

# ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ



ΟΜΑΔΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ  
ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ  
ΥΠΠΑΝ, ΑΠΡΙΛΗΣ 2020

*Αγαπητά μας παιδιά,*

*Τα παραδοσιακά παιχνίδια του λαού της Κύπρου αποτελούν πολύτιμη πολιτιστική κληρονομιά και συνεχίζουν να παίζονται, κυρίως την Κυριακή και Δευτέρα του Γίοχα, στις πλατείες των χωριών.*

*Γνωρίσαμε μερικά από αυτά στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και τα παίξαμε την ημέρα της τακνοπέμπτης στο σχολείο*

*Τώρα, κατά τη διάρκεια των διακοπών του Γίοχα, είναι ευκαιρία να τα παίξετε στο σπίτι, μαζί με την οικογένειά σας. Επίσης, μπορείτε να μιλήσετε με τους γονείς σας και να σας περιγράψουν και άλλα που έπαιζαν όταν ήταν μικροί.*

*Να περάσετε όμορφα, παίζοντας τα παραδοσιακά παιχνίδια, μαζί με την οικογένειά σας!*

*Σας ευχόμαστε Καλό Γίοχα!*



# ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΣΧΑ

Πατώντας στους τίτλους των παιχνιδιών θα πάτε κατευθείαν στην περιγραφή τους.  
Για να επιστρέψετε στην αρχική σελίδα, πατήστε ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ!

1. [ΚΑΤΤΟΜΟΥΓΙΑ \(ΤΥΦΛΟΜΥΓΑ\)](#)
2. [ΣΑΚΟΥΛΟΔΡΟΜΙΕΣ](#)
3. [ΑΥΓΟΥΛΟΔΡΟΜΙΕΣ](#)
4. [Ο ΖΙΖΙΡΟΣ](#)
5. [ΠΕΡΝΑ ΠΕΡΝΑ Η ΜΕΛΙΣΣΑ](#)
6. [«ΑΒΚΑ-ΑΒΚΑ ΠΟΥΛΩ ΤΑ »](#)
7. [Ο ΒΑΣΙΛΕΑΣ](#)
8. [ΤΟ ΜΑΝΤΗΛΑΚΙ \(ΣΙΥΛΛΟΣ ΤΖΙΑΙ ΚΟΚΚΑΛΟ\)](#)
9. [ΑΝΤΡΕΣ Ή ΑΝΤΡΙΝ](#)
10. [ΔΙΕΛΚΥΣΤΙΝΔΑ \(ΣΧΟΙΝΙ\)](#)
11. [ΤΑ ΣΚΑΤΕΛΙΑ Ή ΣΚΑΤΟΥΛΙΚΑ](#)
12. [ΠΕΝΤΕ ΠΕΤΡΕΣ \(ΠΕΝΤΟΒΟΛΑ\)](#)
13. [\(Η\) ΣΥΤΖΙΑ](#)
14. [ΒΑΣΙΛΙΤΖΙΑ](#)

# 1. ΚΑΤΤΟΜΟΥΓΙΑ (ΤΥΦΛΟΜΥΓΑ)



**ΠΟΣΑ ΑΤΟΜΑ ΠΑΙΖΟΥΝ:** Από τρία άτομα και πάνω

**ΠΩΣ ΠΑΙΖΕΤΑΙ:** Στην αρχή τραβάνε όλοι από ένα κλήρο, για να δούνε ποιος/ποια θα κλείσει τα μάτια. Το άτομο (τυφλόμυγα) που πέφτει ο κλήρος, κλείνει τα μάτια μ' ένα μαντήλι. Οι υπόλοιποι τον περιφέρουν σε διάφορες κατευθύνσεις, ώστε να χάσει τον προσανατολισμό του. Τα υπόλοιπα παιδιά την ώρα που τον περιφέρουν, αλλάζουν τη θέση που είχαν στην αρχή. Μετά τον αφήνουν στο μέσο του χώρου που παίζουν.

Όταν κάποιο άτομο πιαστεί από την «τυφλόμυγα», αυτή προσπαθεί να το αναγνωρίσει. Αν τα καταφέρει, αλλάζουν ρόλους και γίνεται αυτό τυφλόμυγα. Αν δεν τα καταφέρει, τότε συνεχίζει το ίδιο άτομο.

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ

## 2. ΣΑΚΟΥΛΟΔΡΟΜΙΕΣ



**ΠΟΣΑ ΑΤΟΜΑ ΠΑΙΖΟΥΝ:** Από δύο άτομα και πάνω

**ΠΩΣ ΠΑΙΖΕΤΑΙ:** Ο καθένας/καθεμιά μπαίνει σε μια σακούλα μέχρι τη μέση του σώματός του/της και την κρατά. Με το σύνθημα διανύουν με μικρά και προσεκτικά πηδήματα, έχοντας τα πόδια ενωμένα, μια συγκεκριμένη απόσταση.

Νικητής είναι αυτός/ή που θα τερματίσει πρώτος/η, μέσα στη σακούλα του/της.

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ

### 3. ΑΥΓΟΥΛΟΔΡΟΜΙΕΣ



**ΠΟΣΑ ΑΤΟΜΑ ΠΑΙΖΟΥΝ:** Από δύο άτομα και πάνω

**ΠΩΣ ΠΑΙΖΕΤΑΙ:** Κάθε άτομο κρατεί με το χέρι ένα κουτάλι μ' ένα καλά βρασμένο αυγό. Με το σύνθημα διανύουν μια συγκεκριμένη απόσταση, με σκοπό να μην τους πέσει το αυγό από το κουτάλι.

Νικητής/τρια είναι αυτός/ή που θα τερματίσει πρώτος/η με το αυγό μέσα στο κουτάλι.

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ



## 4. Ο ΖΙΖΙΡΟΣ



**ΠΟΣΑ ΑΤΟΜΑ ΠΑΙΖΟΥΝ:** Από τρία άτομα και πάνω

**ΠΩΣ ΠΑΙΖΕΤΑΙ:** Ένα άτομο μπαίνει πιο μπροστά από τα άλλα και βάζει το ένα χέρι στο πρόσωπό του, έτσι ώστε να μη βλέπει και το άλλο κοντά στην ωμοπλάτη. Τα υπόλοιπα άτομα που βρίσκονται πιο πίσω και γύρω του προσπαθούν να κτυπήσουν το χέρι που βρίσκεται στην ωμοπλάτη. Τότε όλοι κάνουν τον ήχο του τζίτζικα-ζίζιρου (ζζζζζζζζζζ), σηκώνοντας ένα δάκτυλο στον αέρα.

Το άτομο που ήταν μπροστά προσπαθεί να μαντέψει ποιος/ποια το χτύπησε. Αν το βρει, αλλάζουν θέση με αυτόν/αυτήν που χτύπησε το χέρι.

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ

## 5. «ΠΕΡΝΑ, ΠΕΡΝΑ Η ΜΕΛΙΣΣΑ»



**ΠΟΣΑ ΑΤΟΜΑ ΠΑΙΖΟΥΝ:** Τουλάχιστον πέντε άτομα.

**ΠΩΣ ΠΑΙΖΕΤΑΙ:** Τα δύο από αυτά κάνουν μια αψίδα (καμάρα), αφού πρώτα επιλέξουν το καθένα από ένα φρούτο, ένα λουλούδι, ένα ζώο ή ότι άλλο θέλουν:

*«Περνά – περνά η μέλισσα με τα μελισσόπουλα και με τα παιδόπουλα... ».*

*(ψιθυριστά): «Τι θέλεις; Το κόκκινο τριαντάφυλλο ή το άσπρο γιασεμί;»*

*«Το κόκκινο τριαντάφυλλο.»*

*«Πήγαινε από 'κεί.»*

Τα υπόλοιπα κτυπούν παλαμάκια και τραγουδούν όλοι μαζί, περνώντας κάτω από την καμάρα. Το άτομο που πιάνεται στην καμάρα, μόλις σταματήσουν το τραγούδι, είναι υποχρεωμένο να διαλέξει με ποιανού το μέρος θα πάει. Τα άτομα που κρατούσαν την καμάρα, λένε στο άτομο που πιάστηκε τις δύο επιλογές που έχει και αναλόγως της απάντησης πηγαίνει πίσω από το άτομο.

Τελικά, όταν πιαστούν όλα τα παιδιά και διαλέξουν με ποιανού το μέρος θα πάει το κάθε ένα από αυτά, τότε όλα τα παιδιά τραβάνε τους άλλους και όποιοι δεν πέσουν κάτω είναι οι νικητές.

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ



## 6. «ΑΦΚΑ-ΑΦΚΑ ΠΟΥΛΩ ΤΑ»



**ΠΟΣΑ ΑΤΟΜΑ ΠΑΙΖΟΥΝ:** Από πέντε άτομα και πάνω

**ΠΩΣ ΠΑΙΖΕΤΑΙ:** Τα άτομα που παίζουν το παιχνίδι κάθονται σταυροπόδι χάμω (σε κύκλο). Ένα άτομο περπατά έξω και γύρω από τον κύκλο, τραγουδώντας αυτό το τραγούδι:

*«Αφκά, αφκά πουλώ τα, του θκιου μου του κολόκα  
που κάμνει κολοκούθκια, τζιαι τρων τα κοπελλούθκια, ουθκια, ουθκια»*

Ξαφνικά αφήνει το μαντηλάκι/σακουλάκι που κρατά πίσω από ένα άτομο και τρέχει. Το άτομο όταν καταλάβει ότι το μαντηλάκι βρίσκεται πίσω του, σηκώνεται και κυνηγά τον/την άλλο/άλλη που άφησε το μαντηλάκι. Το κυνηγητό γίνεται γύρω από τον κύκλο.

Αν προλάβει και το πιάσει πριν καθίσει, τότε επιστρέφει στη θέση του. Αλλιώς παίρνει τη θέση του άλλου παιδιού.

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ

## 7. Ο ΒΑΣΙΛΕΑΣ



**ΠΟΣΑ ΑΤΟΜΑ ΠΑΙΖΟΥΝ:** Από δύο άτομα και πάνω

**ΠΩΣ ΠΑΙΖΕΤΑΙ:** Ένα από τα άτομα γίνεται βασιλιάς. Ο βασιλιάς κάθεται σε κάποιο σημείο, ενώ οι άλλοι απομακρύνονται για να διαλέξουν ποιο επάγγελμα θα παρουσιάσουν και με ποιες κινήσεις. Όταν συμφωνήσουν επισκέπτονται το βασιλιά και ακολουθεί ο διάλογος:

- *Καλημέρα γέρο - γέρο βασιλιά με τα δώδεκα σπαθιά. Θέλουμε δουλειά.*
  - *Σαν τι δουλειά;*
  - *Σαν κι αυτή που βλέπεις.*

.....

Τότε τα παιδιά κάνουν τις κινήσεις του επαγγέλματος που διάλεξαν. Αν ο βασιλιάς το καταλάβει, το φωνάζει και κυνηγάει να πιάσει ένα παιδί, που γίνεται αυτό βασιλιάς. Αν δεν το καταλάβει, κάθεται ξανά και τα παιδιά μιμούνται κάτι άλλο.

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ

## 8. ΤΟ ΜΑΝΤΗΛΑΚΙ (ΣΙΥΛΛΟΣ ΤΖΑΙ ΚΟΚΚΑΛΟ)



**ΠΟΣΑ ΑΤΟΜΑ ΠΑΙΖΟΥΝ:** Από τρία άτομα και πάνω

**ΠΩΣ ΠΑΙΖΕΤΑΙ:** Ένα άτομο είναι στο κέντρο και κρατά το μαντηλάκι ή βάζουμε το μαντηλάκι σε ένα κεντρικό σημείο πάνω σε μια καρέκλα. Οι υπόλοιποι χωρίζονται σε 2 ομάδες και παίρνουν θέσεις σε 2 απέναντι σειρές. Κάθε παιδί έχει ένα αριθμό. Το παιδί στο κέντρο φωνάζει ένα αριθμό και τα 2 παιδιά από τις αντίπαλες ομάδες που έχουν τον ίδιο αριθμό, τρέχουν με στόχο να αρπάξουν το μαντηλάκι και να πάνε στην ομάδα τους.

Νικητής είναι αυτός που καταφέρνει και παίρνει το μαντηλάκι στην ομάδα του, χωρίς να τον αγγίξει ο αντίπαλός του.

Ο αντίπαλος είναι νικητής αν καταφέρει να αγγίξει το παιδί που άρπαξε το μαντηλάκι πριν φτάσει στην ομάδα του.

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ

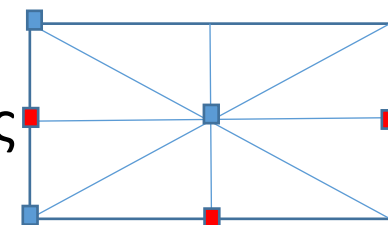
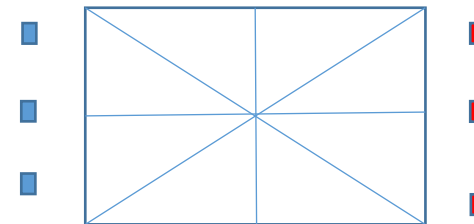
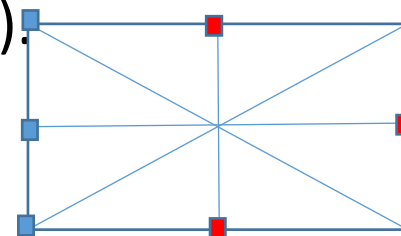
## 9. ΑΝΤΡΕΣ Ή ΑΝΤΡΙΝ

**ΠΟΣΑ ΑΤΟΜΑ ΠΑΙΖΟΥΝ:** Δύο άτομα

**ΠΩΣ ΠΑΙΖΕΤΑΙ:** Σχηματίζουμε στο έδαφος ένα τετράγωνο. Ενώνουμε με ευθείες τα μέσα των πλευρών και τις γωνιές. Το κάθε παιδί έχει 3 δικά του πετραδάκια, διαφορετικού χρώματος από του άλλου παιδιού.

Ο ένας παίκτης τοποθετεί μια πέτρα σε όποιο σημείο της τομής θέλει. Το ίδιο κάνει και ο άλλος παίκτης. Δεν επιτρέπεται στην κίνηση της πέτρας η υπερπήδηση πέτρας αντιπάλου. Επιτρέπεται η κίνηση μόνο σ' ένα ελεύθερο σημείο προς τα αριστερά, δεξιά και μπροστά. Συνεχίζουμε έτσι μέχρι να βάλουμε και τις τρεις πέτρες. Ύστερα αρχίζουμε με πολλή παρατηρητικότητα και σκέψη, να μετακινούμε, μια ο ένας και μια ο άλλος τις πέτρες μας.

Νικητής είναι ο παίκτης που θα καταφέρει πρώτος να φέρει τις πέτρες στην ίδια ευθεία (κάθετα, οριζόντια ή διαγώνια).



## 10. ΔΙΕΛΚΥΣΤΙΝΔΑ (ΣΧΟΙΝΙ)



**ΠΟΣΑ ΑΤΟΜΑ ΠΑΙΖΟΥΝ:** Από δύο άτομα και πάνω

**ΠΩΣ ΠΑΙΖΕΤΑΙ:** Τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ομάδες. Μπαίνει ένα όριο/γραμμή στο έδαφος μεταξύ των ομάδων. Οι ομάδες κρατούν με τα χέρια το σχοινί και με το σύνθημα προσπαθούν να τραβήξουν την αντίπαλη ομάδα προς το όριο και πέρα από αυτό.

Νικήτρια είναι η ομάδα που σέρνει την άλλη ομάδα στην πλευρά της.

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ

# 11. ΤΑ ΣΚΑΤΕΛΙΑ Ή ΣΚΑΤΟΥΛΙΚΑ



**ΠΟΣΑ ΑΤΟΜΑ ΠΑΙΖΟΥΝ:** Από δύο άτομα και πάνω

**ΠΩΣ ΠΑΙΖΕΤΑΙ:** Ο Φύλακας στήνει πέντε πέτρες με πλακοειδές σχήμα, τη μια πάνω από την άλλη. Οι παίκτες έχουν μια πέτρα και ρίχνουν από συγκεκριμένη απόσταση με τη σειρά. Όταν ένας παίκτης καταφέρει να ρίξει όλες τις πέτρες, ρίχνοντας τη δική του πέτρα μόνο μια φορά, τότε ο φύλακας βιάζεται να ξαναστοιβάξει τις πέτρες και να αγγίξει, αν προλάβει, το παιδί που τρέχει και αρπάζει την πέτρα του, για να πάει πίσω από τη γραμμή που ξεκίνησε. Αν προλάβει να τον ακουμπήσει, αλλάζουν ρόλους (γίνεται το άλλο παιδί φύλακας).

Νικητής είναι ο παίκτης που θα καταφέρει να ρίξει όλες τις πέτρες χάμω, ρίχνοντας τη δική του πέτρα μόνο μια φορά από καθορισμένη απόσταση, και θα φτάσει στη θέση του πίσω από τη γραμμή βολής χωρίς να τον ακουμπήσει ο Φύλακας.

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ



## 12. ΠΕΝΤΕ ΠΕΤΡΕΣ ή ΠΕΝΤΟΒΟΛΑ\*



**ΠΟΣΑ ΑΤΟΜΑ ΠΑΙΖΟΥΝ:** Από δύο άτομα και πάνω

**ΠΩΣ ΠΑΙΖΕΤΑΙ:** Ένας παίκτης παίρνει πέντε μικρές πέτρες και τις πετάει στο έδαφος. Κατόπιν διαλέγει μια και την παίρνει στο χέρι του. Αυτή είναι η «μάννα». Κατόπιν πετάει τη «μάννα» στον αέρα και με το άλλο χέρι παίρνει από κάτω ένα από τα πετραδάκια. Ύστερα δύο-δύο και ύστερα όλα μαζί. Αν χάσει, συνεχίζει άλλο παιδί της ομάδας.

\* Τα πεντόβολα ήταν πέντε πετραδάκια λεία (πέντε βόλοι).

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ

## 13. (Η) ΣΥΤΖΙΑ

**ΠΟΣΑ ΑΤΟΜΑ ΠΑΙΖΟΥΝ:** Από τρία άτομα και πάνω

**ΠΩΣ ΠΑΙΖΕΤΑΙ:** Οι παίκτες έδεναν ένα σχοινί στον κορμό ενός δέντρου με το ελεύθερο τμήμα του να έχει μήκος 1,5-2 μέτρα. Ο «συκάρης», κρατώντας την άκρη του σχοινιού, προσπαθούσε ν' ακουμπήσει κάποιο από τα υπόλοιπα άτομα. Οι υπόλοιποι παίκτες προσπαθούσαν να ακουμπήσουν στην πλάτη το παιδί που τα «κυνηγούσε», πριν προλάβει εκείνο να τα ακουμπήσει.

Έτσι συνεχιζόταν το παιχνίδι, έως ότου το πρώτο παιδί («συκάρης») να καταφέρει ν' ακουμπήσει κάποιο από την ομάδα, οπότε αυτό θα πάρει τη θέση του και θα κυνηγήσει τα υπόλοιπα άτομα.



ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ

## 13. ΒΑΣΙΛΙΤΖΙΑ

**ΠΟΣΑ ΑΤΟΜΑ ΠΑΙΖΟΥΝ:** Από τέσσερα άτομα και πάνω

**ΠΩΣ ΠΑΙΖΕΤΑΙ:** Όσοι παίχτες μαζευτούν χωρίζονται σε δυο ισάριθμες ομάδες. Γίνεται κλήρωση για το ποια ομάδα θα αναλάβει το ρόλο της "βασιλιτζιάς", δηλαδή τα μέλη της θα "καβαλικέψουν" στις πλάτες των μελών της άλλης. Ο ένας ανεβαίνει στην πλάτη του άλλου και ανυψώνοντας τα δάκτυλα του λέει:

«Βασιλιτζιά, τζιαι μιριτζιά, με τα πόσα της...».

Ο άλλος που είναι από κάτω χωρίς να βλέπει πρέπει να μαντέψει πόσα είναι τα ανοικτά δάκτυλα. Αν η απάντηση είναι σωστή, τότε αλλάζουν θέσεις, αλλιώς συνεχίζουν μέχρι να δοθεί η σωστή απάντηση.

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ



## ΠΗΓΕΣ ΑΝΑΦΟΡΑΣ:

- <http://kupros1974.weebly.com/pialpharhoalphadelatamicronsigmaiotaalphakapρα940-pialphaiotachinu943delatalpha.html>
- [http://www.unesco.org.cy/Programmes-Paschalina\\_Paradosiaka\\_Paichnidia,GR-PROGRAMMES-04-02-03-20,GR](http://www.unesco.org.cy/Programmes-Paschalina_Paradosiaka_Paichnidia,GR-PROGRAMMES-04-02-03-20,GR)
- [http://athlitikipoed.tripod.com/paradosiaka\\_pexnidia.htm](http://athlitikipoed.tripod.com/paradosiaka_pexnidia.htm)