

VAŽNOST IGRE NA OTVORENOM

Djeca danas sve više vremena provode u kući i zatvorenom prostoru.

Kada ih usporedimo s nama ili našim roditeljima koji su većinu svog slobodnog vremena provodili van istražujući po prirodi, današnja djeca su najčešće u kući, ispred ekrana.

Igrice na računalu, TV, tableti i mobiteli su zamijenili igranje s loptom i penjanje po drveću. Ono vrijeme koje djeca i provedu vani, najčešće je kontrolirano od strane roditelja ili odrasle osobe ponajviše zbog roditeljskog straha.

Aktivnosti koje su organizirane i vođene od strane odrasle osobe se razlikuju od slobodne i nestrukturirane igre. Takva igra nema iste dobrobiti za djecu kao i slobodna igra. Iako su obje važne, za slobodnu igru ostaje sve manje vremena, dok djeca sve više vremena provode na izvanškolskim aktivnostima.

Nestrukturirana i slobodna igra je jednako važna kao i igranje u prirodi na svježem zraku. Osim što je zabavno, provođenje slobodnog vremena vani ima mnoge fizičke, mentalne i društvene dobrobiti.

Evo zašto bi vaša djeca svaki dan trebala provoditi van na otvorenom u slobodnoj igri.

Djeci je to odlična tjelovježba

Kako djeca u zadnje vrijeme puno više vremena provode na ekranu, a sve manje van, nije ni čudo da je pretilost kod djece u porastu. Loša prehrana i smanjena aktivnost su razlog zašto sve više djece ima problem sa viškom kilograma. Djeca bi trebala biti aktivna barem jedan sat na dan (poželjno i više), a to uključuje skakanje, trčanje i penjanje.

Mnogi roditelji šalju djecu na neki sat sporta npr. na gimnastiku. No, često od 45 min koliko sat traje, djeca budu stvarno aktivna možda polovicu tog vremena. Zato je vrlo važno djeci omogućiti da potroše višak energije na svježem zraku.

Dobrobiti za fizičko i emocionalno zdravlje

Priroda ima iznenađujuće pozitivne dobrobiti na zdravlje čovjeka. Boravak u prirodi smanjuje depresiju, produžuje životni vijek, osobe koje su često u prirodi manje puše, utječe na smanjenje stresa i anksioznosti. Igra vani može čak i smanjiti simptome ADHD-a. Boravak vani je isto tako vrlo važan zbog unosa dovoljne količine vitamina D u organizam koji utječe na imunitet i zdravlje vašeg djeteta.

Odlazak u park je odlična ideja za provesti sat vremena na otvorenom.

Povezuje djecu s prirodom

Djeca koja su više vani su, naravno, više povezani sa prirodom. Lakše shvaćaju pojam svijeta oko nas i prije postaju odrasle osobe sa odgovornim ponašanjem prema okolišu.

Sljedeće generacije će se sve više suočavati sa problemima u okolišu i globalnim zatopljenjem, i zato je vrlo važno odgojiti djecu koja će voljeti i cijeniti prirodu.

Važno je za motorički razvoj djece

Igra vani pomaže djeci u razvoju motorike. Djeca koje se igraju vani redovno imaju bolje razvijenu motoriku.

Kroz slobodnu igru, djeca uče i važne životne vještine, kao što su rješavanje problema i pregovaranje. Kad se igraju van sami, slobodni su istraživati i zamišljati što god žele, dok s roditeljima uče samokontrolu i kako poštovati pravila. Pustite ih da imaju dovoljno slobodne igre.

Poticanje kreativnosti

Igra vani potiče djecu da budu maštovita i kreativna. U kući imaju pristup različitim igračkama, kućicama za igračke i sl. Vani se njihova mašta budi pa tako grmlje postaje koliba ili dvorac, grančice teleskopi ili čarobni štapići. Igra vani djecu potiče da maštaju i da budu što god požele.

Slobodna, nestruktuirana igra vani ima mnoštvo dobrobiti za svako dijete. Samo jedan sat van može biti vrlo koristan za djecu, pa se potrudite da ovo postane vaša svakodnevna rutina. To može biti odlazak u park iza škole, večernja šetnja kvartom ili slobodno vrijeme u vašem vrtu. Mnogo je opcija kako djeci omogućiti boravak vani, a šetnja nakon napornog dana na poslu i ne zvuči kao loša ideja, zar ne?