



KAM, ČE NE PRED EKTRAN? VEN NA IGRALA ...

... igra zunaj, s kredo, ristanc, zemljo krast, gunitvist

Lepo vreme je potrebno čim bolj izkoristiti, svež zrak je neprecenljiv. Otroci naj se igrajo igre, ki smo se jih igrali njihovi starši in stari starši pred obstojem ekranov in dvodimenzionalnih iger. Takšne igre bistveno bolj spodbujajo domišljijo, krepijo pa tudi odnose z vrstniki "v živo".

Predvsem poskrbimo za uravnoteženo igranje iger v živo in iger na telefonih/računalnikih. Slednje čim bolj omejimo.

Zemljo krast

Zakaj se ne bi poleg igre in bivanja na svežem zraku naučili še malo geografije?

Igra "Zemljo krast" je primerna za 3 - 10 igralcev. Na tla (s palico v pesek, ali pa s kredo na asfalt) narišemo velik krog - krog naj bo večji, če je igralcev več. Znotraj kroga se nariše še en manjši krog, nato pa se kolobar razdeli na toliko delov, kolikor imamo igralcev. Vsak igralec svoj del poimenuje (dodeli mu npr. ime države). Vsi igralci stojijo v svojih "državah". Tisti, ki igro začne, se postavi v sredino manjšega kroga. Igralec na sredini se vrti in govori: "Naj meče, naj meče..." ter doda, katera država naj meče, pri tem odvrže palico, ki jo je držal v rokah.

Igralec, katerega ozemlje je zaklical, mora na palico čim prej stopiti, ostali pa se razbežijo. Ko igralec stopi na palico, zakliče "stop", takrat se vsi ostali ustavijo. S palico skuša zadeti enega od soigralcev. Če ga zadane, lahko vzame del njegovega ozemlja - le toliko, kolikor doseže iz svojega ozemlja. Če ga zgreši, pa igralec, ki ga je zgrešil, vzame zemljo njemu. Igra je končana, ko vsa zemlja pripada enemu igralcu.

Ristanc

Najprej narišemo polje - kar dobra stara kreda bo zadostovala. Narišemo več kvadratov (glej sliko), ter vanje dodamo številke. Število kvadratov je poljubno, nekako od 6 - 12. Igralci stopijo na začetek, pred kvadrat s št. 1. in vržejo kamen (najprej v kvadrat št. 1), nato z eno nogo skačejo v vse kvadrate po vrstnem redu glede na števila v njem, le v kvadrat, ki vsebuje kamenček, ne sme stopiti. Ko gre igralec mimo kamenčka, mora tega pobrati. Če stopi na črto, ali zgreši ali izpusti kamenček, izpade. Cilj igre je, da skočimo v vse kvadratke brez napak. Različic igre je več, praviloma je igra primerna za 2 - 4 igralce. Poskusite narisati zelo zapleteno mrežo kvadratov, ter dodajte svoja pravila.

Gumitvist

Za gumitvist rabimo dolgo elastiko (4 - 8m) ter najmanj 3 igralce (v sili gre le z dvema, če elastiko "drži" kanta za smeti, kuhinjski stol ali kaj podobnega).

Elastika je napeta med dvema igralcema, medtem ko tretji skače. Pri gumitvistu se zahtevnost viša tako, da se viša raven elastike - višja kot je, težje je. Ko igralec, ki skače, naredi napako, ga zamenja drug igralec.

Elastika je najprej napne na igralčeva gležnja, nato na kolena, pod zadnjico, na zadnjico, okoli pasu in celo okoli vratu. Igralec, ki skače, mora najprej skočiti tako, da ima med nogama en del elastike, nato ima med nogama drugi del elastike, nato skoči z obema nogama notri, nato okoli elastike, ter na koncu še na obe elastiki (tako da ju pohodi). Ta pravila, kakšen je pravilni red skakanja, so precej prilagodljiva. Včasih smo skakanju (vsakemu pristanku na tleh z nogami) dodali še zloge, ki so se rimali in so bili po številu enaki količini skokov. Poskusite.

Igra krepi kondicijo, predvsem pa je zelo zabavna. :)

Kaj pa ob slabem vremenu?

Ko nam vreme ne omogoča preživljanja časa zunaj, pa vseeno čutimo potrebo po gibanju, dodajmo gibalne odmore ali zanimive igre, ki nas bodo razgibale, kar v notranjih prostorih.

- Če še niste, obvezno poskusite tudi LoveMyBrain POKAŽI MI POLOŽAJ.

Zanimivo

Če se bo otrok redno udeleževal iger na prostem, klasičnih iger, bo precej bolje razumel svet okoli sebe. Igre na ekranih otroke prikrajšajo za tovrstne izkušnje.

Igre na prostem pogosto spodbujajo socialne interakcije med otroki. Igranje z drugimi otroki na prostem omogoča sodelovanje, komunikacijo, učenje skupinskih veščin ter razvijanje prijateljstev. Igrice na telefonih/računalnikih so bolj individualne in zahtevajo manj sodelovanja in dogovarjanja. Kljub temu lahko večigralske igre na teh napravah omogočajo tudi virtualno sodelovanje z drugimi igralci.

Na kaj starši radi pozabimo?

Igre na prostem spodbujajo otrokovo kreativnost in domišljijo, saj otroci uporabljajo naravne materiale, predmete v okolju ter svoje telo za ustvarjanje iger. Igrice na telefonih/računalnikih imajo svoje zasnove, otroci pa običajno nimajo toliko možnosti za ustvarjalno izražanje in uporabo domišljije, kot pri igri na prostem.

Igre na prostem, kot so tek, skakanje, plezanje, zahtevajo telesno gibanje in spodbujajo fizično aktivnost otrok. To prispeva k razvoju motoričnih sposobnosti, izboljšanju kondicije in splošnemu telesnemu zdravju. Igrice na telefonih/računalnikih ponavadi zahtevajo manjšo telesno aktivnost, čeprav so lahko nekatere igre, kot so plesne igre z uporabo senzorjev, bolj fizično zahtevne.

Kaj pravijo raziskave?

Strokovnjaki neprestano poudarjajo pomen prostega časa in igranja iger na prostem, saj takšna igra omogoča razvoj otrokove domišljije, ustvarjalnosti, razvijejo se kognitivne sposobnosti kot so logično razmišljanje, reševanje problemov in razumevanje konceptov. Igra je sredstvo za socialno učenje, saj spodbuja komunikacijo in razvoj socialnih veščin, obenem pa se razvijejo tudi motorične spretnosti.

Obsežna avstralska raziskava "Balansirano otroštvo" je proučevala vpliv klasičnih otroških iger na prostem na zdravje ter mnoge druge sposobnosti in veščine. Tudi s to raziskavo se je potrdilo, da otroška igra na prostem, ki vključuje dejavnosti, kot so tek, plezanje, skakanje, kotaljenje in guganje pozitivno vpliva na telesno zdravje, motorične sposobnosti, razvoj mišic in kosti ter kognitivne in socialne veščine otrok.