

Aktivni otrok, aktivne počitnice



Aktivni otrok, aktivne počitnice

Uredil Matej Plevnik

Avtorji besedil · Matej Plevnik, Sanja Dimc, Nika Novak, Ana Krstov in Laura Stauber

Fotografije · Tanja P. Peternelj, Matej Ipavec in Matej Plevnik

Oblikovanje in prelom · Primož Orešnik

Recenzent · Milan Hosta

Izdala in založila · Založba Univerze na Primorskem

Titov trg 4, 6000 Koper · hippocampus.si

Koper 2025

Pri pripravi priročnika so sodelovali

Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju

Krajevna skupnost Brezovica

Medobčinska uprava Istre

Livia Liberte, kulturno in umetniško društvo

Priročnik je nastal v okviru projekta Zelena, digitalna in vključujoča Univerza na Primorskem – Zelena UP. Projektni sklop Aktivni otrok, aktivne počitnice je potekal od marca do junija 2025, koordinator sklopa je bil dr. Matej Plevnik.

Brezplačna elektronska izdaja

<https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-472-9.pdf>

<https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-473-6/index.html>

<https://doi.org/10.26493/978-961-293-472-9>

 © 2025 Avtorji

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili
v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 240493059

ISBN 978-961-293-472-9 (PDF)

ISBN 978-961-293-473-6 (HTML)



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VISOKO ŠOLSTVO,
ZNANOST IN INOVACIJE



Financira
Evropska unija
NextGenerationEU



Vsebina

Uvod	4
Aktivne počitnice kot naložba v razvoj ter zdravje otroka in mladostnika	6
Počitnice, prosti čas in izzivi sodobnega otroštva	11
Spodbujanje gibalne aktivnosti med počitnicami: priporočila za starše	15
Spodbujanje gibalne aktivnosti med počitnicami: priporočila za lokalno skupnost	18
Načrtovanje doživetih in gibalno aktivnih počitnic	21
Zaključek	25
Uporabljena in priporočena literatura	26
Priloga: nekaj idej za popestritev počitnic	29



Uvod

V času globalne epidemije sedečega življenjskega sloga, zmanjševanja gibalne aktivnosti in učinkovitosti, povečevanja zaslonskega časa ter predvsem nenadzorovane uporabe digitalnih tehnologij so spodbude za redno gibalno aktivnost in nasploh gibalno dejaven življenjski slog otrok ter mladostnikov še posebej pomembne in dobrodošle. Podatki številnih nacionalnih in mednarodnih raziskav opozarjajo na drastičen upad gibalne učinkovitosti in aktivnosti otrok v zadnjih desetletjih. Ob tem se pojavlja vse več strokovnih pozivov k strateškemu, interdisciplinarnemu in medsektorskemu ukrepanju, ki poleg šolskega vključuje tudi obšolsko oz. družinsko okolje.

Počitniški čas, zlasti šole prosti čas v okviru daljših poletnih ter krajših jesenskih, zimskih in spomladanskih počitnic predstavlja edinstveno razvojno priložnost za pozitivne spodbude aktivnostim otrok in mladostnikov. Otroci izstopijo iz formalnega šolskega in kurikularnega okvira ter vstopijo v odprteje, manj strukturirano okolje. To okolje, v kolikor je ustrezno podprto, omogoča več svobode, več časa za igro, raziskovanje in sproščeno gibalno udejstvovanje, kar predstavlja pomemben temelj za trajnostno oblikovanje zdravih življenjskih navad. Aktivno preživljanje prostega časa v okviru počitnic tako predstavlja ključen dejavnik ne le za kratkoročno dobrobit, temveč za celosten biopsihosocialni razvoj otroka in mladostnika ter tudi celotne družine.

Gibalno aktivne počitnice omogočajo, da se otroci vseskozi gibajo na način, ki je usmerjen v izkušnjo gibanja samega, s čimer se spodbuja notranja motivacija, radovednost, občutek kompetentnosti in avtonomije, kar predstavlja temelje sodobnega pristopa k vzgoji za zdrav in aktiven ži-

vljenjski slog. V naravnem okolju in v sproščenih pogojih se otroci učijo samoiniciativnosti, reševanja problemov, socialne interakcije ter razvijajo odnos do narave, kar jih dolgoročno oblikuje kot odgovorne posameznike.

Aktivne počitnice imajo zato večplastno vrednost: poleg dobrobiti za telesno zdravje predstavljajo poligon za pridobivanje življenjskih veščin, ki jih formalna šola pogosto ne zmore v celoti zagotoviti. Gibalna aktivnost ni le sredstvo krepitev zdravja – je vzgojni in družbeni mehanizem, ki oblikuje značaj, spodbuja čustveno stabilnost in vzpostavlja temelje za ustvarjalno, samostojno ter uravnoteženo življenje.

Namen priročnika je prvenstveno spodbuditi in ozavestiti starše, da svojim otrokom v času počitnic in prostega časa omogočijo dovolj bogatih gibalnih izkušenj pa tudi nasploh aktivnega preživljanja prostega časa – tudi z vsebinami aktivnega udejstvovanja, sodelovanja in doživljanja. Z vsebinami priročnika želimo podpreti starše, učitelje in odločevalce pri ustvarjanju kakovostnih, doživljajsko bogatih ter gibalno/športno aktivnih počitnic za otroke v starosti od 6 do 13 let (starost prve in druge triade osnovnošolskega izobraževanja). Aktivne počitnice so poleg vsebin gibalne/športne narave prav gotovo lahko zapolnjene tudi z drugimi vsebinami, npr. glasbenimi, ustvarjalnimi, jezikovnimi itd. Vsake aktivne počitnice so boljše kot neaktivne.

V pričujočem priročniku želimo poseben pomen nameniti spodbudam za gibalno/športno aktivno doživljanje počitnic. Te vsebine seveda lahko dopolnijo tudi druge počitniške programe. V priročniku so predstavljene razvojne zakonitosti, dejavni smernice za načrtovanje in izvedbo doživljajsko aktivnih ter gibalno bogatih počitniških programov.



Aktivne počitnice kot naložba v razvoj ter zdravje otroka in mladostnika

Naj šteje cel dan!

GIBALNA AKTIVNOST
24 H
SEDENTARNOST
SPANJE

POSKRIBITE ZA UREJEN SPANEC
Preverite, da imate vsake noči otrok urejeno vsako noč (vsak dan od približno istem času z zadostnim številom ur kakovostnega spanja).
Uporabite priložne za zdravi spanje otrok.

VEČ GIBANJA
Za ohranjanje in krepitev zdravega naj otroci izboljšajo vsako priložnost za gibanje.
Naj bodo redno gibljivo aktivni ter naj v svoj vsakdan vključujejo različne oblike in intenzivnosti gibanja, vključno z vajami za mišično moč.
Uporabite smernice za gibljivo aktivnost in sedeče vedenje otrok in mladostnikov.

SKRAJŠAJTE ČAS SEDENJA IN MIROVANJA
Omejite količino časa, ki ga otroci preživijo sede.
Nadomestite ga z več gibljivo aktivnosti, katerikoli intenzivnosti, in poskrbite za redno prekinjanje dolgotrajnega sedenja.

Programi za NISRAJ NIJZ

Hiter tempo življenja, vedno prisotnejša sedentarnost in digitalna tehnologija z zasloni vse bolj narekujejo naš vsakdan in opredeljujejo življenjski slog, ki ga živimo danes. Take mu življenjskemu slogu so še posebej izpostavljeni otroci in mladostniki, saj se njihov vsakdan tesno povezuje z značilnostmi družbe in okolja, v katerih živijo, pa tudi zmožnostmi, željami in motiviranostjo staršev za zagotavljanje priložnosti, ki jih nudijo svojim odraščajočim otrokom.

Sedentarnost (sedeče vedenje) je opredeljeno kot vsakodnevno budno vedenje, ki ga spremlja nizka energetska poraba v sedečem, ležečem ali polležečem položaju. Sedentarnost velikokrat spremlja tudi (pre)nizka gibalna aktivnost. Skupaj predstavljata dva neodvisna dejavnika tveganja za zdravje, s katerima se ljudje vse bolj srečujejo v vseh življenjskih obdobjih. Omenjene življenjske navade so vse pogostejše opažene tudi med otroci. Otroštvo je pomembno življenjsko obdobje, v katerem se v medsebojni soodvisnosti razvijajo gibalne, miselne in socialne spretnosti. Pridobljene spretnosti služijo kot temelji, na katerih otrok kot

oseba gradi vse življenje.

Prekomerna telesna masa s povišanim deležem maščobne mase je kritičen javnozdravstveni problem, s posebej negativni posledicami za odraščajoče otroke in mladostnike. Nedavne globalne ocene kažejo, da ima več kot 18 % otrok in mladostnikov, starih od pet do 19 let, prekomerno telesno maso ali že prisotno debelost. Leta 1975 je bil delež takšne populacije le 4 %, kar kaže na strm porast problematike v zadnjih desetletjih in resno ter naraščajočo javnozdravstveno težavo. Evropska pobuda za spremljanje debelosti v otroštvu, ki deluje pod okriljem Svetovne zdravstvene organizacije, ocenjuje, da je v Evropi delež takšnih otrok pri starosti od sedem do devet let še višji. Kar 25 % otrok ima po dostopih podatkih prekomerno telesno maso, pri čemer jih ima 11 % izraže-



no že debelost. Delež otrok je še nekoliko višji pri fantih (27 % s prekomerno telesno maso in 13 % z debelostjo), pri dekletih pa so deleži nekoliko nižji (23 % s prekomerno telesno maso in 9 % z debelostjo). Povečano pojavnost otroške debelosti se pripisuje globalnemu prehodu k prehranjevanju z energijsko bogatimi in hranilno revnimi živili, sedentarnemu vedenju in trendu zmanjšane gibalni aktivnosti. Nizka gibalna zmogljivost v otroštvu ima lahko resne in dolgoročne posledice, ki ne vplivajo zgolj na telesno zdravje, temveč tudi na celosten razvoj otroka. Povezana je s pojavom številnih zdravstvenih težav, kot so sladkorna bolezen tipa 2, srčno-žilne bolezni, slabše duševno zdravje, depresija in nižji učni dosežki.

Svetovna zdravstvena organizacija priporoča, da otroci in mladostniki dnevno vsaj 60 minut preživijo v zmerni do visoko intenzivni gibalni aktivnosti.

Zmerno do visoko intenzivna gibalna aktivnost predstavlja stopnjo napora, s katero otrok izvaja gibalno/športno aktivnost in ki ima za napredek v gibalni učinkovitosti in zdravje dodatne ugodne učinke. Izvajanje zmerno intenzivne vadbe pomeni, da je ciljno območje srčnega utripa med 50 do 70 % najvišjega srčnega utripa, izvajanje visoko intenzivne vadbe pa, da je ciljno območje med 70 in 85 % največjega srčnega utripa. Intenzivnost lahko opišemo tudi z enoto MET (metabolični ekvivalent porabe energije), pri čemer 1 MET opisuje porabo energije pri mirovanju. Glede na stopnjo intenzivnosti in upoštevajoč porabo energije aktivnosti razdelimo na zmerno intenzivne (3–6 MET) in visoko intenzivne (> 6 MET). Stopnjo intenzivnosti se lahko dosega pri različnih oblikah gibalnih/športnih aktivnostih (npr. tek, moštvene športne igre, kolesarjenje ...).

Med gibalne aktivnosti zmerne do visoke aktivnosti ne uvrščamo le športnih aktivnosti, temveč tudi igro, gibalne izzive in različne aktivnosti v okviru družine ter šole, v kolikor se te izvajajo pri dovolj visoki stopnji napora.



Redna gibalna aktivnost združuje številne pozitivne učinke:

ZDRAVJE

Zmanjšanje sedentarnosti in povečanje količine ter intenzivnosti gibalne aktivnosti imata velik vpliv na splošno zdravje vseh starostnih skupin. Redna gibalna aktivnost pomaga ohranjati zdravo telesno maso in prispeva k ugodnejši telesni sestavi. Znižuje tveganje za debelost, pojavnost srčno-žilnih bolezni, sladkorno bolezen tipa 2 ter vpliva na druge dejavnike tveganja za zdravje. Redna gibalna aktivnost bistveno prispeva k boljši telesni pripravljenosti, ki ima ključno vlogo pri ohranjanju zdravja tako na kratki kot dolgi rok.

SPALNE NAVADE

Gibalna aktivnost, še posebej tista, ki poteka v naravnem okolju in vključuje izpostavljenost sončni svetlobi, pomaga uskladiti notranji biološki (cirkadiani) ritem ter spodbuja naravno tvorbo melatonina, hormona, ki uravnava spanje. Posledično se izboljšata tako ritem kot tudi kakovost spanja. Spanje ima ključno vlogo pri krepitvi in ohranjanju splošnega zdravja, pri duševnem počutju in kognitivnih sposobnostih. Kakovosten spanec je zato eden od temeljev dolgotrajnega dobrega počutja in zdravja.

TELESNI RAZVOJ

Gibalna aktivnost v otroštvu večplastno vpliva tako na razvoj strukture kot tudi delovanja telesa. Redna in dovolj intenzivna gibalna aktivnost spodbuja skladno rast ter razvoj organskih sistemov, zlasti mišično-skeletnega, srčno-žilnega, dihalnega in hormonskega sistema. Gi-



banje pospešuje mineralizacijo kosti, kar prispeva k večji kostni gostoti in zmanjšuje tveganje za kasnejše skeletne težave, hkrati pa vpliva na uravnotežen razvoj telesne mase in telesne sestave z večjim deležem mišičnega tkiva. Redna gibalna aktivnost je poleg uravnotežene prehrane ključna za vzdrževanje optimalne telesne sestave in ima vpliv na hormonske procese, ki so ključni za naraven in zdrav potek pubertete ter telesnega dozorevanja.

RAZVOJ GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN SPRETNOSTI

Razvoj in ohranjanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti v otroštvu je močno odvisen od izkušenj ter interakcij z raznolikimi okolji. Sodelovanje v različnih aktivnostih, kot so igre, šport, prosta igra v naravi, ustvarjalne dejavnosti, je v otroštvu izjemnega pomena, saj spodbuja razvoj in uporabo širokega spektra gibalnih vzorcev in spretnosti, ki so ključni za razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti: koordinacije, moči, ravnotežja, hitrosti, natančnosti, gibljivosti ter vzdržljivosti.

SOCIALNI RAZVOJ

Gibalna aktivnost ter druge raznolike dejavnosti pogosto vključujejo elemente medsebojnih odnosov, ki otrokom nudijo dragocene priložnosti za socialni razvoj. Srečanja z vrstniki, skupne igre, športne dejavnosti ali sodelovanje v različnih skupinah otrokom omogočajo sklepanje prijateljstev in utrjevanje socialnih veščin. V takšnem okolju se naravno razvijajo spretnosti, kot so sodelovanje, sporazumevanje in timsko delo. Poleg tega medsebojni odnosi pripomorejo k zmanjšanju občutka osamljenosti ter otroku pomagajo oblikovati občutek pripadnosti, kar ima pozitiven vpliv tudi na njegovo duševno in čustveno blagostanje.

PSIHOLOŠKI RAZVOJ

Raznolike dejavnosti, ki otrokom omogočajo številne priložnosti za stik z okoljem in vrstniki, igrajo pomembno vlogo pri njihovem psihološkem in čustvenem razvoju. Skozi dejavnosti postopoma razvijajo samozavest, samozaupanje ter oblikujejo pozitivna pričakovanja do sebe in sveta. Hkrati se učijo sprejemati tako uspehe kot neuspehe, kar jim omogoča boljše soočanje z izzivi in obvladovanje stresnih situacij. Vse to krepi njihovo čustveno odpornost in stabilnost ter jih pripravlja na raznolike življenjske situacije.

MISELNI RAZVOJ

Gibalna aktivnost ima pozitiven vpliv na kognitivne funkcije, kot so pozornost, spomin in vedenje. Ti učinki so deloma posledica fizioloških sprememb, ki se v telesu zgodijo med gibanjem. Izboljšana prekrvavitev možganov in sproščanje hormonov, ki ugodno vplivajo na delovanje živčnega sistema, sta le dve izmed teh. Sodobne raziskave potrjujejo, da redna gibalna aktivnost spodbuja kognitivni razvoj otrok in mladostnikov. Izboljšuje sposobnost osredotočanja, kognitivno prilagodljivost, delovni spomin in s tem tudi šolski uspeh.

DUŠEVNO ZDRAVJE

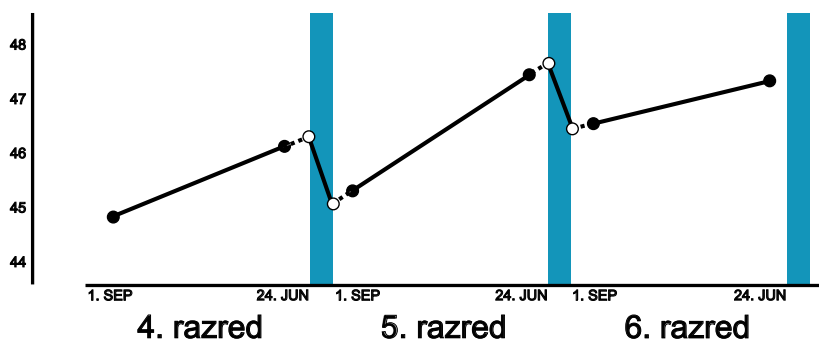
Raziskave kažejo, da ima gibalna aktivnost vpliv na izboljšanje tesnobe in depresije, hkrati pa lahko deluje tudi preventivno. Redno gibanje pomaga zmanjševati pogostost paničnih napadov, ublaži psihološke stiske ter lahko prispeva k zmanjšanju simptomov hiperaktivnosti in agresivnega vedenja. Poleg tega telesna aktivnost spodbuja pozitivno samopodobo, krepi samozavest ter občutek lastne vrednosti. Vse to ima pomemben vpliv na splošno duševno počutje in duševno ravnovesje otrok in mladostnikov.

SPODBUJANJE POZITIVNIH VEDENJSKIH VZORCEV

S sodelovanjem v različnih gibalnih aktivnostih otrok razvija pozitivne duševne vzorce, izboljšuje gibalne spretnosti in krepi telesno zdravje, kar mu omogoča lažje usvajanje novih gibalnih in življenjskih veščin. Ta proces povečuje njegov uspeh in posledično občutek kompetentnosti, kar je pomembno z vidika motiviranosti za ohranjanje vključenosti v aktivnosti. Na ta način se oblikujejo pozitivni vedenjski vzorci ter utrjuje aktiven življenjski slog, kar je dolgoročno eden glavnih ciljev vzgoje in zelo pomembna komponenta otrokovega razvoja. Raziskave kažejo, da se zdravi vedenjski vzorci, naučeni v otroštvu, običajno ohranijo tudi v odraslo dobo.

Počitnice, prosti čas in izzivi sodobnega otroštva

VO_{2max} (ml/kg/min)



Prikaz sprememb aerobne pripravljenosti otrok. Modro senčena območja prikazujejo obdobja počitnic. Črne pike predstavljajo izmerjene vrednosti, bele pike pa prikazujejo predvideno raven pripravljenosti, ocenjene na podlagi trenda pred začetkom ali po koncu počitnic.

Prirajeno po: Watson idr. (2019)

Šola ima pri razvoju otroka pomembno vlogo z različnih vidikov. Otroci imajo v strukturiranem okolju priložnosti za vključevanje tako v načrtovane oblike gibanja kot tudi v priložnostno gibanje, ki nastane ob premikanju med učilnicami, odhodi, prihodi v šolo in domov. Ob predpostavki, da otrok spi 8–9 ur, v šoli dnevno preživi približno 45 % budnega časa, preostanek budnega časa se šteje kot prosti oz. nešolski čas.

Med poletnimi počitnicami pride do velike spremembe rutine, ob kateri se t. i. strukturiran šolski čas spremeni v prosti čas. Količina nestrukturiranega budnega časa se podvoji. Ugotovitve raziskav podpirajo trditve, da se osnovnošolski otroci, ob izpostavljenosti okolju z manj strukture, nadzora in usmerjanja, pogosteje zatekajo k manj ugodnim vedenjskim izbaram. Premik iz visoko strukturiranega v manj strukturiran čas, v katerem ima otrok večjo svobodo glede izbire načina preživljanja le-tega, lahko pomembno vpliva na povečanje sedentarnega vedenja in zaslonskega časa ter zmanjšanje količine gibalne aktivnosti.

Rezultati raziskav so različni, nekatere poročajo o povečanju gibalnih aktivnosti in zmanjšanju sedentarnega vedenja med počitnicami, druge ravno nasprotno. Večina raziskav pa si je enotnih v ugotovitvi, da se čas, preživet v zmerni do visoki intenzivni gibalni aktivnosti, med počitnicami izredno zmanjša. Ugotovitve so seveda tesno povezane z načini preživljanja prostega časa udeležencev v raziskavah.

ČASOVNA PRIPOROČILA ZA UPORABO ZASLONOV V PROSTEM ČASU

MANJ = BOLJE



starost 0-2		Do dopolnjenega drugega leta starosti naj otrok ne bo izpostavljen zaslonom.
starost 2-5		V starosti od 2 do 5 let naj se uporaba zaslonov časovno omeji na manj kot eno uro na dan v navzočnosti staršev, pri čemer naj bo čas uporabe sorazmeren starosti (mlajši manj ali še bolje nič).
starost 6-9		V starosti od 6 do 9 let (prva triada osnovne šole) naj bo čas uporabe zaslonov v prostem času omejen na v povprečju največ eno uro na dan.
starost 10-12		V starosti od 10 do 12 let (druga triada osnovne šole) naj bo čas uporabe zaslonov v prostem času omejen na v povprečju največ eno uro in pol na dan.
starost 13-18		V starosti od 13 do 18 let (tretja triada osnovne šole in srednje šole) naj bo čas uporabe zaslonov v prostem času omejen na v povprečju največ dve uri na dan.

Podatki za Slovenijo prikazujejo, da otroci med počitnicami beležijo 18-odstotni upad količine gibalne aktivnosti. Pri tem poročajo o 5,5-odstotnem porastu gibalne neaktivnosti, 53-odstotnem upadu zmerne gibalne aktivnosti in kar 45-odstotnem upadu zmerne do visoke gibalne aktivnosti. Raziskave kažejo, da se s starostjo razlikuje v gibalnih vedenjih med šolskim letom in poletjem povečuje, poleg tega ugotavljajo, da so deklice manj aktivne od dečkov. Naraščajoče število raziskav kaže, da otroci med poletnimi počitnicami pridobijo več telesne mase kot med šolskim letom. To še zlasti velja za posameznike, ki že imajo povišano telesno maso. Razlogi za nezdrava povečanja mase so kompleksni in poleg zmanjšanja gibalne aktivnosti vključujejo tudi dejavnike, kot so spol, starost, podnebje, družbeno-ekonomski status družine, dostopnost športnih programov in razpoložljivost staršev ter njihovo motiviranost.

Vse večja težava postaja čas, ki ga otroci preživijo pred zasloni. Ta se nenehno povečuje in ga pogosto spremlja tudi uživanje energijsko bogatih živil. Z napredkom znanosti in tehnologije, ki sta postala sestavni del sodobnega življenja, pametne naprave igrajo vse pomembnejšo vlogo pri delu, izobraževanju in vsakodnevnih opravilih. Odraščanje v družbi, kjer je sodobna tehnologija nepogrešljiv del vsakdana, seveda prinaša številne prednosti, a pri tem ne gre zanemariti negativnih posledic zgodnje in prevelike izpostavljenosti zaslonom. Čas pred zaslonom označuje čas, ki ga posameznik oz. otrok preživi ob uporabi elektronskih ali digitalnih medijev, kot so televizorji, pametni telefoni, tablice ali računalniki. Prekomerna izpostavljenost takšnemu načinu preživljanja vsakdana negativno vpliva na telesno in duševno zdravje otrok, saj lahko povzroča debelost, depresijo, motnje spanja in druge zdravstvene težave. Otroci so zaradi intenzivnega razvoja v tem obdobju posebej občutljivi na negativne vplive dolgotrajne izpostavljenosti zaslonom, poleg tega so posledice pri njih pogosto izrazitejše in težje popravljive kot pri odraslih.

Težava je torej, da lahko v manj strukturiranem okolju neugodna vedenja izpodrinejo ugodna (npr., otroci se raje odločijo za sedentarno vedenje kot za gibalno aktivnost) in se pogosto pojav-

ljajo hkrati (npr. prigrizki med gledanjem televizije). Še posebej problematične so daljše poletne počitnice, saj predstavljajo nekoliko daljše časovno obdobje, v katerem lahko takšno vedenje že privede do negativnih posledic za zdravje otrok.

Prav počitnice pa so hkrati dragocena priložnost za spodbuditev otrok k aktivnejšemu in zdravemu načinu življenja. Pomembno je poudariti, da otrokom ni treba odvzeti prostega časa ali njihove avtonomije pri izbiri preživljanja le-tega. Ključno je, da se jim zagotovi čim več priložnosti za vključevanje v raznolike dejavnosti, ki spodbujajo aktiven način preživljanja časa, nudijo prostor za zabavo in jim omogočajo določeno mero samostojnosti, s katero lahko odkrivajo in razvijajo svoje interese.



KAJ OTROKE MOTIVIRA?

Na motivacijo otrok vpliva veliko dejavnikov:

- » **Možnost izbire:** Ko otrok sam izbere, ali bo šel kolesarit, plezat ali samo na igrišče, je občutek lastne volje veliko močnejši kot pri dejavnostih, ki so mu vsiljene.
- » **Zabava in igrivost:** Aktivnosti, ki vključujejo element igre, humorja ali ustvarjalnosti, so bistveno privlačnejše. Preveč strukturirane, tekmovalne dejavnosti lahko delujejo zaviralno, še posebej pri mlajših otrocih.
- » **Druženje z vrstniki:** Družba prijateljev je pogosto glavni razlog, zakaj otrok sploh želi sodelovati v določeni dejavnosti.
- » **Pozitivna povratna informacija:** Otroci so motivirani, ko prepoznajo lastni napredek – ko jim uspe skočiti višje, preteči dlje ali se nekaj novega naučiti. Osredotočanje na trud namesto na rezultate je pri tem zelo pomembno. Otroci bodo priznanja za svoj trud zelo veseli.
- » **Pohvala in podpora:** Čeprav otroci odraščajo in priznanje sovrstnikov pridobiva na pomenu, je spodbudno domače okolje še vedno najpomembnejše.

RAZLIČNI ZNAČAJI OTROK, RAZLIČNE POTI DO GIBANJA

Otroci se razlikujejo po svojih značajih, interesih in preteklih izkušnjah z gibanjem. Nekateri so živahnejši in radi preizkušajo meje svojega telesa, drugi pa bolj umirjeni, previdnejši ali pa imajo izkušnje, zaradi katerih jih gibanje ne pritegne takoj. Nekateri sebe morda preprosto ne doživljajo kot »športne« ali ne najdejo veselja v tekmovalnih oblikah gibanja.

Glavno je, da otroka ne primerjamo z drugimi, ampak mu pomagamo najti načine gibanja, ki so zanj zanimivi. To lahko vključuje:

- » **Gibanje zunaj okvirov športa:** pohodništvo, raziskovanje narave, ples, vrtnarjenje ali plezanje – vse to so odlične izkušnje gibalne narave, ki ne zahtevajo tekmovalnega duha.

- » **Lažje, prijetnejše oblike gibanja:** počasen začetek z dejavnostmi, ki niso preintenzivne, lahko pomaga razviti zaupanje in postopno poveča zanimanje za zahtevnejše oblike aktivnosti.
- » **Skupno gibanje z odraslimi:** ko so starši, trenerji ali vzgojitelji prisotni in dejavno sodelujejo, se poveča občutek varnosti, povezanosti in motivacije. Otroci se pogosto lažje sprostijo in vključijo, če čutijo podporo zanje pomembnih odraslih oseb.

VLOGA ODRASLIH

Odrasli pogosto želimo otrokom »pomagati«, a nehoti naredimo nasprotno – preveč nadzora, preveč navodil, preveč popravljanja. Motivacija raste tam, kjer imajo otroci občutek, da so slišani, razumljeni in da njihove ideje nekaj pomenijo. Npr.:

Namesto »Pojdi se igrat ven« lahko vprašamo: »Kaj bi danes rad počel zunaj?«

- » Namesto »To ni prav« lahko rečemo: »Super si poskusil – želiš, da ti pokažem še en način?«
- » Namesto »Moramo se gibati, ker je zdravo« lahko rečemo: »Kako se ti počutiš po igri? Kaj ti je bilo najzabavnejše?«

Tak način komuniciranja podpira otrokovo notranjo motivacijo in spodbuja dolgoročen pozitiven odnos do gibanja. Spodbujanje motivacije otrok za aktivno preživljanje počitnic zahteva razumevanje njihovih potreb in interesov ter ustvarjanje okolja, ki podpira notranjo motivacijo. Z ustreznimi strategijami in podporo lahko otrokom pomagamo razviti pozitiven odnos do gibanja, kar bo imelo dolgoročne koristi za njihovo zdravje in dobro počutje.



Spodbujanje gibalne aktivnosti med počitnicami: priporočila za starše

Otrokovo vedenje ni samo rezultat njegovega značaja ali osebnosti, ampak je močno odvisno tudi od okolja, v katerem odrasča. Okolje sestavljajo odnosi v družini, način vzgoje, prijatelji ter širše kulturne navade. Vsi ti dejavniki skupaj oblikujejo, kako otrok razmišlja, čuti in deluje v vsakdanjem življenju.

Pomembno je, da se starši zavedamo, da z zavestnim delovanjem ustvarjamo podporno okolje, v katerem bo naš otrok razvijal zdrave navade. Nedaven pregled raziskav poudarja, da brez vključevanja družinskih članov dolgoročne spremembe v otrokovi gibalni aktivnosti niso tako uspešne. Zgolj omejevanje sedečih dejavnosti ali omejevanje dostopa do elementov, ki tovrstno vedenje spodbujajo, ni dovolj učinkovit pristop za povečanje gibalne aktivnosti.

Nekaj nasvetov, kako lahko kot starši pozitivno vplivamo na otrokovo gibalno aktivnost in pripomoremo k razvoju zdravih navad:

Bodimo zgled, saj otroci radi posnemajo vedenja, ki jih opazujejo pri bližnjih. Svoje vedenje uravnavajo in popravljajo na način, da ga primerjajo s standardom. Ta standard v njihovem življenju pa pogosto predstavljajo prav starši (in sorojenci), zato imamo kot vzorniki pomemben vpliv na oblikovanje otrokovih zdravih navad, tako z vidika osveščanja kot tudi aktivnega udejstvovanja v gibalnih aktivnostih.

Ne zadošča le govoriti o pomenu gibanja, otroku največ pomeni, če nas vidi, da tudi sami z veseljem sodelujemo in uživamo v gibalnih aktivnostih. Raziskave kažejo, da so otroci telesno aktivnih staršev šestkrat verjetneje telesno aktivni v primerjavi z otroki nedejavnih staršev.

V gibalne aktivnosti vključimo celotno družino, raziskave namreč kažejo, da prisotnost bratov in sester pomembno povečuje angažiranost otrok pri gibanju. Skupne družinske aktivnosti pa ne prispevajo le k večji gibalni aktivnosti, temveč krepijo tudi medosebne odnose. To povečuje veselje ob skupnem preživljanju časa in spodbuja motivacijo za gibanje tudi v prihodnje.





O naših željah seznanimo tudi osebe, ki so aktivno vključene v varstvo naših otrok. Pregled raziskav kaže, da se otroci v varstvu pri starih starših pogosteje vključujejo v sedentarne dejavnosti. Zlasti ko sta pogostost in obseg varstva pri drugih osebah zelo visoka, postane tudi njihova vloga pri oblikovanju otrokovega življenjskega sloga izjemno pomembna.

Naj gibalna aktivnost ne bo osredotočena le na zdravje, gibanje naj bo povezano z igro, druženjem s prijatelji ali raziskovanjem okolice. Ko je gibalna aktivnost povezana z zabavo in s prijetnimi doživetji, postane za otroke veliko privlačnejša in naravnejša izbira. To je še posebej pomembno za tiste, ki ne dosegajo priporočenih smernic za gibanje, ali za tiste, ki do gibanja morda čutijo odpor.

Prepoznajmo otrokove interese, saj se otroci ne razlikujejo le v tem, kako privlačna se jim zdi gibalna aktivnosti, temveč tudi v tem, kateri vidiki gibanja jih najbolj pritegnejo. Pomembno je to prepoznati in dejavnosti prilagoditi interesom posameznega otroka.





Omogočimo različne aktivnosti in spodbujamo raziskovanje otrokovih interesov. Kot starši imamo ključno vlogo pri tem, koliko gibalne aktivnosti bo otrok deležen in kako vključen bo v organizirane ali neorganizirane dejavnosti. Pri tem je pomembna naša neposredna podpora v obliki omogočanja prevozov do lokacij, kjer mu je gibalno udeleževanje na voljo, ali v obliki dostopa do športne in druge opreme.

Pohvalimo trud, ne samo dosežkov, naša pričakovanja imajo namreč močan vpliv na otrokovo samopodobo. Če otrok začuti, da ne dosega naših pričakovanj, razvije občutek neuspeha, kar lahko vpliva na njegovo veselje do gibanja ali aktivnosti. Višja spodbuda staršev namreč krepi otrokovo samozavest in občutek lastne sposobnosti.

10 ZAPOVEDI ZA STARŠE, KI ŽELIJO PODPRETI GIBALNO AKTIVNOST SVOJIH OTROK MED POČITNICAMI

- » **Bodi vzor in zgled!** Tvoja dejanja govorijo glasneje kot besede. Če si aktiven, bo to postal tudi tvoj otrok.
- » **Gibaj se skupaj z otrokom!** Skupna aktivnost naj bo zabavna rutina, ne obveza.
- » **Družina se giba skupaj!** Vključuj bratce, sestrice, vse člane – skupaj je lažje in zabavnejše.
- » **V gibanje vključuj igro in druženje!** Otroku gibanje ne pomeni obveznosti, ampak igro, raziskovanje in smeh.
- » **Prilagajaj aktivnosti interesom otroka!** Opazuj, kaj otroka veseli, in ga pri tem podpiraj.
- » **Ne vsiljuj, temveč omogočaj!** Ponudi možnosti, otroku pa pusti izbiro.
- » **Vključi tudi stare starše!** Pogovori se z njimi, da podprejo gibanje tudi med varstvom.
- » **Omogoči dostop do gibanja!** Poskrbi za prevoz, opremo in varno okolje.
- » **Pohvali trud, ne samo rezultat!** Vsak korak šteje, tudi če ni najhitrejši ali najvišji.
- » **Ustvari pozitivno vzdušje!** Gibanje naj ne bo obveznost, temveč priložnost za veselje.



Spodbujanje gibalne aktivnosti med počitnicami: priporočila za lokalno skupnost

PRIPRAVIMO PROGRAME, KI TEMELJIJO NA STROKOVNIH SMERNICAH

Vključevanje otrok v strokovno pripravljene in utemeljene programe ter vodene po načelih pedagoške stroke je zagotovilo, da bo zanje izkušnja udeležbe prijetna in bodo gibalno aktivnost ter šport doživljali kot pozitivno spodbudo za v prihodnje. Tako programi počitniškega varstva s poudarjeno gibalno/športno vsebino kot programi športnih taborov naj temeljijo na strokovnih smernicah in priporočilih, npr. »Slovenskih smernicah za telesno dejavnost otrok in mladostnikov« (Hadžić idr., 2014), v pomoč pri pripravi pa so lahko tudi nacionalni strokovni dokumenti, npr. učni načrt za predmet šport.

ZAGOTOVIMO USTREZNO (SO)FINANCIRANJE IN PODPRIMO KOMPETENTNE IZVAJALCE PROGRAMOV

Programi aktivnih športnih počitnic so programi, ki jih lahko lokalne skupnosti (so)financirajo preko letnega programa športa. Vključevanje otrok v športne počitniške programe je tudi nacionalna usmeritev, zapisana v Resoluciji o nacionalnem programu športa v Republiki Slo-

venije za obdobje 2026–2035. V točki 3.1 Športni programi, podtočki 3.1.1. Prostočasna športna vzgoja otrok in mladine je pod Strateškimi cilji zapisano: »Povečati ponudbo počitniških športnih programov, razviti več rednih (celoletnih) prostočasnih programov za otroke, mladino in družine in povečati vključevanje otrok in mladostnikov v počitniške športne programe za 15 %.«

Lokalne skupnosti lahko programe podprejo tudi s sredstvi izven letnega programa športa. Tako nekatere občine zagotovijo sredstva v samostojnih postavkah sprejetega proračuna. Z oblikovanjem prijavnih razpisov lahko lokalne skupnosti podprejo tudi strokovnost izvedbe, inovativnost programov in druge značilnosti programov. Deleži (so)financiranja programov so različni, nekatere občine otrokom s stalnim naslovom v občini omogočijo udeležbo v brezplačnih programih, druge programe sofinancirajo, tretje spet podprejo izvajalce z možnostjo koriščenja javne infrastrukture in drugimi oblikami pomoči. Občine lahko programe izvedejo preko svojih zavodov za šport, lahko spodbudijo in podprejo lokalna športna društva, vzgojno-izobraževalne zavode ali pa druge/zunanje izvajalce programov.

PREDSTAVIMO PROGRAME JAVNOSTI SKOZI UČINKOVITA SREDSTVA OBVEŠČANJA

Predvsem pravočasno obveščanje o možnostih udeležbe otrok v počitniških taborih in varstvu s strani izvajalcev je staršem v veliko pomoč pri načrtovanju aktivnih počitnic za svoje otroke. Premislek o možnostih ter pravočasna rezervacija udeležbe otroka v programu družini omogočata, da se o počitniških načrtih pogovori in uskladi. Starši pa lahko otroka tudi ustrezno pripravijo in motivirajo za udeležbo.

OBLIKUJMO IN PREDSTAVIMO PRIMERNO INFRASTRUKTURO V NAŠEM LOKALNEM OKOLJU

Lokalna skupnost skozi svoje pristojnosti upravlja in načrtuje tudi infrastrukturo v



POLETNO POČITNIŠKO VARSTVO 2025

OŠ BREZOVICA
Prijave do **30.5.2025** na:
livia.liberte@gmail.com

PON-PET 7.00-16.30
3 obroki (zajtrk, malica, kosilo)

DNEVNO VARSTVO OŠ BREZOVICA

IZMENA 1
30.6.-4.7.

IZMENA 2
7.7.-11.7.

LETOVANJE

PLESNI KAMP KRK, Vantačić, Hostel DUB
4.8.-9.8.2025

Aktivnosti:

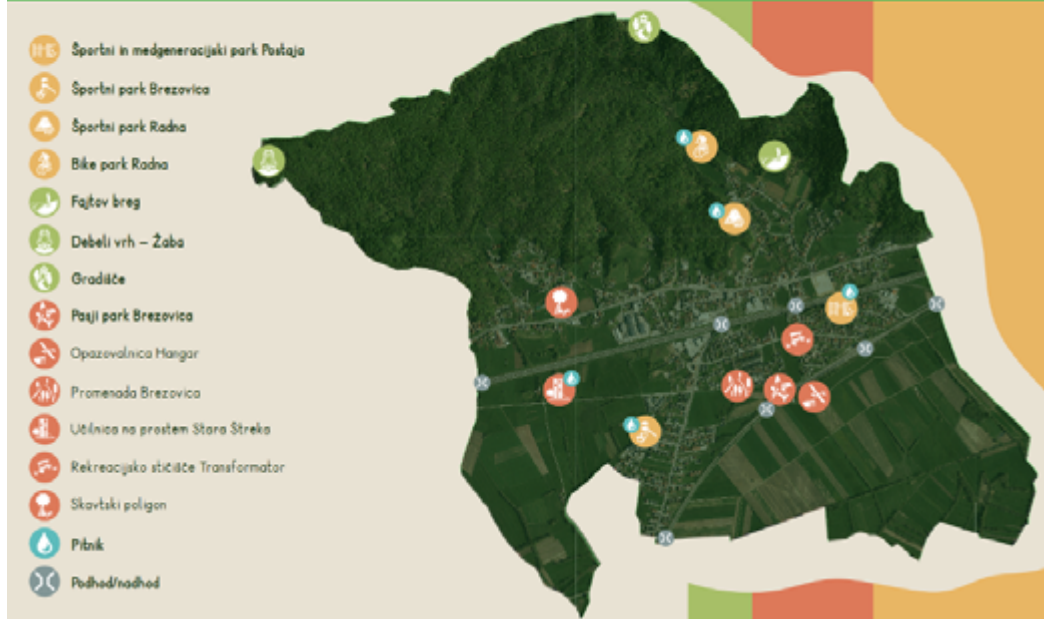
- šport
- prosta igra
- ples

- ustvarjanje
- glasba

- 5 x polni penzion
- prevoz
- ples
- gimnastika
- kopanje
- ustvarjanje

VEČ INFO: LIVIA.LIBERTE@GMAIL.COM; TEL: 041 439 063 (Kaja)

AKTIVNE POČITNICE



kraju. Načrtovanje velike športne infrastrukture sicer zahteva svoj čas in sredstva. Izredno smiselna pa je uporaba javne infrastrukture, ki je sicer v počitniškem času prazna (npr. šolski prostori, šolska kuhinja, telovadnice in drugi športni prostori ...).

Lokalna skupnost lahko možnosti za aktivno preživljanje prostega časa poudari tudi z ustreznimi prikazi urejenih športno-rekreativnih površin. Slednje bo zagotovo v pomoč staršem, ki načrtujejo skupne aktivnosti s svojimi otroki znotraj domačega kraja.

SPodbujajmo gibalno aktivnost skozi organizirane dogodke

Lokalna skupnost lahko gibalno aktivnost prebivalcev spodbudi tudi z organizacijo in izvedbo različnih dogodkov: družinskih športnih dnevo, planinskih pohodov, dneva zdravja in drugih. Taki dogodki so namenjeni predvsem gibanju preko druženja in krepitev povezanosti skupnosti.





Načrtovanje doživetih in gibalno aktivnih počitnic

Aktivnosti v prostem času načrtujemo skupaj z našimi otroki. Na tak način bomo povečali interes in motiviranost otroka za aktivnosti ter ustvarili in spodbudili pričakovanje za aktivno dogajanje v počitniškem času.

KAKO NAČRTUJEMO DOŽIVETE IN AKTIVNE POČITNICE – NEKAJ NASVETOV:

Preverimo naš koledar in ustvarimo urnik dogajanja v počitniškem času

Čas v počitniškem času hitro mineva, še posebej, ker nismo vezani na zunanje urnike. Zato si že pred počitnicami ustvarimo koledar in preverimo naš prosti in dopustniški čas. Prav tako lahko načrtujemo tudi aktivne konce tednov. Počitniško obdobje razdelimo po tednih in dnevih aktivnosti.

Razmislimo o naših možnostih ter interesih

V skladu z našimi možnostmi se z otrokom pogovorimo o njegovih željah ter jih uskladimo z našimi. Premislimo, ali bomo dneve aktivno preživljali v domačem okolju, ali morda na morju, planinah ali kje drugje.

Če se odločamo o večdnevni počitnici, premislimo, ali nam je ljubše taborjenje, kampiranje, najem apartmaja oz. organizirane namestitve.

V kolikor ocenimo, da imamo manj službe prostih dni kot ima naš otrok počitnic, preverimo možnosti njegove vključitve v počitniške dnevne ali večdnevne taborne ali varstva. Preverimo, ali si lahko med seboj pomagamo pri varstvu otrok z družinskimi prijatelji ali pa nam lahko na pomoč priskočijo stari starši.



V kolikor otrok del dneva preživlja sam, tudi z njim načrtujemo del aktivnosti oz. se dogovorimo o njegovih aktivnostih v času naše odsotnosti do našega prihoda domov.

Za aktivnosti doma lahko načrtujemo aktivne dneve z določenim programom in urnikom. Za vikend izkoristimo okolico ali izvedemo aktivnosti kot izlete v planine, na morje, kmetije, raziskovanje naravnih atrakcij. Če želimo večdnevne aktivne počitnice, je smiselno, da razmislimo o aktivnostih, kot so kampiranje, taborjenje ali kakšne organizirane aktivnosti.

Spoznajte značilnosti in interese svoje ciljne skupine ter prilagodite pristop, da bo čim skladnejši z njihovimi motivi in potrebami.

Skupaj z otrokom si postavimo cilje in izzive

Obdobje počitnic predstavlja obdobje možnosti ustvarjanja številnih doživetij. Otroci (se) lahko:

- » nekaj izkusijo in doživijo (npr. nekaj novega, kot je plezanje),
- » nečesa naučijo (npr. orientacija, kuhanje na ognju),
- » dosežejo napredek v neki dejavnosti (npr. izboljšajo čas plavanja),
- » nekaj občutijo (npr. občutek samostojnosti, ekipnega duha),
- » krepijo rutino (npr. vsak dan vsaj eno uro izvajajo gibalno aktivnost),
- » družijo (npr. razvijajo socialne veščine).

Dneve si lahko obogatimo z različnimi vsebinami:

- » gibalnimi: pohod, kolesarjenje, plavanje, igre z žogo, lov za zakladom,
- » ustvarjalnimi: poslikava kamnov, izdelava bivaka, kuhanje na prostem, risanje,
- » naravoslovnimi: raziskovanje rastlin, opazovanje živali,
- » družabnimi: različne igre.

Preverimo, ali so naši okolici in lokalni skupnosti na voljo organizirane, morda celo brezplačne počitniške aktivnosti za otroke

Številna lokalna okolja in skupnosti v času počitnic ponujajo možnosti vključitve otrok v organizirane dejavnosti. Nekatere od teh so lahko celo brezplačne, druge sofinancirane. Veliko društev, zavodov in drugih organizacij ponuja organizirana počitniška varstva, taborne ali dneve aktivnosti, kamor lahko vključimo svoje otroke. Poskrbimo, da bomo svojemu otroku zagotovili ustrežno in kvalitetno (športno) opremo za vključitev v aktivnosti športnega značaja, saj bo tako njegov napredek, predvsem pa doživetje aktivnosti veliko boljše in lepše.

Pogovorimo se o doživetjih

Naša skupna doživetja pa tudi otrokovo doživljanje svoje samostojne vključenosti v aktivnosti pomembno sooblikuje otrokov razvoj.

Pogovorimo se o skupnih doživetjih, oblikujemo nove cilje in izzive, podoživimo lepe trenutke. Pustimo otroku, da nam pripoveduje o svojih doživetjih s prijatelji, o svojem napredku v športni šoli in svojih željah za bodoče aktivnosti.





Ne pozabimo, da otrok med počitnicami potrebuje tudi počitek in prosti čas za lastno ustvarjanje

Počitnice so tudi čas počitka in nabiranja energije za nove obveznosti in napore. Ne pozabimo, da otrok potrebuje tudi počitek, včasih tudi zgolj našo bližino in tudi svoj prosti čas za lastno ustvarjanje.





Zaključek

Počitnice so čas, ki se ga veselijo vsi otroci. So čas sproščenih dni, čas novih doživetij. Obdobje, ki ga lahko starši izkoristimo, da s svojimi otroki preživimo več časa, se z njimi bolj povežemo in jim ponudimo tudi priložnosti za nova doživetja in izkušnje.

S priročnikom smo avtorji želeli spodbuditi zavedanje, da so počitnice tudi čas, ko se glede na rezultate raziskav zmanjša tudi gibalna aktivnost otrok, podaljša pa čas sedenja in čas. preživet pred zasloni, kar ima mnogotere negativne posledice za odraščajočega otroka.

Pravočasno načrtovanje počitnic, pregled in pogovor o možnostih in željah ter družinska podpora so dejavniki, ki vplivajo na počitnice, ki nam bodo še dolgo ostale v lepem spominu. Z izborom gibalnih/športnih vsebin in ustrezno starševsko podporo našim otrokom pa bomo poskrbeli tudi za njihov ustrezen gibalni razvoj, gibalno učinkovitost in krepitev zdravja.

Uporabljena in priporočena literatura

- Beets, M. W., Burkart, S., Pfladderer, C., Adams, E., Weaver, R. G., Armstrong, B., Brazendale, K., Zhu, X., McLain, A., Turner-McGrievy, B., Pate, R., Kaczynski, A., Fairchild, A., Saelens, B., in Parker, H. (2024). Differences in elementary-age children's accelerometer -Measured physical activity between "school and summer: Three-year findings from the What's UP (Undermining Prevention) with summer observational cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(1), 86. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01637-z>
- Biddle, S. J. H., Ciacconioni, S., Thomas, G., in Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Brazendale, K., Beets, M. W., Weaver, R. G., Pate, R. R., Turner-McGrievy, G. M., Kaczynski, A. T., Chandler, J. L., Bohnert, A., in von Hippel, P. T. (2017). Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: The structured days hypothesis. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 100. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0555-2>
- Brown, H. E., Atkin, A. J., Panter, J., Wong, G., Chinapaw, M. J. M., in van Sluijs, E. M. F. (2016). Family-based interventions to increase physical activity in children: A systematic review, meta-analysis and realist synthesis. *Obesity Reviews: An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 17(4), 345–360. <https://doi.org/10.1111/obr.12362>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., in Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(6), 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Drenowatz, C., Ferrari, G., in Greier, K. (2021). Changes in physical fitness during summer months and the school year in Austrian elementary school children – A 4-year longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6920. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136920>
- Eglitis, E., Simpson, C., Singh, B., Olds, T., Machell, A., Virgara, R., Richardson, M., Brannelly, K., Grant, A., Gray, J., Wilkinson, T., Rix, Z., in Maher, C. (2024). Effect of summer holiday programs on children's mental health and well-being: Systematic review and meta-analysis. *Children (Basel, Switzerland)*, 11(8), 887. <https://doi.org/10.3390/children11080887>
- Eglitis, E., Singh, B., Olds, T., Virgara, R., Machell, A., Richardson, M., Brannelly, K., Grant, A., Gray, J., Wilkinson, T., Rix, Z., Tomkinson, G. R., in Maher, C. (2024). Health effects of children's summer holiday programs: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(1), 119. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01658-8>
-

-
- Emm-Collison, L. G., Lewis, S., Reid, T., Matthews, J., Sebire, S. J., Thompson, J. L., in Jago, R. (2019). Physical activity during the school holidays: Parent perceptions and practical considerations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), 1697. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101697>
- Ferguson, T., Curtis, R., Frayssse, F., Olds, T., Dumuid, D., Brown, W., Esterman, A., in Maher, C. (2023). How do 24-h movement behaviours change during and after vacation? A cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 24. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01416-2>
- Frech, A. (2012). Healthy behavior trajectories between adolescence and young adulthood. *Advances in Life Course Research*, 17(2), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2012.01.003>
- Gram, M. (2005). Family holidays: A qualitative analysis of family holiday experiences. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 5(1), 2–22. <https://doi.org/10.1080/15022250510014255>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., in Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet: Child and Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hadžić, V., Battelino, T., Pistotnik, B., Pori, M., Šajber, D., Žvan, M., Škof, B., Jurak, G., Dervišević, E., in Bratina, N. (2014). Slovenske smernice za telesno dejavnost otrok in mladostnikov. *Slovenska pediatrija*, 21, 148–163.
- Hilbrecht, M., Shaw, S., Delamere, F., in Havitz, M. (2010). Experiences, perspectives, and meanings of family vacations for children. *Leisure/Loisir*, 32(2), 541–571. <https://doi.org/10.1080/14927713.2008.9651421>
- Hosokawa, R., Fujimoto, M., in Katsura, T. (2023). Parental support for physical activity and children's physical activities: A cross-sectional study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 15, 90. <https://doi.org/10.1186/s13102-023-00700-9>
- Jongenelis, M. I., Budden, T., Jackson, B., Christian, H., Nathan, A., Coall, D., in Glassenbury, E. (2024). Australian children's physical activity and screen time while in grandparental care. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 48(3), 100146. <https://doi.org/10.1016/j.anzjph.2024.100146>
- MacKelvey, K. J., Petit, M. A., Khan, K. M., Beck, T. J., in McKay, H. A. (2004). Bone mass and structure are enhanced following a 2-year randomized controlled trial of exercise in prepubertal boys. *Bone*, 34(4), 755–764. <https://doi.org/10.1016/j.bone.2003.12.017>
- Moore, L. L., Lombardi, D. A., White, M. J., Campbell, J. L., Oliveria, S. A., in Ellison, R. C. (1991). Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *The Journal of Pediatrics*, 118(2), 215–219. [https://doi.org/10.1016/S0022-3476\(05\)80485-8](https://doi.org/10.1016/S0022-3476(05)80485-8)
- Moreno, J. P., Johnston, C. A., in Woehler, D. (2013). Changes in weight over the school year and summer vacation: Results of a 5-year longitudinal study. *The Journal of School Health*, 83(7), 473–477. <https://doi.org/10.1111/josh.12054>
- Nagy, L. C., Faisal, M., Horne, M., Collings, P., Barber, S., in Mohammed, M. (2019). Factors associated with accelerometer measured movement behaviours among white British and south Asian children aged 6–8 years during school terms and school holidays. *BMJ Open*, 9, e025071. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-025071>
- O'Connor, T. M., Jago, R., in Baranowski, T. (2009). Engaging parents to increase youth physical activity a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 37(2), 141–149. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2009.04.020>
-

- Sollerhed, A.-C., in Hedov, G. (2021). Active parents-active children – A study among families with children and adolescents with down syndrome. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 660. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020660>
- Staiano, A. E., Broyles, S. T., in Katzmarzyk, P. T. (2015). School term vs. school holiday: Associations with children's physical activity, screen-time, diet and sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(8), 8861–8870. <https://doi.org/10.3390/ijerph120808861>
- Su, D. L. Y., Tang, T. C. W., Chung, J. S. K., Lee, A. S. Y., Capio, C. M., in Chan, D. K. C. (2022). Parental influence on child and adolescent physical activity level: A meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16861. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416861>
- Škljke Erjavec, I., Kozamernik, J., in Žlender, V. (2020). *Ven za zdravje: priročnik za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga*. Urbanistični inštitut Republike Slovenije
- Tanaka, C., Reilly, J. J., Tanaka, M., in Tanaka, S. (2016). Seasonal changes in objectively measured sedentary behavior and physical activity in Japanese primary school children. *BMC Public Health*, 16(1), 969. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3633-5>
- Vander Ploeg, K. A., Kuhle, S., Maximova, K., McGavock, J., Wu, B., in Veugelaers, P. J. (2013). The importance of parental beliefs and support for pedometer-measured physical activity on school days and weekend days among Canadian children. *BMC Public Health*, 13, 1132. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-1132>
- Volmut, T., Pišot, R., Planinšec, J., in Šimunič, B. (2021). Physical activity drops during summer holidays for 6- to 9-year-old children. *Frontiers in Public Health*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.631141>
- von Hippel, P. T., Powell, B., Downey, D. B., in Rowland, N. J. (2007). The effect of school on overweight in childhood: Gain in body mass index during the school year and during summer vacation. *American Journal of Public Health*, 97(4), 696–702. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2005.080754>
- Watson, A., Maher, C., Golley, R., Dumuid, D., Manson, A., Tomkinson, G., Frayssé, F., in Olds, T. (2023). Children's activity and diet behaviours in the summer holidays versus school year. *Pediatric Obesity*, 18(7), e13029. <https://doi.org/10.1111/ijpo.13029>
- Watson, W. H. (2012). Family systems. V V. S. Ramachandran (ur.), *Encyclopedia of human behavior* (2. izd., str. 184–193). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375000-6.00169-5>
- World Health Organization. (2024, 29. november). *New WHO/Europe fact sheet highlights worrying post-COVID trends in childhood obesity*. <https://www.who.int/europe/news/item/29-11-2024-new-who-europe-fact-sheet-highlights-worrying-post-covid-trends-in-childhood-obesity>
- Woods, A. J., Probst, Y. C., Norman, J., Wardle, K., Ryan, S. T., Patel, L., Crowe, R. K., in Okely, A. D. (2022). Correlates of physical activity and sedentary behaviour in children attending before and after school care: a systematic review. *BMC Public Health*, 22, 2364. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14675-8>
- Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., Wen, X., Xiang, P., in Gao, Z. (2017). Effects of physical activity on motor skills and cognitive development in early childhood: A systematic review. *BioMed Research International*, 2760716. <https://doi.org/10.1155/2017/2760716>

Priloga:

nekaj idej za popestritev počitnic

GIBALNE IGRE

Ristanc

ŠT. IGRALCEV
najmanj 2

PRIPOMOČKI:
kreda,
kamenček

PROSTOR:
igrišče

Ristanc je igra, ki spodbuja gibanje in otrokovo ustvarjalnost. S kredo narišete na tla kvadratke in jih označite z zaporednimi številkami. Nato lahko igro začnete: otrok naj kamenček vrže v kvadrat s številko 1 in po likih skače do zadnje številke ter nazaj in pobere kamenček. Nato vajo ponovi, le da kamenček vrže v kvadrat z naslednjo številko. Nov igralec je na vrsti, ko prvi med skakanjem skoči na črto oz. s kamenčkom zgreši polje.

Različice igre: po obeh nogah (pri čemer pa je pri poljih 4 in 5 ter 8 in 9 treba skočiti razkoračno), po eni nogi, vzvratno ali z zavezanimi očmi.

Gumitvist

ŠT. IGRALCEV
najmanj 3 (v nujnem primeru zadoščata tudi samo dva igralca, če eno stran gumijastega traku privežete na kakšen steber ali drog)

PRIPOMOČKI
gumitvist (ali 4–6 m dolg trak, ki mu zavežemo konce)

PROSTOR
igrišče, telovadnica

Gumitvist zlahka pospravimo v dopustniški kovček.

Za začetek si dva igralca natakmeta gumijasti trak okoli nog v višini gležnjev in se toliko oddaljita drug od drugega, da je trak rahlo napet. Tretji soigralec začne zdaj poskakovati (po določenem zaporedju). Ko je eno zaporedje poskokov opravljeno, pride na vrsto naslednje. Pri serijah poskokov, ki sledijo, morate gumijasti trak vsakokrat pomakniti nekoliko višje (do kolen, do zadnjice in celo do pasu ter pazduh). Kdor pri tem skoči na gumijasti trak ali pri poskakovanju naredi kakšno drugo napako, je izločen oz. mora nalogo opraviti še enkrat ali od začetka.

Variacije iger so od kraja do kraja zelo različne, tule je le ena najbolj znanih – recitiramo in skačemo:

- » USA (Skočiš z vsako nogo na eno stran ene elastike.)
- » USA (Skočiš sonožno, tako da imaš med nogami drugo elastiko.)
- » USA (Ponoviš prvi USA.)
- » SA (Ponoviš drugi USA.)
- » PIFI (Sonožno skočiš na sredino med obe elastiki.)
- » DUGA (Sonožno skočiš tako, da imaš obe elastiki med nogami.)

- » ČARA (Z obema elastikama med nogami skočiš tako, da se obrneš za 180 stopinj, gumitvist je ovit okrog nog.)
- » PA (Skočiš nazaj na izhodišče zunaj obeh elastik, nogi v zraku odpleteš.)

Šlik šlak šl“ok

ŠT. IGRALCEV

najmanj 3

PRIPOMOČKI

gumitvist (ali 4–6 m dolg trak, ki mu zavežemo konce)

PROSTOR

igrišče

Dva igralca se postavita eden nasproti drugega in držita elastiko z obema rokama. Izgovarjata besede ŠLIK ŠLAK ŠLOK, NAJ BO PIKA ALI STOP in istočasno prepletata elastiko. Ko je tretji igralec pripravljen, reče »Stop«, nasprotna igralca pa roke obrneta v horizontalni položaj in obmirujeta. Igralec mora zlesti skozi elastiko, in sicer tako, da se je ne dotakne. Če se jo dotakne, se zamenja z enim izmed igralcev.

Frnikole

ŠT. IGRALCEV

najmanj 2

PRIPOMOČKI

frnikole, krede

PROSTOR

travnik, igrišče

Frnikolanje: Igro se je najbolje igrati na neasfaltirani površini, saj je tam najlažje izkopati v tleh jamico. Če ne gre drugače, si lahko pomagate s krogom, ki ga narišete s kredo. Okoli dva do tri metre od jamice morate potem potegniti še eno črto. Ob tej črti se zberejo igralci in poskušajo po vrsti eno, dve ali tri frnikole (število frnikol lahko določite vnaprej) zakotaliti v jamico. Tisti, ki se mu je to posrečilo prvemu, sme nato frnikole, ki so se zakotalile mimo, s prstom poslati v jamico. Če ne zadane, je na vrsti igralec, ki je kot drugi frnikolo zakotalil naravnost v jamico. Če pa se to ne bi posrečilo nobenemu igralci, morate vrstni red izžrebat. Igralec, ki je v jamico potisnil zadnjo frnikolo, je zmagal in sme obdržati vse frnikole.

Lov na frnikole: Vsak igralec igra s prej določenim številom frnikol. Prve vrže od določene črte svojo prvo frnikolo. Drugi zdaj s svojo frnikolo poskuša zadeti frnikolo prvega igralca. Če se mu to posreči, sta obe frnikoli njegovi. Če frnikole ne zadane, mora svojo frnikolo pustiti na igrišču. Naslednji igralec ima na izbiro že dva cilja. Če zadane eno frnikolo, se lahko odloči, ali bo poskusil še z drugo. Pri tem ima seveda lahko smolo in izgubi celo že pridobljeno frnikolo. Glede na število soigralcev morate še pred tem določiti, koliko krogov boste igrali.

Skakanje po gozdni poti

ŠT. IGRALCEV

najmanj 2

PRIPOMOČKI

10 odpadlih vej

PROSTOR

gozd

Družinska aktivnost

Položite veje v razdalji manjših korakov počez na gozdno pot. Razdalje ne smejo biti prevelike. Izžrebajte, kdo bo začel. Prvi skakalec skače po eni nogi vso določeno dolžino. Paziti mora samo na to, da se ne bo dotaknil nobene veje. Ko je to opravil, si sme izbrati eno od položenih vej. Če je npr. izbral tretjo položeno vejo, jo pobere s tal in jo (spet v enaki razdalji) položi na tla na koncu vrste. Za drugega skakalca je zdaj naloga že nekoliko težja.

Preskočiti mora namreč razdaljo med drugo in četrto vejo, ne da bi se dotaknil katere od njiju. Potem sme tudi on izbrati eno od vej in jo položiti na konec vrste. Pri tem pa ne sme povečati nobene od že obstoječih razdalj med vejami. Zmagovalec je tisti, ki brez napake po eni nogi preskače vso progo.

Iskanje predmetov (bingo)

ŠT. IGRALCEV

najmanj 2

PRIPOMOČKI

»bingo listki«, pisalo

PROSTOR

gozd

Pred odhodom v gozd učitelj/animator/starš sestavi »bingo listke«. Na listku so napisani gozdni predmeti (npr. storž, list praproti, mah, mravlja ipd.). Pred odhodom otrokom razdeli »bingo listke« in pisala. Otroci morajo med sprehodom poiskati vse predmete, ki so zapisani na listku (brez goljufanja). Tisti, ki prvi najde vse predmete, je zmagovalec.

Twister (+ ustvarjanje kvadratkov in kazalne table)

ŠT. IGRALCEV

najmanj 3

PRIPOMOČKI

mreža za Twister (6 x 4 kvadratkov), kazalna tabla, lepilni trak

PROSTOR

telovadnica

Sami izrežite in pobarvajte kvadratke ter oblikujte kazalno tablo.

Na tla zalepite kvadratke (6 x 4). Učitelj/animator ali en izmed otrok vrtil kazalec in napove gib (npr. desna roka na rdečo). Ostali otroci vsi hkrati izvedejo ta gib (položijo ta del telesa na izbrano barvo). Kazalec se vrtil naprej in vsakokrat se določi nov gib. Na enem kvadratu je lahko več delov telesa različnih igralcev. Med igro ni dovoljeno padati, se naslanjati na kolce in kolena ali se usesti. Če igralec pade ali ne more izvesti giba, izpade iz igre. Zmaga tisti, ki zadnji ostane na podlogi brez padca.

Hitre številke

ŠT. IGRALCEV

najmanj 6

PRIPOMOČKI

rutke (ali stožci)

PROSTOR

telovadnica, igrišče

Otroke razdelimo v trojke. Po dve trojki si stojita nasproti na razdalji približno 10 metrov. Na sredini med obema trojkama na tleh postavimo rutko/stožec. Vsakemu otroku v trojki določimo število od ena do tri.

Učitelj/animator zakliče število, npr. »Tri!«. Vsi otroci, ki so številka tri, hitro stečejo do rutke in si jo poskušajo pridobiti ali uloviti bežečega učenca z rutko, še preden mu skupaj z rutko uspe priteči nazaj do svoje skupine. Kdor zmaga, pridobi eno točko za svojo trojko. Zmaga trojka, ki prva doseže pet točk.

Tihotapljenje

ŠT. IGRALCEV

najmanj 8

PRIPOMOČKI

zaklad (vrečka, v katero skrijete, kar želite)

PROSTOR

npr. gozd, voda, telovadnica

...

Pred začetkom igre najprej izberite dve ekipi. Skupina tihotapcev želi spraviti čez mejo (ciljno črto) zaklad (vrečko »zlata ali diamantov«). Pred to mejno črto pa stojijo obmejni policisti in jo dobro varujejo. Če se tihotapec približa meji, ga policisti poskušajo zaustaviti. Hkrati pa morajo skrbno opazovati, kateri tihotapec ima pri sebi zaklad. Za tihotapce je pomembno, da s spretnim predajanjem zaklada in odvrčanjem pozornosti policistov spravijo zaklad čez mejo. Če se jim to posreči, so zmagali. Če pa zaklad prestrežejo policisti, so zmagali oni.

Atomčki in molekule

ŠT. IGRALCEV

najmanj 10

PROSTOR

telovadnica, igrišče

Določimo dva atomčka, ki bosta lovila najprej. Atomčki se radi združujejo, še posebej tisti nasprotno polaritete. Atomčka lahko lovita kogar koli nasprotnega spola. Ko atomček ujame drugega, tvorita molekulo in skupaj lovita dalje. Tretji atomček je lahko ali deček ali deklica. Molekula treh atomčkov se postavi v sendvič (dve deklici dasta enega dečka v sredino in obratno). Molekula treh atomčkov lovi četrtega atomčka, ki je nasprotnega spola kot tretji. Molekule treh atomčkov so počasne, zato je dobro, če njihovi sestavni deli med seboj sodelujejo in skupaj lovijo proste atomčke.

Ko so skupaj štirje atomčki v molekuli, postanejo zelo težki, zato razpadejo. Razdelijo se tako, da se tretji in četrti atomček skupaj odcepita in tvorita novo molekulo. Igre je konec, ko so ujeli vsi posamezni atomčki. Če zmanjka atomčkov iskanega spola, molekule lovijo preostale atomčke ne glede na spol.

Štafetne igre – mini olimpijada

ŠT. IGRALCEV

najmanj 12

PRIPOMOČKI

vedro, stožci, vreče (lahko tudi tiste za smeti), baloni, lopar za badminton, rutke, vrv za perilo, karton, tempera barve, čopiči

PROSTOR

travnik, igrišče

Tekmovanje lahko povežete z ustvarjanjem – najprej si vsaka skupina ustvari svoj rešilni čoln ali avto iz kartona, nato pa z njim tekmujejo v oviratlonu.

Štafetne igre so vedno zabavne. Tukaj je nekaj predlogov, v čem vse lahko tekmuje, seveda pa je omejitev le vaša domišljija.

- » Štafeta z vedri (Kdo prvi napolni svoje vedro?)
- » Štafeta z lovljenjem ravnotežja (prenos predmetov na glavi)
- » Skakanje v vrečah (lahko z vrečkami za smeti)
- » Tekmovanje samokolnic
- » Dirke z balončki (odbijanje balončka z loparjem za badminton)
- » Štafeta v obešanju rutk
- » Rešilni čoln (ustvarjanje svojega rešilnega čolna iz kartona + oviratlon)

Meduza

ŠT. IGRALCEV

najmanj 4

PRIPOMOČKI

žoga

PROSTOR

morje

Družinska aktivnost

Vsi igralci se primete za roke in se v krogu postavite v vodo. Sredi kroga plava meduza. Za meduzo lahko vzamete npr. žogo, ki pa ne sme biti prevelika. Zdaj poskuša vsakdo od vas enega od soigralcev z vlečenjem in s potiskanjem spraviti v stik z meduzo. Hkrati pa morate paziti, da sami ne pridete v stik z njo. Kdor se prvi dotakne meduze, se opeče in je izločen (lahko določite tudi kazen, po kateri se izpadli lahko vključi nazaj v igro).

Hophop – odbijanje z brisačo

ŠT. IGRALCEV

2–4

PRIPOMOČKI

brisača, žoga

PROSTOR

plaža

Družinska aktivnost

Dva igralca držita brisačo vsak na svojem koncu. Na njej imata žogo in jo odbijata. Poskušata narediti čim več podaj.

Različica igre: Žogo poskušajte odbiti čim višje, ne da bi padla na tla. Ko to obvladate, si žogo lahko podajata dva para med sabo.

Živi človek, ne jezi se

ŠT. IGRALCEV

najmanj 8

PRIPOMOČKI

klopi, stožci, vrvi, gredi, obroči, blazine ...

PROSTOR

telovadnica

Sami lahko iz kartona ustvarite veliko igralno kocko.

Otroke razdelimo v štiri skupine. Živi človek, ne jezi se je igra v obliki poligona. Pripravite poligon, v katerem vsak športni pripomoček predstavlja eno polje. Da je igra zanimivejša, postavimo na poligon tudi kazenska in nagradna polja. Npr., če se ustavimo na klopi ali gredi, se v hoji pomaknemo naprej ali nazaj in tako pridobimo ali izgubimo nekaj polj. V poligon vključimo tudi različne gibalne in miselne (npr. računanje) naloge, ki prav tako prinesejo kazen ali nagrado. Zmaga tisti, ki je prvi na cilju.

Ples z balonom (+ risanje na balone kot umirjanje)

ŠT. IGRALCEV

najmanj 5

PRIPOMOČKI

baloni

PROSTOR

telovadnica, učilnica

Pred začetkom plesa, lahko balone tudi porišete (npr., vsak otrok si nariše svojega balonastega prijatelja).

Vsak otrok napihne svoj balon. Prižgemo glasbo, naloga otrok pa je, da se gibljejo (plešejo, skačejo, oponašajo živali ipd.) po prostoru, tako da se balon vedno dotika nekega dela telesa. Pri tem spodbujamo čim več inovativnosti.

Akrojoga za otroke

ŠT. IGRALCEV

najmanj 3

PRIPOMOČKI

blazine

PROSTOR

telovadnica, travnik

Jogijske poze lahko že vnaprej natisnemo na kartice in tako spodbudimo več samostojnosti pri sami izvedbi.

Otrokom predstavimo osnovne pojme: baza – tisti, ki leži na tleh in dviguje drugega, letalec – tisti, ki leti na nogah ali rokah baze, varovalec – tisti, ki skrbi za varnost in pomaga pri ravnotežju.

Otroke razdelimo v trojke in jim pokažemo nekaj vaj/figur, nato pa spodbudimo ustvarjalnost.

Primeri vaj/figur: letalo – klasična poza, otrok leži na hrbtu, drug otrok leti na njegovih dvignjenih nogah; stol – letalec sedi na podplatu baze, ki ima noge pokrčene v zrak; plank na nogah – letalec drži oporo v rokah, noge ima na podplatih baze; kralj in prestol – zabavna igra vlog, kjer letalec sedi v zračnem prestolu.

Predvaja: zrcalna joga – par dela iste jogijske poze, kot pa zrcali drug drugega.

Kegljanje

ŠT. IGRALCEV

najmanj 2

PRIPOMOČKI

keglji

PROSTOR

telovadnica

Prazne plastenke napolnimo s peskom ali z rižem in si tako sami ustvarimo keglje.

Keglje (plastenke) postavimo v piramido tri metre od črte. Otroci drug za drugim mečejo žogico in skušajo podreti čim več kegljev. Vsak kegelj ima svojo vrednost. Otroci vsak za sebe seštevajo številke na kegljih, ki so jih podrli. Zmaga tisti, ki zbere največ točk.

Različice igre: Spremenimo način metanja, postavitev kegljev, povečamo razdaljo med keglji ali razdaljo od mesta meta do kegljev, keglje podiramo s kotaljenjem manjših kegljev, določimo lahko celo kegelj, ki ga ne smemo podreti.

MISELNE IGRE

Kimove igre na plaži

ŠT. IGRALCEV

najmanj 4

PRIPOMOČKI

ruta ali brisača, školjke, kamni, palice, listi

PROSTOR

plaža, travnik

Družinska aktivnost

Naprej v pesek narišite kvadrat. Potem naj eden od vas (lahko učitelj/animator ali otrok) v ta prostor položi do 15 različnih predmetov (npr. školjk, kamnov, rekvizitov, ki jih imate s seboj, ipd.). Drugi soigralci si smejo na hitro ogledati vse te stvari in si jih zapomniti. Potem jih pokrijte z ruto ali brisačo, igralci pa morajo zdaj drug za drugim poskusiti naštet čim več predmetov. Kdor ni na vrsti, mora počakati v takšni oddaljenosti, da ne sliši govorjenja. Kdor si je zapomnil največ predmetov, je v tem krogu zmagal in sme sestaviti predmete za naslednji krog.

Različica igre: Priprave ostanejo enake, toda potem ko so si vsi soigralci predmete vtisnili v spomin, se morajo obrniti proč in si zatisniti še oči. Učitelj/animator odnese enega od predmetov, otroci pa morajo ugotoviti, kaj manjka. Kdor prvi imenuje manjkajoči predmet, v naslednjem krogu odnese drugega.

Pripravljanje kovčkov

ŠT. IGRALCEV

najmanj 3

PROSTOR

travnik, učilnica

Igra je namenjena predvsem preverjanju in urjenju spomina. Tisti, ki začne, reče npr.: »V kovček dam planinske čevlje.« Zdaj je na vrsti naslednji in mora ponoviti vse, kar je že v kovčku, ter dodati nekaj svojega (npr.: »V kovček dam planinske čevlje in nogavice.«). Naslednji igralec ponovi vse te stvari in doda še kaj novega. Kdor naredi napako, je izključen.

Križem kražem

ŠT. IGRALCEV

najmanj 2

PRIPOMOČKI

papir, pisalo

PROSTOR

učilnica, plaža

Izmislite si kakšno besedo (npr. POČITNICE). Besedo napišite od zgoraj navzdol, na desni strani od nje pa od spodaj navzgor. Zdaj določite čas, kako dolgo naj igra traja (npr. 1 min). Vsak mora v tem času vpisati besede, ki se z levo črko začnejo in z desno končajo. Kdor prvi konča, zmaga in si sme izmisliti besedo za naslednji krog.

Zakaj in ker

ŠT. IGRALCEV

najmanj 4

PRIPOMOČKI

pisalo, papir

PROSTOR

učilnica, plaža

Pri tej igri gre za vprašanja in odgovore, ki jih je treba napisati. Igra deluje po načelu pregovora: »Kdor neumno vpraša, dobi neumen odgovor.« To velja zlasti za to igro. Vsak od igralcev ima listek, na katerega zgoraj napiše vprašanje, ki se začinja s »kako to« ali »zakaj«. Potem listek prepogne in ga da naprej sosedu. V drugem krogu zdaj vsi napišejo odgovor, ki se začinja s »ker«. Na koncu preberete vprašanja in odgovore.

Primer: Zakaj očka smrči? – Ker se Peter preveč vozi s kolesom.

Kdo ima boljši spomin?

ŠT. IGRALCEV

najmanj 5

PROSTOR

učilnica

Eden od igralcev zapusti sobo. Pred tem pa si morate soigralca dobro ogledati in si zapomnit vsako podrobnost. Tisti, ki je odšel ven, bo namreč spremenil nekaj stvari na sebi (npr.: sleče si eno nogavico, zaviha rokav, si drugače počese lase). Vse te spremembe morajo soigralci odkriti. Tisti, ki prvi ugane, je zdaj na vrsti za odhod iz sobe in spreminjanje podrobnosti.

Različica igre: Potrebujete še pisala in listke, na katere si zapisujete vse spremembe, ki jih opazite. Vsaka odkrita sprememba prinese eno točko, za vsako napačno pa se ena odšteje. Zmaga tisti, ki ima več točk.

Spomin

ŠT. IGRALCEV

najmanj 2

PRIPOMOČKI

kartice za spomin

PROSTOR

telovadnica, travnik

Sami ustvarite kartice, ki so lahko tematsko povezane (npr. živali, ki jih najdemo v domačem kraju, različni športi...)

Cilj igre je poiskati čim več parov ujemajočih se kartic s čim manj poskusi.

Igra se lahko uporablja tudi za predstavitev kampa/kluba in vrednot kampa/kluba za ljudi, ki so prišli prvič.

USTVARJALNE IGRE

Slikanje na plaži

ŠT. IGRALCEV

najmanj 4

PRIPOMOČKI

palica

PROSTOR

plaža

Igro se lahko igrate v parih ali skupinah. Eden od vas si zamisli nek pojem in ga nariše na moker pesek. Drugi morajo med risanjem uganiti ta pojem. Tisti, ki ugane, pribori paru oz. skupini eno točko. Nato se vlogi zamenjata. Zmaga ekipa, ki ima na koncu največ točk.

Različice igre: Olajšane okoliščine: vnaprej se dogovorite za področja, ki jih lahko narišete (npr. živali, poklici ipd.). Otežene okoliščine: določite čas, v katerem mora risar dokončati sliko.

Peščene slike

ŠT. IGRALCEV

najmanj 2

PRIPOMOČKI

papir ali lepenka, lepilo

PROSTOR

plaža

Družinska aktivnost

S papirjem ali z lepenko in s tekočim lepilom lahko na plaži izdelate čudovite peščene slike. Izmislite si preproste motive, kot so npr. ladje, ribe ali morske zvezde, in jih z lepilom naslikajte na papir. Potem jih hitro posujte s peskom. Tam, kamor ste nanesli lepilo, se pesek prime, preostali pesek pa samo stresite s papirja.

Risanje skupnih figur

ŠT. IGRALCEV

3

PRIPOMOČKI

papir, pisalo

PROSTOR

učilnica

Prvi na list nariše glavo in vrat. Ko konča, to risbo prepogne nazaj in navzdol. Zdaj je na vrsti naslednji. Ta mora narisati zgornji del telesa, roke in trebuh. Tudi to risbo prepogne nazaj in navzdol. Manjkajo le še noge in stopala, ki jih nariše tretji član. Na koncu list spet poravnate in občudujete figure, ki so nastale.

Gledališče

ŠT. IGRALCEV

najmanj 10

PRIPOMOČKI

vrv za perilo, odeja ali rjuha, kostumi, rekviziti za igro

PROSTOR

telovadnica, gozd

Otroci naj si izberejo najljubšo ali najbolj znano pravljico in jo poskušajo uprizoriti na odru. Sami naj izdelajo oder (npr. med dva stebra/dve drevesi napnejo vrv za perilo in nanj obesijo veliko odejo ali rjuho), kostume in rekvizite. Na koncu pred občinstvom (npr. starši) predstavo tudi uprizorijo.

Ustvarjanje zapestnic

ŠT. IGRALCEV

najmanj 2

PRIPOMOČKI

volna ali vezeninska nitka v različnih barvah, škarje

PROSTOR

učilnica

Najprej pripravi nitke. Izberi dve do štiri barve in jih odreži na dolžino 60–70 cm. Zveži vse nitke skupaj v vozec približno 5 cm od enega konca. Spleti nitke po vzorcu, ki ti je všeč. Na koncu vse nitke zaveži skupaj v vozec in pusti nekaj centimetrov za vezanje okoli zapestja.

Modna revija iz naravnih materialov

ŠT. IGRALCEV

najmanj 4

PRIPOMOČKI

listje, trava, papir, lepilo, vrvice

PROSTOR

gozd, travnik

Otroci se razdelijo v pare ali skupine in si izmislijo »kolekcijo oblačil« iz naravnih materialov. Ustvarijo oblačila ali dodatke in pripravijo kratko modno revijo. Za še več zabave lahko dodate žirijo ali publiko.

Ustvari svojo zgodbo v stripu

ŠT. IGRALCEV

vsiludeleženci

PRIPOMOČKI

papir, flomastri, barvice

PROSTOR

učilnica

Vsak otrok nariše svoj mini strip (npr. 4–6 sličic) s svojo zgodbo. Tema je lahko prosta ali povezana s taborom. Na koncu lahko naredite razstavo ali »bralni kotiček«.

SOCIALNE IGRE

Konjiček, kdo te jaha?

ŠT. IGRALCEV

vsiludeleženci

PRIPOMOČKI

blazine

PROSTOR

telovadnica, travnik

Spoznavna igra

Eden od otrok se uleže v jogijsko pozo otroka in zamiži. Prosto-voljec iz skupine se usede na njegov hrbet in reče: »Konjiček, kdo te jaha?« Otrok skuša ugotoviti ime otroka na njegovem hrbtu.

Stol na moji desni je prost, želim, da je _____ moj gost.

ŠT. IGRALCEV

vsiludeleženci

PRIPOMOČKI

stoli

PROSTOR

telovadnica, učilnica

Z otroki sedimo v krogu, v katerem je en stol več, kot je otrok. Tisti, ki ima prazen stol na svoji desni strani, prične. Na stol pokliče enega iz kroga. Z beleženjem izbir otrok lahko na hitro oblikujemo sociogram skupine, saj vidimo, kdo so priljubljeni otroci v skupini in kdo so manj priljubljeni ali celo osamljeni.

Igra z ogledalom

ŠT. IGRALCEV

vsiludeleženci

PRIPOMOČKI

ogledalo

PROSTOR

**telovadnica, učilnica,
travnik**

Sedimo v krogu. Prvi vzame v roke ogledalo in pove svoje ime ter v čem je dober. Ogledalo poda naprej sosedu in ga vpraša: »Kdo si pa ti in v čem blestiš?« Tako nadaljujemo, da pridemo do konca. Možnosti za pogovor so: Koliko stvari, ki jih obvladate, bi lahko še naštel? Katere? Kako ste postali dobri v teh stvareh? Kaj potrebujete pri učenju novih stvari? Kaj bi še radi obvladali?

Ukraden čarovniški klobuk

ŠT. IGRALCEV

vsiludeleženci

PRIPOMOČKI

klobuk (ali stožec)

PROSTOR

**telovadnica, učilnica,
travnik**

Čarovnici smo ukradli klobuk. Postavimo si ga na glavo in sedaj smo lahko kdor koli in počnemo kar koli. »Če bi lahko počel kar koli, bi _____.« pove vsak v krogu.

Vroč krompir

ŠT. IGRALCEV

vsi udeleženci

PRIPOMOČKI

žoga

PROSTOR

telovadnica, učilnica,
travnik

Igralci sedijo v krogu in si med igranjem glasbe podajajo »vroč krompir« (npr. žogo). Ko se glasba ustavi, mora tisti, ki drži predmet, izvesti nalogo (npr. povedati šalo). Igra se nadaljuje, dokler se vsi ne zvrstijo.

Dve resnici, ena laž

ŠT. IGRALCEV

vsi udeleženci

PROSTOR

telovadnica, učilnica,
travnik

Vsak igralec pove tri trditve o sebi – dve resnični in eno izmišljeno. Ostali ugibajo, katera je laž. Zmaga tisti, ki največkrat uspešno zavaja skupino.

Kdo je vodja?

ŠT. IGRALCEV

najmanj 5

PROSTOR

telovadnica, učilnica,
travnik

En igralec gre stran (»detektiv«), ostali izberejo vodjo. Vodja začne izvajati gibe (npr. ploskanje, dvig rok), ostali ga oponašajo. Detektiv pride nazaj in mora ugotoviti, kdo je vodja.

