

Yemek Arabası



Çocuklar



Rastgele



Katılımcı
sayısına bağlı,
3 dakikadan itibaren



Gıdanın bilinçli algılanması
konusunda farkındalık
yaratmak



Malzemeler:

(Yemek-)dergileri, renkli kâğıtlar (kırmızı, sarı, yeşil), karton, beyaz kâğıt, makaslar, yapıştırıcı, kalemler, besin piramidinin kolaylaştırılmış resmi.

Hazırlık:

„Gıda arabası“ yapma: Farklı renklerde lokomotif ve vagonlarla. Her renk bir gıda grubunu temsil eder:

Yeşil: şekerli içecekler, sulandırılmış meyve suyu, meyve, sebze, tahıl, makarna, pilav, patates

Sarı: süt ürünleri, balık, et, yağlar, sıvı yağlar

Kırmızı: Tatlılar

Uygulama:

Her çocuk üç tane gıda vagonlu (kırmızı, sarı, yeşil) beyaz bir tren yapar.

Ardından çocuklar (yemek-) dergilerinden, öğlen ya da bir önceki gün kahvaltıda yedikleri yiyeceklerin resimlerini seçerler. Resimleri makas ile kestikten ya da boyadıktan sonra farklı vagonlara (gıda gruplarına) yerleştirebilirler.

Her çocuk gruba trenini tanıtıyor. Sonunda tüm grup için “gıda arabaları” oluşur, yani üç lokomotif (yeşil, sarı, kırmızı), çocuklar sıraya aynı renkte vagonlarını yapıştırıyor veya asıyor. Sonuçlar daha sonra birlikte konuşulabilir. Hangi tren en fazla yiyeceği içerir?

Varyasyon:

- „Gıda-arabası“ kahvaltı, öğlen yemeği ve akşam yemeğinden sonra ayrı yapılabilir.
- Lezzetli ve sağlıklı bir tren nasıl görünebilir?

İpuçları ve tavsiyeler:

Tüketici merkez: çocuklar için beslenme planı önerileri



FIT Brunch



Çocuklar



Rastgele



Katılımcı
sayısına bağlı,
30 dakikadan itibaren



Tam değerli beslenmeyi tanıma,
taze yiyeceklerle mutluluk hissi
ve takım ruhu



Malzemeler:

Malzemeler (aşağıda), tahta, bıçak, tabak, kaplar, şişler, battaniyeler

Hazırlık:

Tüm malzemeleri, tahtayı, bıçağı, tabağı, kapları ve şişleri hazırda bulundur

Uygulama:

Çocuklar meyve, sebze, süt ürünleri, tam değerli tahıl ürünleriyle ve doğal içeceklerle lezzetli ve dengeli bir brunch hazırlıyor.

- Lor peyniri mac: pumpernickel, lor peyniri, muz; muz çatal ile ezdikten sonra lor peyniri ile karıştırılıyor. Karışım bir adet pumpernickel ekmeğinin üzerine sürülüyor.
- şimşek çorbası: havuç, karnabahar, brokoli, kabak, mısır, biber, kereviz, pırasa, domates salçası, sebze bulyon; sebzeleri yıkayın, temizleyin ve küçük doğrayın. Küçük doğranmış sebzeleri büyük bir tencerenin içine koyun ve yeterli su ekleyin. Sebze bulyonu ile tatlandırın ve yaklaşık yarım saat kaynatın. Son olarak domates salçası ekleyerek tatlandırın.
- Komik teneffüs ekmekleri: tam buğday ekmeğine damak zevkinize göre tatlı (lor peyniri ve muz dilimleri ile) veya tuzlu (salata, domates, salatalık ve peynir ile) malzemeler ekleyin.

- Dip sos eşliğinde kızartılmış sebze patatesi: Biberi ve kerevizi yıkayın, havuçları ve karnabaharı soyun ve parmak uzunluğunda doğrayın. Dip sosları için lor peyniri ile sogancığı karıştırın ve tuz ve karabiber ile tatlandırın.
- Renkli meyve salatası: Mevsim meyvelerini yıkayın ve gerekirse soyun. Her şeyi küçük doğrayın ve ve üzerine Portakal suyu damlatın. Damak zevkinize göre bal ile tatlandırın.



Su Tadımı



Çocuklar



Küçük gruplar



Katılımcı
sayısına bağlı,
30 dakikadan itibaren



Sensorik ve duyuşsal eğitim,
temel ve önemli bir gıda
maddesi olarak suyun takdir
edilmesi ve bilinçli kullanımı



Malzemeler:

Tematik dekorasyon, mineral ve karbonik asit içeriği bakımından farklılık gösteren farklı su türleri, cam sürahi, yapışkan noktalar, bardaklar.

Hazırlık:

Farklı su türleri cam sürahilere doldurulur. Bunlar, ilgili suya atana-bilmeleri için numaralandırılmıştır.

Uygulama:

Her çocuk bir bardak ve üç tane yapışkan nokta alır. Daha sonra çeşitli sular sırayla çocuklara dağıtılır. Ardından çocuklar suların tadına bakarlar ve neyi sevip neyi sevmediklerini söyleyebilirler.

Farklı su türlerinin hepsini denedikten sonra, yapışkan noktalarını en iyi olanlara verebilirler. Sonunda herkes birlikte hangi çeşidin en çok puanı aldığına bakar ve bunun neden iyi olduğunu düşünür.

Varyasyon:

- Çeşme suyu eklenebilir
- Tek tük su şişelerini limon, portakal, nane, ananas ile inceltin ve ardından tat testini tekrarlayın



Doğu Frizya Cay Töreni



Çocuklar



En fazla 10 çocuk



Katılımcı sayısına bağlı,
20 dakikadan itibaren



Sessiz ve rahat bir atmosferin tadını çıkarmak, zevk almak, topluluk duygusu yaşamak



Malzemeler:

Kettle, cam sürahiler, çay bardakları, kaşığ, dekorasyon sandığı, mendiller, CD çalar, sürahiler, çay, dekorasyon malzemeleri: kum, deniz kenarından toplanılmış nesnelere, yelkenci düğümü, deniz kabukları ve diğer doğal malzemeler.

Hazırlık:

Odanın dekorasyonu, yumuşak fon müziği. Uygun bir atmosfer için tören sessiz bir odada yapılabilir. Herkes ayakkabılarını odanın dışında bırakır ve odanın etrafındaki minderlere, battaniyelere veya sandalyelere bağdaş kurarak oturabilir.

Uygulama:

Çocuklar küçük bir çay törenine davet ediliyor ve törenin başında boş bir tane çay bardağı alıyorlar. Uygun bir fon müziği eşliğinde tören başlar ve çocuklar yere bağdaş kurarak oturur. İçinde sıcak çay bulunan cam sürahi dairenin ortasında durur. Nöbet sekeri sürahinin içine atılır. Çocuklar sıcak çayın içindeki nöbet şekerinin çıtırtısını dinlerler. Çay içme sıcaklığına gelene ya da alternatif olarak soğuk suyla sulandırılana kadar sürahiye dokunmalarına izin verilmez. Çay daha sonra çocukların bardaklarına dağıtılır. Tadının ağza gelmesi yüksek sesle „AAh“ ile duyurulur.

Varyasyon:

Siyah ekmeK ve taze otlarla çırpılmış yumurta gibi doyurucu bir atıştırmalıkla birleştirilebilir.



Ketçap



Çocuklar



Rastgele



Katılımcı
sayısına bağlı,
20 dakikadan itibaren



Yiyecekleri tanıyın;
tanıdık hazır ürünleri
basitçe kendiniz yapın



On kişilik malzemeler:

- 20 YK domates salçası, tercihen güneşte olgunlaştırılmış domates salçası (tüp)
- 10 TK hardal, orta acılı (ya da daha az)
- 20 YK su ya da elma suyu, sıcak
- 5 TK sebze bulyonu
- Biraz taze öğütülmüş kara biber
- Biraz tuz
- 10 TK reçel, meyveli (seçimlik elma ezmesi)
- Sıvı yağ

Malzemeler:

- Kap
- Çırpacak

Tariv:

Malzemelerin hepsini (sıvı yağ hariç) büyük bir kabin içine koyun ve çırpacak ile iyice karıştırın. Sonunda bir kaç damla sıvı yağ ekleyin.

Varyasyon:

Patatesleri soyun, şeritler halinde kesin ve çitir çitir olana kadar fırında kızartın. Ev yapımı fırın kızartması olarak ekleyin ve hemen birlikte tadını çıkarın!



Parmakla yenen yemek:



Çocuklar



Rastgele



Katılımcı
sayısına bağlı,
20 dakikadan itibaren



besin maddeleri tanımak;
meşhur hazır yemekleri kendin
pişirmek



Yaklaşık on kişilik malzemeler:

- 2 kilo sebze, mesela salatalık, havuç, biber, kereviz, domates, kırmızı turp,
- 250gr krema fraiş veya taze krema ve 250gr labne peyniri
- Tuz, kara biber, sarımsak
- Limon
- Soğancık, maydanoz

Malzemeler:

- Kesme tahtaları
- Mutfak bıçakları
- Kaplar ve tabaklar
- Masa dekorasyonu

Tariv:

Sebzeler ağıza uygun bir şekilde kesilir. Aynı zamanda labne peynirinden ve krema fraişden bir dip sosu karıştırılır. Krema tuz, kara biber, limon suyu ve ince kesilmiş sarımsakla tatlandırılır ve çeşitli otlarla lezzet verilir. Bir tabakta güzelce düzenlenmiş bu sağlıklı atıştırılmalık için mola sırasında çok sayıda alıcı vardır.



Adından daha hızlı



Çocuklar



Rastgele, en az 10 kişi



Katılımcı
sayısına bağlı,
5 dakikadan itibaren



Tanışma oyunu, ısınma



Uygulama:

Grup daire şeklinde oturur. Lider, çember içinde koşarken düşülebileceğini, bu nedenle doğru hızı seçmek gerektiğini belirtir. Bir çocuk sağdaki bir sonraki kişiye adını yüksek sesle söyler ve hemen dairenin dışından sağa doğru koşar. İsim çemberin etrafında çocuğun söylediği kadar hızlı veya yavaş söylenir ve her çocuk tarafından tekrarlanır. Çocuk, ismi oturduğu yere varmadan önce kendi yerine tekrar ulaşmaya çalışır. Koşan kişi ulaşır ulaşmaz sıra bir sonraki kişiye geçer.

İpuçları ve tavsiyeler:

Lider oyun başlamadan altını çizerek çember içinde koşarken çocukların düşülebileceğini tekrarlıyor ve bu nedenle doğru hızı seçmenin önemli olduğunu belirtiyor.



Bul beni



Çocuklar



Rastgele, en az 3 kişi



Katılımcı sayısına bağlı



Hareket, Dikkat, Bağımsızlık



Malzemeler:

Dikkat çeken eşyalar (Çocuk sayısından fazla eşya) mesela taşlar, yapraklar, çoraplar, soğanlar, şapkalar, havlular, deniz kabukları vesaire

Hazırlık:

Özel saklanma yerleri aramak için odanın veya yolun etrafında yürüyün. Seçilen malzemeyi (fazla zor olmayan bir şekilde) saklayın.

Uygulama:

Herkesin, araziye ve nesnelerin sayısına bağlı olarak, belirtilen eşyaları bulup işaretli bir alana yerleştirmek için bir ile beş dakikası vardır. Grup odasında bulunan nesnelerin yerleştirilebileceği işaretli bir alan hazırlayın.



Hareket civarı



Çocuklar



Rastgele, en az 3 kişi



Katılımcı sayısına bağlı



Yaratıcılığı geliştirme, yeni hareket imkanlarını denemek



Malzemeler:

Köpük zarı, jimnastik salonunda bulunan genel eşya, mesela ince ve kalın minderler, banklar, sandıklar, merdivenler, çocuk sayısına bağlı eklenebilir eşyalar; yatay parmaklık, halat, halka

Hazırlık:

Büyük ekipmanlarla önceden bir hareket alanı oluşturulur.

Uygulama:

Çocuklar hangi ekipmanı denemek istediklerine karar vermekte özgürdür. Ekipmanların değiştirmesiyle ilgili kuralların belirlenmesi gerekebilir.

Varyasyon:

Önceden oluşturulan hareket ortamında çocuklarla birlikte tematik bir hareket ortamı oluşturulabilir. Bu amaçla, etkinliğin başında, örneğin orman gibi bir temanın seçildiği bir konuşma turu açılır. Çocuklarla birlikte hareket alanı genişletilir ve mevcut ekipman yeniden adlandırılır. Örneğin, halkalar ve ipler sarmaşıklara dönüşür. Sarmaşıklar bir kıydan (sandıktan) diğerine sallanmak için kullanılır çünkü arada kimsenin yem olmak istemeyeceği tehlikeli bir timsahın yaşadığı tehlikeli bir bataklık (kalın minderler) vardır. Oyun sırasında küçük ekipmanlar içeren farklı istasyonlar da eklenebilir. Örneğin, yapı taşlarından herkesin güvende olduğu bir mağara inşa edilebilir. Baş aşağı duran bir bank ile sallanan bir köprü de eklenebilir. Hayal gücünüzü serbest bırakın.

İpucu:

Hareket alanının zorluk seviyesini çocukların yaş ve yeteneklerine göre tasarlayın.



Meyve salatası



Çocuklar



Rastgele, en az 5 kişi



Katılımcı sayısına bağlı



Dikkat, reaksiyon ve algı eğitimi



Malzemeler:

Sandalyeler; varyasyon durumunda en az çocuk kadar farklı meyve türleri içeren birkaç ek kart

Hazırlık:

Sandalyeler ile bir çember hazırlanıyor, sandalye sayısı, çocuk sayısından bir tane daha az olması gerekiyor; varyasyon durumunda farklı meyve türleri içeren birkaç ek kartın hazırlanması öneriliyor

Uygulama:

Sayma yoluyla katılımcılar farklı meyve türlerine atanır. Örneğin, elma, armut, erik, kiraz. Kendi sandalyesi olmayan çocuk ortaya gider ve bir meyve türü söyler. Bu meyveye atanmış olan tüm çocuklar yer değiştirir ve oturmaya çalışır. Sandalyesi olmayan çocuk da hızlıca boş bir sandalye arar. En sona sandalye bulamayıp kim kalırsa, o kişi dairenin ortasına gider ve yeniden bir meyve türü söyler. „Meyve salatası“ denildiğinde herkes yer değiştirir.

Varyasyon:

Oyun başlamadan önce, her çocuk bir adet meyve kartı alır ve bunu bir hatırlatma olarak elinde tutar.



Dansı bırak



Çocuklar



Rastgele, en az 2 kişi



Katılımcı sayısına bağlı



Yaratıcılık ve harekete teşvik,
öz güven ve konsantrasyon
hissini
güçlendirmek



Malzemeler:

Müzik, toplar, kumaşlar

Hazırlık:

Malzemeleri temin edin, odayı hazırlayın

Uygulama:

Çocuklar hareket etmeyi sever ve özellikle müzik konusunda çok heveslidirler. Bu oyunda dans, müzik ve hareketin verdiği güzel duygulara odaklanılır. Bu amaçla, bir çocuk müzik sistemini çalıştırırken diğer çocuklar odanın etrafında dans eder. Müzik çocuk tarafından aniden durdurulur. Tüm çocuklar hareketlerini dondurmak zorundadır ve müzik tekrar başlayana kadar hareket etmelerine izin verilmez. Çocuklar başarılı olamazsa, müzik kutusundaki çocuk başka bir çocuğu müzikten sorumlu kişi olarak atayabilir ve kendisi dans edebilir. İkinci çocuk artık DJ rolünü üstlenir.

Çocuklar tek başlarına veya birlikte dans edebilir, eğlenebilir ve her türlü kumaş, kiwido kurdeleleri ve vahşi kıvrımlarla kişiliklerini ifade edebilir ve aynı zamanda müziği dikkatle dinlemek zorundadırlar.

Varyasyon:

Küçük bir rekabet başlatmak istiyorsanız, kimin en son hareket ettiğine veya müzik durduktan sonra kimin hala kıpırdadığına da dikkat edebilirsiniz. Bu çocuk elenir. Oyun sadece bir çocuk kalana kadar devam eder.



Hayvan taşıma



Çocuklar



Rastgele, En az 2 kişi



Katılımcı sayısına bağlı,
5 ile 10 dakika arası



Topluluk hissini güçlendirmek,
konsantrasyonu desteklemek



Malzemeler:

Jimnastik değnekleri veya kumaşları, bezden oyuncak hayvanlar, toplar veya balonlar; minder ya da ters çevirilmiş küçük bir sandık, gerekirse bank ya da bant

Uygulama:

İki çocuk birlikte oynar ve karşı karşıya dururlar . Ellerinde, üzerinde hasta bir hayvanın (top, balon veya bezden oyuncak hayvan) yattığı bir sedye (ikişer jimnastik sopası veya kumaş) tutarlar. Hayvan şimdi hayvan hastanesine götürülecektir (minder veya ters çevirilmiş küçük sandık). Hayvan yere düşmemelidir! İşbirliği sayesinde hayvanı nazikçe taşımak ve böylece kurtarmak mümkündür.

Varyasyon:

- Teslim: Zorluk seviyesine bağlı olarak, hayvanlar önceden işaretlenmiş bir noktada, örneğin geçilmez bir nehirde (krepteyp veya bank) diğer iki nakliyeciye de teslim edilebilir. Hayvanlar düşmemelidir!
- Engel: Hayvanlar bir engelin (bank) üzerinden birlikte taşınmalıdır. Düşmemeleri gerekir!



Sessizlik Vadisi



Çocuklar



Rastgele, en az 5 kişi



Yaklaşık 15 dakika



konsantrasyonu güçlendirmek,
kendini algılama, çevreye karşı
duyarlılık ve çevre algısı



Hazırlık:

Tercihen bu etkinlik açık havada bir orman, çayır veya tarla yolunda gerçekleştirilir. Hazırlık aşamasında, Sessizlik vadisi'nde çeşitli nesnelere (çok iyi olmayacak şekilde) gizlenmelidir.

Uygulama:

Grup lideri, grubun yaklaşmasını isteyerek, şimdiden fısıldaşmaya başlayarak ve oyunu açıklayarak herkesi havaya sokar: Çocukların önünde, konuşmanıza izin verilmeyen „sessizlik vadisi“ vardır. Yolun sağında ve solunda, arazide biraz daha yukarı ve aşağı, olağandışı nesnelere „gizlenmiştir“. Şimdi herkes bu nesnelere dikkatle aramalı ve onları almadan ya da başkalarına göstermeden yerlerini hatırlamalıdır. Yolun sonunda nesnelere birlikte sayılır.

Varyasyon:

- Yaratıcılık: Katılımcılardan nesnelere hakkında bir hikaye düşünmeleri istenebilir ve bu hikaye daha sonra anlatılabilir.
- Özel nesnelere: Nesne seçiminde herhangi bir sınırlama yoktur. Örneğin, daha sonra katılımcılar tarafından başka bir eylemde kullanılacak olan masaj aletleri de kullanılabilir.
- İç mekan: Aksiyon iç mekanda da oynanabilir, örneğin koridor boyunca çeşitli oda değişimleri için.
- Dönüş yolu: Çocuklar dönüş yolunda, daha sonra uygun şekilde kullanmak üzere nesnelere toplayabilir.



Mandala



Çocuklar



Rastgele, en az 5 kişi



Yaklaşık 20 dakika



Yaratıcılık, Çevreye karşı duyarlılık ve çevre algısı



Malzemeler:

Daha önce belirlenen bir tema üzerine büyük bir kumaş ve çeşitli doğal malzemeler.

Hazırlık:

Malzemeler, ideal olarak belirli temalara göre ve çocuklarla birlikte toplanır, örneğin sonbahar (renkli yapraklar, kestaneler ve meşe palamutları). Mandalayı yerleştirmek için yere bir bez serilir.

Uygulama:

Herkes bezin etrafında daire şeklinde oturur. Malzemeler bezin önünde durur. Tüm çocuklar sırayla bir(!) nesne seçer ve onu bezin üzerine yerleştirir. Bir turdan sonra, tüm çocuklar ikinci bir nesne alabilir ve onu yerleştirebilir. Bu şekilde tüm çocuklar yavaş yavaş malzemelerini bir araya getirerek bir resim oluştururlar. Daha sonra, her çocuk bir nesneyi hareket ettirerek resmi BİR KEZ değiştirebilir. Lider sorar: „Resminizi beğendiniz mi? Bir süre ona bakın!“

Daha sonra temizlik „yapabilecek“ bir çocuk seçilir. Bu çocuk arkasını döner, böylece diğer çocuklar bu çocuk hangi nesnenin kastedildiğini görmeden bezin üzerindeki bir nesneyi belirleyebilirler. „Temizlik yapan“ çocuk geri döner ve farklı nesnelere toplamaya başlar. Daha önce diğer çocuklar tarafından seçilmiş nesneye dokunduğunda diğer çocuklar mırıldanır. Çocuğun bu nesneyi kaldırmasına izin verilir, ancak daha sonra temizleme sırası bir sonraki çocuğa geçer. Oyun tüm nesnelere kaldırılana kadar devam eder.



Pizza masajı



Çocuklar



Rastgele, en az 2 kişi



Yaklaşık 15 dakika



Rahatlama, güven gelişimi,
canlanma, duyuların
uyarılması, yaratıcılık,
dinlenmeye geçme



Hazırlık:

Malzemeleri hazır bulundurun, sakın bir atmosfer yaratın ve kuralları açıklayın.

Uygulama:

Çocuklar çiftler halinde birlikte yürürler. Çocuklardan biri bir minder veya battaniyenin üzerine yüzüstü uzanır ve pizza tepsisi olur. Diğeri o çocuğun sırtında pizza pişirir.

- Önce fırın tepsisini yağlayın - ellerinizi belinden gezdirin
- Un ekleyin - parmaklarınızla hafif vuruş hareketleri yapın
- Şimdi su ekleyin - parmaklarınızla sırtın üzerinde dalga hareketleri yapın
- Un ve suyu karıştırın - ellerinizi sırtın ortasına her taraftan bastırın
- Hamuru yoğurun - sırtın üstünde güçlü yoğurma hareketleri yapın
- Şimdi hamuru açın – sırtın üzerinde bir hamur rulosunu taklit etmek için ön kollarınızı kullanın.

- Şimdi pizzanın üzeri doldurulur - farklı parmak hareketleri kullanarak domates, yumurta, salam dilimleri vesaire taklit edin.
- Pizza fırına verilir - Bunu yapmak için pizzacı elleriyle veya tüm vücuduyla sırtı ısıtır.
- Artık pizza hazırdır ve küçük parçalar kesilir - elin kenarını sırtın üzerinde gezdirin.
- Pizza yenir ve tepsi temizlenir - Bunu yapmak için sırtınızı ellerinizle ovun.

Şimdi çocuklar rol değiştiriyor.

İpucu:

- Sırt sadece dikkatlı yoğurulabilir ve ısıtılabilir.
- Yatan çocuk neyi sevdiğini ve neyi sevmediğini ifade edebilir.
- Temas korkusunun nazikçe azaltıldığından emin olun.
- Gönüllülük ilkesi! Dokunulmak istemeyenler sakince izleyici olabilirler.



Işık meditasyonu



Çocuklar



2 ile 10 kişi arası



Katılımcı sayısına bağlı



Dinlenmek, öz farkındalık, dikkatlilik



Malzemeler:

Mum, çakmak ya da kibrit, gereğince dinlenme müziği

Hazırlık:

Sessiz bir oda hazırlayın ve dikkat dağıtıcı olmayan bir ortam sağlayın.

Uygulama:

Çocuklar bir daire şeklinde oturur ve dairenin ortasındaki mumun ışığına bakarlar. Çocuklar nefeslerine konsantre olurlar ve 2 kez nefes alıp verirler. Mumun titremesine bakmalıdırlar. Mumun titrediğini deneyimleyeceklerdir. Ancak hareket etmemesine rağmen hareket ettiğini de görebilirler. Bu normaldir ve farkındalıklarıyla ne kadar meşgul olduklarını gösterir. Bir süre sonra mumu görürlerse ve mumun etrafındaki her şey kararmışsa, farkındalıkları özellikle derinleşmiştir. Yavaş yavaş şimdi'ye geri dönebilirler.



Kim cıvıldıyor?



Çocuklar



Rastgele, en az 10 kişi



Katılımcı
sayısına bağlı



Farkındalık



Uygulama:

Grup bir alana yayılır. Herkes oturabileceği, uzanabileceği veya ayakta durabileceği rahat bir yer arar. Ardından 30 saniye boyunca mutlak sessizlik olur ve herkes algıladığı mümkün olduğunca çok farklı sesi hatırlamak zorundadır.

30 saniyenin ardından grup tüm sesleri toplar. Çocuklar ne duydu? Kaç farklı ses vardı? Belki kuşları birbirinden ayırabilen biri bile vardır?



Dengede Kal



Çocuklar



Rastgele, en az 10 kişi



yaklaşık 5 dakika



Beden farkındalığı,
Konsantrasyonu desteklemek



Malzemeler:

Bir halat (varyasyon durumunda gereğince fazla halatlar)

Hazırlık:

Halat yerde yılan gibi bir çizgi halinde (salyangoz şeklinde) uzatılır.

Uygulama:

Çocuklar ipin yanında adım atmadan yavaşça ve sakin bir şekilde çıplak ayakla dengede durmaya çalışırlar ve aşağıdaki alıştırmalarla görevi çeşitlendirirler:

1. İki ip yan yana yerleştirilir ve iki çocuk aynı anda dengede durur.
2. Çocuklar gözleri kapalı olarak dengede dururlar ve başka bir çocuk onlara eşlik eder ve gerekirse rehberlik eder.
3. İpte birkaç düğüm vardır ve herkes gözleri kapalı olarak çıplak ayakla düğümleri bulmak zorundadır.
4. Geriye, yana, ayak parmakları üzerinde veya çömelme pozisyonunda yürüyün.
5. Aynı zamanda, elinizin arkasında, başımızın üzerinde veya tahta bir kaşık üzerinde bir şeyi dengeleyin.



Sohbet Kuralları



Çocuklar /
ebeveynler /
aile bireyleri



Rastgele



yaklaşık 30 dakika



Birliktelik için ortak kurallar,
katılım için motivasyon
oluşturun.



Malzemeler:

Büyük kağıtlar, kalemler, iğne panosu, gerekirse kartlar.

Hazırlık:

Kağıt ve kartların üzerine yazın veya çocuklarla kullanmak için boyayın.

Uygulama:

Çocuklarla (ebeveynler, aileler) birlikte, birlikte yaşama kuralları toplanır. Bunlar büyük bir kağıda çizilir veya yazılır. Buna ek olarak, daha sonra çemberin ortasına yerleştirilen ve herkes tarafından kullanılabilen kartlar da boyanabilir. Kolaylaştırıcı sembolleri açıklar, tartışmayı yönetir ve işaretlere uygun şekilde tepki verir.

Örnek kurallar:

- El yukarı: „Bir şey söylemek istiyorum“
- Başparmak yukarı: „Beğendim“.
- Başparmak aşağı: „Beğenmedim“.
- Soru işareti „Lütfen açıklayın“.

Liste gruba bağlı olarak genişletilebilir, örneğin mola sembolü, önemli bir mesaj sembolü.



Flaş ışığı



Çocuklar /
Ebeveynler /
Aile Bireyleri



Rastgele



yaklaşık 10 dakika



Bir güne başlamak veya bir
günü bitirmek, hassasiyetleri
kontrol etmek



Uygulama:

Katılımcılar bir daire şeklinde oturur. Moderatör kuralları açıklıyor:

- Herkes sırayla konuşabilir, ancak kimse konuşmak zorunda değildir.
- Herkes sadece bir (veya iki) cümle söyler.
- Söylenenler hakkında yorum yapılmaz.

Moderatör bir soru sorar, örneğin „Bu öğlen sizin için nasıl geçti?“, „Bu öğleden sonra ne öğrendim?“ „Özellikle önemli olan neydi?“ ya da arada bir „Nasılsınız?“. Flaş turundan sonra kimsenin bir şey tartışmaması, ancak söylenenlerin yorumsuz bırakılması önemlidir. „Bugün nasılsınız?“ veya „Bugünden ne bekliyorsunuz?“ gibi sorular giriş olarak kullanılabilir.



Beyin Fırtınası



Çocuklar /
ebeveynler /
aile bireyleri



Rastgele



Yaklaşık 30 dakika



Fikir toplamak, bir grubun
yaratıcılığını teşvik etmek, bir
konuya girmek



Malzemeler:

Yeterli sayıda flipchart kağıdı, kalem, 1 moderatör, 1 not alan kişi, günlükler, makas.

Hazırlık:

Malzemeleri toplayın, soru/konuyu formüle edin.

Uygulama:

Bir soru/konu için tüm öneriler toplanır ve yazılır. Rahatsız edilmeyen ve yaratıcı bir fikir akışını garanti altına almak için değerlendirme yapılmaması önemlidir. Kitle harika! Fikirler daha sonra tasnif edilir. Diğer insanların fikirleri üzerinde durulabilir ancak eleştirilemez. Moderatör herkesin konuşma şansı bulmasını ve not tutan kişinin her şeyi yazmasını sağlamalıdır. Örnek: „Anaokulumuzu daha güzel hale getirmek için ne yapabiliriz?“

Varyasyon:

- Bir sonraki adımda, fikirler üzerinde daha fazla çalışılır. Bu, örneğin tartışmalar ve „puan“ yöntemi gibi oylamalar yoluyla yapılabilir. Öncesinde net bir ara vermek önemlidir.
- Çocuklar için: Katkıda bulunmak istedikleri şeyleri kesebilecekleri dergiler vesaire sağlayın



Kim bilebilirdi? (Benim çocuğum ne seviyor?)



Familienangehörige /
Eltern



Grup başına 5-10 ebeveyn



yaklaşık 20 dakika



Dengeli beslenme hakkında
konuşmak, kreşte kahvaltı ve
beslenme çantası için fikirler



Hazırlık:

Ebeveynleri bir ebeveyn akşamına davet edin ve akşamı hazırlayın. Yiyecekleri veya fotoğraflarını temin edin ve sergileyin (kartpostal olarak veya kartondan yapılmış; tercihen „sağlıklı“ ve „sağlıksız“ yiyecekler). Her aileye boş bir tabak verin. Çocukların dolu tabaklarının fotoğraflarını önceden çekin.

Uygulama:

Çeşitli sağlıklı ve sağlıksız yiyecekler kreşe yerleştirilir ve çocuklardan yemek istedikleri şeylerden oluşan (mümkün olduğunca sağlıklı) bir kahvaltı hazırlamaları istenir. Hazırlanan tabakların fotoğrafları çekilir ve çocuğun adıyla etiketlenir.

Ebeveynler aynı zamanda bir ebeveyn akşamına davet edilir. Aynı yiyecekler orada da sergilenecektir. Katılımcı ebeveynlere küçük gruplar halinde, kendilerinin de sevdiği sağlıklı bir kahvaltı tabağı oluşturmak için çocuklarının hangi yiyecekleri tercih edeceği sorulur. Ebeveyn grupları tabağı bir araya getirdikten sonra, uzmanlar onlara çocuklarının gerçekten bir araya getirdiği tabağı gösterir. Daha sonra tabaklar birbirleriyle karşılaştırılır. Bu şekilde, profesyoneller ve ebeveynler sağlıklı kahvaltı, beslenme çantaları ve çocuklarının yeme alışkanlıkları hakkında konuşabilirler.



Kahvehane



Yetişkinler



büyük gruplar



Katılımcı sayısına
bağlı, 90 dakika
itibaren



Yoğun fikir alışverişi yoluyla
yaratıcı fikirler ve çözümler
bulmak.



Malzemeler:

Masalar, sandalyeler, kağıttan yapılmış masa örtüleri, kalemler

Hazırlık:

Bir tema seçin, bir kafe atmosferi kurun, masa örtülerini etiketleyin

Uygulama:

Hoş bir kafe atmosferi yaratılmıştır. Her masa kağıt masa örtüleri ile kaplanır ve üzerine birçok kalem konulur. Her masa için bir veya daha fazla soru veya kapsayıcı bir tema üzerine tezler masa örtüsü üzerine yazılır. Her masanın konukları karşılayan bir ev sahibi vardır. Diğer konuklar bir konuyu tartışır ve fikirlerini / sorularını / tezlerini kağıt masa örtülerine yazarlar. Yaklaşık 4-5 dakika sonra, ev sahibi dışındaki herkes bir sonraki masaya geçer - en iyi ihtimalle eski grup birkaç yeni gruba ayrılır. Ev sahibi bir sonraki konukları karşılar ve şu ana kadar neler olduğunu açıklar. Daha sonra diğer konuklar kendi masalarında ortaya çıkan fikirleri, soruları ve tezleri uzun uzun tartışır ve cevapları ve diğer fikirleri masa örtüsüne yazarlar. Daha sonra katılımcılar tekrar masa değiştirir ve yeni gruplar oluşturulur. Bu işlem tüm katılımcılar tüm masalara gidene kadar tekrarlanır.

Son olarak, tüm masalarda sonuçlar hakkında ortak bir fikir alışverişi yapılır. Böylece konular derinleştirilir ve ağ oluşturulur.



İhtiyaç-barometresi



Çocuklar ve yetişkinler



Rastgele



Katılımcı sayısına bağlı, 5 dakika itibaren



Kararları görünür kılmak



Malzemeler:

Şeffaf konserve kavanozları (teneke kutular da kullanılabilir; isterseniz karton tüplerden bir gereksinme barometresi de yapabilirsiniz); her kavanoz ya da teneke kutu için, üzerinde seçilecek konunun yazılı ya da resimli olarak görülebileceği karton kartlar; oylama malzemesi olarak cam bilyeler, kestane ya da fındık.

Hazırlık:

Malzemeleri temin edin ve oy sandıklarını hazırlayın.

Uygulama:

Temaları içeren tüm kartlar ve oylama kavanozları bir masada yan yana yerleştirilir. Şimdi herkes, favorilerinin bulunduğu kavanoza koymak üzere bir bilye (kestane, fındık) alır. En çok içeriği olan kavanoz herkes tarafından seçilen favori kavanozdur.

Örnek:

Öğleden sonraki etkinlik için bir slogan aranıyor. Şimdiden birçok fikir toplanmıştır. Karar verme süreci için barometreye başvurulacaktır. Motifli kartlar boyanır, yapıştırılır veya üzerine yazı yazılır (örneğin sirk, korsanlar, peri masalları). Sonra herkes bilyelerini koyar. Herkes oy verdiğinde sayılır ve sonuç açıklanır.

Varyasyon:

Herkes bir bilye yerine, belirli kurallara göre dağıtabilecekleri birkaç bilye daha alabilir. Bu daha farklılaştırılmış bir resim verir.

