

Jocuri de vară în aer liber

(recomandate pentru programul de detoxifiere digitală)

Creșterea alarmantă a numărului de ore pe care copii le petrec în casă utilizând internetul, a condus la publicarea a numeroase studii care subliniază impactul negativ pe care îl are acest lucru asupra sănătății și dezvoltării fizice și psihice a acestora.

Pentru a readuce în echilibru lucrurile scăpate de sub control în privința jocurilor pe internet, în această vară puteți încerca jocurile prezentate în acest material.

Există numeroase beneficii pentru sănătate oferite de joacă în aer liber. Cu mai mult spațiu pentru a se juca, copiii sunt deseori mai activi atunci când sunt afară, ceea ce îi ajută să își fortifice organismul, permițându-le, de asemenea, să ardă calorii suplimentare. Pe lângă aceasta, stând la soare, copiii absorb în mod natural vitamina D vitală, a cărei lipsa poate duce la rahitism.

Jocul în aer liber este excelent pentru încurajarea creativității copiilor. Dincolo de constrângerile și confruntarea jocului în interior, prin joacă în aer liber imaginația copiilor este adesea stimulată de obiectele din jurul lor și îi le curajează rapid creativitatea. Acordând copiilor libertatea de a se juca în aer liber, se simt mai fericiți și mai liniștiți.

Toate acestea încurajează copiii să învețe abilitățile sociale și cum să interacționeze cu alți copii departe de supravegherea adulților.



1. PINATA CU BALOANE CU APĂ

De ce ai nevoie:

- Pachet de baloane
- Sfoară
- Pâlnie mică de plastic
- Apă
- Băț de plastic



Ce vei face:

Copiii adoră jocurile cu apă vara. Această variantă de pinata cu baloane umplute cu apă este o modalitate distractivă de a vă răcori într-o zi caldă de vară. Înainte de a umple baloanele, alege un loc în care se pot lega baloanele, dar nu prea sus, astfel încât copiii să le ajungă cu bățul. O creangă mai groasă de copac, un cadru al unei terase sau orice alt loc în care se poate întinde o sfoară, este perfect. Atașează o pâlnie mică la capătul balonului și umpleți încet balonul cu apă. Capătul se leagă. Cu cât balonul este mai umplut, cu atât mai rapid se va sparge.

Umple aproximativ 7 (șapte) baloane, așezându-le deoparte pe o suprafață moale (de exemplu o pătură) pentru a preveni spargerea baloanelor înainte de timp.

Taie o bucată de sfoară de aproximativ 40 de centimetri lungime. Leagă bine fiecare balon de sfoară, păstrând aproximativ 2 centimetri distanță între baloane. Nu lega baloanele de ultimii 15 centimetri la capătul sforii.

Leagă capetele sforii de creanga arborelui sau structura aleasă. Înoadă bine sfoara deoarece șirul de baloane va fi greu.

Copiii se vor alinia și pe rând vor lovi baloanele cu bățul de plastic pentru a încerca să spargă baloanele. Singura regulă de siguranță la acest joc este ca rândul de copii să păstreze o distanță sigură de raza bățului de plastic pentru a nu fi loviți. Acesta este un joc cu râsete și multă distracție atunci când baloanele se sparg și apa țâșnește brusc.

2. BĂTAIE CU BOMBE DIN BURETE

De ce ai nevoie:

- 6-8 bureți de preferat de mai multe culori
- sfoară de bumbac
- Foarfece
- Găleți cu apă



Ce vei face:

O activitate perfectă când copiii se plictisesc:

lasă-i să facă bombe de burete pentru o luptă distractivă cu apă!

Instrucțiunile sunt super simple, iar aceste bombe de burete sunt foarte ușor de confecționat. Copiii pot chiar să le facă singuri dacă sunt școlari. În cel mai scurt timp, vor fi pregătiți de luptă!

Taie fiecare burete longitudinal în 4 bucăți.

la 8 bucăți de burete și așează-le unul lângă altul.

Cu o bucată de sfoară leagă de jur împrejur toate bucățile de burete.

Asigură-te că tragi de sfoară foarte strâns și îi faci un nod puternic.

Taie sfoara în exces.

Scufundă bombele obținute în găleți de apă și fii gata de marea luptă cu apă!

Distracția e garantată!



3. DARTS CU BALOANE

De ce ai nevoie:

- O bucată mare de carton
- 20 - 25 baloane mici
- Săgeți pentru darts
- Bandă adezivă



Ce vei face:

Umflă 20 - 25 de baloane.

Găurește cartonul în mai multe locuri.

Introdu codițele baloanelor în găuri și lipește cu bandă pe dos ca să le fixezi.

Aruncă săgeți în baloane pentru a le sparge.

Distracție plăcută și spor la joacă afară toată vara!



Sursa: Jocurile au fost traduse de către psiholog Bojin Emese Roberta, de pe site-ul [Pinterest.com](https://www.pinterest.com).

Imagini:

<https://homeschoolpreschool.net/sponge-water-bombs/>

https://www.123rf.com/photo_75865616_stock-vector-kids-playing-and-enjoying-in-summer-vacation.html

https://www.123rf.com/photo_29415078_stock-vector-a-illustration-of-children-playing-with-sprinkler-water-in-the-summer.html