8. Entrevistar a un famós: imagina que entrevistes a un personatge famós i caracteritzeu-vos.
9. Amaga missatges per la casa en post-it
10. Redecora la teva habitació
11. Inventar una coreografia
12. Dibuixa retrats dels membres de la família, després compartiu-los
13. Graveu un programa de ràdio
14. Dobleu les veus d'una pel·lícula
15. Prepareu una taula bonica per algun àpat
16. Inventar-se una cançó
17. Fer ioga i/o respiracions amb música de fons
18. Desfilada de disfresses
19. Fer o dibuixar el teu arbre genealògic
20. Muntar una cabana amb llençols
21. Escriure un diari
22. Papiroflèxia (origami)
23. Inventar-se un conte i/o una poesia
24. Jugar al pictionary
25. Sessió de perruqueria
26. Fer un collage amb fotos, retalls de revistes, etc...

Pautes i propostes #quedatcasa Departament d'orientació i intervenció (DOIP)

27. Escriure un còmic
28. Plantar una llentia i/o un cigró en cotó
29. Escriure una carta: esculla una persona i escriu-li una carta per donar-li quan la puguis tornar a veure
30. Fer un pícnic al menjador de casa
31. Fer marionetes amb mitjons
32. Fer un karaoke
33. Sessió de cinema amb cinefòrum inclòs
34. Buscar i recitar embarbussaments
35. Teranyina: posar pel passadís cintes o cordills de llana i s'ha d'intentar travessar sense tocar-les
36. Acampada nocturna: tots a dormir al menjador amb sacs
37. Crear punts de llibre
38. Intercanvi de personatges: cadascú escull a un altre i juga a comportar-se com si fos ell/a
39. Història compartida: un comença una història i va passant el torn del narrador pels altres.
40. Dibuixar amb el peu: intenta escriure el teu nom o dibuixar una casa agafant el llapis amb els dits del peu. Riure assegurat.
41. Agafa el telèfon i/o la càmera i feu una sessió de fotografies divertides
42. Efecte dominó: agafa fitxes de domino o sinó qualsevol altre material que puguis posar en filera (llibres, peces de fusta,...) i després mira com cauen.
43. Omple globus amb plastilina i tindràs una pilota antiestrés i a més els hi podràs donar forma.
44. Dibuix col·lectiu: fes qualsevol gargot en el paper i el següent ha de fer-lo servir per dibuixar alguna cosa amb sentit
45. Juga a la cistella: agafa una paperera, fes boles de paper i a jugar!
46. En busca del tresor: amagueu algun objecte i a través de pistes que l'hagin de trobar
47. Inventat un challenge amb la teva família
48. Realitza figures i construccions amb escuradents i plastilina
49. Fer massatges

Pautes i propostes #quedatcasa Departament d'orientació i intervenció (DOIP)

50. Jugar a les gomes
51. Jugar a fred i calent
52. Jugar a les endevinalles
53. Customitza alguna peça de roba
54. Fes un spinner de paper
55. Fes pompes de sabó
56. Jugar al penjat
57. Fer purga de joguines (fer neteja)
58. Seleccionar la roba que ja no necessitem



59. Stop-amunt el llapis: En un full en horitzontal dibuixem una graella amb categories diferents a la part superior (nom de ciutat, animal, fruita, color, objecte, esport, etc.). Un jugador adult mentalment haurà de recitar mentalment l'abecedari fins que algú digui stop. Llavors haurà de dir quina lletra és i tots tractaran d'omplir tots els camps amb paraules que comencin per aquesta lletra. El primer que termini totes haurà de cridar Stop-amunt el llapis i sumarà un punt per categoria aconseguida repetida (que algun més hagi posat aquella paraula) i dos punts si cap més jugador l'ha posat.
60. Qui/Què soc: És el conegut joc de taula Head Banz. Posem en un postit el nom d'un personatge, animal, objecte, aliment... i li passem al del costat perquè sense mirar s'ho enganxi al front. Ha de començar, per torns, a fer preguntes que només es puguin respondre amb un Sí o un No per endevinar qui o què és.

60+1 extra → Recorda que aturar-te també és necessari. És important gaudir d'un temps de no fer res. No sempre cal estar fent coses i no passa res si no dona temps a fer tot allò que teníem pensat. Para i connecta't amb el present.