



Magisk Tid SAMMEN





Guide til Magisk Tid Sammen

Velkommen til Disneys guide til Magisk Tid Sammen! I denne guide kan I finde idéer og tips til at få den bedste og mest fantasifulde legestund sammen med jeres børn. Vi vil inspirere jer som forældre, værger og bedsteforældre til at bruge magien fra vores historiefortællinger til at skabe gyldne øjeblikke sammen med jeres kære.

Når man er blevet voksen, kan livet føles som lutter arbejde og ingen leg, og det kan være svært at finde tid til at lege. Ny forskning har vist, at 75 %* af os har "glemt", hvordan man leger. Alligevel erklærer 77 %* af de adspurgte forældre sig enige i, at deres børn er gladere, når forældrene er med i legen. Fantasifulde legestunder sammen gavner alle, fordi de hjælper os med at udvikle kreative og innovative evner, så vi kan drømme stort og udfolde vores potentiale.

Det er helt normalt at have dage, hvor man ikke har selvtillid eller overskud til at opfinde fantasilege med sine børn og bare føler sig uinspireret. Så denne guide er lavet for at give jer værktøjerne til at gøre legestunden en lille smule lettere gennem inspiration fra vores elskede historier og figurer fra Disney, Pixar, Star Wars™ og Marvel.

Vi har i udarbejdelsen trukket på hjælp fra blandt andet The Institute of Imagination, familieekspert Sue Atkins og vores scenemestre for at vise jer og jeres børn, hvordan I kan bruge jeres egne omgivelser til at stimulere fantasien og kreativiteten – og først og fremmest have det sjovt med at lege sammen!

Vi håber, at I vil blive glade for vores tip til, hvordan I kan lege. Vi har samlet en række forslag til indledninger på lege, der kan sætte skub i fantasifulde legestunder samt et udvalg af det nyeste legetøj, som kan gøre legen endnu mere magisk.

SÅDAN VIRKER GUIDEN

Denne guide er til enhver voksen, der søger lidt inspiration til legestunder med børn fra 3 år og op.

Legescenarierne benytter sig af figurer fra Disney Princess og Frost, men I kan skifte dem ud med jeres yndlingskarakterer fra en hvilken som helst film eller serie, uanset om det er Disney, Pixar, Star Wars™ eller Marvel!

Reference: Research commissioned by Disney, February 2022



SUE ATKINS

Sue er internationalt anerkendt familieekspert og står bag en række glimrende tips til opfindsomme legestunder med jeres børn.



BEN RAWLINGS AND JENNIFER TYLER

Ben og Jan er scenemestre hos Disney – filmskabere, som lærer voksne og børn om kunsten at lege og spille skuespil gennem Disneys sceneopførsler og film – og de har skabt en række indledninger til legescenarier, som vil hjælpe dig med at smide hæmningerne og skabe fantasifulde legestunder sammen med hele familien.

THE INSTITUTE OF IMAGINATION

The Institute of Imagination hjælper os med at genopfinde vores verden sammen og skabe muligheder for, at jeres og jeres børns fantasi trives bedst muligt.

The Institute of Imagination forklarer vigtigheden af at bruge sin fantasi, når man leger sammen

Den vigtige fantasi
Vidste du, at du har en superkraft? Den kaldes fantasi, og menneskene er den eneste race på planeten, som kan bruge denne evne. Fantasien lader os rejse i tiden for at se tilbage på fortiden eller forestille os, hvordan fremtiden kommer til at se ud. Fantasien tillader os også at træde ud af vores nuværende virkelighed og forestille os den verden, vi lever i på en helt ny måde. Vores verden er under konstant forandring, og det kan af og til føles overvældende. Det er der, hvor din fantasimuskel kommer ind i billedet!

Din fantasi
Gode nyheder! Alle er født med fantasi. Vi skal bare give fantasien den plads og tid, den fortjener, så den kan hjælpe os, når vi vokser, udvikler os og reagerer på forandringer i vores liv. Så begynd med at give dig selv lov til at drømme, og lad dine tanker vandre. Der er flere muligheder for at flette denne øvelse ind i løbet af dagen, end du tror. Især hvis du udfører monotone opgaver, der ikke kræver så meget af dig.

Fantasiens mange fordele

Fantasien giver os rum til at være kreative
Alt tyder på, at kreativitet gør os sundere og lykkeligere her i livet. Vores fantasi er gløden, der skal tænde kreativitetens flamme. Vi forbinder ofte kreativitet med områder som kunst eller musik, men vi mener, at man kan bruge sin kreativitet hvor som helst. Kreativiteten kan hjælpe dig med at få nye idéer og føre dem ud i livet ved at skabe noget originalt, som har værdi for dig og andre.

Fantasien gør os i stand til at stræbe
Lige fra det første tegn ridset ind i en hule til det første skridt på månen har menneskehedens største udviklingsspring rod i fantasien. Vi ville ikke køre på cykler, læse bøger eller tænde lyset i vores hjem, hvis ikke idéerne først var opstået hos nogen, der havde opfundet disse ting. Vi har alle evnen til at gøre vores idéer til virkelighed, og vi kan alle stræbe efter at bidrage med noget godt i verden. Fantasien skruer op for passionen og meningen i vores liv.

Fantasien er magisk
Hvis vi skaber det rette rum og miljø til leg, vil vores fantasi blomstre. Brug et øjeblik på at betragte dine børns leg og se, hvordan de forvandler tingene omkring sig og skaber en magisk oplevelse. En papkasse kan blive til et piratskib, eller badekarret kan blive til et helt hav. Jeres hjem er en fantasifuld verden, som bare venter på at blive lukket op, når I leger sammen.

Familieekspert Sue Atkins giver her sine bedste tips til leg med børn:

1

LAD BARNET FØRE AN

Giv dit barn en ting, et stykke legetøj eller en aktivitet og se, hvad barnet finder på.

2

AFKOD BARNETS SIGNALER

Det vil vise dig, hvilke aktiviteter dit barn bedst kan lide, så lad barnets signaler guide dig og følg med.

3

SLAP AF OG NYD DET

Slap af, vis interesse, accept og opmuntring.

4

STIL ÅBNE SPØRGSMÅL

Såsom "Hvad tror du, der sker, hvis ...?" eller "Hvad kan du ellers gøre med ...?"

5

HAV JA-HATTEN PÅ

Giv udtryk for, hvor sjovt det var at være med i legen, og giv alle børnene et skulderklap for, at de var med i legen.

6

GÅ UDENFOR

Lad dit barn lege med vand, vind og jord.

7

HAV FASTE LEGERUTINER

Brug tid på at lege sammen hver dag, hold fast i rutinen og gør jeres tid sammen til noget særligt.

8

ROS DEN GODE ADFÆRD

Vis dine børn, hvad du kan lide, og ros konkrete eksempler på god adfærd, som når de leger pænt med deres venner eller søskende.

9

VÆR OPMUNTRENDE

Du skal opmuntre dine børn og vise dem, at de har din fulde opmærksomhed.

10

VIS ENTUSIASME

Vis dine børn, at du nyder at lege med dem.

Kom i LEGEHUMØR

Disneys scenemestre Ben og Jen har udviklet en række sjove indledninger til lege, som du kan prøve med dine børn.

LET IT GO!

få gang i kroppen

Ryst og tæl ned – alle skal ryste en kropsdel ad gangen, men først efter de har talt ned fra 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1!

Vis børnene, hvordan det kan gøres både stående og siddende og forklar, at nedtællingen hjælper jer med at fokusere og får jer i humør til bevægelsen.

I kan ryste kroppen til nogle af jeres yndlingssange fra Disney og måske slutte af med at danse løs. Børnene kan lade, som om de er Olaf, Anna eller Elsa fra Frost eller en af Disneyprinsesserne, mens I alle sammen danser!



BIBBIDI-BOBBIDI-BOO!

kom i legehumør



En person spiller den gode fe fra Askepot og har en tryllestav, som kan fortrylle de andre i legen. Den gode fe spørger: "Hvad skal vi have på i dag?"

Når børnene råber deres svar, skal de lade, som om de har tøjet eller fodtøjet på, for eksempel Askepots glassko, Elsas skøjter eller Mulans armystøvler.

I kan også få rigtigt tøj ind i legen såsom Elsa- eller Anna-kjoler fra Disney Princess Classic Costumes-kollektionen.

Alle skal tænke over, hvordan genstanden påvirker deres bevægelser, deres kropssprog, deres stemme, og hvordan de opfører sig.

Når der er styr på alt fodtøjet, kan man gå videre og måske tilføje legen et par vinger eller en tryllestav fra Disney Princess Rapunzel-kostumet.

SKAB DIN EGEN DISNEY-HISTORIE

fremmer kommunikation og samarbejde

Stå i en rundkreds og fortæl en historie sammen, hvor hver person skiftes til at sige tre-fem ord ad gangen. Historien kan for eksempel have Frost, Spider-Man eller Star Wars™-tema og kan hedde "Olafs frostklare tur ud i rummet", "Spider-Mans rejse til Mars" eller "Darth Mauls vilde jungleflugt".

Der er ingen grænser – bare skru fantasien op på maks!

Når I har fortalt en historie sammen, skal I opføre den.



Brug Disney Frost Shimmer Elsa- og Anna-dukker til at vække historien til live.

Genopdag LEGEN

Nu er det tid til at prøve disse sjove legescenarier og lade alle lege sammen!

VAIANAS EVENTYR TIL HAVS

Te Ka / Te Fiti



Vaiana elsker at sejle over havet i sin båd og udforske nye steder!

FANTASIREJSE

Se, om I kan finde en båd – er det en sofa, et gulvtæppe eller en plaid?

Sæt jer i båden sammen og forestil jer, at den sætter sejl. Skal I padle med en åre? Har I brug for at lave et sejl? Får I våde fødder?

I kan være Vaiana, Maui, Heihei eller en helt anden karakter, som I vælger til dette eventyr – eller I kan bare være jer selv.

SÆT SEJL

Hvem og hvad møder I på jeres rejse?

Pas på, for en stor bølge kan kaste jer ud af båden, og så må I svømme i land!

I kan blive angrebet af Kakamora-krigerne ... Skynder I jer at sejle væk, eller vil I blive og kæmpe mod dem?

REJS UD

Måske besøger I Vaianas ø Motunui for at skaffe kokosnødder, eller måske tager I til Lalotai, monstrenes rige, for at vriste Mauis magiske fiskekrog fra Tamatoa. Hvor vil I gerne hen?

På et tilfældigt tidspunkt under jeres rejse kan nogen råbe "Te Ka!", og det betyder, at jorden nu er lava. Så må I for alt i verden ikke røre jorden!

Hvis nogen råber "Te Fiti", forsvinder lavaen, og alt ånder igen fred ... men kun indtil der igen bliver råbt "Te Ka". Skynd dig væk!



Du kan gøre legen endnu mere magisk med en Vaiana Disney Princess Shimmer-dukke.

MICKEYS MIDDAGSDATE



I dette scenarie er I ude at spise på en restaurant eller får venner og familie til middag derhjemme, og I har mulighed for at spille en masse forskellige figurer.

VÆLG

Først skal I vælge jeres yndlingsfigurer fra Anders And. Er du Minnie Mouse, Anders And eller Fedtmule?

Så skal I tælle ned sammen: "3, 2, 1 – vis os, hvem du er!" og posere på en måde, der vækker figuren til live og også bruger ansigtsmimik. Sig, hvem du er: "Jeg er Anders And!"

BYG

Nu skal I lade, som om I er ude at spise sammen, og I skal tale som jeres figurer. Stil hinanden spørgsmål som "Hvad vil du have til dessert?", "Vil du have mayonnaise eller ketchup?" og "Ville du vælge chokolade eller slik, hvis du kun måtte få én af delene resten af livet?".

Jo mere I har aftalt om, hvor I er, og hvem I er på jeres fantasirestaurant, desto sjovere bliver det at bygge videre på hinandens idéer.

FRYS

Når som helst i legen kan en karakter sige "frys!". Når det sker, skal alle figurer fryse deres bevægelser som ved et trylleslag. Den, der siger "frys", forvandler sig nu til en ny figur.

Gør legen endnu mere magisk med en Mickey- eller Minnie Mouse-bamse.



BONUS

Du kan lege denne leg med dine yndlingsfigurer fra Disney, Star Wars™ og Pixar.

SNEHVIDE MØDER ALLE SKOVENS DYR



Bliv venner med alle skovens dyr, og væk skoven til live hjemme hos jer selv som Snehvide.

FIND IND TIL FIGUREN

En af jer skal være Snehvide, eller I kan alle sammen være Snehvide.

RAMME-HISTORIEN

I er lige flygtet fra slottet, efter jægeren har advaret jer mod dronningen. I befinder jer i skoven rundt om slottet.

Giv jer god tid til at bygge en fantasifuld skov omkring jer ved at bruge, hvad I har ved hånden – husplanter kan være træer, et lille gulvtæppe kan være mudder på jorden, et legetøj kan måske være en fugl.

Forhold jer til hver ny ting, og hav det sjovt med den. For eksempel: *"Jeg kan se høje træer!" Alle går hen og krammer træerne.*

"Ja, og jeg kan se mudder på jorden!" Alle svupper rundt i mudderet.

"Ja, og jeg kan se et lille egern, der graver nødder ned i den mudrede jord!" Gå hen og sig hej til egernet.

MØD NYE DYR

Når alle skovens dyr titter frem, skal nogen spille dyrene. *"Hej, jeg er Egon Egern. Det her er mit yndlingstræ Birk."*

Hvor mange dyr møder I i skoven i dag? Måske ser I en kanin grave sig ned, fodrer fuglene eller synger jeres yndlingssang fra Askepot sammen med et dådyr?



Gør legen endnu mere magisk ved at få Snehvide Disney Princess Shimmer-dukken med ind i legen.

BONUS

Næste gang I går tur i skoven, så se, hvor mange dyr I kan få øje på. Giv dem et navn og en stemme, og væk dem til live i jeres næste fantasifulde legestund derhjemme.

ELSAS FROST-EVENTYR



Isen smelter, så vi skal ud på et eventyr for at opklare hvorfor!

TRÆD I KARAKTER

Anna, Elsa, Kristoffer, rensdyret Sven, Bruni – du kan selv lege en af figurerne eller bruge dit legetøj som stjerner i historien.

RAMME-HISTORIEN

Prøv at finde ud af, hvorfor isen smelter et af de følgende steder – i den fortryllede skov, på isslottet, på en synkende skude, i Arendal eller ved Ødemark Øivinds butik byttecentral og sauna. Kan du selv finde på flere gode steder?

Når I har besluttet, hvor turen skal gå hen, hopper I op på Kristoffers slæde (det kunne være en sofa eller en stol) og kører derhen.

VI LADER SOM OM

Vi lader, som om vi jagter Bruni for at løse gåden om den smeltende is. Dette er åbningsscenen, men kan du gøre historien færdig?

ANNA: Elsa, hjælp! Han løber så stærkt, vi snart mister ham af syne. Hvad skal vi gøre?

ELSA: Jeg ved det ikke. Jeg kan ikke følge med.

KRISTOFFER: Bare tag det helt roligt, her kommer Sven!

Sven løber afsted og redder dem

ELSA: Sven, skynd dig, du må ikke miste ham af syne! Han er den eneste, som ved, hvorfor isen smelter.

FORTSÆT NU DIN EGEN HISTORIE!

Hvordan ville du reagere på de forskellige steder? På den synkende skude kan der være farligt, og alt er i konstant bevægelse. I den fortryllede skov hersker mystikken, og ødemark Øivinds sauna er sikkert dejligt varm og afslappende.

TIANAS KØKKEN

Scenen er sat, og nu skal alle lade, som om de laver Tianas specialitet gumbo.

DET SKAL DU BRUGE

Forskellige ting fra køkkenet såsom en skål, køkkenredskaber, tallerkener og kopper.

FIND IND TIL FIGUREN

En af jer skal være Tiana og være køkkenchef. Alle andre skal hjælpe Tiana med at følge hendes opfindsomme, unikke opskrift på gumbo.

LAV EN STOR GRYDE GUMBO

Det bliver en helt speciel gumbo, for alle ingredienserne er helt op til Tiana.

Stil nogle spørgsmål for at komme i gang:

Hvad er din livret? Forestil dig den følelse, du har, når du sætter tænderne i den. Kom alle dine yndlingsingredienser i gryden.

Hvad kan du ikke fordrage? Hvad er det ved den mad, du ikke kan lide? Måske skal det ikke i gryden.

Hvilke drikkevarer vil passe godt til retten?

Hvordan ville du servere retten?

VELBEKOMME

Forestil jer, at I sidder sammen om bordet og nyder Tianas helt specielle gumbo. Hvem er der, og hvilke særlige gæster kommer til middagen? Sker der noget spændende ved bordet? Fortsæt jeres egen historie, og glem ikke desserten!



Vi foreslår, at I bruger Tiana Disney Princess Shimmer-dukken som jeres hædersgæst!

JASMINES FLYVENDE TÆPPE-LEG



Tag hvorhen i verden, I vil på Jasmins flyvende tæppe.

FIND MAGIEN

I skal bare vælge et tæppe, en pude, en plaid eller en del af gulvtæppet – det er nu jeres flyvende tæppe!

FLYV VÆK

Nu skal I beslutte, hvor I vil hen – enten et sted i den virkelige verden eller i Jasmins, det kunne for eksempel være et marked i Agrabah. Men hov, hvordan får I tæppet til at flyve? Letter det af sig selv som ved magi, eller skal I sige nogle trylleformularer eller synge for at få det i luften?

I LUFTEN

Nu hvor I flyver højt oppe i luften, er det næste kapitel af historien op til jer! I kan komme godt i gang med scenen ved at stille spørgsmål som:

Hvor vil I gerne hen i dag? Hvorfor vil I gerne netop derhen?

Er der varmt eller koldt?

Hvor hurtigt flyver I?

Hvad vil I lave, når I når frem til jeres destination?



Gør oplevelsen mere magisk og lad LEGO's Disney Princess-sæt "Jasmin og Mulans eventyr" danne ramme om legen. Det kan være jeres destination.

BONUS

Legen giver plads til mange deltagere, så tag så mange dukker og figurer, I kan finde og giv dem en tur på det flyvende tæppe.

HOP I SPIDEYS DRAGT



I denne leg skal I tegne jeres egen scene.

HVAD SKAL I TEGNE?

Hver person skal tegne og farvelægge en Spider-Man-figur, som de gerne vil være – det kan være Peter Parker, Green Goblin, Mary Jane, Spider-Woman eller en helt anden.

Og så ... skal du forvandle dig til figuren.



Du kan gøre legen endnu mere spændende med et Spider-Man Classic-kostume.

FIND IND TIL FIGUREN

Nu hvor du har tegnet din figur, skal du til at spille rollen!

For at finde ind til figuren, skal hver deltager i legen bestemme sig for:

Hvordan går og bevæger figuren sig? Går figuren i støvler, sko eller på bare tæer? Tal som din karakter. Hvordan taler de? Hvor kommer de fra?

NÆSTE KAPITEL

Nu ved I lidt mere om hinanden. Men hvad ved I om, hvor I kommer fra? Begynd næste scene med at besøge en af figurernes hjemby.

GÆTTE-LEG



I denne leg skal I tænke over, hvordan forskellige ting lyder.

DEL 1

En person skal spille Darth Vader, som skal gætte de lyde, de andre laver.

Alle skal tænke på noget eller nogen fra Star Wars™. Deltagerne skiftes til at lave en lyd fra en karakter eller ting – hvordan lyder Millennium Falcon? Eller hvad med et lyssværd?

Når den, der er Darth Vader gætter en lyd, skal deltageren sige svaret med hans stemme.

Tag en runde, så alle prøver at sige en lyd.

DEL 2

Nu I er kommet godt i gang med lydene, skal hver person på skift have en tur i "den varme stol" og forvandle sig til en figur, for eksempel Luke Skywalker.

Alle andre i rummet skal gætte figuren. Der er bonuspoint til dem, der laver den bedste lyd!



I kan gøre legen endnu bedre ved at lade den, der er Darth Vader iklæde sig et Star Wars™ Deluxe Darth Vader-kostume.

UD AT KØRE MED BILER



Velkommen til Stempel Cup-racerløbet

KOM I GANG

Bed alle om at vælge en figur fra Biler – Hvem er Lynet McQueen? Hvem er Ronny Ræs?

I skal hver især præsentere jer selv med speakerstemme og sige som hornet i jeres bil. Piber det? Larmer det HØJT?

RACERLØBET

Sid på gulvet eller på et udendørs legeområde og forestil jer, at I skal til at køre racerløb mod hinanden. Hvordan er jeres humør? Hvad råber I til jeres konkurrenter?

Træd sømmet i bund!

Bliv siddende på gulvet eller jorden, men lad som om I kører virkelig hurtigt rundt på racerbanen. Kast jer til siden, når I tager svinget. Brems pludseligt op, når der er forhindringer på banen. Gas op for at køre endnu hurtigere!

Spil jeres yndlingssange fra Disney Pixar som underlægningsmusik til racerløbet.



Gør legen mere magisk ved at tage biler fra Pixar-kollektionen med ind i legen.

SKAL VI IKKE LAVE EN SNEMAND?





Forestil dig, at du er en ung Elsa, Anna eller en anden af dine yndlings-Disneyprinsesser. Nu skal du en tur ud i sneen og have det sjovt i Arendal.

KOM I SNEHYGGEHUMØR

Tænk over alle de sjove ting, man kan lave ude i sneen. Skal I have sneboldskamp, lave sneengle, fange snefnug på tungen eller lave jeres helt egen Olaf-snemand?

Der er koldt derude, så forestil jer, at I tager alt jeres vintertøj på. Husk halstørklædet, huer og handsker! Føles det ikke bare lunt og rart at have det på?

LUK PORTEN OP

En af jer stiller spørgsmålet: "Skal vi ikke … lave en snemand?"

De andre deltagere i legen begynder at bygge en snemand sammen. Sørg for at have nok sne. Vil I bruge pinde som arme? Hvad vil I bruge til hans næse og øjne?

Når I er tilfredse med jeres snemand, sætter den næste gang i en ny aktivitet med et spørgsmål som "Skal vi ikke … kælke med Elsa?"

Alle stopper op, sætter sig på gulvet på én lang række og lader, som om de sidder i en bobslæde med høj fart, mens én holder Disneys syngende dronning Elsadukke fra Frost 2. Den, der sidder forrest på slæden, bestemmer, hvornår der drejes til højre og venstre, og alle andre kaster sig ud til samme side.

Husk, at nøglen til en god leg fuld af fantasi er kommunikation om, hvad der sker i legen.

BONUS

Der er mange andre fantasifulde snelege såsom at stå på skøjter, lave sneengle eller bygge et isslot.

Stimulerende AKTIVITETER

SØGER DU MERE INSPIRATION?

Så klik ind på
www.disneymagisktidsammen.dk
og se nye videoer, som giver dig tips og idéer til gode lege!



BEN OG JEN HJÆLPER DIG MED AT KOMME I LEGEHUMØR



SUE ATKINS GENNEMGÅR SINE BEDSTE TIPS TIL GOD LEG