

2D Hra - Člověče, poznej se...

Ahoj, děti. Znáte člobrdo? Tedy „Člověče, nezlob se?“ My jsme si pro vás připravili hru „Člověče, poznej se“. Pravidla jsou podobná, jako když se hraje obyčejné člobrdo, ale když na políčku najdete číslo s úkolem, bude třeba ho hned splnit. Slibuju, občas to bude legrace, občas to bude opakování těch nejlepších jógových cviků a občas se třeba zapotíte při odpovědi na nějakou zajímavou otázku. Díky hře se ještě jednou vrátíme ke všemu důležitému z druhé kapitoly našeho programu. Hlavní je, abychom se spolu naučili žít šťastný a pohodový život. Tak vám držíme palce, abyste si hru opravdu užili, připravte si běžné figurky na hraní her a pusťte se do hraní. Ahoj a zase na shledanou u třetí kapitoly.

Úkoly s čísly:

- 1) Uklidni se, zacvič si kobru. Vydrž v pozici, než ostatní napočítají do 10.
- 2) Uvolni se, zacvič si tygří relaxaci. Vydrž v ní, dokud ostatní nenapočítají do 10. Přetoč se na druhou stranu a vydrž v pozici. Ostatní počítají do 10.
- 3) Najdi rovnováhu, zacvič si labuť 3x na každou stranu.
- 4) Najdi sílu na vítězství, zacvič si 10 x pozici jezdce na koni.
- 5) Protáhni se, cvič želvu, vydrž, než ostatní napočítají do 10.
- 6) Sofinku potkalo něco nemilého. Vyprávěj ostatním o situaci, která byla pro tebe nepříjemná. Je těžké o tom mluvit, ale sdílením se trápení zmenšuje. Ostatní ti mohou poradit něco, co ti příště pomůže náročnou situaci zvládnout s lepším pocitem.
- 7) Dejme tomu, že je ti taky smutno jako Sofince. Sofi si cviky z jógy nepamatovala. Co ty? Vzpomeň si na cvik proti smutku? Jestli nevíš, poraď se s ostatními. Všichni si ho zacvičte.
- 8) Sofinka se bála samoty a toho, jak vše bez maminky zvládne. Dejme tomu, že máš taky strach. Sofi si cviky z jógy nepamatovala. Co ty? Vzpomeň si na cvik proti strachu? Který vybereš? Umiš ho zacvičit? Jestli nevíš, poraď se s ostatními.
- 9) Sofinka musela dlouho přemýšlet o tom, co by ji mohlo v její situaci potěšit. Člověk by měl vědět, co ho v životě těší, co má rád a jaká jsou jeho největší přání. Ostatní počítají tiše a pomalu do 20, ty zavři oči a přemýšlej o svém největším přání. Až tě ostatní vyzvou, můžeš jim o svém přání vyprávět. Jestli nevíš, nebo nechceš mluvit, zeptej se ostatních. Bude zajímavé vědět, co si přejí oni.

10) Dřív Sofinka neměla moc ráda svého strýčka. Teď je to jediný člověk, který se o Sofinku může postarat. Strýček se snaží, ale moc to s dětmi neumí. Všichni ve skupince si zavřete oči a myslíte na lidi ze svého okolí. Každý člověk, se kterým se setkáváte, je pro vás důležitý a něco vám může dát nebo vás může něco důležitého naučit. Říká se, že setkání nejsou náhodná.

11) Je fajn, když se sejdou lidi s dobrou náladou. Radost je léčivou silou. Umí někdo vtip, který se hodí pro vyprávění ve skupině, kde se nacházíte? Můžete si říci i více takových vtipů. Proč ne, smích je ozdobou života.

12) Zahraj pantomimou nějaké zvíře, které jsme se spolu naučili cvičit. Pro předvádění nesmíš použít jógovou pozici. Kdo uhodne, zacvičí cvik, který dáváš jako hádanku svou pantomimou. Kdo uhodne, může předvést něco dalšího.

13) Vyber si kamaráda. Ten z tebe udělá šťastnou sochu. Jsi úplně uvolněný a kamarád tvoří z tvého těla. Výsledné dílo posoudí ostatní. Můžete ho vyfotit a poslat mi ho, ráda se na šťastnou loutku podívám.

14) Ostatní ti zavážou oči šátkem. Pak k tobě pár dětí přistoupí a podají ti ruku. Poznáš je? Pokud ne, kamarádi promluví, aby ti úkol usnadnili.

15) Zahraj s kamarádem scénku, jak jsi smutný. Kamarád ti ve vaší scéně poradí nějaký cvik, který si spolu zacvičíte, a pak ostatním předvedete, jak se oba radujete.