

Naudojimo instrukcijos

„Atgajietiškas iššūkis“ margas ir įvairus kaip pati Atgaja. Kviečiame įveikti linksmas, jaukias, neįprastas užduotis ir taip geriau save ir vieni kitus pažinti, patirti bendrumą, pripildyti kasdienybę dar niekad nemėgintomis veiklomis, pasijuokti, atrasti kūrybiškumą.

Čia rasite:

- 60 iššūkio kortelių

- 3 rūšių iššūkius – TAU, ŠEIMAI, DRAUGAMS

Siūlome iššūkių korteles gyvenime pritaikyti laisvai ir kūrybiškai – galbūt sukursite dar kokį nors iššūkį ar pasisemsite įkvėpimo stovykloms veikloms?

Žaidimas yra įrankių ryšiui ir kūrybiškumui auginti rinkinio „Atgaja į namus“ dalis.

Projektas finansuojamas Vilniaus miesto savivaldybės.

IŠŠŪKIAI TAU

Skirti vienam žmogui.

Gali iššūkiui paskirti mėnesį, kai kiekvieną laisvą vakarą trauksi po iššūkio kortelę.

Gali paskirti jam savaitės dieną – pavyzdžiui, kiekvieną sekmadienį (taip kažką neįprasto veiksi net 20 sekmadienių!).

Gali tiesiog čiupti korteles kaskart, kai pagalvosi, kad aplankė nuobodulys ar nori skirti laiko sau.

Čia rasi ir rimtų, ir juokingų užduočių.

Po kiekvieno atlikto iššūkio gali pamąstyti, kaip tau sekėsi, kas buvo sunku ar lengva? Kokia tavo savybė atsiskleidė iššūkio metu?

Linkime, kad šie iššūkiai atneštų naujų patirčių, pamatytum save kuo įvairesnį ir tiesiog įdomiai praleistum laiką.

IŠŠŪKIAI ŠEIMAI

Šiose kortelėse rasite įvairių užsiėmimų, skirtų visai šeimai.

Kartais nutinka taip, kad bėgame, skubame ir laikas šeimai tampa prabanga. Gali atrodyti, kad turime daug laiko ir visada spėsime susiburti su artimaisiais. Kviečiame nieko nelaukti ir šeimos laiku pasimėgauti dabar!

Užduotys sukurtos tam, kad įdomiai praleistumėte laiką, prisimintumėte, ką jums reiškia buvimas kartu, kad prasidėtų klausimus keliančios diskusijos.

Galite sukurti Atgajietiško iššūkio tradiciją – pavyzdžiui, po kortelę traukti kiekvieną penktadienio vakarą. Arba žaisti žaidimą tada, kai tik pajusite, kad tam tinkamas metas – galite įgyvendinę vieną iššūkį iš karto traukti kitą.

Linkime vertingo ir stebinančio laiko drauge!

IŠŠŪKIAI DRAUGAMS

Šios kortelės skirtos draugų susibūrimams – čiupkite jas, kai norite laiką kompanijoje praleisti netradiciškai, ir atlikite tiek iššūkių, kiek norėsite ar spėsite.

Kortelėse esančios žaidimų taisyklės ir užduotys privers kikenti, atrodyti šiek tiek keistai, išlaisvinti vaizduotę, o svarbiausia – pamatyti, kokie spalvingi, panašūs ir tuo pačiu skirtingi esate.

Apsišarvuokite gera nuotaika ir leiskitės į nuotykių!

**Atgajietiškās
iššūķis**

TAU



**Atgajietiškās
iššūķis**

TAU



**Atgajietiškās
iššūķis**

TAU



**Atgajietiškās
iššūķis**

TAU



**Atgajietiškās
iššūķis**

TAU



**Atgajietiškās
iššūķis**

TAU



**Atgajietiškās
iššūķis**

TAU



**Atgajietiškās
iššūķis**

TAU



IŠŠŪKIS TAU

Atsiversk bet kokią knygą. Paliesk pirštu bet kurią eilutę ir perskaityk. Tai bus tavo fotomedžioklės tema! Išeik į lauką (arba, jei neturi tokios galimybės, pasivaikščiok po namus) ir padaryk 5 nuotraukas, kurios šiai temai tiktų. Kadrams atidžiai rinkis aplinkos stebėjimo kampą, galimas kompozicijas, skirtingus mastelius.

IŠŠŪKIS TAU

Iš popieriaus išsikirpk 10 delno dydžio širdelių, gėlių ar kitų patinkančių formų. Ant kiekvienos jų užrašyk po komplimentą sau, formas tarpusavyje susėgdamas ar klijuodamas pasigamink girliandą ir ja papuošk savo kambarį.

IŠŠŪKIS TAU

Savo stalčių sutvarkyk taip, kad ten galėtų apsigyventi dantukų fėja. Sugalvok, ką ji veikia per dienas ir pagal tai iš savo stalčiaus turinio sukurk jai karalystę.

IŠŠŪKIS TAU

Prisimink, kokią muziką labiausiai mėgai, kai buvai mažas. Užsileisk mylimiausią vaikystės dainą ir šok taip, tarsi tavęs niekas nemato (turbūt iš tiesų nemato, jei esi vienas?!).

IŠŠŪKIS TAU

Parašyk laišką sau. Įdėk jį į voką, užklijuok ir paduok artimam žmogui saugoti. Tegu tau jį atiduoda tada, kai mažiausiai to tikėsi.

IŠŠŪKIS TAU

Sausainių geometrija: susirask sausainių tešlos receptą, pasirūpink reikiamais produktais ir iškepk. Tik nenaudok sausainių formelių, o kiekvieną sausainį gamink vis kitokios formos: gali iškepti gyvūnų, šalių kontūrų, buities rakandų, šeimos narių portretų... Tiems, kuriuos sausainiais vaišinsi, skirta užduotis – atspėti, ką vaizduoja kuo daugiau sausainių.

IŠŠŪKIS TAU

Pasiimk bet kokios spalvos popieriaus lapą ir rašymo priemonę. Ant popieriaus išrašyk visus žodžius, kurie kyla šiuo metu. Žodžiai gali būti išbarstyti visame lape arba surašyti tvarkingai. Kai išrašysi visus žodžius, pažvelk į juos. Kas juos sieja? Kokią tavo būseną jie atspindi?

IŠŠŪKIS TAU

Naudodamas popierių ir pasirinktas priemones, padaryk spalvingą atviruką. Įsivaizduok, jog šį atviruką randa nepažįstamas žmogus. Pagalvok, ką norėtum šiam atsitiktiniam žmogui pasakyti. Savo pagamintą atviruką palik matomoje miesto vietoje.

IŠŠŪKIS TAU

Pasimankštink. Tave laukia sodininko mankšta. Įsijausk į vaidmenį ir atlik pratimus visu kūnu: nusink obuolius nuo medžio ir pasilenkęs prie žemės dėk juos į krepšį. Bėgdamas ratu išpustyk lapus. Sugalvok kuo daugiau pratimų, kurie išjudintų tavo kūną ir vaizduotę.

IŠŠŪKIS TAU

Ant popieriaus lapelių užrašyk komplimentų šeimos nariams, prasmingų posakių ar tiesiog nupiešk kažką gražaus. Lapelius išdėliok netikėtose namų vietose.

IŠŠŪKIS TAU

Pagalvok apie klausimą, kuris tau šiuo metu svarbus. Paieškok atsakymo poezijoje – perversk namų poezijos knygas ar tekstai.lt puslapį ir atrask eilėraštį, kuris tau šiandien artimas. Persirašyk jį ant popieriaus lapo.

IŠŠŪKIS TAU

Ant lygaus, kieto paviršiaus iš bet kokių objektų sudėliok savo gyvenimo šiuo metu istoriją: kas tau svarbu, įdomu, su kokiais iššūkiais susiduri? Dėlionei gali naudoti bet kokias priemones: degtukus, akmenis, popieriaus skiautes, visus kambarįje turimus daiktus, saldinius, lego kaladėles ar kt. Nusifotografuok rezultatą.

IŠŠŪKIS TAU

Praleisk valandą su senąja lietuviška muzika – susirask sutartinių ar pan. įrašų ir klausykis ar užsiimk norima veikla skambant šiam fonui. Kaip jautiesi? Norisi, kad skambėtų ilgiau, o gal nekantrauji išjungti? Kaip tave veikia ši muzika?

IŠŠŪKIS TAU

Įsivaizduok, kad esi novatorius ir kuri garsus buities įrenginiams, kuriuos žmonės naudos 2397 metais. Dabar mes buityje naudojame dulkių siurblius, televizorių pultelius, česnakų smulkintuvus... O ką žmonės naudos po kelių šimtmečių, ko jiems tada reikės? Sugalvojęs prietaisų paskirtį, pavadinimus imkis įrašinėti jų garsus. Ar naujieji prietaisai dainuos, burgs ar aidės? Įrašyk bent 5!

IŠŠŪKIS TAU

Susirask įvairių popierių, laikraščių, žurnalų ir iš jų sukurk koliažą (skirtingų detalių kompoziciją). Per daug negalvok, klijuok koliažę tai, kas tau patinka ir tinka šiuo metu. Pabaigęs pasižiūrėk, kokios vyrauja spalvos, ką šis koliažas sako apie tave? Papuošk juo kambarį.

IŠŠŪKIS TAU

Išėik į lauką pasivaikščioti (jei tokios galimybės neturi, bent 20 minučių užsiimk kita fizine veikla – šok ar sportuok). Grįžęs prisėsk ir užsirašyk 30 dalykų, už kuriuos šiandien esi dėkingas.

IŠŠŪKIS TAU

Parašyk laišką kosmonautui, kuris skrenda į Marsą ir niekada nebegrįš į Žemę. Laišką įpakuok į neperšlampamą apvalkalą (nedidelį stiklainiuką, dėžutę ar pan.) ir palik parke ant suoliuko ar kitoje vietoje, kur laišką kas nors rastų.

IŠŠŪKIS TAU

Nupiešk savo gyvūną, kurio niekas nėra matęs. Jame sutalpink savo savybes. Kaip jautiesi žvelgdamas į šį gyvūną? Jei norėtum kažką keisti, ką keistum ir kodėl?

IŠŠŪKIS TAU

Išeik į lauką ir ten susirask kažką traukiančio akį, tinkamo tavo šiandienai – akmenukų, augalų ar kt. Parsinešk tai namo ir pasigamink dekoraciją savo kambariui.

IŠŠŪKIS TAU

Pagalvok, koks šalies istorijos, kultūros ar meno veikėjas tave šiuo metu labiausiai įkvepia. Pasigamink šio veikėjo kostiumą ar bent jo detalę – aprangą, grimą, šukuoseną, aksesuarą. Kaip manai, kokia muzika jam patiktų? Paleisk ją groti ir pasidaryk nuotraukų, kuriose esi persirengęs.

IŠŠŪKIS TAU

IŠŠŪKIS TAU

IŠŠŪKIS TAU

IŠŠŪKIS TAU



IŠŠŪKIS ŠEIMAI

Su šeima pasidarykite šeimos vakarą. Išsirinkite kalbėjimo daiktą, užsidekite žvakių. Kalba tik tas žmogus kuris turi kalbėjimo daiktą. Labai svarbu pasidalinti ne tik tuo, kas įvyko per dieną, bet papasakoti kaip tame veiksme jautėtės. Kas pasisekė? Ką galėtumėte padaryti geriau? Koks įsimintiniausias įvykis? Galite daryti dienos, savaitės ar mėnesio šeimos vakarą.

IŠŠŪKIS ŠEIMAI

Sukurkite šeimos himną. Rytoj rytą pažadinkite vienas kitą jį dainuodami!

IŠŠŪKIS ŠEIMAI

Ar jau išmėginote atgajietišką žaidimą „Klausimai prasingiems pokalbiams“? Šiandien sužaiskite jį.

IŠŠŪKIS ŠEIMAI

Susiraskite kuo seniau darytą nuotrauką, kurioje būtumėte visi kartu. Atkurkite ją: apsirenkite kuo panašiau, o galbūt galite ir nuvykti į tą vietą, kurioje buvo padaryta nuotrauka?

IŠŠŪKIS ŠEIMAI

Kiekvienam šeimos nariui paskirkite po vieną ateinančios savaitės dieną – tą dieną visi darykite šiam žmogui malonias staigmenas ir gerus darbus.

IŠŠŪKIS ŠEIMAI

Pagaminkite dovaną ar surenkite staigmeną (pavyzdžiui, muzikinį pasirodymą po langais) savo kaimynams.

IŠŠŪKIS ŠEIMAI

Degtukų dėžutėje įrenkite nedidelį šeimos muziejų – įdėkite po kruopelytę kažko, kas šeimos nariams svarbu, kas jums visiems būdinga. Dėžutę papuoškite ir saugokite jaukioje namų vietoje.

IŠŠŪKIS ŠEIMAI

Susiorganizuokite naktinio dangaus stebėjimo iškylą. Galbūt žvaigždėse matote formą, kuri galėtų būti jūsų šeimos žvaigždynas? Koks būtų jo pavadinimas?

IŠŠŪKIS ŠEIMAI

Kokio patiekalo nėra ragavęs nė vienas jūsų šeimos narys? Suraskite jo receptą ir kartu pasigaminkite.

IŠŠŪKIS ŠEIMAI

Pasigaminkite šeimos herbą. Aptarkite, kas jums šeimoje svarbiausia ir kūrybingai tai pavaizduokite. Pasikabinkite visiems matomoje vietoje.

IŠŠŪKIS ŠEIMAI

Pasikalbėkite, kokiam Lietuvos istorijos įvykiui ar laikotarpyje būtų įdomu sudalyvauti? Pasipuoškite, persirenkite jo tematiką ir pasidarykite fotosesiją.

IŠŠŪKIS ŠEIMAI

Įsivaizduokite, kad esate amfiteatre, kuriame narsiausieji riteriai dalinasi savo sėkmės istorijomis. Susiraskite savo talismanus ir po vieną ženkite į amfiteatro sceną ir papasakokite savo sėkmės istoriją dėvėdami talismaną.

IŠŠŪKIS ŠEIMAI

Papasakokite po istoriją, kai susimovėte. Po kiekvienos susimovimo istorijos su džiaugsmu paplokite tam žmogui, kuris pasidalino. Kai istorijomis jau bus pasidalinta, garsiai dar kartą paplokite vieni kitiems.

IŠŠŪKIS ŠEIMAI

Įkurkite šeimos orkestrą ir kartu atlikite mėgstamą kūrinį. Nemokate groti instrumentais? Dar įdomiau! Galite pasitelkti buitinius rakandus ar kitus daiktus.

IŠŠŪKIS ŠEIMAI

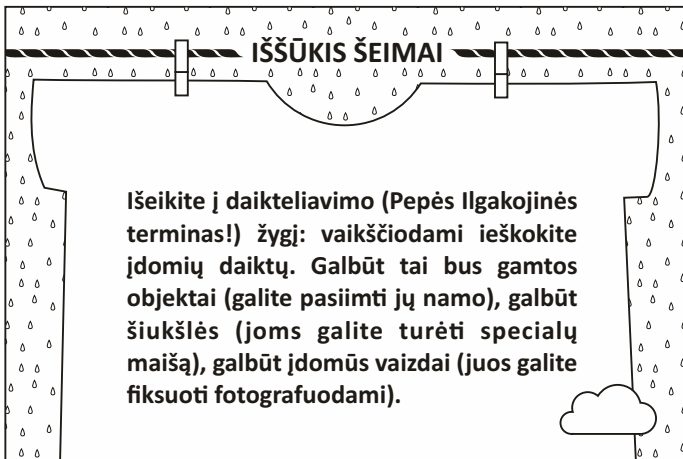
Jei reikėtų savo šeimos istoriją papasakoti kaip lietuvių liaudies pasaką, kokia ji būtų? Užsirašykite ir padarykite jos garso įrašą su skirtingais personažų balsais.

IŠŠŪKIS ŠEIMAI

Prieš eidami miegoti, susiburkite į dėkingumo ratą – kiekvienas pasidalinkite, už šiuo metu jaučiatės dėkingi vieni kitiems.

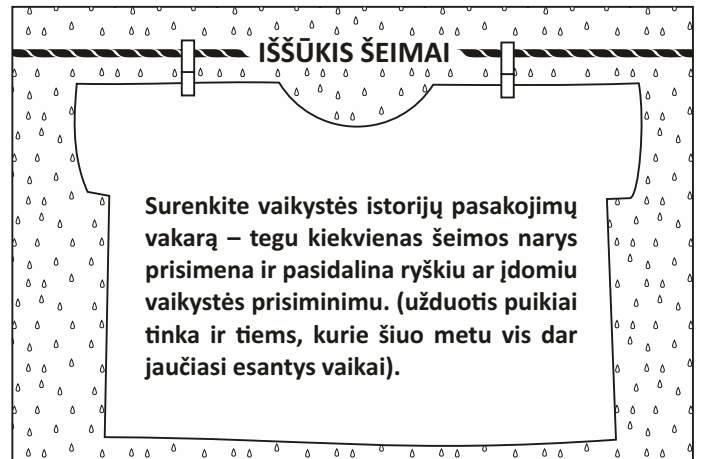
IŠŠŪKIS ŠEIMAI

Išeikite į daikteliavimo (Pepės Ilgakojinės terminas!) žygį: vaikščiodami ieškokite įdomių daiktų. Galbūt tai bus gamtos objektai (galite pasiimti jų namo), galbūt šiukšlės (joms galite turėti specialų maišą), galbūt įdomūs vaizdai (juos galite fiksuoti fotografuodami).



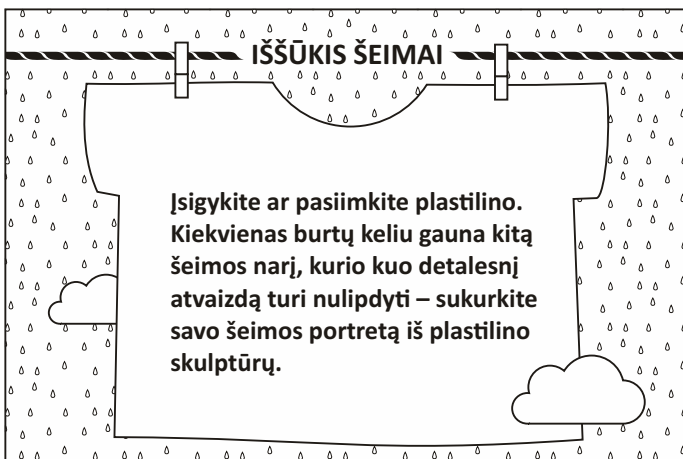
IŠŠŪKIS ŠEIMAI

Surenkite vaikystės istorijų pasakojimų vakarą – tegu kiekvienas šeimos narys prisimena ir pasidalina ryškiu ar įdomiu vaikystės prisiminimu. (užduotis puikiai tinka ir tiems, kurie šiuo metu vis dar jaučiasi esantys vaikai).



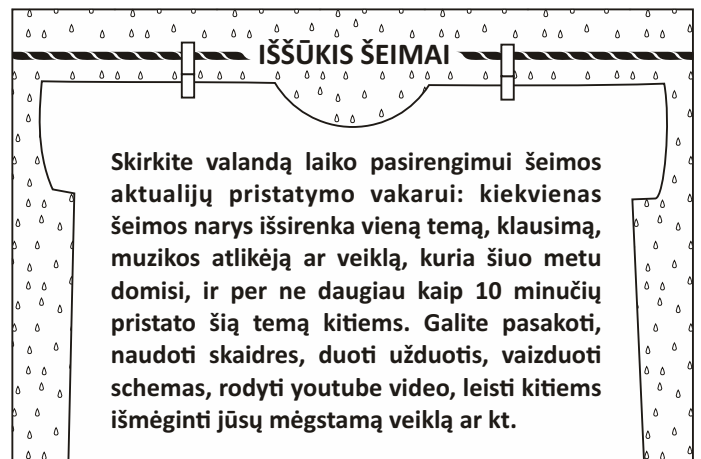
IŠŠŪKIS ŠEIMAI

Įsigykite ar pasiimkite plastilino. Kiekvienas burtų keliu gauna kitą šeimos narį, kurio kuo detalesnį atvaizdą turi nupildyti – sukurkite savo šeimos portretą iš plastilino skulptūrų.

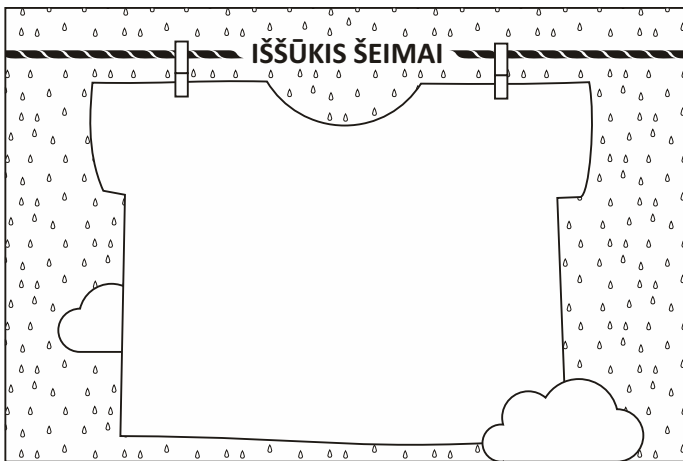


IŠŠŪKIS ŠEIMAI

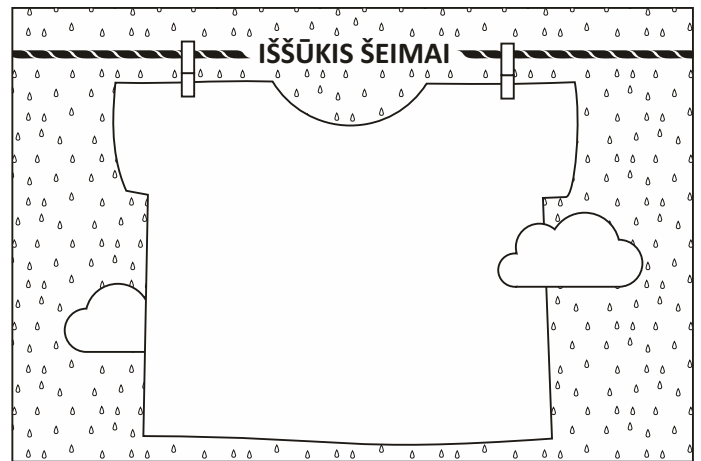
Skirkite valandą laiko pasirengimui šeimos aktualijų pristatymo vakarui: kiekvienas šeimos narys išsirenka vieną temą, klausimą, muzikos atlikėją ar veiklą, kuria šiuo metu domisi, ir per ne daugiau kaip 10 minučių pristato šią temą kitiems. Galite pasakoti, naudoti skaidres, duoti užduotis, vaizduoti schemas, rodyti youtube video, leisti kitiems išmėginti jūsų mėgstamą veiklą ar kt.



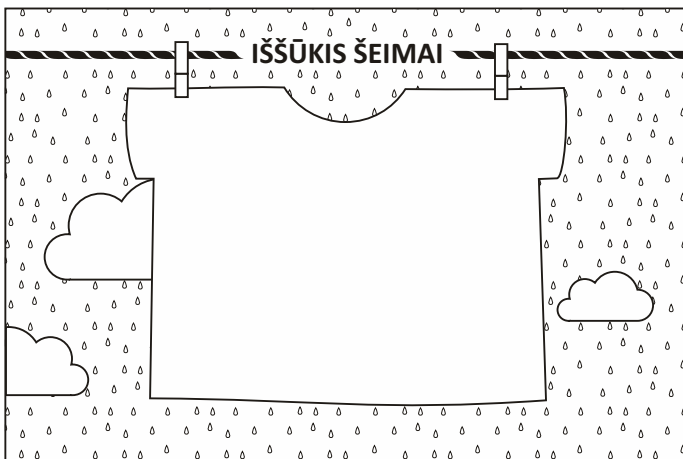
IŠŠŪKIS ŠEIMAI



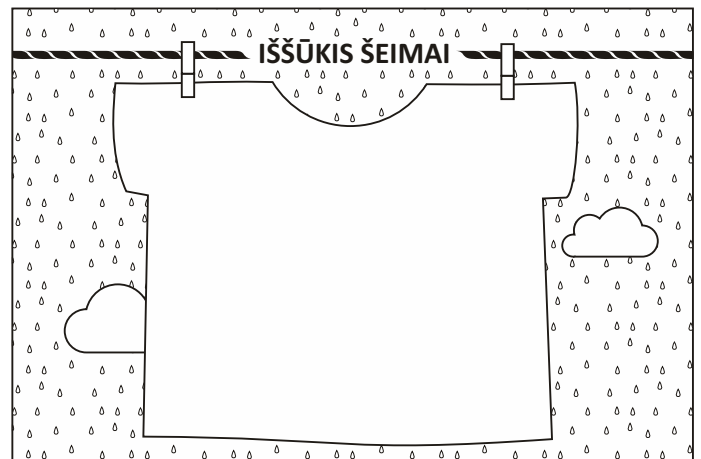
IŠŠŪKIS ŠEIMAI



IŠŠŪKIS ŠEIMAI



IŠŠŪKIS ŠEIMAI



**Atgajietiškās
iššūķis**

DRAUGAMS



**Atgajietiškās
iššūķis**

DRAUGAMS



**Atgajietiškās
iššūķis**

DRAUGAMS



**Atgajietiškās
iššūķis**

DRAUGAMS



**Atgajietiškās
iššūķis**

DRAUGAMS



**Atgajietiškās
iššūķis**

DRAUGAMS



**Atgajietiškās
iššūķis**

DRAUGAMS



**Atgajietiškās
iššūķis**

DRAUGAMS



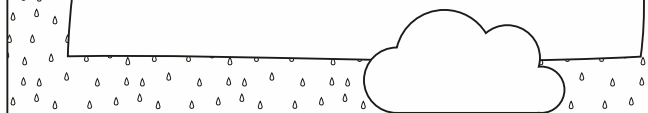
IŠŠŪKIAI DRAUGAMS

Sukurkite skulptūrą iš batų. Joje turi atsispindėti jūsų įsimintiniausias patyrimas.



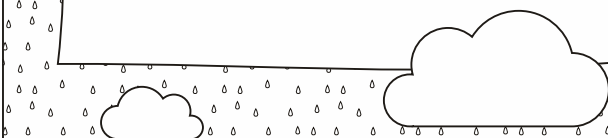
IŠŠŪKIAI DRAUGAMS

Patikrinkite, kokio bendro pažįstamo gimtadienis arčiausiai. Nufilmuokite tam žmogui šventinį sveikinimą su daina ar teatro elementais.



IŠŠŪKIAI DRAUGAMS

Prisiminkite klasika tapusius žaidimus: sužaiskite slėpynes ir „Jurgeli meistrelį“.



IŠŠŪKIAI DRAUGAMS

„Šilta šalta“. Du komandos nariai kuria istoriją bet kokia bendrai pasirinkta tema. Iš kitų komandos narių išrenkamas žmogus-termometras. Jis nykščio pagalba reguliuoja istorijos emocinę kryptį. Pakeltas nykštys reiškia pozityvumą, nuleistas nykštys reiškia negatyvumą, horizontaliai laikomas nykštys reiškia neutralumą. Istorija pasakojama su tokia emocijų kryptimi, kokią rodo žmogus-termometras.



IŠŠŪKIAI DRAUGAMS

Susiraskite nereikalingų žurnalų, reklaminių leidinių, laikraščių, parduotuvių katalogų. Jums prireiks vieno lapo ant kurio klijuosite savo draugystės paveikslą, ir klijų. Pagalvokite apie džiuginančią akimirką, kurią patyrėte kartu, ar įvykį, kuris jums visiems svarbus. Vartydami žurnalus, katalogus išplėškite lapų fragmentus ir bendrame lape nesitardami dėliokite piešinį. Sudėlioję priklijuokite prie lapo. Kaip jautėtės viso proceso metu? Ar visi vienodai prisidėjote? Kaip manote, kodėl?



IŠŠŪKIAI DRAUGAMS

„Skaidrių vakarėlis“. Kiekvienas per ne daugiau nei 10 minučių paruošia po 5 skaidrių prezentaciją (galima naudoti schemas, iliustracijas, grafikus, bet ne tekstą). Ant lapelių užrašoma po temą (nesusijusią su sukurta prezentacija). Tada kiekvienas dalyvis paeiliui ištraukia temą, gauna kažkieno kito darytą prezentaciją ir nesiruošdamas (bei neperžiūrėdamas būsimų skaidrių) ištrauktą temą visiems pristato. Tikslas – pasijuokti ir lavinti savo ekspromto gebėjimus!



IŠŠŪKIAI DRAUGAMS

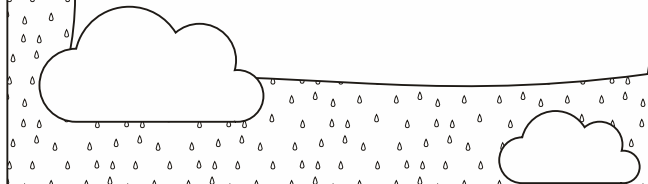
Turite galimybę sukurti naują Olimpinių žaidynių sporto šaką. Vienintelė sąlyga - komandinė sporto šaka.

Išbandykite ją pirmieji!



IŠŠŪKIAI DRAUGAMS

Marsiečiai atvyksta į Žemę. Sukurkite pasveikinimą jų kalba ir jį nufilmuokite.



IŠŠŪKIAI DRAUGAMS

Sukurkite ir paslėpkite stebuklą, kurį galėtų rasti ieškantis nuotykių.

IŠŠŪKIAI DRAUGAMS

„Šarados ant popieriaus“. Pasidalinama į 2 komandas. Pirmoji komanda sugalvoja žodį, pasako jį vienam kitos komandos nariui, kuris turi paaiškinti žodį piešiniais ir simboliais (negalima naudoti raidžių!) taip, kad jo komanda kuo greičiau atspėtų. Po to žodį galvoja antroji komanda pirmosios atstovui ir t. t. Galima žaisti su laikmačiu (paaiškinimui – 3 minutės), dviejų žodžių sąvokomis, dainų pavadinimais. Galite išmėginti klasikinės šarados, kai vietoje piešimo vaidinama be žodžių.

IŠŠŪKIAI DRAUGAMS

„Surenkite 10 minučių persirengėlių diskoteką. Tarpusavyje apsikeiskite vienu aprangos elementu, kurį šiuo metu dėvite, ir įsukite į šokio ritmą.“

IŠŠŪKIAI DRAUGAMS

„Teatrinė mašina“. Sugalvokite kuo keistesnį aparatą, kuris gamintų dar keistesnį dalyką. Pavyzdžiui, ledų vaflių kvadraciukų mašina. Tada sustokite į ratą. Po vieną žmogų eikite į rato centrą su judesiu ir garsu, kurį atlieka sugalvota mašina. Svarbu, kad tiksliai įsivaizduotumėte kokią funkciją atliekate. Taip prisijungiate tol, kol visi žmonės atlieka funkciją su judesiu ir garsu. Galite nusifilmuoti mašiną ir išsisaugoti archyvuose!

IŠŠŪKIAI DRAUGAMS

Susitarkite iki konkrečios datos perskaityti tą pačią knygą arba pažiūrėti tą patį filmą. Kitą kartą susitikę, suvaidinkite jo santrauką.

IŠŠŪKIAI DRAUGAMS

15 minučių tarpusavyje bendraukite tik išgalvotų gyvūnų garsais.

IŠŠŪKIAI DRAUGAMS

„Vienos raidės istorija“. Galimos dvi versijos. Istorija kuriama nenaudojant žodžių, kurie prasideda kokia nors raide, arba istorija kuriama iš žodžių, kurie prasideda tik kažkuria pasirinkta raide. Istoriją pradeda du komandos nariai. Komandos narij pakeičia kitas, kai yra panaudojamas žodis, kuris prasideda pasirinkta raide arba priešingai – neprasideda.

IŠŠŪKIAI DRAUGAMS

Paimkite po knygą, beskite pirštu į bet kurį puslapį, perskaitykite pirmą pastebėtą sakinį. Tai bus pavadinimai jūsų kuriamiems gyviams Instagram filtrams – pagaminkite juos iš aplink esančių daiktų, o tada surenkite fotosesiją.

IŠŠŪKIAI DRAUGAMS

Sugalvokite vienas kitam po supergalią. Keliukite užkąsti (galite kažką pasigaminti ar pan.), visą tą laiką veikite pagal savo supergalias.

IŠŠŪKIAI DRAUGAMS

„Atsakymai be žodžių“. Užduokite klausimą vienam iš komandos narių. Jam be žodžių suvaidinus atsakymą, stebintieji bando atspėti, koks jis buvo.

IŠŠŪKIAI DRAUGAMS

Pasigaminkite vieni kitiems karūnas! Šiandien, kol esate kartu, su jomis vaikščiokite, o kiekvieną kartą, kai kažkas pasako žodį „ir“, vienas kitam parodykite pagarbos ženklą – reveransą (pagarbų pritūpimą, nusilenkimą).

IŠŠŪKIAI DRAUGAMS

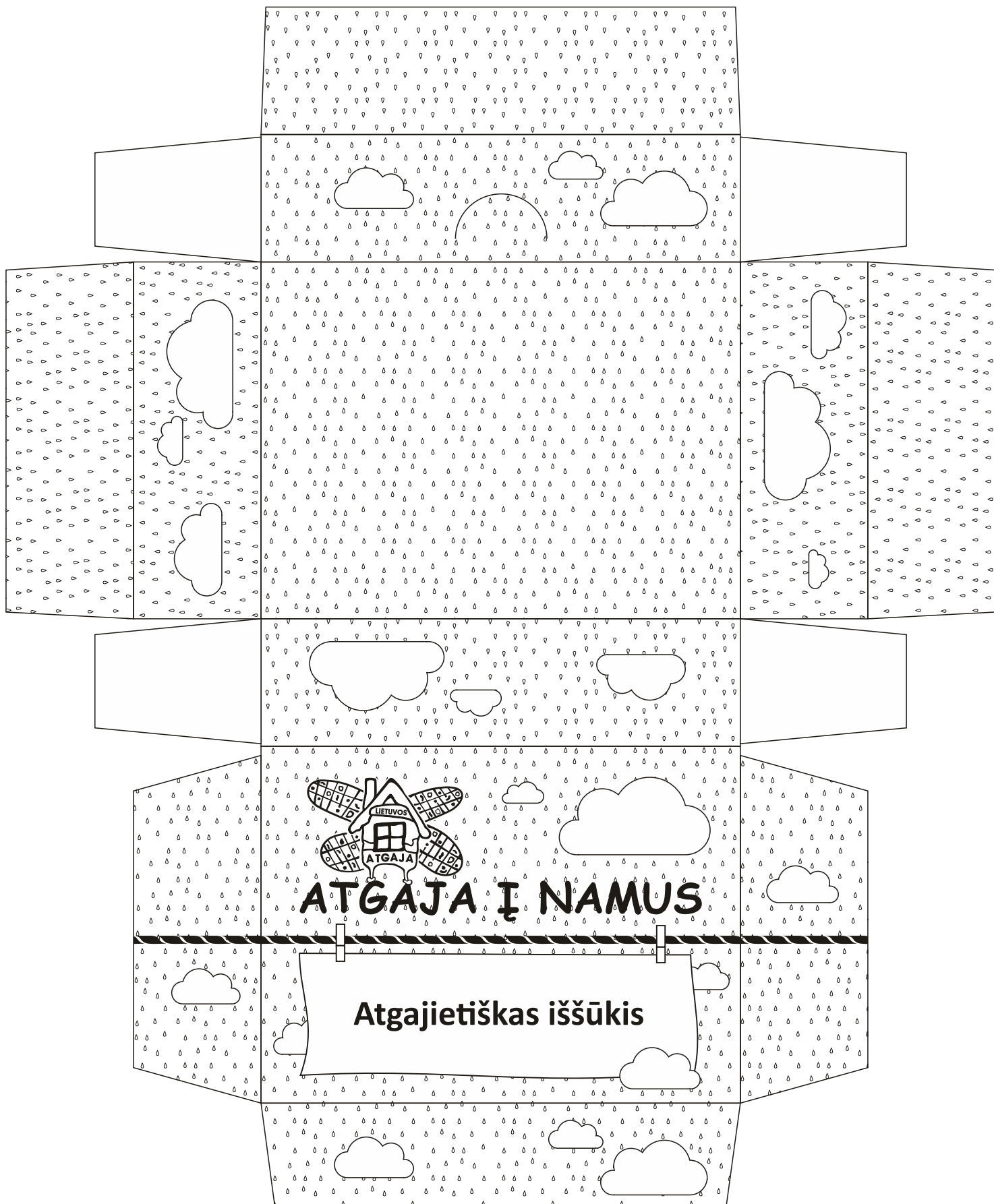
Surenkite Youtube vakarą: tegu kiekvienas pagalvoja apie jam asmeniškai reikšmingą, padariusį įtaką, jautrų ar kitaip svarbų vaizdo įrašą. Parodykite savo pasirinktus įrašus vieni kitiems ir papasakokite, kodėl pasirinkote būtent juos.

IŠŠŪKIAI DRAUGAMS

IŠŠŪKIAI DRAUGAMS

IŠŠŪKIAI DRAUGAMS

IŠŠŪKIAI DRAUGAMS



ATGAJA Į NAMUS

Atgajietiškas iššūkis