

Нарисуй отдых своей мечты



## СКУЧАЕШЬ В ДОРОГЕ?

На этой странице собраны занимательные игры, с которыми время в пути пролетит незаметно.

### Я УПАКОВАЛ В СВОЙ ЧЕМОДАН...

Первый игрок говорит «Я упаковал в свой чемодан...» и называет предмет на букву «А», например «атлас».

Следом второй игрок произносит «Я упаковал в свой чемодан», повторяет предыдущий предмет и добавляет свой, но уже на букву «Б». Например «атлас и бумажник».

Игра продолжается, пока не закончится алфавит... или пока кто-нибудь не забудет один из предметов.

### ЗВЁЗДНОЕ ИНТЕРВЬЮ

Представь, что ты известный человек, и даёшь интервью на радио. Игроки должны задавать тебе вопросы, а по твоим ответам догадываться, кто ты. Играть нужно по очереди.

### РАЗНОЦВЕТНЫЕ МАШИНЫ

Каждый игрок выбирает цвет. Выигрывает тот, кто первым насчитает 30 проехавших мимо машин «своего» цвета.

### ЧЁТ ИЛИ НЕЧЁТ

Каждый игрок выбирает «чёт» или «нечёт». На счёт три все игроки вскидывают вверх руки, загнув любое количество пальцев.

Теперь посчитайте, сколько пальцев не загнуто, и узнайте – чётное получилось число или нечётное. Тот, кто угадал, получает один балл.

### ДВИЖУЩИЙСЯ ТЕАТР

По очереди изображайте кого-то из своих спутников. Первый, кто догадается, кого изображают, получает балл, и показывает следующим.

**Важно:** убедись, что никто из присутствующих не обиделся. Поездка должна приносить радость, а не расстраивать.

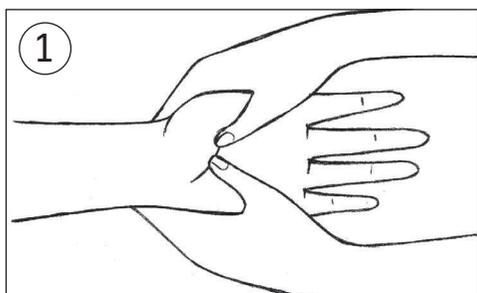


# МИНУТКА РЕЛАКСАЦИИ

Очень часто, путешествуя, можно надолго застрять на вокзале или в аэропорту. Вот простое упражнение, которое поможет тебе и твоим близким расслабиться и перестать нервничать.

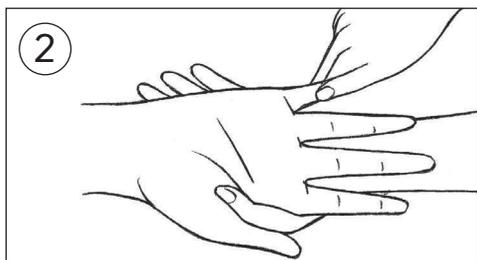
## ВОЛШЕБНЫЕ РУКИ

Ты сможешь сделать этот массаж для рук подругам или родным где угодно – в машине, у бассейна, дома или даже в кафе. Просто следуй инструкции.

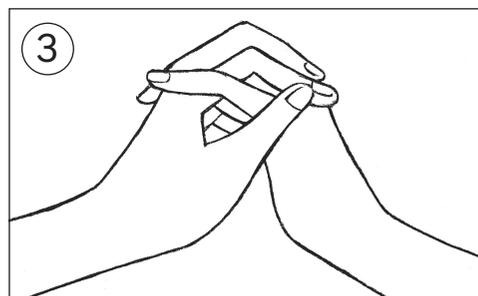


Своим большим пальцем надави на подушечку её большого пальца. Пальцами левой руки возьми за мизинец подруги. Аккуратно сожми ноготь, затем отпусти. Выполни это действие трижды, а затем повтори с остальными пальцами.

**Шаг 1.** Попроси подругу снять кольца, чтобы они не мешали, обеими руками возьми одну из её рук и поверни ладонью вверх. Твои большие пальцы должны лежать на ладони, а остальные под ней. Начинай, едва надавливая, «рисовать» большими пальцами круги на ладони.

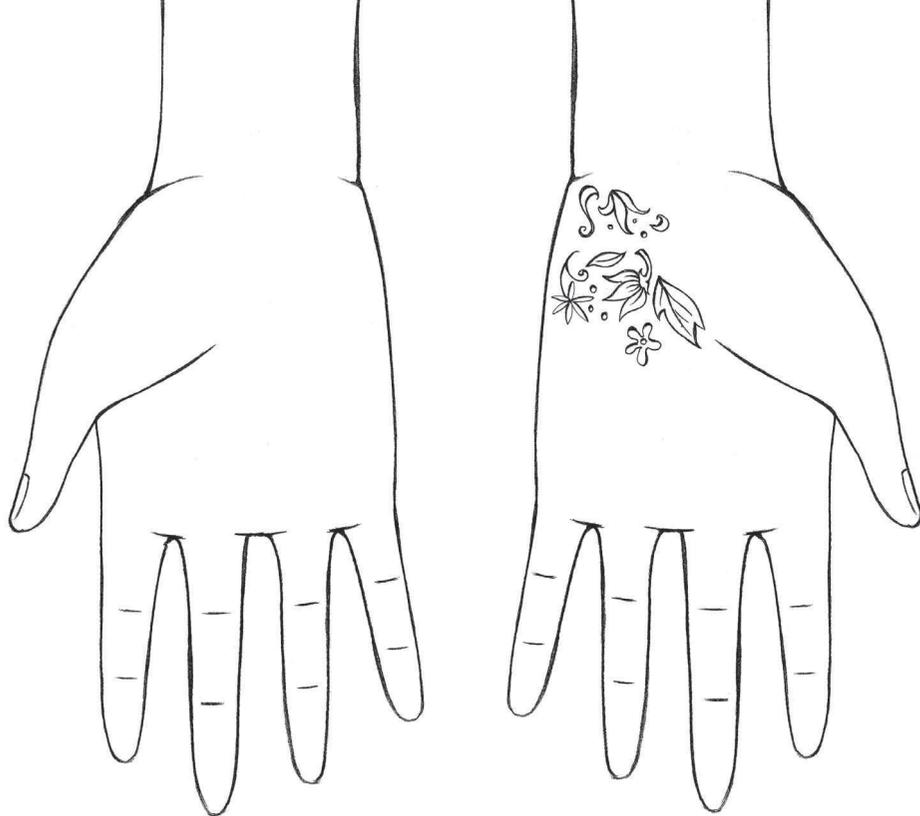


**Шаг 2.** Теперь положи руку подруги на свою левую ладонь.



**Шаг 3.** Держи запястье подруги левой рукой, а пальцы правой руки сплети в замок с её пальцами так, чтобы ваши ладони «смотрели» друг на друга. Аккуратно вращай чужое запястье по кругу – пять раз в одну сторону, пять в другую. И наконец – повтори шаг 1.

А теперь повтори сначала, но уже с другой рукой.



Сможешь украсить руки?

## ЙОГА В ПУТЕШЕСТВИИ

В длительном путешествии сохранять спокойствие тебе помогут эти приёмы из йоги, снимающие напряжение усталых мышц. Сядь как можно ближе к краю стула. Сделай три глубоких вдоха, а затем выполни два этих упражнения.

**Солнечная растяжка.** Левую ногу загни под стул, а правую выдвини вперёд, насколько сумеешь. Держи спину прямо, левую руку вытяни вдоль тела, сделай вдох и одновременно вытяни правую руку вперёд. Выдохни и опусти руку. Теперь повтори действия по три раза с каждой рукой.

**Кот.** Сядь, поставив ноги ровно на пол, а руки положи себе на бедра. Потянись вверх и откинись назад, чтобы видеть потолок, выдохни.

Теперь вдохни и наклонись как можно ниже к своим коленям, растягивая заднюю часть шеи. Повтори пять раз.

# ОРЛИНЫЙ ГЛАЗ

Кто из твоих друзей или членов семьи первым заметит предметы из списка ниже?

Имя счастливого нужно записывать в рамку рядом с тем предметом, который и был замечен. Выигрывает тот, кто увидит больше всего предметов. Они могут найтись уже во время поездки на машине или поезде, но игра может занять и всё путешествие.

## ЧТО ТЫ ЗАМЕТИЛ?

- |                                 |                          |                                 |                          |
|---------------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| 1. Светофоры                    | <input type="checkbox"/> | 15. Телефонная будка            | <input type="checkbox"/> |
| 2. Железнодорожная станция      | <input type="checkbox"/> | 16. Пекарня                     | <input type="checkbox"/> |
| 3. Кто-то в красном             | <input type="checkbox"/> | 17. Белый фургон                | <input type="checkbox"/> |
| 4. Собака                       | <input type="checkbox"/> | 18. Супермаркет                 | <input type="checkbox"/> |
| 5. Полицейская машина           | <input type="checkbox"/> | 19. Такси                       | <input type="checkbox"/> |
| 6. Парикмахерская               | <input type="checkbox"/> | 20. Самолёт                     | <input type="checkbox"/> |
| 7. Автобусная остановка         | <input type="checkbox"/> | 21. Книжный магазин             | <input type="checkbox"/> |
| 8. Мост                         | <input type="checkbox"/> | 22. Музей                       | <input type="checkbox"/> |
| 9. Грузовик                     | <input type="checkbox"/> | 23. Бельевая верёвка            | <input type="checkbox"/> |
| 10. Кто-то фотографирует        | <input type="checkbox"/> | 24. Кабриолет                   | <input type="checkbox"/> |
| 11. Кто-то на роликовых коньках | <input type="checkbox"/> | 25. Кто-то пользуется телефоном | <input type="checkbox"/> |
| 12. Автофургон (прицеп)         | <input type="checkbox"/> | 26. Ресторан                    | <input type="checkbox"/> |
| 13. Ребёнок                     | <input type="checkbox"/> | 27. Кто-то в форме              | <input type="checkbox"/> |
| 14. Цветы                       | <input type="checkbox"/> | 28. Кинотеатр                   | <input type="checkbox"/> |
|                                 |                          | 29. Кондитерская                | <input type="checkbox"/> |
|                                 |                          | 30. Пожарная машина             | <input type="checkbox"/> |



# ИГРЫ РАЗУМА

Эти весёлые игры обманут не только твой мозг, но и тело.

## СКАЖИ, КОГДА

Попроси подругу вытянуть руку и закрыть глаза. Начни поглаживать руку повыше запястья, то поднимаясь, то опускаясь, но постепенно передвигаясь к внутренней части локтя. Пусть подруга сообщит тебе, когда, по её мнению, твой палец окажется на внутренней части её локтя. Удивительно, но большинство людей даёт неправильный ответ.



## СЕРДИТЫЙ КОЗЁЛ

Попроси подругу встать или сесть спиной к тебе. Спроси: «Сколько рогов у стада козлов?» и тут же несколькими пальцами надави ей на спину. Пальцы разведи так широко, насколько сможешь. Подруга должна угадать, сколько пальцев ты используешь.

Интересный факт: дети справляются с этой задачей лучше взрослых.



## СКВОЗЬ ПОЛ

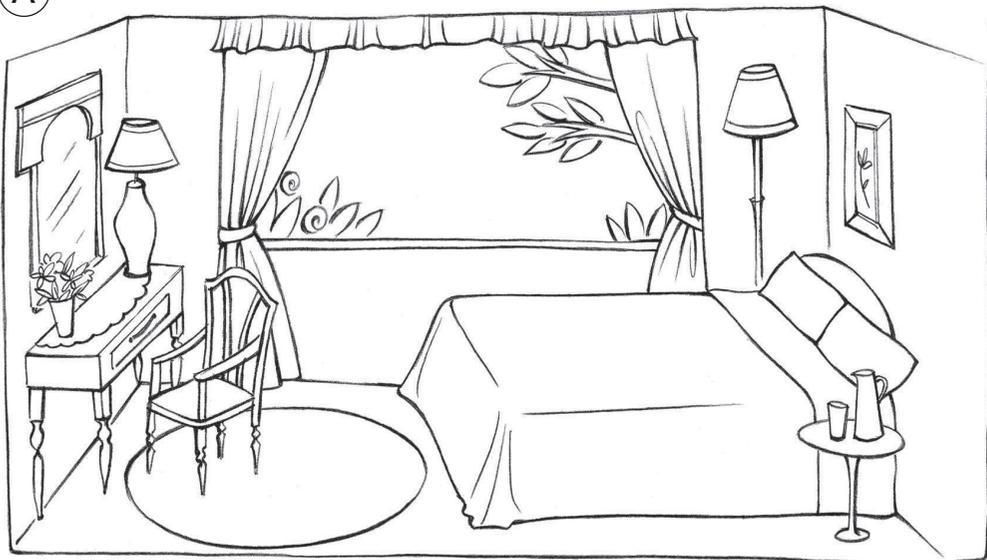
Попроси подругу лечь на спину на пол. Возьмись за её лодыжки и медленно подними её ноги на уровень своей талии. Подруга должна закрыть глаза и глубоко дышать. Держи её ноги в указанном положении около минуты, а затем медленно опусти на пол. Подруге покажется, что ноги должны коснуться пола раньше, чем это произойдёт на самом деле, и от этого возникнет ощущение, будто они проходят сквозь пол.



# ЗАГАДОЧНЫЙ ОТЕЛЬ

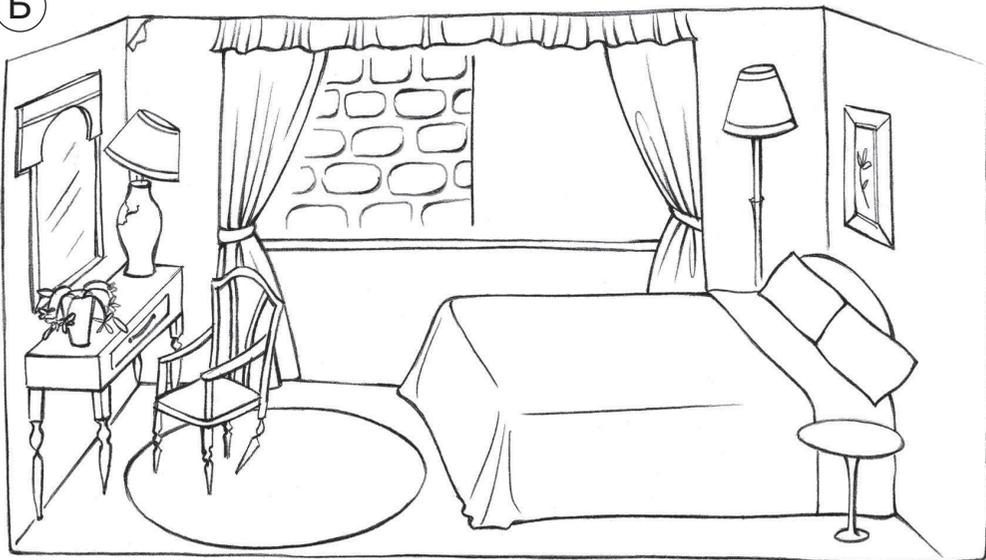
Попробуй решить головоломку.  
Ответы ищи на странице 120.

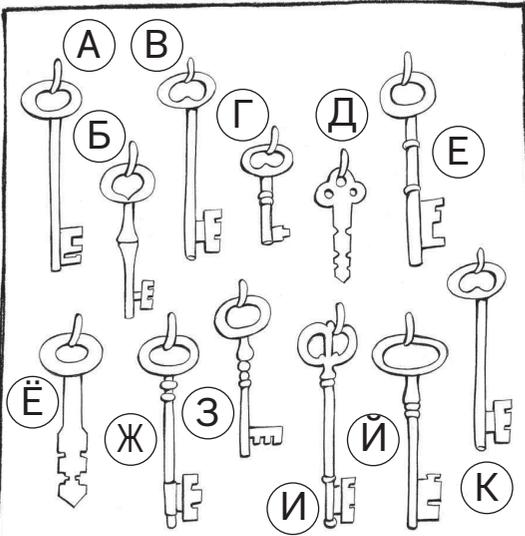
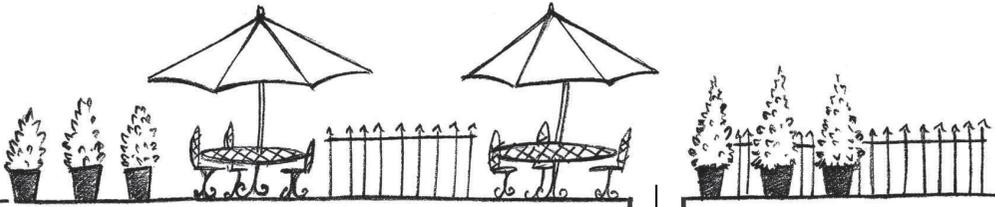
А



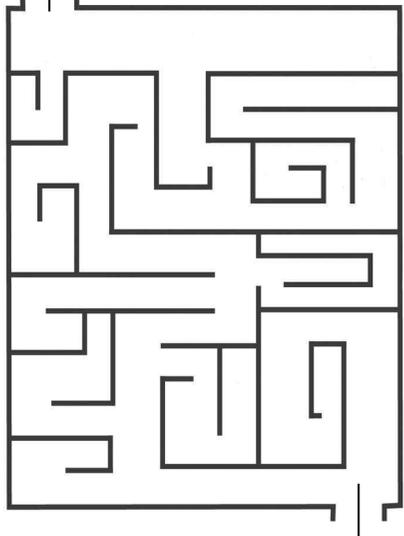
Отыщи семь отличий между двумя номерами.

Б





Посмотри на ключи от номеров и попытайся найти два одинаковых.



Сможешь найти дорогу к ресторану на крыше?



Помоги каждому члену семьи отыскать свой багаж.



# ДОРОЖНАЯ ВИКТОРИНА

Испытай своих близких с помощью весёлой викторины.  
Записывай ответы в таблицу на странице 13,  
и проверяй верны ли они на странице 120.  
Определи победителя дорожной викторины!

1. В каком городе течёт река Сена?

- А. Мадрид
- Б. Берлин
- В. Париж
- Г. Нью-Йорк

2. В чём особенность Пизанской башни?

- А. Это самая высокая башня в мире
- Б. Она под наклоном
- В. На её вершине пиццерия
- Г. Её видно из космоса

3. Каким именем во Франции нельзя называть свиней?

- А. Билл
- Б. Наполеон
- В. Саймон
- Г. Винс

4. В какой стране живёт опасный воронковый паук?

- А. Исландия
- Б. Франция
- В. Австралия
- Г. Соединенное Королевство

5. Что произойдёт, если прыгнуть в мёртвое море?

- А. Замёрзнешь
- Б. Утонешь
- В. Будешь плавать
- Г. Тебя окружают акулы

6. Основная денежная единица Китая?

- А. Юань
- Б. Ян
- В. Йена
- Г. Инь

7. Для чилийца ладонь с растопыренными пальцами значит, что его считают...

- А. Уродливым
- Б. Жадным
- В. Ленивым
- Г. Глупым

8. Что из перечисленного не является одним из Семи чудес Древнего мира?

- А. Великие пирамиды
- Б. Висячие корзины Вавилона
- В. Храм Ахилла
- Г. Статуя Зевса в Олимпии

9. Что падает в Ниагаре?

- А. Водопад
- Б. Горы
- В. Пирамиды
- Г. Океаны

10. Что из перечисленного – название пляжа в Сиднее, Австралия?

- А. Пляж Бонди
- Б. Заплесневелый пляж
- В. Грибной пляж
- Г. Тренога

11. На каком континенте находится амазонский тропический лес?

- А. Азия
- Б. Африка
- В. Южная Америка
- Г. Европа

12. На каком континенте обнаружили Южный полюс?

- А. Европа
- Б. Антарктида
- В. Африка
- Г. Северная Америка

Вопрос	Игрок 1	Игрок 2	Игрок 3	Игрок 4
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
Итого				