

# JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI PENTRU COPII ȘI TINERI



respir 



# Tematică jocuri și activități

Managementul grupului	5
Comunicare	14
Cunoaștere	27
Crearea identității	41
Managementul conflictului	49
Diferențe culturale	58
Icebreaking	66
Leadership	73
Principii morale și valori	84
Teambuilding	95
Relații interpersonale	105



# MANAGEMENTUL GRUPULUI

## Salată de fructe

**CATEGORIE:** JOC DE MANAGEMENT AL GRUPULUI, ENERGIZARE A PARTICIPANȚILOR

**TIMP:** 15 MINUTE

**LOCAȚIE:** JOC DE INTERIOR

**NUMĂR DE PERSOANE:** JOCUL SE POTRIVEȘTE ATÂT UNUI GRUP MEDIU (7-12 PERSOANE) CÂT ȘI UNUI GRUP MARE (PESTE 12 PERSOANE).

**MATERIALE/RESURSE NECESARE:** SCAUNE (SUFICIENTE PENTRU FIECARE PARTICIPANT)

### descriere

**PASUL 1** Participanții sunt așezați în cerc pe scaune

**PASUL 2** Fiecare participant va primi de la formator câte un nume de fruct (ex:măr, strugure, portocală,etc.) pe care va trebui să-l țină minte pe tot parcursul jocului. Rolurile se vor repeta la fiecare 3-5 persoane, în funcție de numărul total al participanților.

**PASUL 3** O persoană va veni în picioare în mijlocul cercului, iar scaunul său va fi scos din joc. Persoana din mijloc își va exprima dorința cu privire la ce fruct și-ar dori să mănânce, dintre cele menționate în joc. Cei care poartă numele fructului cerut se vor ridica și vor schimba locurile între ei, în același timp persoana din mijloc va trebui să își găsească un loc pe scaun. Este important ca nimeni să nu rămână pe locul inițial; în caz contrar, acesta va ajunge în mijlocul cercului.

**PASUL 4** Pe lângă opțiunile de fructe existente cel din mijloc își poate exprima preferința pentru o salată de fructe. În această situație toți participanții vor schimba locurile între ei. ("Dacă vă e poftă puteți să cereți și o salată de fructe. Toți ne vom ridica și vom schimba locurile între noi.")

### alte variante posibile

În funcție de tematica/obiectivele taberei/workshopului jocul poate fi adaptat. Rolurile pot fi schimbate la latitudinea formatorului.

# Kamate-hu

**CATEGORIE:** JOC DE MANAGEMENT AL GRUPULUI, ENERGIZARE A PARTICIPANȚILOR

**TIMP:** 5 MINUTE

**LOCAȚIE:** ATÂT ÎN INTERIOR, CÂT ȘI ÎN EXTERIOR

**NUMĂR DE PERSOANE:** JOCUL SE POTRIVEȘTE ATÂT UNUI GRUP MEDIU (7-12 PERSOANE), DAR ȘI UNUI GRUP MARE (>12 PERSOANE)

## descriere

**PASUL 1** Formatorul introduce jocul și aranjează oamenii în semicerc. E nevoie ca spațiul din interiorul semicercului să fie liber.

**PASUL 2** Formatorul explică participanților că e nevoie să fie urmărit și ceea ce face el, va trebui să facă și ceilalți. Dacă spune ceva, să spună și ei pe aceeași tonalitate, imediat după ce termină el de spus. Dacă face ceva, să facă și ei aceleași lucruri, imediat după ce termină el de spus.

**PASUL 3** Formatorul începe prima fază, din cele 3, ale exercițiului. E faza în care strigătul e la tonalitate normală, iar mișcărilor sunt următoarele: se pleacă ușor pe genunchi și privește pe oameni și bate cu ambele palme, de 2 ori pe coapse, deasupra genunchilor în acest timp spune ritmat „Kama-te kama-te” apoi adoptă o poziție dreaptă, și se lovește cu palmele de piept, apoi le ridică sus de 2 ori, uitându-se în sus când ridică mâinile și spune ritmat „huu, huu” aceste sub-faze se fac de 2 ori, înainte de a trece la următoarea fază

**PASUL 4** Formatorul începe faza a 2-a a exercițiului. E faza în care strigătul e la tonalitate cât mai joasă, iar mișcărilor sunt următoarele: lovește palmele ca la aplauze de 2 ori și spune în acest timp ritmat „iakata, iakata” lovește, pe rând, coatele cu palmele (ex. cotul drept e lovit de palma stângă și apoi, cotul stâng e lovit de palma dreaptă de 2 ori și spune în acest timp ritmat „hii, hii” aceste subfaze se fac de 2 ori, înainte de a trece la următoarea fază

**PASUL 5** Formatorul începe ultima fază. E faza în care strigătul e la tonalitatea cea mai ridicată, iar mișcărilor sunt următoarele: sare și lovește cu picioarele de sol și strigă puternic și ritmat „ia hu” apoi se lovește cu palmele de șold și strigă puternic și ritmat „ia ia” aceste subfaze se fac de 2 ori

## Frige

**CATEGORIE:** JOC DE MANAGEMENT AL GRUPULUI, ENERGIZARE A PARTICIPANȚILOR

**TIMP:** ÎN FUNCȚIE DE NUMĂRUL PARTICIPANȚILOR

**LOCAȚIE:** EXTERIOR

**PERSOANE:** RECOMANDAT PENTRU TOATE TIPURILE DE GRUP

**MATERIALE/ RESURSE NECESARE:** O MINGE MARE

## descriere

**PASUL 1** Coordonatorul introduce jocul

**PASUL 2** Se va alege un conducător de joc, acesta va sta în mijlocul cercului. Prima regulă: "mingea se va da din mână în mână, de la un participant la altul, în sensul acelor de ceasornic și într-un ritm rapid".

**PASUL 3** Se explică rolul conducătorului de joc "Atunci când conducătorul de joc strigă "Frige" se schimbă rapid direcția mingii" (de exemplu acum va fi invers acelor de ceasornic)

**PASUL 4** Atunci când cineva greșește și nu schimbă direcția mingi acesta va ieși din joc. Când rămân în joc doar 3 jucători, jocul se sfârșește

## tips&tricks

Puteți recomanda conducătorului de joc să strige din când în când și alte cuvinte pentru a încerca atenția participanților. De asemenea se poate folosi și cuvinte asemănătoare figider, fript, etc., sau să silabisească cuvintele, de exemplu fri-gider". Recomand ca prima dată coordonatorul să fie și cel care conduce jocul, așa poate alege dificultatea jocului în funcție de grup.

# Statuia

**CATEGORIE:** JOC DE MANAGEMENT AL GRUPULUI, ENERGIZARE A PARTICIPANȚILOR

**TIMP:** 10-15: MINUTE

**LOCAȚIE:** INTERIOR (DACA SPATIUL E MAI MARE)/ EXTERIOR (DE PREFERAT)

**NUMĂR DE PERSOANE:** RECOMANDAT PENTRU TOATE TIPURILE DE GRUP

**MATERIALE/RESURSE NECESARE:** NU SUNT NECESARE

## descriere

**PASUL 1** Toti participantii stau in cerc, cu privirea spre mijloc. O persoana merge in mijloc si va scoate un sunet si va face o miscare, pe care le va repeta inca o data. Ceilalti trebuie sa o imite. Apoi revine in cerc.

**PASUL 2** Dupa aceea, coordonatorul le spune: „Trebuie sa va miscati, repede fiecare sa ajunga in cealalta parte a cercului si inapoi, si repetati actiunea pana cand voi spune "Stop, statuie!" " (fiecare trebuie sa ramana exact in pozitia in care au ajuns pana se vor putea misca din nou).

**PASUL 3** In timpul miscarilor, persoana care a fost in mijloc trebuie sa se apropie de o alta persoana din grup, iar cand coordonatorul va spune "Stop", trebuie sa prinda acea persoana de mana sau picior.

**PASUL 4** Persoana prinsa este singura care se misca .Ea trebuie sa mearga in mijloc si sa scoata un sunet si sa faca o miscare. Acum ceilalti pot sa isi revina din starea de "statuie" si sa o imite. Dupa aceea, persoana revine in cerc iar coordonatorul le spune din nou sa se miste, pana cand ii va opri. Persoana

care a fost în cerc trebuie să prindă o altă persoană, care va merge în cerc când coordonatorul va spune "Stop". Acțiunea se poate repeta până când toți participanții vor veni în mijloc.

## tips & tricks

Dacă nu se oferă nimănui la început, coordonatorul poate să ofere el un exemplu, și să prindă o altă persoană care va veni apoi în mijlocul cercului

# Caricaturi

**CATEGORIE:** JOC DE MANAGEMENT AL GRUPULUI, ENERGIZARE A PARTICIPANȚILOR

**TIMP:** 15-20 MINUTE

**LOCAȚIE:** INTERIOR

**NUMĂR DE PERSOANE:** GRUP MIC SAU MEDIU

**MATERIALE/RESURSE NECESARE:** COLI A4, MARKERE/CARIOCI

## descriere

**PASUL 1** Persoanele se împart în grupuri mici în funcție de participanți (maxim 4 într-un grup) Li se oferă fiecărei persoane o coală A4 și markere/carioci.

**PASUL 2** Fiecare persoană trebuie să facă un desen, o caricatură care să îl reprezinte, cu care se aseamănă (de exemplu, pot desena un animal cu care se identifică). Li se explică că nu contează talentul, și că pot desena orice (inclusiv un cerc, doar să explice ce reprezintă).

**PASUL 3** În cadrul grupului mic, fiecare își va prezenta desenul și va spune de ce crede că îl reprezintă, de ce crede că se aseamănă cu el. Apoi, se va discuta pe larg în grupul mare, și vor prezenta câteva persoane, care vor dori, și celorlalți.

# Colectează cărțile

**CATEGORIE:** JOC DE MANAGEMENT AL GRUPULUI, ENERGIZARE A PARTICIPANȚILOR

**TIMP ACTIVITATE:** 10 MINUTE

**LOCAȚIE:** ÎN INTERIOR

**NUMĂR DE PERSOANE:** GRUP MEDIU SAU MARE

**MATERIALE/RESURSE NECESARE:** DOUĂ PACHETE DE CĂRȚI DE JOC

## descriere

**PASUL 1** Participanții se împart în două echipe și se așază pe două rânduri, față în față.

**PASUL 2** Într-un capăt al fiecărui rând se așază câte un scaun/o masă/orice suprafață pe care ulterior se poate așeza un pachet de cărți de joc.



**PASUL 3** Coordonatorul explică jocul: scopul este ca fiecare echipă să clădească un pachet de cărți de joc în cel mai scurt timp; doi coordonatori vor sta în capătul opus scaunului/mesei al fiecărui rând și vor avea câte un pachet de cărți în mână; la „Start”, fiecare coordonator dă primului participant din rând o carte, cartea trebuind să meargă din mână în mână până ajunge în celălalt capăt al rândului, unde va fi așezată de ultimul participant pe scaun/masă. În momentul în care cartea este așezată, coordonatorul va da următoarea carte, iar demersul se repetă până la ultima carte.

**PASUL 4** Coordonatorul adaugă câteva reguli pentru a face jocul mai greu și mai distractiv. Reguli orientative (pot fi adaptate în funcție de numărul de participanți sau pot fi modificate după creativitatea coordonatorului): doi participanți stau spate în spate, trei sunt legați la ochi (inclusiv cel care stă în capătul rândului unde trebuie să ajungă cartea), participanții nu au voie să vorbească între ei, etc. Dacă nu se respectă regulile, sau cartea nu trece prin fiecare mână, echipa este penalizată cu 10 secunde de pauză.

**PASUL 5** Jocul se încheie în momentul în care o echipă are toate cele 52 de cărți clădite.

## Leapșa

**CATEGORIE:** JOC DE MANAGEMENT AL GRUPULUI, LINIȘTIRE A PARTICIPANȚILOR

**TIMP:** ÎN FUNCȚIE DE NUMĂRUL DE PARTICIPANȚI, MAI MULT DE 5 MINUTE

**LOCAȚIE:** JOCUL POATE FI JUCAT ATÂT ÎN INTERIOR, CÂT ȘI ÎN EXTERIOR

**NUMĂR DE PERSOANE:** DE LA GRUP MIC (SUB 7 PERSOANE), PÂNĂ LA GRUP MARE (PESTE 12 PERSOANE)

**MATERIALE/ RESURSE NECESARE:** O MASĂ ÎN JURUL CĂREIA SĂ POATĂ STA TOȚI PARTICIPANȚII

### descriere

**PASUL 1** Participanții se vor așeza în cerc, în jurul unei mese sau pe jos (pe iarbă - dacă jocul este jucat în exterior).

**PASUL 2** Participanții sunt rugați să își așeze mâinile pe masă/jos cu palmele în jos, încrucișându-le cu ale vecinilor. Este important ca una din mâini să fie deasupra mâinii unuia dintre vecini, iar cealaltă dedesubtului mâinii celuilalt vecin.

**PASUL 3** În sensul acelor de ceasornic, fiecare participant va bate cu palma de masă/sol, începând de la o persoană stabilită de formator, în ordinea mâinilor. Există două posibilități: o bătaie de palmă sau două, iar când cineva bate de două ori, schimbă sensul de mers al jocului. În cazul în care apare o greșală (bătaie prea rapidă sau întârziată), mâna respectivă iese din joc. Se continuă cu mersul jocului de la următoarea mână.

**PASUL 4** Jocul se termină când pe masă au rămas 3 mâini sau mai repede, la alegerea formatorului.

# Formează cuvinte/acronime

**CATEGORIE:** JOC DE MANAGEMENT AL GRUPULUI, ENERGIZARE A PARTICIPANȚILOR

**TIMP ACTIVITATE:** 30 MINUTE

**LOCATIE:** ESTE RECOMANDAT CA JOCUL SA SE REALIZEZE IN EXTERIOR

**NUMĂR DE PERSOANE:** ESTE RECOMANDAT PENTRU UN GRUP MARE (>12 PERSOANE)

**MATERIALE/RESURSE NECESARE:** APARAT FOTO

## descriere

**PASUL 1** Folosindu-și toate părțile corpului, participanții vor fi rugați să formeze diverse cuvinte/acronime

**PASUL 2** Coordonatorul se va așeza undeva mai departe și mai sus de participanți, oferindu-le indicații despre cum să se așeze astfel încât cuvintele/acronimele să se vada mai clar.

**PASUL 3** Formatorul va face poze fiecărui cuvânt/acronim alcatuit de participanți.

# Povestea

**CATEGORIE:** JOC DE MANAGEMENT AL GRUPULUI, LINIȘTIRE A PARTICIPANȚILOR

**TIMP:** APROXIMATIV 30 MINUTE (CU POSIBILITATE DE PRELUNGIRE, IN FUNCTIE DE MARIMEA GRUPULUI)

**LOCAȚIE:** JOCUL POATE FI JUCAT ATÂT ÎN INTERIOR, CÂT ȘI ÎN EXTERIOR

**NUMĂR DE PERSOANE:** GRUPURI MICI, MEDII SAU MARI

## descriere

**PASUL 1** Indiferent dacă are loc afara sau inăuntru, e important ca participanții să stea unul lângă celălalt, pentru a-și putea spune cuvântul la ureche, preferabil în cerc.

**PASUL 2** Dacă se prefera activitate în grupuri mici, atunci participanții se împart în grupuri de minim 4-5 persoane.

**PASUL 3** Coordonatorul spune un cuvânt la ureche persoanei de lângă el (poate fi orice cuvânt, însă de preferat ceva care să nu jignească și să nu energizeze persoanele). Persoana trebuie să se gândească și să înceapă o poveste cu cuvântul respectiv, în 1-2 propoziții, pe care să o spună celorlalți.

**PASUL 4** Persoana care a început povestea spune un cuvânt la ureche persoanei de lângă ea. Aceasta din urmă continuă povestea, cu încercarea de a-i da un sens logic.

**PASUL 5** Acțiunea se repetă până ce se ajunge la ultima persoană din grup

**PASUL 6** Dacă activitatea are loc în grupuri mici, se poate ca o persoană să summarizeze povestea creată alături de grup în grupul mare.