

# 7 ZILE FĂRĂ ECRANE

*O carte plină de idei pentru întreaga familie*



# Cuprins

Ziua 1. . . . .	8
Ziua 2. . . . .	16
Ziua 3. . . . .	22
Ziua 4. . . . .	31
Ziua 5. . . . .	38
Ziua 6. . . . .	45
Ziua 7. . . . .	52
Activități . . . . .	60

Uneori e cam greu să începi ziua și, de regulă, nu prea avem mult timp la dispoziție. Dacă mai e și iarnă, întunericul de afară ne face să renunțăm cam greu la confortul pernelor noastre moi. Dar fie vară, fie iarnă, e de mare ajutor dacă vă setați alarma cu 10 minute înainte de a fi nevoiți să vă ridicați din pat. Sunt 10 minute pe care le puteți folosi eficient și astfel veți fi cu un pas înainte toată ziua. Ele vă pot oferi un răgaz să topăiți 5 minute pe muzica voastră preferată sau să adăugați ceva bun în pachetul pentru prânz. Sau pur și simplu reușiți să faceți ceea ce aveți de făcut, fără nervi sau stres.



### Un început bun pentru o zi bună!

- Acordați-vă timp pentru a vorbi unii cu ceilalți (chiar și într-o dimineață agitată).
- Numiți trei lucruri pe care fiecare le are de făcut în ziua respectivă și pe care le așteptați cu nerăbdare.
- Nu uitați să vă urați unii altora să aveți o zi bună.

## Trezește-te în mod plăcut!

Până să cobori din pat, încearcă să-ți imaginezi cum va fi ziua aceea pentru tine. Ce anume aștepti cu nerăbdare și ce ai dori să experimentezi. Poate vrei să porți o pereche nouă de pantofi de alergare sau să te întâlnești cu un prieten bun. Stabilește-ți câteva obiective mici, pe care să fii nerăbdător să le atingi!

În fiecare zi ai de câștigat câte ceva! Ți se pare că sună prea frumos, nu? Viața de zi cu zi este atent planificată, în funcție de ce avem de făcut, totul urmând o anumită rutină, dar încearcă să rezervi ceva mai mult timp pentru îmbrăcat, transformă periajul dinților într-o luptă plină de haz împotriva bacteriilor sau fă în așa fel încât timpul petrecut în autovehicul de la punctul A la punctul B să devină un moment cât se poate de plăcut. Într-o companie foarte agreabilă și dacă o faci în așa fel încât să pară mai degrabă o excursie, chiar și cea mai plictisitoare deplasare cu autobuzul poate deveni o călătorie plină de aventuri.



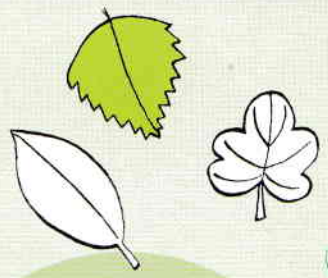
# Ne distrăm cu frunzele

We know books

Luăți o pungă și adunați frunze pe care le găsiți în cale. Alegeți-le pe acelea care au o suprafață neuniformă sau un model frumos. Așezați frunza pe o suprafață plană, puneți o bucată de hârtie peste frunză, folosiți creioane cerate în culori frumoase și desenați cu atenție pe hârtia pusă peste frunză. Gata! O operă de artă inspirată de natură.



COLȚUL PLĂCUT  
ȘI CONFORTABIL



AVEȚI NEVOIE DE:  
frunze cu structuri/  
modele frumoase  
hârtie  
creioane colorate cerate  
o ramă, dacă doriți să  
agățați opera de artă  
pe perete

## Vă place să jucați cărți?

Atunci ce mai așteptați? Poate cunoașteți deja „Bunica lovește” (adică jocul de cărți, nu momentul când bunica amenință cu făcălețul) și poate că l-ați și jucat acasă. De altfel, puteți juca orice alt joc de cărți pe care îl cunoașteți.

Reguli de joc: (2-4 jucători)  
Împărțiți cărțile, astfel încât fiecare jucător să aibă o singură culoare (caro, pică, treflă sau cupă, câte 13 cărți fiecare). După ce le amestecă, fiecare jucător așază cărțile cu fața în jos, într-un teanc în dreptul lui. Cel mai tânăr dintre jucători dă startul jocului spunând: „ACUM!”

Toți jucătorii întorc câte o carte în același timp. Jucătorul care vede

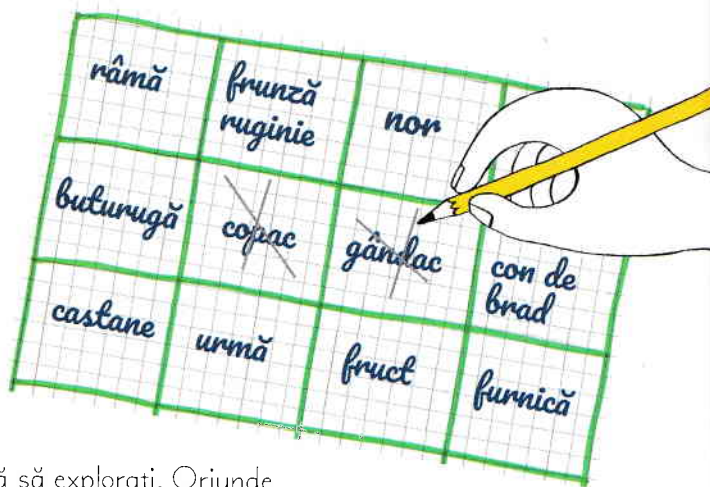
primul două (sau trei sau patru) cărți identice, trebuie să bată în masa și să zică: „Bunica lovește!” Cel care bate primul câștigă mâna respectivă, pe care o va așeza în partea de jos a teancului său. Jucătorul care a câștigat o mână începe o tură nouă de joc, dând același semnal: „ACUM!” Jocul continuă până când unul dintre jucători rămâne fără cărți. Dacă un jucător bate în masă fără ca jos să fie cel puțin două cărți identice, acesta va primi un punct de penalizare. La final, se calculează punctele. Jucătorul care are cele mai multe puncte (un punct pentru fiecare carte) va fi câștigătorul.



AVEȚI  
NEVOIE DE:  
cărți de joc  
creion  
hârtie

*Pst! Puteți să-l jucați și în călătorii...*





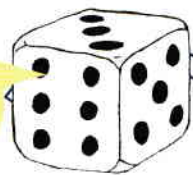
## Bingo în natură

Creați-vă propria tablă de bingo și ieșiți în natură să explorați. Oriunde v-ați afla - într-o curte, în grădină, într-un parc, în pădure sau chiar la plajă -, natura vă întâmpină cu verdele ei viu.

Folosiți exemplul de mai sus sau creați-vă propria voastră tablă de bingo cu desene sau cuvinte pentru lucruri din natură care pot fi distractiv de cercetat. Mergeți să căutați aceste lucruri împreună, bifându-le pe cele descoperite de-a lungul drumului sau transformați această aventură într-o competiție în care fiecare are o tablă de bingo. Nu uitați să strigați „BINGO!” de îndată ce le-ați bifat pe toate.

AVEȚI  
NEVOIE DE:  
hârtie  
creion

Ați mai  
putea să...



EXCURSIA



## TURIST ÎN PROPRIUL TĂU ORAȘ?

V-ați gândit vreodată de unde vine numele străzii pe care locuiți? Există o poveste în spatele numelui respectiv? Cât de veche este biserica din orașul vostru? Cine a fondat brutăria? Câte solioane de coafură există aici?

Luați-vă un rucsac mic în spate și începeți să descoperiți mai multe despre locul unde trăiți. Obțineți informații la bibliotecă, în arhivele orașului sau creați voi înșivă povestioare pe care să le spuneți unii altora.

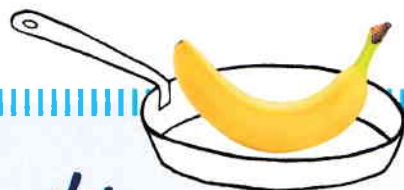




- 2 banane coapte
- 3 ouă
- 40 g ovăz
- 60 g făină
- 1/2 linguriță de sare
- Opțional: afine, zmeură sau ciocolată, care se vor amesteca în aluat

1. Zdrobiți bananele într-un castron.
2. Amestecați apoi restul ingredientelor și mixați până când aluatul este omogen și moale.

3. Încălziți o tigaie cu puțină grăsime.
  4. Folosiți aproximativ 30 g aluat pentru o clătită. Turnați aluatul în tigaie și întindeți-l puțin.
  5. Coaceți clătitele cu banane până când încep să facă mici bule. Apoi întoarceți-le și coaceți-le până sunt gata.
- Puteți să le consumați imediat sau să le păstrați la frigider. Au un gust excelent a doua zi!



## Imaginează-ți...

Un mic exercițiu de vizualizare

Întinde-te pe covor, pune-ți o pernă sub cap și, dacă vrei, învelește-te cu o pătură.

Închide ochii și imaginează-ți că mergi cu bicicleta într-un parc plin de verdeață. Razele soarelui se strecoară printre crengile copacilor și îți mângâie obrajii. Pedalezi calm pe o alee care șerpuieste lin și auzi pietrișul trosnind ușor sub cauciucuri. Un fluturaș cu aripi violete se odihnește pe mâna ta. Apoi își ia zborul și se așază pe o creangă, ceva mai departe.

Simți o adiere ușoară jucându-se prin părul tău. Pedalezi mai departe pe alee și te cuprinde o stare de calm. Plimbarea s-a încheiat și ești pregătit să mergi la culcare.



# LIBRIS | We know books PE BICICLETĂ CU OBSTACOLE

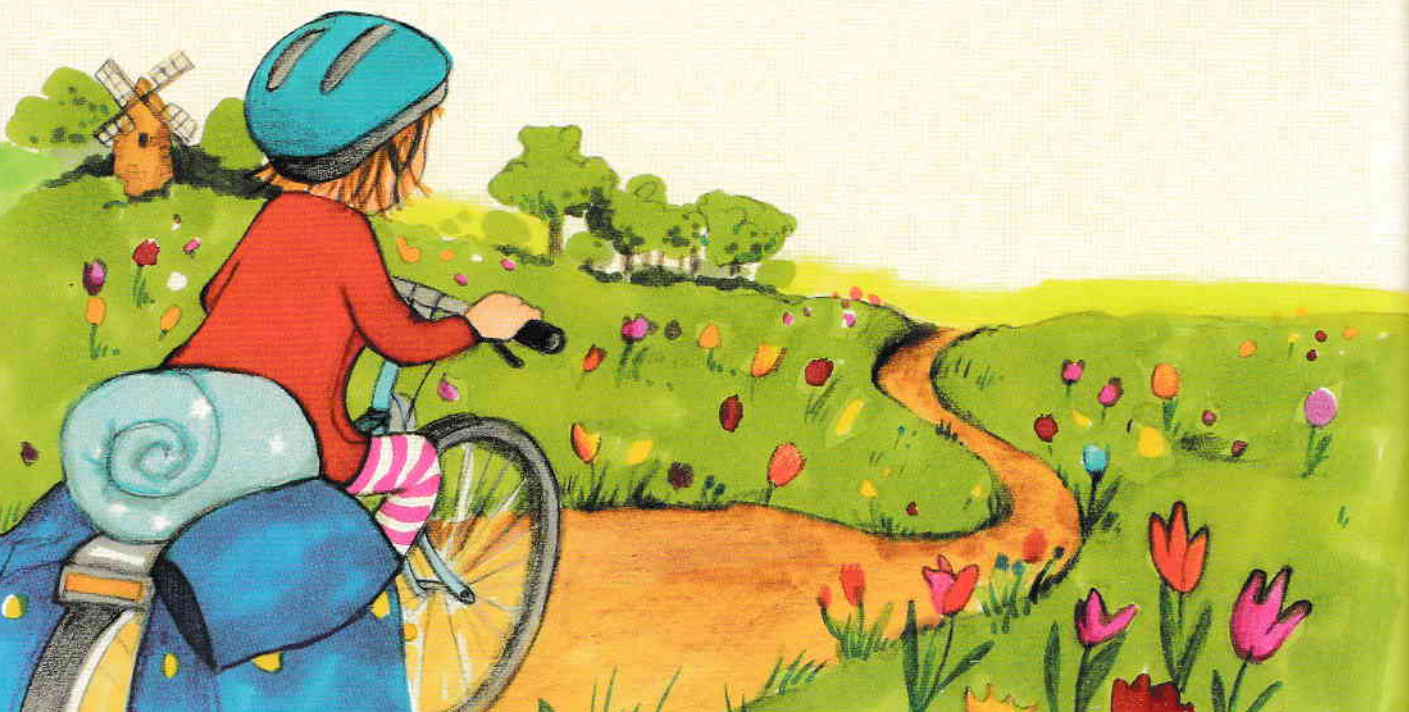
*Text: Katrin M. Schwarz*

*Ilustrații: Miriam Cordes*

În această vacanță, Ramona va traversa Olanda împreună cu mama ei. Vor face tot drumul până la mare doar ele două, pe biciclete.

– Te rog să scoți imediat cutia de Lego, strigă mama când o vede pe Ramona încercând să strecoare cuburile de construit în bagaj. Avem nevoie de fiecare milimetru, îi reamintește mama.

În fața lor, pe jos, sunt cortul, saltelele gonflabile, sacii de dormit și vesela pentru camping. Împreună, reușesc să înghesuie toate aceste lucruri în gențile pentru bicicletă. Ramona și mama ei călătoresc cu trenul până la granița cu Olanda.



Mama descarcă bicicletele din vagon, apoi pornesc la drum. Trec pe lângă morile de vânt și pajiștile pline de flori colorate și merg drept înainte.

Se opresc pe o pajiște foarte frumoasă și despachetează sendvișurile pe care le-au luat cu ele.

Mama așază aparatul foto pe o piatră și apasă temporizatorul automat. CLIC! Acum Ramona și mama zâmbesc de pe ecranul aparatului foto. Fac următoarea pauză într-un orașel. Prin mijlocul orașului trece un canal pe care plutesc bărcuțe.

– N-am uitat nimic?

Mama... mereu își face griji!

– Cort, saltele, saci de dormit – am luat tot! o liniștește Ramona, în timp ce mănâncă încântată înghețată de zmeură.

Ramona începe să pedaleze cu forțe proaspete. Vrea să meargă cu viteză mai mare ca mama ei. Nu mai au mult până la locul de campare. Ramona accelerează. Se întoarce spre mama – dar unde a dispărut? Mama a rămas undeva în spate și dă din mâini agitată. Ramona se întoarce pe bicicletă până la ea.

