



Chơi ở Nhà: Sổ tay từ Playworks

Cập nhật ngày 3.4.2020



Giới thiệu

Tại Playworks, chúng tôi tin rằng mọi trẻ em có quyền vui chơi an toàn và lành mạnh mỗi ngày. Các trò chơi được xây dựng dựa trên thực tế của Playworks được chứng minh là có thể giúp trẻ vận động, đồng thời trau dồi cho các em các kỹ năng cảm xúc xã hội như hợp tác và giải quyết xung đột. Hơn bao giờ hết, vào lúc này, những kỹ năng này là vô cùng cần thiết để giúp trẻ em khắp đất nước chống lại căng thẳng, lo âu và vượt qua những bất ổn và biến đổi từ đại dịch COVID-19.

Các trò chơi trong cuốn sổ tay này có thể chơi ở bất cứ đâu, nhưng chúng tôi tập hợp đặc biệt cho những trẻ em có thể vui chơi ở nhà khi trường học đóng cửa. Trong các tình huống này, thử thách đặt ra không chỉ là giới thiệu các trò chơi mà trẻ sẽ yêu thích mà còn đảm bảo các em có thể chơi trong không gian an toàn và phù hợp với các hướng dẫn của Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh(CDC) để giúp ngăn chặn sự lây lan của virus corona.

Muốn thời gian vui chơi của trẻ diễn ra trôi chảy trước hết chúng ta cần luật chơi, đồng thời giữ cho mọi thứ vui vẻ. Trong các trang tiếp theo, bạn sẽ tìm thấy các luật chơi yêu cầu ít hoặc không yêu cầu bất kỳ thiết bị phụ trợ nào, trẻ có thể chơi một mình hay với các anh chị em và có thể được gia đình, giáo viên, người chăm sóc hay bạn bè hướng dẫn.

Qua hơn 24 năm, Playworks đã giúp trường học và các tổ chức thanh thiếu niên thông qua nhân viên tại chỗ, hỗ trợ tư vấn, đào tạo nhân viên, và gần đây nhất là học trực tuyến. Chúng tôi là một tổ chức phi lợi nhuận với nhiệt huyết và niềm tin vào sức mạnh của vận động vui chơi.

Sổ tay vận động tại nhà này đi kèm với các tài liệu trên mạng. Truy cập tại www.playworks.org/PlayatHome để biết thêm các trò chơi và tài liệu khác.

Chúc các bạn vui vẻ!
Nhóm Playworks

*Hầu hết các trò chơi có thể chơi trong nhà hoặc bên ngoài. Các khuyến nghị của Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh (CDC) về sự tương tác bao gồm: chơi với các nhóm từ mười người trở xuống, đứng cách nhau ít nhất 6 feet trở lên, đeo găng tay nếu truyền tay nhau một vật hoặc đưa cho mỗi người một vật riêng, nếu có thể, hoặc rửa tay thật kỹ trước và sau khi chơi, làm sạch và khử trùng thiết bị thường xuyên và kỹ lưỡng. **Để nhận hướng dẫn mới nhất, hãy truy cập cdc.gov.***



Đậu hậ đậu



Số người chơi: 2+

Độ tuổi phù hợp: 5+

Thiết bị phụ trợ: Không

Thời gian chuẩn bị: 5 phút

Trước Khi Bắt Đầu

- Chọn một quản trò dẫn dắt trò chơi và nhắc nhở nhóm tập trung chơi an toàn

Chuẩn Bị

- Tìm một khu vực mà mọi người có đủ không gian để di chuyển
- Quản trò nên đứng trước nhóm để mọi người có thể nhìn thấy

Cách Chơi

- Công việc của quản trò là gọi tên các loại đậu khác nhau. Mỗi loại đậu sẽ liên kết với một hành động cụ thể. Khi quản trò gọi tên đậu, nhóm thực hiện hành động tương ứng với loại đậu đó. Mọi người phải hành động càng nhanh càng tốt và



không mắc lỗi nào. Ai ở lại lâu nhất mà không phạm sai lầm sẽ trở thành quản trò mới.

- Hướng dẫn từng loại đậu một. Thực hành cho đến khi mọi người nhớ hành động tương ứng và chuyển qua một loại đậu mới cho đến khi có 3-4 loại đậu. Ví dụ:
 - Đậu Hà Lan - Đứng thẳng với hai tay chấp lại trên đầu
 - Đậu lạnh - Rùng mình như đang ở ngoài trời lạnh
 - Đậu nhảy - Nhảy một điệu nhảy
 - Đậu xanh - Chạy thật nhanh tại chỗ
 - Đậu đỏ - Giữ nguyên tư thế và không cử động
- Quản trò nên gọi tên đậu không theo một thứ tự và tốc độ cụ thể nào. Ví dụ: “Đậu Hà Lan, đậu nhảy, đậu lạnh, đậu đỏ, đậu xanh.”
- Tại bất kỳ thời điểm nào ai làm sai hành động thì bước ra và ngồi cạnh quản trò.
- Ngoài các loại đậu khác nhau, quản trò có thể nói “Đậu hậu đậu.” Mọi người khi nghe thấy “Đậu hậu đậu” phải ngã xuống đất nhanh nhất có thể (và an toàn!).
- Quản trò sẽ xem ai ngã xuống cuối cùng. Người ngã cuối cùng phải bước ra và ngồi bên cạnh quản trò và giúp đưa ra những ý tưởng (hậu) đậu mới.
- Khi chơi, thêm thật nhiều đậu, tạo thêm đậu và hành động của riêng bạn, và cố gắng lừa mọi người theo mọi cách có thể!

Thử thách nhỏ

- Bạn có thể nghĩ ra tên đậu và hành động sáng tạo nào?
- Là quản trò, hãy cố gắng lừa tất cả mọi người một lúc.
- Bạn làm theo được bao nhiêu hành động trước khi mắc lỗi?

Biến Thể

- Thay vì ngồi ngoài khi mắc lỗi, hãy để mọi người thực hiện một hành động, chẳng hạn như nhảy 5 lần, để quay trở lại trò chơi.



Pho mát Bự



Số người chơi: 3+

Độ tuổi phù hợp: 5+

Thiết bị phụ trợ: Không

Thời gian chuẩn bị: 3 phút

Trước Khi Bắt Đầu

- Tập nói và trả lời “Tôi là pho mát bự,” sau đó mọi người sẽ đồng thanh đáp lại “Bạn là pho mát bự.”
- Giới thiệu 3 động tác khác nhau: Pho mát cheddar (hai tay khoanh trước), Pho mát dài (cánh tay duỗi thẳng trên đầu), Pho mát thối (vẫy tay trước mũi).

Chuẩn Bị

- Tất cả người chơi đứng thành một đường thẳng, trong một vòng tròn hoặc nửa vòng tròn để bạn có thể nhìn thấy tất cả mọi người và xác định ai đã ra động tác nào. Chọn người “Pho mát Bự” đầu tiên.



Cách Chơi

- Quản trò bắt đầu mỗi vòng bằng cách nói “Tớ là pho mát bự,” và những người chơi khác trả lời “Bạn là pho mát bự.”
- Quản trò sau đó đếm “1...2...3” Đếm đến “ba,” mọi người chọn một trong 3 động tác ở trên để thực hiện (Cheddar, Dài hoặc Thối). Đồng thời, quản trò cũng thực hiện một trong 3 động tác.
- Người chơi thực hiện động tác giống quản trò bị thay thế (hoặc bị loại).
- Mục tiêu khi chơi là cho người chơi ở lại trong vòng tròn bằng cách làm một động tác khác với quản trò. Người chơi cuối cùng ở lại sẽ trở thành Pho mát Bự tiếp theo (quản trò).

Chơi Ở Nhà

- Hãy ngồi chơi nếu không gian trong nhà hạn chế.

Thử thách nhỏ

- Chơi trong khi chỉ đứng bằng một chân!
- Thách thức người chơi đưa ra nhiều loại phô mai và các động tác khác nhau.

Biến Thể

- Người bị loại có thể thực hiện hình phạt nào đó (ví dụ: nhảy 5 lần) để vào lại trò chơi thay vì ngồi ngoài.
- Kết nối trò chơi với những gì trẻ đang học trên lớp (chu kỳ thực vật, chu kỳ ấu trùng, v.v.).



Truy tìm Đâu vàng



Số người chơi: 3+

Độ tuổi phù hợp: 5+

Thiết bị phụ trợ: Một vật nhỏ (“đâu vàng”) để giấu (túi đậu, bút nhớ, v.v.)

Thời gian chuẩn bị: 5 phút

Trước Khi Bắt Đầu

- Nhắc nhở mọi người phải công bằng và trung thực trong suốt trò chơi - đặc biệt là khi vật nhỏ đang bị giấu kín.
- Người giấu đâu vàng phải nhớ nơi đã giấu.

Chuẩn Bị

- Chọn một điểm xuất phát cho mỗi vòng, có thể là một vị trí trong phòng như một chiếc ghế hoặc bàn. Đây là nơi mọi người sẽ đứng trong khi đâu vàng bị giấu.
- Chọn một người giấu đâu vàng trước tiên.



Cách Chơi

- Yêu cầu mọi người ở điểm xuất phát cúi đầu và nhắm mắt lại.
- Một người sẽ lấy đậu vàng và giấu nó trong tầm nhìn ở đâu đó trong phòng mà những người tìm kiếm không cần phải chạm, sắp xếp hoặc mở gì đó trong phòng để tìm đậu.
- Khi đậu vàng đã được giấu kín, người giấu có thể quay lại điểm xuất phát và báo cho mọi người bắt đầu tìm kiếm.
- Mục tiêu của trò chơi là tìm ra đậu vàng nhanh nhất có thể và giữ bí mật với những người chơi khác.
- Khi bạn tìm thấy đậu, không tiết lộ vị trí của nó - không chỉ vào hay nhặt đậu vàng lên. Chỉ cần trở về điểm xuất phát. Khi quay lại điểm xuất phát, hãy nói rằng “Đậu vàng đã được tìm thấy!”
- Tiếp tục chơi cho đến khi mọi người đều thấy đậu vàng. Sau đó, chọn một người mới để giấu đậu vàng. Đảm bảo rằng mọi người đều có cơ hội giấu nó.

Chơi Ở Nhà

- Chơi trong một căn phòng cụ thể hoặc khắp trong nhà.

Thử thách nhỏ

- Liệu bạn có thể giấu đậu vàng ở một nơi không ai tìm thấy?
- Mất bao lâu bạn tìm thấy đậu vàng?

Biến Thể

- Cho phép đậu vàng được giấu khỏi tầm nhìn - trong một hộp giấy, dưới một đồng quần áo, v.v.
- Cho nhiều người giấu nhiều đậu vàng sau đó chạy đua để xem ai có thể tìm thấy đậu vàng của người khác nhanh nhất.



Tôi thấy, tôi thấy (Giải toả não bộ)



Số người chơi: 5+

Độ tuổi phù hợp: 3+

Thiết bị phụ trợ: Không

Thời gian chuẩn bị: 5 phút

Trước Khi Bắt Đầu

- Đảm bảo rằng người chơi không chạm vào nhau.

Chuẩn Bị

- Chỉ định một khu vực chơi thích hợp với ranh giới rõ ràng.

Cách Chơi

- Người chơi bắt đầu đi bộ xung quanh khu vực được chỉ định (hãy di chuyển theo cách sáng tạo để trò chơi vui hơn: ví dụ như đi catwalk, đi bộ slo-mo, đi bộ zombie, v.v.)
- Khi quản trò nói “Tôi thấy, tôi thấy.” thì mọi người ngưng chuyển động, “đóng băng.” Sau khi đóng băng, mọi người hỏi quản trò, “Cậu thấy gì?”



- Quản trò sau đó nói, “Tôi thấy _____.”
- Quản trò nói thấy gì thì mọi người sẽ hành động như cái đó.
 - Ví dụ:
 - Quản trò: Tôi thấy, tôi thấy!
 - Người chơi: Cậu thấy gì?
 - Quản trò: Tôi thấy một siêu anh hùng bay trên bầu trời!
 - Người chơi sau đó hành động như những siêu anh hùng bay trên bầu trời.
 - Sau khi người chơi đã xong, quản trò sau đó sẽ lặp lại cụm từ, “Tôi thấy, tôi thấy” và trò chơi sẽ tiếp tục với những hành động mới.

Chơi Ở Nhà

- Hãy ngồi chơi nếu không gian trong nhà bị hạn chế.

Khoảng Cách An Toàn

- Cho người chơi đứng / ngồi ở một số điểm nhất định trong khu vực chơi. Người chơi không được đi lang thang quanh vị trí đó hoặc di chuyển gần nhau hơn.

Thử thách nhỏ

- Hãy làm những hành động ngớ ngẩn nhất có thể! Mục tiêu có thể là làm cho những người chơi khác cười! Người có hành động hóm hỉnh nhất sẽ trở thành quản trò mới.

Biến Thể

- Kết nối trò chơi với các động vật bạn nhìn thấy ở sở thú, nhân vật bạn thấy trên TV hoặc bất cứ điều gì cả nhóm quan tâm!



Lùi Một Bước



Số người chơi: 2+

Độ tuổi phù hợp: 5+

Thiết bị phụ trợ: Một vật để ném như bóng

Thời gian chuẩn bị: 2 phút

Trước Khi Bắt Đầu

- Yêu cầu tất cả người chơi đứng thành một vòng tròn hoặc cách đều nhau.

Chuẩn Bị

- Bạn sẽ cần một quả bóng hoặc vật để ném, và không gian cho mọi người dàn ra.

Cách Chơi

- Bắt đầu với một vòng tròn nhỏ - mỗi người đứng cách nhau một cánh tay. Quản trò bắt đầu trò chơi bằng cách chuyền bóng cho người bên cạnh. Khi mỗi người nhận được bóng, công việc của họ là chuyền nó cho người kế bên.



- Khi trái bóng chuyền một vòng mà không ai làm rơi, quản trò nói “Lùi lại một bước!” và tất cả người chơi lùi lại một bước.
- Sau đó, tất cả mọi người chuyền bóng xung quanh vòng tròn một lần nữa. Nếu cả nhóm vượt qua nó một cách thành công mà không làm rơi nó, quản trò nói “Lùi lại một bước!” và mọi người lùi lại một bước - làm cho vòng tròn lớn hơn.
- Tiếp tục cho đến khi quả bóng bị rơi, tại thời điểm đó, chúng tôi nói rằng “Tốt lắm!” và nhóm trở về trung tâm để chơi lại.

Chơi Ở Nhà

- Bạn có thể sử dụng bất kỳ vật nào có thể ném để chơi trò chơi này. Các quả bóng hoạt động tốt ở ngoài trời, nhưng nếu bạn đang chơi trong nhà, hãy thử sử dụng một vật mềm như một chiếc tất có bóng!

Thử thách nhỏ

- Hãy thử chơi trò chơi này trong khi đứng bằng một chân.
- Thêm thử thách ném vào trò chơi. Ví dụ, chỉ ném bằng tay không thuận của bạn, hoặc ném dưới chân của bạn.

Biến Thể

- Chơi theo phong cách “bóng đá” và đá bóng trên mặt đất thay vì ném. Nếu người tiếp theo phải đá hơn một lần để chuyền bóng, chơi lại!
- Thay vì chỉ lùi một bước mỗi vòng, quản trò có thể chọn nói bất kỳ số nào lên tới 10. Tất cả người chơi sẽ lùi số bước đó!



Bồng ngô



Số người chơi: 1+

Độ tuổi phù hợp: 5+

Thiết bị phụ trợ: 1 quả bóng

Thời gian chuẩn bị: 1-2 phút

Trước Khi Bắt Đầu

- Lấy một quả bóng hoặc vật mềm để ném và một vài người để chơi cùng (bạn cũng có thể tự chơi trò này!)

Chuẩn Bị

- Tìm một khu vực để cả nhóm tạo thành một vòng tròn - tốt nhất là có trần cao. Chơi bên ngoài cũng rất tuyệt!

Cách Chơi

- Một người bắt đầu trò chơi bằng cách ném bóng lên không trung, vỗ tay một lần, rồi bắt bóng.



- Khi bạn đã thử nó một lần, hãy chuyền bóng cho người bên cạnh để thử. Tiếp tục xung quanh vòng tròn, mỗi người một lượt.
- Nếu bạn rơi bóng hoặc không vỗ tay đúng số lần, bạn bị loại và điều đó cũng không có vấn đề gì.
- Khi bóng trở lại với người đầu tiên, hỏi thử mọi người. Nếu mọi người đều vỗ tay thành công và bắt được bóng, hãy tiến lên Cấp Hai. Nếu chưa thành công, hãy ở lại Cấp Một.
- Cấp hai có nghĩa là bạn sẽ cố gắng vỗ hai lần trước khi bắt bóng. Cấp ba có nghĩa là ba lần, Cấp bốn có nghĩa là bốn lần, v.v.
- Mỗi lần bóng đến với bạn, vỗ tay theo cấp độ. Nếu không thành công, hãy giữ nguyên cấp và thử lại khi bóng trở lại với bạn.
- Mục tiêu của trò chơi là để xem bạn có thể lên cấp bao nhiêu và vẫn bắt được bóng.
- Nếu một mình, hãy xem bạn có thể bắt bóng sau bao nhiêu tiếng vỗ tay!

Chơi Ở Nhà

- Cho bóng vào một chiếc tất hoặc vò nát một mảnh giấy để sử dụng như một quả bóng.
- Chơi bên ngoài để có thêm không gian.

Thử thách nhỏ

- Bạn có thể vỗ tay bao nhiêu cái?
- Mất bao lâu để bạn lên cấp #__?
- Những hành động khác bạn có thể làm trong khi bóng ở trên không? Xoay một vòng, vỗ tay sau lưng, v.v.

Biến Thể

- Đưa cho mọi người một quả bóng và đua nhau lên cấp nhanh nhất.
- Hợp tác với nhau và chuyền bóng cho bạn bè. Mọi người sẽ cố gắng vỗ tay trước khi bắt bóng.



Oẳn Tù Tì Phiên Bản Căng Chân



Số người chơi: 2

Độ tuổi phù hợp: 6+

Thiết bị phụ trợ: Không

Thời gian chuẩn bị: 3 phút

Trước Khi Bắt Đầu

- Đảm bảo rằng mọi người đều biết chơi Oẳn Tù Tì!
 - Đấm: nắm chặt bàn tay. Thắng Kéo.
 - Lá: xòe tay to. Thắng Đấm.
 - Kéo: tạo hình cắt kéo bằng hai ngón tay. Thắng Lá.
 - Để chơi, hãy nói “Một hai ba Oẳn Tù Tì,” sau đó chọn Đấm, Lá hoặc Kéo.

Chuẩn Bị

- Một không gian mở, nơi cả hai người tham gia sẽ có chỗ để duỗi chân ra.



Cách Chơi

- Mục tiêu của trò chơi là giữ cân bằng mà không bị ngã. Cố gắng giữ cân bằng lâu hơn đối thủ của bạn!
- Bắt đầu bằng cách đối mặt với bạn của bạn. Oẳn tù tì một lần.
- Mỗi khi bạn thắng oẳn tù tì, giữ nguyên vị trí!
- Mỗi lần bạn thua, căng chân ra thêm một foot.
 - Một cách là lùi một bước bằng chân sau, giữ chân trước đứng yên. Mỗi khi thua, chân sau của bạn sẽ lùi xa về sau hơn và chân trước của bạn vẫn ở yên một vị trí!
- Tiếp tục chơi oẳn tù tì và căng chân sau mỗi vòng! Trò chơi diễn ra cho đến khi ai đó ngã xuống, phải giữ lấy thứ gì đó để giữ thăng bằng hoặc không thể căng chân dài thêm nữa.

Chơi Ở Nhà

- Xem xét di chuyển đồ đạc để đảm bảo cả hai bạn có đủ không gian để căng chân dài ra.

Thử thách nhỏ

- Bạn có thể căng chân bao xa?
- Bạn có thể chơi đến cuối mà không cần phải căng chân?

Biến Thể

- Chơi với 3 người cùng một lúc. Kéo dài ra cho mỗi người đánh bại bạn trong oẳn tù tì. Ví dụ: nếu hai người chơi ra lá và một người chơi ra đấm, người chơi ra đấm sẽ lùi hai bước!



Bão tuyết (Trò chơi Thử thách)



Số người chơi: 1-10

Độ tuổi phù hợp: 5+

Thiết bị phụ trợ: 1 mảnh giấy

Thời gian chuẩn bị: 1-2 phút

Trước Khi Bắt Đầu

- Tìm một không gian mở đủ lớn để nhóm đứng thành vòng tròn.

Chuẩn Bị

- Lấy mảnh giấy và tạo các hình chữ nhật nhỏ (khoảng 2 inch x 1/2 inch). Bạn có thể xé hoặc cắt bằng kéo. Những hình chữ nhật này sẽ là những “bông tuyết.”
- Đứng với nhóm trong một vòng tròn ở giữa phòng.

Cách Chơi

- Vòng đầu tiên, hãy chọn ai đó cầm một trong những “bông tuyết.” Khi mọi người đã sẵn sàng, hãy ném những “bông tuyết” cao nhất có thể lên không trung.



- Khi bông tuyết tuyết rơi xuống, hãy cùng với đội của bạn bắt trước khi nó chạm đất.
- Nếu bạn có thể bắt bông tuyết trước khi nó chạm đất, bạn chuyển lên cấp độ tiếp theo! Để chuyển sang vòng tiếp theo, mọi người hãy hét lên “Thêm Một Bông Tuyết Nữa”! Thêm một “bông tuyết” nữa - tung cùng với “bông tuyết” đầu tiên.
- Trong cấp độ thứ hai, bạn phải bắt được CẢ HAI “bông tuyết” để lên cấp, trong cấp độ thứ ba, bạn phải bắt TẤT CẢ ba để lên cấp, cấp độ thứ tư bạn phải bắt TẤT CẢ bốn, v.v.
- Nếu bất cứ lúc nào bạn ném những bông tuyết” vào không trung và đội không thể bắt được TẤT CẢ những “bông tuyết”, thì ổn thôi! Hãy thử lại cấp độ đó.
- Tiếp tục chơi và sáng tạo ra cách làm việc cùng nhau để bắt tất cả "bông tuyết"!

Chơi Ở Nhà

- Hãy thử thả tất cả chúng từ một vị trí cao hơn mọi người bên dưới. Nhớ cân nhắc sự an toàn khi chọn một vị trí cao hơn để thả những bông tuyết!

Khoảng Cách An Toàn

- Chơi với bộ bông tuyết của riêng bạn hoặc nhóm 2 người và thi đấu để xem ai có thể bắt được nhiều nhất.

Thử thách nhỏ

- Nhóm của bạn có thể bắt được bao nhiêu bông tuyết?
- Có bao nhiêu bông tuyết bạn có thể bắt mà không cần sử dụng tay?

Biến Thể

- Chơi trong các nhóm nhỏ hơn, với một bạn khác, hoặc một mình.
- Cắt giấy thành những bông tuyết trang trí để sử dụng!



Bóng Tập trung



Số người chơi: +2

Độ tuổi phù hợp: 6+

Thiết bị phụ trợ: Một quả bóng mềm để dễ dàng ném hoặc bắt

Thời gian chuẩn bị: 30-60 giây

Trước Khi Bắt Đầu

- Giải thích làm thế nào để thực hiện một cú ném bóng cúi tốt.
- Người ném phải nói tên người nhận trước khi ném.
- Đảm bảo rằng mọi người ném nhẹ nhàng!

Chuẩn Bị

- Xác định một khu vực mở, nơi mọi người có thể tạo thành một vòng tròn nhỏ.

Cách Chơi

- Bạn chọn một chủ đề như động vật, xe hơi, thể thao, màu sắc, trái cây, ca sĩ, v.v.



- Một người bắt đầu với quả bóng và nói gì đó phù hợp với chủ đề (chẳng hạn như mèo, nếu chủ đề là động vật), sau đó nói tên của một người trong vòng tròn và ném bóng cho họ.
- Người nhận phải nói tên của một người / đối tượng / động vật khác trong chủ đề, theo sau là tên của người chơi khác và ném bóng cho người đó.
- Bạn không thể lặp lại câu trả lời và chỉ có 3 giây để trả lời!
 - Nếu người chơi lặp lại câu trả lời hoặc quá giờ, họ phải nhảy 5 bước trước khi quay lại trò chơi!
- Khi ba người gặp khó khăn, chuyển sang một chủ đề mới!
- Nếu ai đó làm rơi bóng hoặc không bắt được bóng, họ cần đuổi theo quả bóng để đưa nó trở lại chơi.

Chơi Ở Nhà

- Nếu không có bóng, hãy cuộn một chiếc tất để sử dụng như một vật để ném.
- Nếu sử dụng bóng hoặc vật mềm, tránh các khu vực có cửa sổ, vật kính, v.v.
- Hãy ngồi chơi nếu không gian trong nhà bị hạn chế!

Khoảng Cách An Toàn

- Thay vì ném một quả bóng / vật mềm, bạn có thể chỉ hoặc ném một quả bóng tưởng tượng.
- Có thể chơi qua Facetime, Google Hangout, Zoom, v.v. Thay vì ném bóng, người chơi có thể chỉ cần nói tên người tiếp theo.

Thử thách nhỏ

- Độ bền: Cố gắng gọi tên 20 lần trong chủ đề được chọn! (Ví dụ: gọi tên 20 con vật trước khi ai đó mắc lỗi hoặc mất hơn 3 giây để phản hồi).
- Thời gian: nói 20 lần trong vòng 20 giây!

Biến Thể

- Thêm một quy tắc: bạn không được ném bóng lại cho người đã ném nó cho bạn!
- Vòng loại trừ: Nếu ai đó mất quá nhiều thời gian, họ sẽ bị loại. Người cuối cùng trong trò chơi được chọn chủ đề tiếp theo. Tất cả người chơi tham gia vòng tiếp theo!



Người không lò



Số người chơi: 4+

Độ tuổi phù hợp: 4+

Thiết bị phụ trợ: Không

Thời gian chuẩn bị: 3 phút

Trước Khi Bắt Đầu

- Xác định ranh giới rõ ràng của trò chơi và đảm bảo mọi người biết về không gian ngoài giới hạn (dưới đồ đạc, rời khỏi phòng, v.v.).
- Đảm bảo rằng tất cả mọi người hiểu cách Dân làng bị "Bắt" và làm thế nào để quay trở lại.

Chuẩn Bị

- Xác định một khu vực có thể bò một cách an toàn. Lý tưởng nhất là có chướng ngại vật để bò xung quanh.
- Xác định nơi Dân làng đi khi họ bị bắt.

Cách Chơi

- Quản trò là Người không lò, tất cả những người chơi khác là Dân làng.



- Người khổng lồ bắt đầu ở rìa và nói "Một hai ba đóng băng!" để bắt đầu trò chơi. Dân làng có thể bò quanh không gian cho đến khi Người khổng lồ nói rằng "Đóng băng"
- Trong khi đóng băng, Dân làng phải hoàn toàn đứng yên và im lặng!
- Sau khi nói "Đóng băng", Người khổng lồ có thể đi ba bước để gắn thẻ vào càng nhiều Dân làng càng tốt. Dân làng không được chạy khỏi người khổng lồ!
- Dân làng phải quay trở lại chỗ ngồi (hoặc khu vực "bị bắt") khi họ:
 - Bị gắn thẻ bởi người khổng lồ.
 - Bị bắt quả tang di chuyển bởi người khổng lồ HOẶC bất kỳ người lớn nào trong phòng.
 - Làm ồn.
 - Bị bắt quả tang di chuyển bằng chân (chạy) thay vì bò bởi Người khổng lồ HOẶC bất kỳ người lớn nào trong phòng.
- Sau khi Người khổng lồ đi ba bước và gắn thẻ càng nhiều Dân làng càng tốt, vòng tiếp theo sẽ bắt đầu! Người khổng lồ sẽ bắt đầu từ nơi đang đứng sau ba bước đi. Người khổng lồ sẽ nói lại cụm từ trên, và Dân làng có thể di chuyển cho đến khi Người khổng lồ nói rằng "Đóng băng!"
- Lặp lại cho đến khi tất cả Dân làng đã bị gắn thẻ HOẶC Người khổng lồ không thể gắn thẻ Dân làng trong vòng đó.
 - Dân làng bị gắn thẻ có thể quay lại trò chơi sau một vòng khi Người khổng lồ không thể gắn thẻ thêm bất kỳ ai (và không ai bị bắt di chuyển hoặc gây ồn ào)!

Chơi Ở Nhà

- Trò chơi này có thể chơi trong nhà hoặc ngoài trời! Chọn một không gian nơi mọi người có thể bò an toàn. Nếu bạn đang sử dụng một căn phòng nhỏ hơn, hãy để người khổng lồ đi các bước nhỏ hơn hoặc các bước gót chân!

Khoảng Cách An Toàn

- Không gắn thẻ nữa và Người khổng lồ phải nhắm mắt trong khi nói. Sau khi nói, "Đóng băng!", Người khổng lồ sẽ mở mắt và bước ba bước. Trong khi làm điều này, Người khổng lồ nên cố gắng bắt dân làng di chuyển hoặc tạo ra âm thanh!

Biến Thể

- Chọn một Dân làng mới để trở thành Người khổng lồ mới sau mỗi trò chơi!



- Yêu cầu dân làng di chuyển theo một cách khác - Đi bằng gót chân, tay phải chạm sàn, v.v.
- Tung xúc xắc để xem người khổng lồ có thể thực hiện bao nhiêu bước!



Bóng Tái chế



Có thể chơi như một trò chơi HOẶC để giúp dọn dẹp!

Số người chơi: 2

Độ tuổi phù hợp: 3+

Thiết bị phụ trợ:

Bóng mềm/vật mềm để ném và một thùng tái chế

Thời gian chuẩn bị: 5 phút

Trước Khi Bắt Đầu

- Mọi người nên ngồi thành một vòng tròn lớn.
- Nhấn mạnh tầm quan trọng của việc cổ vũ người khác và sử dụng ngôn ngữ tích cực!

Chuẩn Bị

- Đặt thùng tái chế ở giữa vòng tròn.



Cách Chơi

- Bóng được chuyền xung quanh vòng tròn trong khi nhóm hát một bài hát. Khi bài hát kết thúc, bất cứ ai đang cầm bóng sẽ đứng dậy và cố gắng ném quả bóng vào thùng tái chế.
- Thực hành chuyền bóng bằng tay trong khi hát một bài hát. Ví dụ: Chúc mừng sinh nhật, Bài hát Bảng chữ cái, Bài hát Thuyền của bạn.
- Nhấn mạnh rằng lúc duy nhất ai đó nên đứng là nếu bạn ấy đang cầm bóng ở cuối bài hát.
- Người chơi cầm bóng ở cuối bài hát sẽ đứng dậy để ném bóng / vật vào thùng.
- Chỉ quản trò mới có thể đứng dậy để lấy bóng từ thùng tái chế.

Chơi Ở Nhà

- Dùng một chiếc tất để sử dụng như một vật thể ném mềm.
- Dọn dẹp vui vẻ! - Sử dụng trò chơi này để chuyển đồ chơi vào hộp / giỏ đồ chơi, dọn dẹp sau bữa ăn, v.v.

Khoảng Cách An Toàn

- Mọi người nên duy trì khoảng cách ít nhất 6 feet khi ngồi trong vòng tròn.

Thử thách nhỏ

- Cho giới hạn thời gian là 30 giây để tạo thành vòng tròn!
- Hãy cố gắng kết thúc trò chơi khi mọi người đứng trên một chân!
- Người chơi chỉ có thể sử dụng tay không thuận.

Biến Thể

- Hãy để mỗi người chơi thử ném vào thùng trước khi bắt đầu trò chơi và đảm bảo mọi người sẽ hét lên “Tuyệt lắm, ____!”.



Đèn xanh, đèn đỏ



Số người chơi: 2+

Độ tuổi phù hợp: 4+

Thiết bị phụ trợ: Không

Thời gian chuẩn bị: Dưới 5 phút

Trước Khi Bắt Đầu

- Đảm bảo rằng mọi người đều biết các quy tắc và điều gì sẽ xảy ra nếu người chơi di chuyển khi “Đèn đỏ.”
- Đảm bảo rằng mọi người đều biết cách di chuyển an toàn trong không gian được chỉ định.

Chuẩn Bị

- Xác định rõ ràng khu vực chơi với một vạch xuất phát và vạch kết thúc được chỉ định. (Bạn có thể sử dụng một bức tường, một ranh giới tự nhiên).

Cách Chơi

- Bắt đầu với tất cả mọi người đứng dọc theo dòng bắt đầu.



- Khi bạn hô, "Đèn xanh", tất cả mọi người sẽ chuyển sang vạch đích.
- Khi bạn hô, "Đèn đỏ", tất cả mọi người phải dừng lại và đóng băng ngay lập tức.
 - Nếu bạn thấy người chơi vẫn đang di chuyển sau khi bạn hô "Đèn đỏ", thì họ phải quay lại vạch xuất phát.
- Bắt đầu một vòng mới khi tất cả mọi người vượt qua vạch đích hoặc khi hầu hết người chơi vượt qua vạch đích.
- Người chơi đầu tiên về đích có thể là quản trò mới! Nếu họ đã làm quản trò rồi thì người về đích tiếp theo mà chưa làm quản trò bao giờ nên làm quản trò.

Chơi Ở Nhà

- Đi bộ nếu chơi trong nhà.

Khoảng Cách An Toàn

- Dàn đều người chơi ra để tăng khoảng cách giữa những người chơi. Yêu cầu người chơi đứng cách nhau ít nhất hai cánh tay.

Thử thách nhỏ

- Giới thiệu màu sắc mới của ánh sáng để bao gồm các loại chuyển động khác nhau! Ví dụ:
 - Chạy khi đèn xanh
 - Đi kẹp sát gót chân vào ngón chân cái của chân kia khi đèn vàng
 - Nhảy thỏ khi đèn tím
 - Các động tác khác: bỏ qua, phi nước đại, đầu ngón chân, vv

Biến Thể

- Quản trò có thể chỉ định chính họ là vạch kết thúc. Điều này cho phép trò chơi di chuyển xung quanh để khi người chơi đến gần vạch đích (quản trò), vạch kết thúc sẽ di chuyển ra xa hơn.
- Đối với người khiếm thính, bạn có thể quay lưng về phía nhóm để đèn đỏ và quay lại (đối mặt với nhóm của bạn) để có đèn xanh.



Số Bảy



Số người chơi: 2+

Thiết bị phụ trợ: Không

Độ tuổi phù hợp: 6+

Thời gian chuẩn bị: 2 phút

Trước Khi Bắt Đầu

- Chọn một người chơi để bắt đầu trò chơi.

Chuẩn Bị

- Sắp xếp tất cả người chơi theo vòng tròn (ngồi hoặc đứng).

Cách Chơi

- Mục tiêu của trò chơi là làm việc nhóm cùng nhau và đếm tới 7.
- Bắt đầu với số 1, đi xung quanh vòng tròn và đếm đến 7 bằng cách mỗi người nói một số. Nếu có ít hơn 7 người chơi, hãy tiếp tục đi vòng tròn một lần nữa để đạt 7.



- Khi đến 7, ngừng đếm. Người tiếp theo trong vòng tròn sẽ phát ra âm thanh hoặc hành động để thay thế một trong các số từ 1 đến 7.
 - Ví dụ, thay vì nói số 3, hãy tạo ra âm thanh của một con bò hoặc thay vì số 5, hãy thực hiện một cú nhảy.
- Khi nhóm biết quy tắc mới, bắt đầu đếm lại bắt đầu từ 1.
- Khi nói đến số có quy tắc, tạo âm thanh hoặc thực hiện hành động thay vì nói số đó.
- Nếu ai đó quên âm thanh hoặc hành động cho một số, hãy nói OK, và nhóm bắt đầu lại từ 1.
- Mỗi lần bạn đến 7 mà không mắc lỗi, hãy thêm một quy tắc khác (mỗi quy tắc mới được thêm vào các quy tắc hiện tại).
- Đếm cho đến khi tất cả các số đã được thay thế!

Chơi Ở Nhà

- Chơi xung quanh bàn ăn tối hoặc trong phòng khách.
- Chơi qua mạng! Bắt đầu một cuộc gọi video với một vài người bạn.

Khoảng Cách An Toàn

- Hãy đảm bảo tất cả người chơi trong vòng tròn cách xa người kế bên ít nhất 6 feet.

Thử thách nhỏ

- Nhóm của bạn có thể đưa ra một quy tắc cho mỗi số?
- Hãy thử chơi với nhiều số hơn bảy (10, 15 hoặc 20). Nhóm của bạn có thể nhớ bao nhiêu quy tắc?

Biến Thể

- Một twist ngớ ngẩn: nếu ai đó cười khúc khích hoặc mắc lỗi, hãy để họ đi một vòng quanh nhóm hoặc nhảy 5 bước trước khi tiếp tục.



Đây là Mũi tó



Số người chơi: 2+

Độ tuổi phù hợp: 8+

Thiết bị phụ trợ: Không

Thời gian chuẩn bị: 3 phút

Trước Khi Bắt Đầu

- Cả nhóm đứng kề vai.
 - Tất cả người chơi đứng thành một đường thẳng, một hình bán nguyệt hoặc một vòng tròn để quản trò có thể nhìn thấy tất cả mọi người và xác định ai đã làm động tác nào.

Chuẩn Bị

- Một không gian đủ lớn để mọi người xếp thành hàng hoặc vòng tròn thoải mái!

Cách Chơi

- Mục tiêu của trò chơi này là để quản trò (người ở giữa vòng tròn) cố gắng lừa ai đó nói sai bộ phận cơ thể (Ví dụ: nói mũi khi họ phải nói là khuỷu tay!).



- Quản trò bắt đầu ở trung tâm, đi đến một người chơi trong vòng tròn, chỉ vào khuỷu tay của bạn ấy và nói: Đây là mũi tớ.
 - Người chơi phải chỉ vào mũi và nói: Đây là khuỷu tay của tôi. (Ngược lại)
- Quản trò đi đến một người chơi khác, chỉ vào một bộ phận cơ thể khác và gọi sai tên.
- Để vào vòng tròn, quản trò phải khiến một người chơi trong vòng tròn rối tung lên bằng cách nói / chỉ vào bộ phận cơ thể sai. Quản trò sau đó có thể tham gia vòng tròn!
- Khi một người chơi mắc lỗi, họ trở thành quản trò mới và di chuyển đến trung tâm của vòng tròn.

Chơi Ở Nhà

- Hãy ngồi chơi nếu không gian trong nhà hạn chế.

Khoảng Cách An Toàn

- Người chơi nên đứng / ngồi cách nhau 2 cánh tay.

Thử thách nhỏ

- Chơi trò chơi trong khi đứng trên một chân!

Biến Thể

- Người chơi có thể chỉ vào các đồ vật trong phòng thay vì các bộ phận cơ thể.
- Chọn một chủ đề. Ví dụ: chỉ nói / chỉ vào đồ vật nhà bếp, đồ vật lớn hơn đầu của bạn, v.v.



Lên Xuống Dừng Tiến (Giải toả não bộ)



Số người chơi: 2+

Độ tuổi phù hợp: 5+

Thiết bị phụ trợ: Không

Thời gian chuẩn bị: 2 phút

Trước Khi Bắt Đầu

- Thể hiện các hành động thích hợp (ngược lại) với “Lên,” “Xuống,” “Dừng,” và “Tiến.”
 - Lên - Người chơi ngồi xuống
 - Xuống - Người chơi nhảy, hoặc vươn cao nhất có thể
 - Dừng - Người chơi di chuyển xung quanh trong một chuyển động cụ thể (đi bộ, chạy bộ, chạy, nhảy, v.v.)
 - Tiến - Người chơi đóng băng.
- Những người chơi mắc lỗi nên hoàn thành một nhiệm vụ (ví dụ: 5 lần nhảy) trước khi quay lại trò chơi.
- Thực hiện một vòng luyện tập trước để tất cả người chơi hiểu các lệnh và chuyển động. Đảm bảo rằng người chơi hiểu phải làm gì nếu mắc lỗi!



Chuẩn Bị

- Người ra lệnh gọi các lệnh, “Lên,” “Xuống,” “Dừng,” và “Tiến” một lần một lệnh.
- Vài phút đầu, người ra lệnh theo dõi nhóm và dừng khi có người mắc lỗi, cho họ thời gian để hoàn thành nhiệm vụ của họ (ví dụ: 5 lần vừa nhảy vừa giơ 2 cánh tay lên cao) và chơi lại.
- Sau một vài lần, người ra lệnh không cần dừng lại vì lỗi và nên tiếp tục ra lệnh trong khi những người chơi mắc lỗi hoàn thành nhiệm vụ của họ, sau đó tham gia trở lại khi trò chơi tiếp tục!

Chơi Ở Nhà

- Chạy tại chỗ chứ không phải tự do di chuyển khắp nhà.

Khoảng Cách An Toàn

- Tất cả người chơi đứng cách nhau 6 feet.

Thử thách nhỏ

- Toàn bộ nhóm có thể làm bao nhiêu lệnh trước khi xảy ra lỗi?

Biến Thể

- Sử dụng các lệnh theo nghĩa đen (lên có nghĩa là lên, xuống có nghĩa là xuống, v.v.). Chỉ sử dụng hai lệnh để bắt đầu. Sau đó trộn tất cả bốn lệnh.
- Ra lệnh với tốc độ khác nhau.



Một cá, hai cá, cá xanh, cá đỏ



Số người chơi: 10+

Độ tuổi phù hợp: 6-10

Thiết bị phụ trợ: Túi đậu hoặc một vật nhỏ dùng chung (“trứng”)

Thời gian chuẩn bị: 10min

Trước Khi Bắt Đầu

- Người chơi bắt đầu ở một bên phòng, đối diện với quần trò và “trứng.”
- Giải thích rằng vật thể là “quả trứng” và bạn (quần trò) là cá mẹ cố gắng bảo vệ nó.
- Mục tiêu của trò chơi là để nhóm làm việc cùng nhau để lấy trứng từ quần trò và trở về vạch xuất phát.
- Hãy nói với người chơi cách họ nên di chuyển trong trò chơi này! Điều chỉnh nếu cần thiết để an toàn. Ví dụ: Sử dụng mũi chân hoặc đi bộ slo-mo thay vì chạy.

Chuẩn Bị

- Một vạch xuất phát được đánh dấu rõ ràng (băng dán) và khu vực chơi được chỉ định rõ ràng.



- Một túi đậu hoặc vật nhỏ có thể ném được để làm trứng.

Cách Chơi

- Để bắt đầu trò chơi, quản trò quay lưng lại với người chơi. Trứng nên để ở trên mặt đất ngay phía sau.
- Quay lưng lại, quản trò sẽ nói “Một cá, hai cá, cá đỏ, cá xanh.”
- Khi nói xong cụm từ, quản trò sẽ quay lại để đối mặt với người chơi.
 - Người chơi di chuyển khi quản trò đọc cụm từ và đóng băng khi quản trò quay lại.
 - Người chơi không được di chuyển khi quản trò đang quay mặt lại phía mình.
 - Nếu quản trò thấy bất cứ ai di chuyển, cả nhóm sẽ phải trở về vạch xuất phát!
- Khi người chơi đủ gần để tóm lấy trứng, họ phải hợp tác như một đội để đưa trứng trở về vạch xuất phát mà quản trò không nhìn thấy trứng hay thấy bất kỳ ai di chuyển. (Gợi ý: người chơi có thể đặt sau lưng để quản trò không biết ai có trứng!)
- Khi trứng không còn nữa, quản trò sẽ đoán một lần mỗi khi quay lại để cố gắng tìm nó.
 - Nếu đoán đúng, trứng sẽ được trả lại và sẽ chơi lại từ đầu!
- Mỗi lần đóng băng, một người khác phải giữ trứng!
- Nếu quản trò không đoán đúng, không ai bị phát hiện di chuyển và trứng băng qua vạch xuất phát, tức là nhóm đã thành công! Chọn một quản trò mới và chơi lại.

Chơi Ở Nhà

- Có thể cuộn tròn chiếc tất lại làm thành vật mềm để chơi.
- Chơi bên ngoài nếu không gian trong nhà bị hạn chế.

Khoảng Cách An Toàn

- Ném trứng cho nhau thay vì chuyền tay. Dùng tất cuộn tròn lại để chơi nếu ném cho nhau!
- Đảm bảo người chơi không quá gần và cách nhau ít nhất 5 feet.



Thử thách nhỏ

- Người chơi phải sử dụng tay không thuận để truyền trứng.
- Cho người chơi một hành động cụ thể để thực hiện! Ví dụ: bỏ qua, nhảy, bò, v.v.

Biến Thể

- Giới hạn số lần truyền tay trứng.



Làm này, làm no



Number of people to play: 2+

Độ tuổi phù hợp: 5-8

Thiết bị phụ trợ: Không

Teaching Time: 1-2 phút

Chuẩn Bị

- Xác định một khu vực mở nhỏ, nơi người chơi cách xa nhau ít nhất một cánh tay.

Cách Chơi

- Chọn một quản trò hoặc phụ huynh / người giám hộ có thể bắt đầu trò chơi.
- Mục tiêu của trò chơi này là để cả nhóm lắng nghe quản trò và bắt chước bất kỳ động tác nào mà quản trò đang làm khi nói “Làm này!” nhưng không bị lừa khi quản trò nói “Làm no!”
 - **“Làm này!”** Khi quản trò nói “Làm này!” và làm một động tác, thì các thành viên phải bắt chước động tác đó.



- **“Làm nọ!”** Nếu / khi quản trò nói “Làm nọ!” thì mọi người KHÔNG được bắt chước động tác mà quản trò làm.
- Quản trò nên chọn một hành động với nhiều chuyển động. Chuyển động nên hóm hỉnh và vui vẻ, và dùng càng nhiều bộ phận cơ thể càng tốt, miễn là người chơi có thể thực hiện động tác một cách an toàn!
- Nếu một người chơi phạm sai lầm và “làm nọ,” thì mọi người sẽ high-five và bạn ấy phải ra ngoài cho đến khi chơi ván mới.

Chơi Ở Nhà

- Hãy ngồi chơi nếu không gian trong nhà bị hạn chế.

Khoảng Cách An Toàn

- Thay vì high-five khi phạm lỗi, nhóm nói rằng “Tuyệt lắm!”.
- Tránh các cử động chạm vào mặt, miệng, mắt, môi hoặc mũi.

Thử thách nhỏ

- Hãy xem mọi người có thể “làm này” nhanh như thế nào!

Biến Thể

- Người phạm lỗi phải hoàn thành 5-10 bước nhảy để quay lại trò chơi thay vì ngồi ngoài cho đến khi vòng đấu kết thúc.
- Bất cứ ai ra ngoài trước tiên sẽ trở thành quản trò trong vòng tiếp theo.



Đất, Biển, Trên Không



Số người chơi: Không giới hạn

Độ tuổi phù hợp: 5+

Thiết bị phụ trợ: Không

Thời gian chuẩn bị: 2 phút

Trước Khi Bắt Đầu

- Xác định ranh giới và không gian chơi. Hãy chắc chắn rằng tất cả người chơi biết ranh giới ở đâu!
- Mọi người phải có ý thức và trung thực.
- Bạn sẽ cần một đường kẻ - kẻ phấn hoặc dán băng dính, vết nứt trên vỉa hè, cạnh của một tấm thảm, hoặc mỗi người có thể có dán một tờ giấy nhớ trên sàn nhà! Tất cả người chơi phải đứng chụm chân sau vạch kẻ.
- Giải thích luật chơi.
- Luyện tập một vòng để tất cả người chơi hiểu các lệnh và vị trí chân của họ phải đi.

Chuẩn Bị

- Một vạch kẻ trên mặt đất cho tất cả người chơi kẻ vai nhau



Cách Chơi

- Quản trò sẽ hô các lệnh — “đất,” “biển,” hay “trên không.”
 - Không khí: Khi quản trò nói, “trên không”, người chơi phải nhảy lên không trung và đáp xuống cùng một nơi họ bắt đầu.
 - Đất: Khi quản trò nói, “đất,” người chơi phải đặt ngón chân phía sau vạch kẻ. Nếu ở sau vạch kẻ, không được di chuyển chân. Nếu ở phía trước của vạch kẻ, phải nhảy lùi lại với cả hai chân ở phía sau vạch kẻ.
 - Biển: Khi quản trò nói, “biển,” người chơi phải đặt chân hoàn toàn trước vạch kẻ. Nếu ở phía trước của vạch kẻ, không được di chuyển chân. Nếu ở phía sau, phải nhảy về phía trước với hai chân nhảy xuống ở phía trước.
- Người chơi phải luôn luôn hướng về phía trước.
- Chân người chơi nên luôn luôn chạm vào nhau.
- Nếu người chơi mắc lỗi, họ phải chạy ra ngoài (một vị trí được chỉ định), ví dụ một vạch kẻ, và chạm vào nó trước khi quay lại trò chơi.

Khoảng Cách An Toàn

- Người chơi nên đứng cách nhau 2 sải tay.

Biến thể

- Nếu người chơi mắc lỗi, di chuyển lùi về một vạch kẻ phía sau.
- Nếu người chơi mắc lỗi, họ bị loại. Chơi cho đến khi chỉ còn một người chơi.
- Sử dụng nhiều lệnh khác cho các chuyển động khác nhau, dựa trên độ tuổi và khả năng của người chơi, chẳng hạn như:
 - Cầu — một chân trên biển, một chân trên đất liền.
 - Cướp biển — đứng / nhảy bằng một chân cho đến khi thủ lĩnh gọi “Ah~!”
 - Vòi rồng — quay tròn một lần.
- Kể một câu chuyện và để họ lắng nghe những từ khóa trong câu chuyện của bạn! Ví dụ, bạn có thể kể một câu chuyện về một cuộc dạo chơi trên bãi biển và kết hợp “đất”, “biển”, và “trên không” vào câu chuyện của bạn.



Đêm ở Bảo Tàng



Số người chơi: 2 hoặc hơn

Độ tuổi phù hợp: 5+

Thiết bị phụ trợ: Không / không bắt buộc: một vật để bảo vệ cảm khi đi tuần (nón, bút đánh dấu, bất kì thứ gì giả làm đèn pin).

Thời gian chuẩn bị: 2 phút

Trước Khi Bắt Đầu

- Xác định ranh giới và đảm bảo khu vực chơi an toàn
- Nói với người chơi về những bức tượng: Chúng có di chuyển không? Chúng có chạm vào nhau không? Chúng có làm ồn không? Nhưng tất cả chúng ta đều biết chúng sống dậy và di chuyển xung quanh bảo tàng vào ban đêm, phải không?
- Nhắc nhở người chơi an toàn và cảnh giác với các đồ vật và những người khác xung quanh. Đảm bảo người chơi không chạy vào nhau.
- Thực hành tư thế tượng phù hợp.



Chuẩn Bị

- Đảm bảo không gian không có chướng ngại vật và có ranh giới vui chơi.
- Chỉ định một khu vực mà người chơi sẽ đến để nhảy hoặc làm các nhiệm vụ khác khi bị bắt quả tang di chuyển bởi Bảo Vệ.

Cách Chơi

- Tất cả những người chơi khác đều là tượng, và họ không được để Bảo Vệ bắt khi di chuyển.
- Bảo Vệ nhắm mắt lại và cho các bức tượng 10 giây để di chuyển quanh phòng và đóng băng trong tư thế tượng.
 - Nháy mắt, thở và hít hơi không được tính là di chuyển!
- Bảo Vệ sẽ di chuyển chậm xung quanh phòng, hướng đèn pin vào các bức tượng. Nếu chiếu đèn pin vào người chơi và người chơi đó di chuyển / cười / v.v., người chơi sẽ phải đến khu vực được chỉ định và nhảy 5 lần (hoặc hoàn thành nhiệm vụ nào đó) để quay lại trò chơi.
- Khi chỉ còn một người chơi, hãy chơi lại với Bảo Vệ mới ấy!

Chơi Ở Nhà

- Nếu chơi trong nhà, hãy khuyến khích người chơi lén lút khi di chuyển xung quanh. Bạn không muốn Bảo Vệ nghe thấy bạn di chuyển!

Khoảng Cách An Toàn

- Thay vì dùng chung đèn pin để chỉ, Bảo Vệ hãy giao tiếp bằng mắt với các bức tượng để bắt chúng di chuyển.

Thử thách nhỏ

- Đối với học sinh lớn hơn, trò chơi này có thể được kết hợp với các trò chơi khác - chẳng hạn như silent ball - để tăng thử thách.

Biến Thể

- Người chơi khi bị phát hiện di chuyển trở thành Camera an ninh! Camera an ninh nên có một nơi để đứng (ví dụ, dọc theo bức tường). Họ giúp Bảo Vệ bằng cách im lặng chỉ vào một bức tượng khi thấy nó di chuyển. Bảo Vệ có thể nhìn vào Camera an ninh xem đang chỉ vào đâu!
- Sử dụng các chủ đề khác nhau cho Bảo tàng! Ví dụ: nếu bạn đang ở trong một Bảo tàng Khiêu vũ, người chơi cố gắng nhảy sau lưng Bảo Vệ và đóng băng trong các tư thế nhảy. Các chủ đề khác: Không gian, Lịch sử, Khủng long, Phép thuật, Động vật hoặc một bộ phim yêu thích!



Chuỗi Chạm



Số người chơi: 3+

Độ tuổi phù hợp: 5+

Thiết bị phụ trợ: Không

Thời gian chuẩn bị: 5 phút

Trước Khi Bắt Đầu

- Xác định ranh giới và đảm bảo khu vực chơi an toàn
- Mọi người phải tự ý thức và có ý thức với những người chơi xung quanh.
- Làm mẫu cách tránh những người chơi khác khi đang chạy về phía các đồ vật để gắn thẻ.
 - Ngẩng cao đầu.
 - Không phải di chuyển theo một đường thẳng. Di chuyển khéo léo để tránh những người chơi khác.
 - Sửa đổi các động tác cho trò chơi này nếu cần thiết! Yêu cầu người chơi đi lạch bạch như vịt, nhảy, nhảy thỏ hoặc đi như cây ma.

Chuẩn Bị

- Chỉ định một khu vực có các đồ vật để chạy và gắn thẻ. (rổ bóng rổ, hàng rào, tường, cỏ, v.v.)
- Kiểm tra hiểu biết và câu hỏi.



Cách Chơi

- Trước khi bắt đầu, hãy chọn một từ phép thuật để người chơi biết khi nào bắt đầu! Ví dụ, “Từ phép thuật của ngày hôm nay là ‘chuối!’”
- Hãy chắc chắn mọi người biết vị trí kết thúc.
- Quản trò sẽ liệt kê một số đồ vật và nói từ ma thuật để bắt đầu trò chơi.
 - Ví dụ:
 - “Hàng rào, vòng bóng rổ, cỏ. Chuối!”
 - Người chơi sẽ chạy để chạm vào những đồ vật đó và trở về vị trí kết thúc càng nhanh càng tốt.
- Mục tiêu của trò chơi là nhớ gắn thẻ tất cả các đồ vật được quản trò liệt kê nhanh nhất có thể trước khi quay lại vạch xuất phát.

Chơi Ở Nhà

- Khi ở không gian hạn chế / trong nhà, hãy đi bộ, nhảy hoặc các động tác khác.
- Chọn các đồ vật để gắn thẻ không dễ vỡ và đủ lớn để khu vực xung quanh không bị đông đúc.

Khoảng Cách An Toàn

- Người chơi phải đứng cách xa nhau.
- Người chơi phải chạm vào đồ vật bằng khuỷu tay hoặc bàn chân.
- Thay vì gắn thẻ các đối tượng, người chơi phải đứng bên cạnh và chỉ vào chúng.
- Chọn màu thay vì vật phẩm để tránh đụng chạm và giúp người chơi dàn ra.
 - Ví dụ, chạm vào một vật màu tím. Tất cả người chơi phải tìm một vật khác nhau, màu tím để chạm hoặc chỉ vào.

Thử thách nhỏ

- Đặt giới hạn thời gian. Ví dụ, tất cả người chơi phải chạm vào các đồ vật và trở lại khu vực xuất phát trước khi quản trò đếm đến 10.

Biến Thể

- Người chơi cuối cùng quay trở lại khu vực xuất phát phải thực hiện 5 lần nhảy hoặc nói “Minh thật tuyệt!” 5 lần trước vòng tiếp theo.
- Người chơi đầu tiên trở lại khu vực xuất phát sẽ trở thành quản trò mới, cho phép mọi người có một lượt làm quản trò.
- Chuối Chạm Động Vật! Quản trò chọn một con vật cho tất cả người chơi bắt chước. Người chơi phải di chuyển như con vật đó và tạo ra tiếng động trong khi di chuyển để gắn thẻ đồ vật.



Cuốn sổ tay các trò chơi ở nhà Playworks này hân hạnh được hỗ trợ bởi cộng đồng những nhà tài trợ tuyệt vời của Playworks.

Hãy tiếp tục vui chơi và tài trợ ngay hôm nay. www.playworks.org/donate.



Keep recess going and make a donation today. www.playworks.org/donate.