



OPEN
SEAT



грай,
смакуй,
спілкуйся



UKRAINIAN /
УКРАЇНСЬКА





Що таке свято - грай, смакуй, спілкуйся?

У OpenSeat ми бачимо, що люди спілкуються під час споживання їжі, і тому ми розглядаємо час прийому їжі як щось більше, ніж "просто їжу"; їжа також може бути часом для творчості, відкриттів, навчання, створення соціальних зв'язків і розваг. Подія OpenSeat має на меті сприяти створенню веселих і змістовних зв'язків між батьками та їхніми дітьми, сприяючи зміцненню сімейних стосунків і розвитку дітей.

ПОЧИНАЄМО

Наведені нижче рекомендації розроблені для того, щоб об'єднати батьків (або опікунів) і дітей, щоб вони могли пограти і поспілкуватися під час трапези.

Ми запрошуємо організаторів (ведучих) - не обов'язково батьків дітей - планувати та організовувати трапези для сімей у своїй громаді, надаючи їм простір для споживання їжі, ігор, спілкування та зв'язку - без відволікання на екрани* чи повсякденну метушню. Існує два основних способи втілення цієї ідеї в життя, залежно від ігрового середовища:

1. Коли їжа є ігровим середовищем, яке спонукає до взаємодії та розмови за столом
2. Коли іграшки або інший непродуктивний реквізит є ігровим середовищем, яке спонукає до взаємодії в ширшому контексті трапези.

Ми хочемо, щоб ви творчо підійшли до наведених нижче пропозицій - багато що залежить від конкретних дітей і батьків у вашій цільовій громаді та ваших власних навичок як ведучого. Виходячи з цього, складіть план дій для вашої трапези та ігрової діяльності, яка залучатиме фізичні, соціальні, емоційні, пізнавальні та інтелектуальні можливості батьків і дітей.



поради щодо проведення - грай, смакуй, спілкуйся

ЯК СПЛАНУВАТИ ПОДІЮ

Наведені нижче рекомендації охоплюють 6 основних аспектів: загальний підхід до проведення свята, фактори віку та здібностей, місце проведення та стіл, обраний ігровий засіб, харчовий компонент та ігри/заняття.

ЗАГАЛЬНИЙ ПІДХІД

- *Ідеальна кількість ведучих на один прийом їжі: 2 (один ведучий активностей, один ведучий їжі). Для обідів з двома столами - до 4-х ведучих.*
- *Ідеальна кількість гостей за одним столом: від 9 до 12 осіб (від 3 до 5 дитячо-батьківських груп)*
- *Ідеальний вік дітей: 4-12 років*
- *Тривалість трапези: залежить від часу прийому їжі (сніданок, пізній сніданок, обід, вечеря) та запланованих заходів. Виділіть від 2 до 3 годин.*
- *Залежно від ігрового середовища, організатори можуть побажати, щоб батьки підписали документи про відповідальність.*
- *Замість того, щоб планувати кілька ігор або заходів, заплануйте один або два з кількома запасними заходами, які можна використовувати за потреби.*
- *Плануючи заходи, організатори повинні враховувати, як батьки і діти взаємодіють за столом:*
 - *Батьки проти дітей - задіяний весь стіл*
 - *Усередині сім'ї - батьки та їхні діти (невеликі групи)*
 - *Між сімейними одиницями - коли одна сім'я взаємодіє з сусідньою сім'єю.*
- *В ідеалі, розділіть обов'язки з приготування їжі та організації заходів між двома співорганізаторами.*



- Приймаючи гостей, зробіть короткий вступний коментар для батьків і дітей щодо того, що відбуватиметься під час трапези, включно з деякими основними правилами, щоб запобігти можливим бійкам за їжу.
- Після прибуття, перш ніж сідати за стіл, подумайте, де батьки та діти будуть спілкуватися (або неформально гратися). Якщо за столом сидять діти молодшого віку, іграшки поблизу столу можуть допомогти їм відволіктися під час спілкування з батьками/опікунами.
- Найкраще використовувати другу половину трапези для більш змістовної розмови між батьками та дітьми, після того, як всі освоються зі структурою заходу і лід між гостями розтане.

ФАКТОРИ ВІКУ ТА ЗДІБНОСТЕЙ

З самого початку організатори повинні визначити бажаний віковий діапазон/діапазон здібностей дітей, які відвідують їхню трапезу. В ідеалі, за столом повинні сидіти всі діти.

Діти дошкільного/раннього шкільного віку / 4-8 років

- Застілля для дітей цього віку не повинно включати вправи чи ігри, що вимагають навичок грамотності, а якщо вони присутні, то розмовні ігри повинні бути простішими, а не складнішими.
- Якщо тільки застільна діяльність не є дуже захоплюючою, організатори повинні планувати ігри або заняття, що передбачають рух і знаходяться поза межами столу (можливо, з використанням столу і стільців як реквізиту).

Діти шкільного віку / 9-12 років

- Заняття для цієї вікової групи можуть включати більше письмових/мовних елементів, де пріоритетними є розмовні ігри, а будь-яка практична гра більше як підказка для веселої та цікавої розмови - підказки на серветках та ігри "Запитай мене про що завгодно" можуть спрацювати краще.
- Для цієї вікової групи можна використовувати більш складні ігрові засоби, з більшою кількістю можливостей для конкуренції/співпраці.



ІГРОВИЙ РЕКВІЗИТ

Враховуючи, що захід зосереджений на сприянні грі під час їжі, рекомендується наступний реквізит:

- Їжа (див. нижче)
- Дерев'яні кубики або конструктори Лего, або інші модульні іграшки (якщо їжа не є ігровим середовищем)
- Серветки або паперові серветки на стіл, а також кольорові ручки або олівці.

ЇЖА

Їжа в ідеалі має бути здоровою, але не до такої міри, щоб відібрати у дітей бажання їсти. Їжа може бути повністю приготована заздалегідь організаторами, або ж частина приготування їжі може бути інтегрована в діяльність батьків і дітей. Фрукти та овочі є важливими інгредієнтами, особливо тому, що вони добре працюють як реквізит для гри.

- Наприклад, модульні шматочки їжі, такі як селера, морква, молода картопля, кульки фалафель, свинячі ковбаски, картопляні скибочки, шматочки сиру тощо.
- Ці харчові блоки можна з'єднати між собою "харчовим цементом", наприклад, хумусом, картопляним пюре тощо.
- Для десерту та перекусів перед вечерею також ідеально підходять модульні продукти, наприклад
 - фруктові нарізки (яблука, грушки, фініки, ананас)
 - спільне приготування фруктових салатів
 - Брауні.
 - Пухкі кукурудзяні чіпси, соуси, такі як вершковий сир або хумус, або навіть слина можуть виступати в ролі клею.
- Якщо ігровим середовищем є їжа, враховуйте гігієнічні вимоги: харчові конструкції повинні бути зроблені в межах сім'ї. Зубочистки та виделки повинні бути доступними, а батьки повинні розкладати їжу в дитячі тарілки або миски - діти можуть гратися зі своєю їжею, але не з їжею зі столу.



ЗАХОДИ

Організатори повинні вирішити, які види діяльності вони хочуть використати під час заходу. Якщо їжа є ігровим середовищем, то типовою вправою може бути створення гостями власних конструкцій з харчових блоків, використовуючи тарілки як основу. Ці "харчові будиночки" можна використовувати для спонукання до розмови між батьками та дітьми: кожен наступний блок, доданий до "харчового будиночка", може вимагати запитання чи відповіді.

Незалежно від ролі їжі, головна ідея полягає в тому, що під час прийому їжі відбувається кілька ігор. Залежно від вікової групи, вони можуть бути більш або менш розмовними. Нижче наведені деякі можливі ігри та вправи:

- **Сімейні знайомства** - їх проводять батьки, кожне з яких включає кумедний аспект, щоб розтопити лід (наприклад, кожен з батьків повинен видати звук своєї улюбленої сільськогосподарської тварини).
- **Музичні вільні місця, також відомі як музичні стільці.** Гра, в яку можна грати до або після їжі.
- **"Побудуй _____ будиночок"** - якщо їжа є ігровим середовищем, батьки можуть разом з дітьми побудувати будиночок, де _____ замінюється на "найвищий", "найдивніший", "найкрасивіший" і т.д.; організатори оцінюють будиночки до фази споживання їжі і роздають невеликі призи на основі цього.
- **"Запитай мене про що завгодно"** - коли батьки відповідають на запитання дітей
- **"Підказки для розмови"** - на веселі та креативні теми:

"Якби ти міг мати будь-яку суперсилу, якою б вона була і як би ти її використовував?"

"Якби ти міг на один день стати будь-якою твариною, яку б ти обрав і чому?"

"Якби ви могли вигадати новий смак морозива, як би він називався і з яких інгредієнтів складався?"

"Якби ви могли створити власне свято, як би ви його назвали і як би ви його святкували?"

"Якби ви могли поговорити з будь-яким персонажем фільму чи книги, хто б це був і про що б ви говорили?"

"Якби ви могли отримати будь-яку роботу у світі, якою б вона була і чому?"



- **Невидимі здогадки:** Діти вгадують, що побудували батьки, і навпаки
- **Місія "Неймовірне":** Розділивши стіл на групи, попросіть дітей описати, що вони побудували.
- **Світлофор:** коли кожен гість (батько чи дитина) оцінює трапезу як завершальну вправу.

Онлайн-заняття та ігри на кшталт Skribbl.io. Вони можуть бути опосередковані через смартфони батьків і проєктор або телевізор, які можуть бути включені в трапезу. Залучення екранів є виправданим як засіб для ігрового зв'язку, а не відволікання уваги.

МІСЦЕ ТА СТІЛ

В ідеалі, за столом має бути сигнал про те, що він призначений не лише для спільного споживання їжі, але й для гри. Місце та стіл мають бути візуально веселими та цікавими. Наприклад, це може бути

- органічна садова тематика зі квітами та декором
- яскраві іграшки та повітряні кульки, що прикрашають стіл і кімнату
- використання паперової скатертини з кольоровою крейдою/кольоровими олівцями. Це допомагає сигналізувати про те, що їжа "відокремлена від гри", а також сприяє певним видам діяльності, пов'язаним з письмом та малюванням.