ZADATAK 1

Zagrljaj bez reči

Zagrlite se i brojte do deset. Bez reči. Samo zagrljaj.

1

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 2

Deset zagrljaja

Danas poklonite jedno drugom deset zagrljaja. Računa se svaki, i najkraći.

2

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 3

Zagrljaj i reč

Zagrli drugog. Dok ga grliš, reci jednu stvar koja ti se kod njega sviđa.

3

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 4

Zagrljaj za sebe

Zagrli sam sebe. Zatim sebi reci nešto lepo što voliš da čuješ.

4

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 5

Dugi zagrljaj

Zagrlite se i ne puštajte dok oboje ne izdahnete tri puta.

5

6+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 6

Deset čučnjeva

Uradite deset čučnjeva zajedno. Ko prvi stane, aplaudira drugom.

6

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 7

Dvadeset skokova

Skočite dvadeset puta. Uz svaki skok reci jednu svoju jaku stranu.

7

6+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 8

Stajanje na jednoj nozi

Stojte na jednoj nozi trideset sekundi. Vidite ko izdrži duže.

8

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 9

Pet istezanja

Uradite pet vežbi istezanja. Uz svaku duboko udahnite.

9

3+ THE PRESENT FATHERS

iseci po oznakama · ZADATAK

ZADATAK 10

Mačka i krava

Na sve četiri uradite vežbu mačka i krava deset puta. Polako.

10

6+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 11

Plank jedan minut

Držite plank jedan minut. Ko prvi padne, drugom broji sekunde.

11

10+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 12

Poligon od stolica

Od stolica i jastuka napravite poligon. Pređite ga bez dodirivanja poda.

12

6+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 13

Bosi po podu

Izujte se. Trideset sekundi hodajte bosi i recite šta osećate.

13

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 14

Masaža ruku

Dva minuta masiraj drugom ruke. Zatim zamenite.

14

6+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 15

Tri duboka udaha

Sedite jedno naspram drugog. Zajedno tri puta duboko udahnite.

15

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 16

Osmeh u ogledalu

Stanite pred ogledalo i nasmešite se. Trideset sekundi.

16

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 17

Šta može moje telo

Svako nabroji pet stvari koje voli na svom telu.

17

6+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 18

Ples bez muzike

Zaplešite u potpunoj tišini. Slušajte samo pokret.

18

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 19

Deset sekundi plesa

Deset sekundi se kreći onako kako se osećaš. Drugi pogađa kako.

19

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 20

Ples kako osećaš

Zaplešite kao da telo pokazuje ono što osećate. Bez pravila.

20

6+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 21

Zavijaj kao vuk

Zavijaj kao vuk. Drugi ti odgovori. Zatim se nasmejte.

21

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 22

Čarapa na glavi

Svako stavi na sebe nešto smešno. Čarapa na glavi se računa.

22

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 23

Hodanje unazad

Jedan minut hodajte samo unazad. Stvari nazivajte pogrešno.

23

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 24

Grimase do smeha

Pravite grimase dok se oboje ne nasmejete.

24

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 25

Igra kipa

Jedan postavi drugog u pozu. Zamrzni na trideset sekundi.

25

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 26

Zajednički kip

Od svojih tela sastavite kip pod nazivom Naša porodica.

26

6+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 27

Ogledalo lica

Jedan pravi grimase, drugi ih ponavlja. Zatim zamenite.

27

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 28

Poza za osećanje

Izmisli pozu za jedno osećanje. Drugi pogađa koje.

28

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 29

Priča bez reči

Ispričaj priču samo pokretima i licem. Drugi pogađa.

29

6+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 30

Minut bez reči

Jedan minut razgovarajte samo pokretima.

30

6+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 31

Tri osećanja zaredom

Odglumi tri osećanja zaredom, bez reči. Drugi ih imenuje.

31

6+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 32

Pozorište osećanja

Izaberite radost, ljutnju i strah. Za svako odglumite kratku scenu.

32

6+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 33

Tajni pozdrav

Izmislite pozdrav samo za vas dvoje. Pokreti, pljeskanje, dodiri.

33

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 34

Pogled u oči

Gledajte se u oči dvadeset sekundi. Bez reči, bez smeha.

34

6+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 35

Osmeh očima

Nasmeši se drugom samo očima. Usta ostaju mirna.

35

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 36

Kompliment dana

Reci drugom iskren kompliment. Gledaj ga u oči dok to govoriš.

36

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 37

Tri lepe stvari

Svako kaže tri stvari kojima se divi kod drugog.

37

6+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 38

Zahvalan sam za

Svako tri puta dovrši rečenicu: danas sam zahvalan za.

38

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 39

Šta me je danas obradovalo

Svako kaže jednu stvar koja ga je danas obradovala.

39

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 40

Danas osećam

Svako dovrši rečenicu: danas osećam. Drugi samo sluša.

40

6+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 41

Ko sam danas

Svako izabere životinju koja opisuje kako se oseća. Zatim kaže zašto.

41

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 42

Pet stvari sada

Zatvori oči. Nabroji pet stvari koje sada osećaš.

42

6+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 43

Zvuk mog dana

Napravi zvuk koji opisuje tvoj dan. Glasom ili telom.

43

6+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 44

Predmet mog dana

Pronađi u sobi predmet koji opisuje kako se osećaš. Reci zašto.

44

6+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 45

Boja današnjeg dana

Svako kaže boju svog dana. Zatim objasni izbor.

45

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 46

Naša mantra

Izmisli kratku umirujuću rečenicu. Ponovite je zajedno pet puta.

46

6+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 47

Moja supermoć

Svako kaže svoju supermoć. Drugi doda još jednu koju vidi.

47

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 48

Nacrtaj kako se osećaš

Za jedan minut nacrtaj kako se osećaš. Zatim pokaži.

48

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 49

Brzi portret

Za dva minuta nacrtajte jedno drugo. Ne ispravljajte.

49

6+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 50

Crtež drugom rukom

Nacrtaj drugog rukom kojom obično ne crtaš.

50

6+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 51

Crtež naslepo

Nacrtajte jedno drugo zatvorenih očiju. Zatim uporedite.

51

6+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 52

Osećanje kao čudovište

Nacrtaj ljutnju ili strah kao čudovište. Daj mu ime.

52

6+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 53

Nova životinja

Izmislite novu životinju. Kako izgleda, gde živi, kakav zvuk pravi.

53

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 54

Nova reč

Izmisli novu reč i njeno značenje. Upotrebi je tri puta.

54

6+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 55

Vic o životinji

Ispričaj vic koji si sam izmislio. Neka u njemu bude životinja.

55

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 56

Bio jednom

Počni priču sa bio jednom. Drugi je nastavlja. Smenjujte se.

56

3+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 57

Priča od pet stvari

Uzmite pet predmeta iz sobe. Sastavite priču u kojoj se pojavljuju svi.

57

6+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 58

Pesma u četiri stiha

Zajedno sastavite pesmu od četiri stiha o današnjem danu.

58

10+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 59

Papirni avion

Savijte avion. Na krilo napišite poruku. Vidite čiji leti dalje.

59

6+ THE PRESENT FATHERS

ZADATAK 60

Most od štapića

Od štapića ili čačkalica napravite most. Neka izdrži jedan predmet.

60

10+ THE PRESENT FATHERS

IZAZOV 61

Porodični grb

Napravite grb svoje porodice. Svako doda jedan element i kaže šta znači.

61

THE PRESENT FATHERS

IZAZOV 62

Porodični manifest

Dovršite rečenicu: naša porodica je. Zatim zapišite pet pravila i potpišite se.

62

THE PRESENT FATHERS

IZAZOV 63

Vremenska kapsula

Svako zapiše jednu uspomenu i doda jedan predmet. Sakrijte kutiju na godinu dana.

63

THE PRESENT FATHERS

IZAZOV 64

Kutija zahvalnosti

Svako napiše tri stvari na kojima je zahvalan. Pročitajte ih krajem nedelje.

64

THE PRESENT FATHERS

IZAZOV 65

Tegla komplimenata

Svako napiše pet komplimenata za druge. Svakog dana izvucite jedan.

65

THE PRESENT FATHERS

IZAZOV 66

Mini predstava

Izmislite priču i odglumite je. Svako ima svoju ulogu.

66

THE PRESENT FATHERS

IZAZOV 67

Tajni anđeo

Izvucite ko je čiji tajni anđeo. Ceo dan mu pomaži neprimetno.

67

THE PRESENT FATHERS

IZAZOV 68

Zvuk naše porodice

Svako doda svoj glas, ritam ili zvuk. Zajedno stvorite jednu melodiju.

68

THE PRESENT FATHERS

IZAZOV 69

Igra bez pravila

Izmislite novu igru. Svako doda jedno ludo pravilo. Zatim je odigrajte.

69

THE PRESENT FATHERS

IZAZOV 70

Dan naopačke

Jedan sat radite sve naopako. Hodajte unazad, obucite majicu naopačke.

70

THE PRESENT FATHERS

IZAZOV 71

Ples u pidžamama

Svi se presvuku u pidžame i zaplešu. Svako bira jednu pesmu.

71

THE PRESENT FATHERS

IZAZOV 72

Kamenčić dobrote

Pronađite kamenčić i dajte mu značenje. Ko ga ima, uradi nešto dobro.

72

THE PRESENT FATHERS

IZAZOV 73

Medalja hrabrosti

Napravite papirnu medalju. Dodelite je onom ko je danas uradio nešto teško.

73

THE PRESENT FATHERS

IZAZOV 74

Sto čučnjeva zajedno

Svi zajedno uradite sto čučnjeva. Računa se zbir, ne pojedinac.

74

THE PRESENT FATHERS

IZAZOV 75

Porodični totem

Sastavite predmet koji predstavlja vašu porodicu. Koristite ga kad dođe do nesporazuma.

75

THE PRESENT FATHERS

IZAZOV 76

Zamena uloga

Na jedan sat zamenite uloge. Dete vodi, odrasli prati.

76

THE PRESENT FATHERS

IZAZOV 77

Pismo za godinu dana

Svako napiše pismo sebi za godinu dana. Pisma zatvorite i sačuvajte.

77

THE PRESENT FATHERS

IZAZOV 78

Brlog od ćebadi

Od ćebadi i stolica napravite brlog. Svi se ugurajte unutra i pričajte priče.

78

THE PRESENT FATHERS

IZAZOV 79

Porodični intervju

Dete pripremi pet pitanja i intervjuiše odraslog. Zatim zamenite uloge.

79

THE PRESENT FATHERS

IZAZOV 80

Minut tišine

Svi ćutite jedan minut i slušajte zvukove. Zatim svako kaže šta je čuo.

80

THE PRESENT FATHERS

MOĆ 81

Bravo

hrabrost

Biraš težu verziju svog zadatka. Svi ti aplaudiraju, čak i ako ne uspe.

81

THE PRESENT FATHERS

MOĆ 82

Nia

iskrenost

Kažeš jednu istinitu stvar o svom danu koju još niko ne zna. Niko je ne komentariše.

82

THE PRESENT FATHERS

MOĆ 83

Sola

zahvalnost

Kažeš jednu rečenicu zahvalnosti. Svi je ponove za tobom.

83

THE PRESENT FATHERS

MOĆ 84

Sol

poštovanje i granice

Zaustavljaš igru. U ovom krugu niko ne odgovara ako ne želi.

84

THE PRESENT FATHERS

MOĆ 85

Pati

strpljenje

Okrećeš peščani sat. Dok pesak curi, niko ne žuri.

85

THE PRESENT FATHERS

MOĆ 86

Zigi

radoznalost

Sledeći zadatak izvodiš kao sedmogodišnjak ili kao devedesetogodišnjak.

86

THE PRESENT FATHERS

MOĆ 87

Eli

odgovornost

Kažeš jednu stvar koja ti danas nije uspela i jednu koju ćeš uraditi povodom nje. Niko ne sudi.

87

THE PRESENT FATHERS

MOĆ 88

Mira

promena

Menjaš polje i kartu sa igračem kog izabereš.

88

THE PRESENT FATHERS

MOĆ 89

Ori

razmišljanje unapred

Ne bacaš kocku. Umesto toga postavljaš jedno pitanje bilo kome za stolom.

89

THE PRESENT FATHERS

MOĆ 90

Luma

ljubaznost

Igra se zaustavlja. Svi te zagrle. Bez reči.

90

THE PRESENT FATHERS

MOĆ 91

Bee

istrajnost

Ponavljaš zadatak koji ti ranije nije išao. Ovog puta se računa.

91

THE PRESENT FATHERS

MOĆ 92

Noa

vernost

Poklanjaš svoju kartu moći drugom igraču. Može je odmah upotrebiti.

92

THE PRESENT FATHERS