

# Zabawy na Alpha Online

W czasie Alpha Online nie możemy zadbać o komfort naszych Gości witając ich w drzwiach z uśmiechem, dekorując salę i podając przepyszne jedzenie, ale to nie znaczy, że nie możemy zrobić niczego, by poczuli się wśród nas mile widziani i kochani.

By pomóc uczestnikom Twojej Alpha Onlina szybko się zaaklimatyzować, przeprowadzaj zabawy integracyjne – nawet kilka na każdym spotkaniu. Pamiętaj przy tym, że lodołamacze muszą odbywać się wolności, szanując przy tym godność jednostki.



Oto kilka zabaw, które możecie wykorzystać na swojej Alpha:

## 1. Ciche karaoke

Wybrana osoba zaczyna śpiewać piosenkę mając wyłączony mikrofon. Pozostali za pomocą czatu zgadują jej tytuł. Pierwsza osoba, której się to uda, dostaje punkt. Gramy do 5 punktów (albo innej umówionej wcześniej ilości).

Śpiewający może się zmieniać wśród wszystkich osób w grupie lub może to być ciągle ta sama osoba. Ktokolwiek będzie śpiewał, pamiętajcie, żeby na pewno miał wyciszony mikrofon (i oczywiście włączoną kamerę)!

Poniżej prezentujemy kilka piosenek, od których możecie zacząć, ale zachęcamy do stworzenia własnego repertuaru z myślą o swojej grupie docelowej i muzyce, której ona słucha. Pierwszą rundę możesz dla ułatwienia poprowadzić z użyciem polskich piosenek biesiadnych. Upewnij się tylko, że znasz tekst, aby poprawnie go zaśpiewać.

- Old Town Road – Lil' Nas X
- Don't Stop Believing – Journey
- Bye Bye Bye – N'Sync
- Sweet Caroline – Neil Diamond

## 2. Kamień-papier-nożyce

Jeśli Ty prowadzisz grupę, to wszyscy pozostali grają przeciw Tobie (albo przeciw innemu wybranemu uprzednio prowadzącemu). Każdy uczestnik ma trzy życia. Na hasło „1-2-3!” wszyscy jednocześnie pokazują wybraną przez siebie opcję. Każdy staje do walki przeciw Tobie, tzn. że jeśli z Tobą przegra, to traci jedno życie. Jeśli wygra, zostaje w grze. Prowadzący nie traci żyć. Gra trwa dopóki pozostanie jeden zawodnik, który wygrywa rywalizację (można wymyślić jakąś nagrodę).

Gdy komuś skończą się wszystkie życia, odpada z gry, ale zachęć go do komentowania gry na czacie i kibicowania pozostałym.

### 3. Domowe podchody

Prowadzący tworzy listę rzeczy, które uczestnicy muszą znaleźć w swoim domu i przynieść w zasięg swojej kamery. Wymieniaj rzeczy z listy pojedynczo i za każdym razem odlicz 20 sekund. Każdy przedmiot ma przypisaną inną liczbę punktów. Po zakończeniu gry poproś wszystkich, aby napisali na czacie ile udało im się zebrać punktów.

#### Przykładowa lista:

- Kubek - 5 punktów
- Prześcieradło - 5
- Ładowarka - 10
- Roślina - 10
- Biblia (w fizycznej postaci, aplikacja się nie liczy!) - 15
- Środek dezynfekujący do rąk - 20
- Papier toaletowy - 25
- Narzędzie ogrodnicze - 20
- Zwierzątko - 30
- Dziecko/młodsze rodzeństwo - 40
- Telewizor - 50

### 4. Gdzie ja jestem?

Przygotuj sobie 10 zdjęć z różnymi znanymi miejscami na świecie. W Zoomie załaduj je jako cyfrowe tła. Możesz to zrobić poprzez rozwijane menu w dolnym lewym rogu ekranu (ikonka z kamerą). Wybierz „Choose virtual background” (pol. „Wybierz wirtualne tło”). Po kliknięciu tej opcji przewiń listę na sam dół i wybierz „I have a green screen” (pol. „Posiadam własne tło”). Gdy to zrobisz kliknij mały znak „+” przy zdjęciach, aby móc dodać wybrane tło.

Gdy wszystkie tła będą załadowane, jedyne co musisz zrobić to zmieniać krajobrazy na ekranie i pozwolić uczestnikom, aby zgadywali gdzie jesteście. Osoba, która jako pierwsza odpowie na czacie zdobywa punkt!

### 5. 25

Poproś wszystkich w grupie, aby włączyli swoje mikrofony. Będziecie liczyć wspólnie do 25, ale każdy może mówić jedynie pojedynczo. Jeśli dwie osoby odezwą się w tym samym czasie, liczenie zaczynacie od nowa. Jeśli chcesz podnieść poprzeczkę zróbcie to samo, ale z wyłączonymi kamerami! Jeśli 25 jest zbyt łatwe, spróbujcie wybrać większą liczbę, a jeżeli 25 jest zbyt trudne, możecie zacząć od 10.

### 6. Lustro

Za pomocą czatu napisz prywatnie każdej osobie, czym będzie odbiciem lustrzanym. Poproś, aby każdy przepiął swoją osobę na główny ekran (można to zrobić klikając znak „...” na górze po prawej stronie video danej osoby – opcja „Pin Video”). Na Twój sygnał niech każdy zacznie wykonywać jakiś prosty ruch (np. klaskać, kłaniać się, kiwać głową itp.). Uczestnicy będą to robić przez 5 sekund (odliczaj głośno czas), a następnie niech zaczną robić ruch, który robiła osoba, której mieli być odbiciem lustrzanym. Sprawdź ile czasu zajmie uczestnikom dojście do tego, aby wykonywać jeden i ten sam ruch. Może stać się to szybko, a może nie zdarzyć się nigdy. Po wszystkim pozwól, aby wszyscy podzielili się tym, czym mieli być odbiciem lustrzanym.

## 7. Historia jednego słowa

Upewnij się, że wszyscy Goście mają włączone mikrofony. Jako prowadzący nie będziesz brał udziału w zabawie, ale będziesz ją spisywał. Wybierz kolejność w jakiej opowiesz swoją historię. Pojedynczo potocz się z każdym uczestnikiem, jednak pozwól mu powiedzieć tylko jedno słowo. W czasie gdy poszczególne osoby mówią swoje słowa, zapisz je na czacie i wyślij całość od razu, gdy wszyscy skończą opowiadać, aby mogli przeczytać historię, którą razem opowiedzieli! Możesz stworzyć jedną bardzo długą historię, albo kilka krótszych.

## 8. You can dance?

Będziesz tańczyć do różnych piosenek. Zanim zaczniesz, wyślij na czacie listę trzech możliwych tytułów utworów, wśród których jest oczywiście ten, do którego będziesz tańczyć. Podczas tańca upewnij się, że muzyka jest głośno, ale Twój mikrofon jest wyłączony. Pozwól uczestnikom zgadywać, a gdy komuś się uda, włącz mikrofon, aby wszycymogli usłyszeć fragment. Jeżeli nie umiesz, albo nie możesz skorzystać z tego samego urządzenia do odtwarzania muzyki, użyć np. komórki, do odtworzenia piosenki.

Poniżej jest lista z kilkoma propozycjami, ale pamiętaj, że zawsze możesz dodać również coś od siebie!

- Can't Stop This Feeling – Justin Timberlake
- Jump Around – House of Pain
- Heart will go on – Celine Dion
- Hello – Adele
- Hey Ya! – Outkast
- Old Town Road – Lil' Nas X
- Don't Stop Believing – Journey
- Bye Bye Bye – N'Sync
- Sweet Caroline – Neil Diamond

## 9. Komnata tajemnic

Poproś (najlepiej przed spotkaniem), aby każdy podzielił się z Tobą jakimś swoim sekretem, o którym nikt z grupy nie wie (i który może być ujawniony innym uczestnikom). Gdy się wszyscy potoczycie, odczytaj pojedynczo kolejne fakty. Uczestnicy zgadują kim jest autor sekretu. Można również zgadywać poprzez czat. Osoba, która poprawnie dopasuje najwięcej sekretów do ich autorów wygrywa.

## 10. „Tak” lub „nie”

Wyłącz u siebie kamerę. Wybierz sobie zdjęcie/obraz np. zwierzęcia, mitycznego stwora lub znanej osoby. Podaj, z jakiej kategorii jest to stworzenie/osoba. Uczestnicy zadają pytania, na które możesz odpowiadać tylko „tak” lub „nie”. Gdy komuś uda się odgadnąć, co wybrałeś, zdobywa punkt. Osoba, która pierwsza zdobędzie 3 punkty, wygrywa. Gdy ktoś poda poprawną odpowiedź, podziel się z uczestnikami zdjęciem, udostępniając swój ekran. Postaraj się wybrać jakieś ciekawe/śmieszne obrazki!

## 11. Co mam w ręce?

Poproś, aby każdy uczestnik wziął ze sobą jeden przedmiot – im bardziej oryginalny, tym lepiej. Niech nikt nie pokazuje go do kamery! Niech poszczególne osoby kolejno wyłączają kamerę i opowiadają o swoim przedmiocie. Możecie zwyczajnie słuchać i zgadywać, ale możecie również zastosować system z powyższej zabawy („Tak” lub „nie”). Możecie także ustawić stoper na 60/30/10 sekund, żeby gra toczyła się sprawnie. Jeśli chcesz, możecie grać na punkty, a wygranym będzie osoba, która miała najwięcej poprawnych odpowiedzi.

## 12. Odwrócone kalambury

Wybierzcie jedną osobę, która będzie zgadywać. Wszyscy pozostali wymyślają jakiś wspólny ruch (możesz np. wysłać prywatną wiadomość z opisem ruchu – pamiętaj tylko, aby nie wysłać jej do osoby, która zgaduje!). Na umówiony sygnał wszyscy zaczynają wykonywać ten ruch, a wybrana osoba zgaduje, co on przedstawia. Zgadujący ma 60 sekund na udzielenie odpowiedzi. Jeśli zgadnie, wybiera nowego zgadującego.

Poniżej przedstawiamy kilka pomysłów, ale możecie wymyślać własne – pamiętajcie, że im bardziej będą szczegółowe, tym lepiej.

- T-Rex klaskający podczas podskakiwania na jednej nodze
- Płaczące niemowlę
- Gimnastyczka kończąca swój pokaz
- Szydełkujący piłkarz
- Skoczek narciarski wysyłający smsa w czasie skoku
- Tłumacz języka migowego zaatakowany przez muchę

## 13. Pictionary

Do tej zabawy wykorzystaj funkcję udostępniania ekranu i białej tablicy w Zoomie. Pictionary to nic innego, jak rysowane kalambury. Wybierz kategorię, w której chętni uczestnicy spotkania będą rysować hasła. Pozostali uczestnicy mogą podawać swoje odpowiedzi wypowiadając je, lub też wpisując je na czacie. Proponujemy przeprowadzić nie więcej niż 3 rundy.

### **Propozycje haseł z kategorii „Przysłowia”:**

- Wszystko co dobre, szybko się kończy.
- Biednemu zawsze wiatr w oczy.
- Gadał dziad do obrazu, a obraz do niego ani razu.
- Jak Cię widzą, tak Cię piszą.

## 14. Dwie prawdy, jedno kłamstwo

Poproś kogoś z Twojego zespołu, aby przygotował trzy historie ze swojego życia. Niech dwie z nich będą prawdziwe, a jedna fałszywa. Po opowiedzeniu wszystkich historii każdy z uczestników spotkania głosuje, która z historii była kłamstwem. Mogą zrobić to mówiąc, pisząc na czasie, albo pokazując liczbę palcami. Proponujemy przeprowadzić nie więcej niż 3 rundy.

## 15. Kalambury

Możesz również przeprowadzić kalambury w formie pokazywania, bez wydawania dźwięków. Proponujemy przeprowadzić nie więcej niż 3 rundy.

### Propozycje haseł z kategorii „Filmy”:

- Harry Potter i Więzień Azkabanu
- Władca Pierścienia: Dwie wieże
- Opowieści z Narni: Lew, czarownica i stara szafa
- Gwiezdne Wojny: Mroczne widmo

## 16. Państwa miasta

Podziel uczestników spotkania na grupy. Możesz wykorzystać istniejące już grupy dyskusyjne, lub stworzyć nowe losowe grupy.

Zadaniem drużyn jest wypisanie w ramach każdej kategorii po jednym haśle zaczynającym się od wskazanej wcześniej litery. Kategorie mogą być dowolne, poniżej znajdziesz nasze propozycje: państwo, miasto, zwierzę, potrawa, sławna postać, rzecz, roślina. Możesz wcześniej przygotować tabelki do uzupełniania, np. w Excelu.

Jedna z osób wymienia w myślach alfabet. Na sygnał „stop” ze strony prowadzącego, mówi wszystkim uczestnikom spotkania, na jakiej literze się zatrzymała. W tym momencie osoba techniczna uruchamia podział na drużyny. Grupy w oddzielnych pokojach wspólnie uzupełniają kategorie hasłami. Po upływie wyznaczonego czasu (np. 2 minutach) przenosimy się z powrotem do głównego okna Zooma, aby porównać wyniki między grupami.

### Punktacja:

- Jeśli każda z drużyn udzieliła różnych odpowiedzi w danej kategorii, to każda z nich otrzymuje 10 punktów.
- Jeśli odpowiedź między grupami się powtarza, wtedy grupy z tą samą odpowiedzią otrzymują po 5 punktów.
- Jeśli któraś z drużyn nie udzieliła odpowiedzi, to pozostałe drużyny otrzymują 15 punktów.
- Jeśli tylko jedna grupa udzieliła odpowiedzi, to otrzymuje ona 20 punktów.

Wygrywa grupa, która po kilku turach gry, ma najwięcej punktów. Proponujemy przeprowadzić nie więcej niż 3 rundy.

## 17. Szybkie randki

Ta zabawa ma umożliwić uczestnikom spotkania indywidualną rozmowę ze sobą, a tym samym zintegrowanie osób nawet z różnych małych grup. Poproś osobę techniczną ze swojego zespołu, aby przygotowała tyle „Breakout Rooms”, ile potrzeba, żeby podzielić wszystkich uczestników w pary. W tym czasie Ty wyjaśnij uczestnikom, że mają kilka minut na porozmawianie ze sobą w oddzielnych dwuosobowych pokojach. Następnie „sparujcie” uczestników i włączcie podział na pokoje. Pamiętajcie, żeby ustawić odpowiednią ilość czasu na opuszczenie „randkowych” pokoi. Ważne jest również to, żeby czas rozmów był krótki, bo nazwa tej zabawy zobowiązuje. Proponujemy przeprowadzić kilka tur zabawy, zależnie od tego, ile czasu macie przeznaczone na zabawę podczas Alpha Online.

## 18. Jaka to melodia?

To prosta zabawa w odgadywanie tytułów i wykonawców utworów. Wcześniej przygotuj utwory (najlepiej miej już wybrany fragment, który chcesz puścić, niekoniecznie początek nagrania). W funkcjach udostępniania ekranu wybierz opcję dźwięku z komputera. Prezentuj 10-sekundowe fragmenty piosenek.

Uczestnicy spotkania mogą wypisywać tytuły i wykonawców na kartce, a po wysłuchaniu wszystkich fragmentów następuje podliczenie poprawnych odpowiedzi, z których każda jest premiowana 2 punktami. Wygrywa osoba z największą ilością punktów.

Możesz również zaproponować, aby uczestnicy od razu udzielali odpowiedzi, mówiąc lub pisząc odpowiedzi na czacie. Proponujemy przeprowadzić nie więcej niż 3 rundy.

### **Propozycje piosenek z kategorii „Disney” (tytuł utworu i nazwa filmu):**

- Kolorowy wiatr - Pocahontas
- Mam tę moc - Kraina lodu
- Ani słowa - Herkules
- Zrobię z was mężczyzn - Mulan
- Miłość rośnie wokół nas - Król Lew
- Bella - Piękna i Bestia
- Wspaniały świat - Aladyn
- Poszukaj głębiej - Księżniczka i żaba

## 19. Ulubione tło

Formą icebreakera, której możesz używać na każdym spotkaniu Alpha Online, jest opcja ustawiania tła, które będą widzieć inni uczestnicy spotkania. Możesz zaproponować swoim Gościom, aby wstawiali na swoje tło różne obrazki. Może to być świetny sposób na poznanie się i rozpoczęcie dyskusji.

### **Propozycje kategorii obrazów:**

- plakat ulubionego filmu lub plakat filmu, który jako pierwszy obejrzałeś w kinie
- okładka ulubionej książki lub okładka książki, która wywarła na Ciebie największy wpływ
- okładka ulubionej płyty lub okładka płyty, którą zabrałbyś w dłuższą trasę
- zdjęcie z ulubionych wakacji lub zdjęcie miejsca, które najbardziej chciałbyś zobaczyć
- zdjęcie ulubionego zwierzęcia lub zdjęcie zwierzęcia, które według Ciebie najbardziej obrazuje Twój charakter

Poproś uczestników spotkania, aby załadowali sobie zdjęcia w Zoomie używając funkcji „załaduj jako cyfrowe tło”. Mogą to zrobić poprzez wybranie w menu w dolnym lewym rogu ekranu „Choose virtual background” (pol. „Wybierz wirtualne tło”). Po wybraniu tej opcji należy przewinąć listę na sam dół i wybrać „I have a green screen” (pol. „Posiadam własne tło”). Następnie kliknąć w mały znak „+” przy zdjęciach, aby móc dodać wybrane tło.

## 20. Wisielec / szubienica

Klasyczna zabawa z podstawówki. Wykorzystaj do niej funkcję udostępniania ekranu i białej tablicy w Zoomie.

Jedna z osób wymyśla słowo, ujawniając za pomocą poziomych kresek liczbę tworzących je liter. Możecie umówić się na hasła określone jakąś kategorią. Reszta osób stara się odgadnąć poszczególne litery słowa, a w konsekwencji całe hasło. Może to robić mówiąc lub pisząc litery na czacie. Za każdym razem, gdy komuś uda się odgadnąć literę, osoba wymyślająca słowo wstawia literę w odpowiednie miejsce lub kilka miejsc. W przeciwnym wypadku rysuje element symbolicznej szubienicy i wiszącego na niej ludzika. Jeżeli osoba wymyślająca słowo narysuje kompletnego „wisielca”, zanim reszta grupy odgadnie słowo, wówczas to ona wygrywa daną rundę.

W zależności od wcześniej ustalonego stopnia skomplikowania rysunku „wisielca” (liczba elementów potrzebna do jego narysowania), gra pozwala na mniej lub więcej pomyłek odgadującego. Proponujemy przeprowadzić nie więcej niż 3 rundy.

### Przykładowe „ambitne” słowa (używać z rozwagą):

#### Długie:

Lekkoatletyka  
Interpunkcja  
Telekomunikacja  
Metamorfoza  
Zwierchnictwo  
Prześladowanie  
Antyterrorysta  
Dźwiękonaśladownictwo  
Antykoncepcja

Kolorowanka  
Konstantynopolitański  
Lumpenproletariat  
Luminescencja  
Magnetoelektryczny  
Malkontenctwo  
Primaaprilisowy  
Pięćdziesięciogroszówka  
Anatomopatologiczny  
Deoksyrybonukleinowy

#### Trudne:

Gzegźółka  
Żółć  
Wizaż  
Chrząszcz  
Pszennyto  
Krzusiec  
Rzeżucha  
Rzeżączka  
Skrzyżować  
Spółgłoska

### Przykładowy rysunek:

