

# O TEMPO DE LECER DOS NENOS E NENAS NAS ETAPAS DE INFANTIL E PRIMARIA



*CEIP de Quiroga*  
*Curso 2010-2011*

O tempo libre é o tempo que temos a nosa disposición fóra das obrigas escolares e laborais. Podemos empregalo axeitadamente para desenvolver as nosas capacidades e enriquecer as nosas experiencias persoais ou malgastalo. As vacacións son unha ocasión ideal para educar o tempo de lecer.



As familias teñen a responsabilidade de educar e formar aos nenos e nenas e o ocio forma parte dese proceso; a familia participa no proceso de aprendizaxe do medio e da integración nel. Os pais e nais deben orientar, guiar e expoñer unha gama máis ou menos variada, aínda que non moi extensa, de actividades para que os nenos e nenas se vaian inclinando por algunha das aficións. Así estase educando no tempo de lecer.

O ocio enriquece ao neno ou nena comezando por favorecer a súa psicomotricidade. Os xogos infantís, os contos, as cancións, etc. desenvolven a coordinación de movementos e a expresión verbal.

## PAUTAS PARA PROMOCIONAR ALTERNATIVAS SAUDABLES NOS NENOS E NENAS

- Servir de modelo: o primeiro modelo que teñen os nenos e nenas son os seus pais, de forma que se nos ven ler un libro

entrarán en contacto cos libros de forma espontánea e natural. Os nenos e nenas, sobre todo nas idades máis temperás, tenden a imitar as condutas dos pais e o exceso de horas ante a televisión favorecerá que se acostumen a ter hábitos sedentarios. Pola contra, a variedade de actividades e aficións potenciará que desperten inquietanzas e ganas de facer cousas.

- Realizar actividades en familia: é importante adicar tempo a facer actividades con eles dende pequenos, os nenos e nenas deben ver que se lles adica tempo. Ademais fomentamos, deste modo, o espírito de unidade entre os membros da familia facendo as mesmas cousas, compartindo as mesmas vivencias e sentindo algo parecido.

- Hai que implicar a todos os membros da familia na preparación das actividades. O nivel de satisfacción dunha



actividade é proporcional ao grao de implicación en dita actividade. Os pais tratarán de dar encargos, pedir opinións por exemplo para o lugar ao que ir,

propostas de itinerarios para chegar, información de sitios aos que visitar, onde almorzar, etc.

- Hai que evitar ter o tempo rixidamente programado, con actividade excesiva que non permita descansar.
- A improvisación non é aconsellable, por falta dunha mínima programación en ocasións non se fai nada.
- A persoa ten ámbitos moi diversos a desenvolver e todos eles teñen que ter resposta, por iso as actividades teñen que ser moi variadas. Débese potenciar que cada membro da familia teña un amplo espectro de aficións.

## ALTERNATIVAS PARA O OCIO E TEMPO DE LECER

-Lectura de contos sinxelos. escoita de contos. O uso da biblioteca é moi recomendable dende as primeiras idades de cara a desenvolver hábitos de uso deste servizo público.



-Actividades para coñecer e vivir a natureza:

sendeirismo, visita a parques naturais e sitios de interese ecolóxico, acampadas, praias,...

-Visitas libres ou guiadas de museos, exposicións, lugares de interese artístico e cultural.

-Asistir a espectáculos como cine, teatro, concertos, circo,.... Os teatros, cines e museos programan cada vez con máis frecuencia



actividades enfocadas a nenos e nenas como teatros de títeres, musicais infantís, etc. En ocasións, pódese pensar que se cansarán, pero se pouco a pouco os familiarizamos con ese entorno, non lles resultará difícil.

- Fomentar a creatividade a través de pintura, debuxo, etc. poden empregar diferentes pinturas: lapis, cera, témpera,... A ludoteca do concello oferta numerosas actividades, especialmente nos períodos estivais.

- Uso selectivo e supervisado da televisión e do ordenador.

- Acudir ao parque para contactar con outros nenos e nenas e para ir adquirindo maior autonomía.

- Actividades de bricolaxe e restauración: reparación de desperfetos no fogar, instalar mobles,...

- Actividades de coleccionismo.



- Iniciar a práctica dalgún deporte como a natación ou os organizados polas escolas deportivas.

- Xogos que estimulen as habilidades motoras: a corda, a bicicleta, patíns, etc.

- Crebacabezas

- Puzzles sinxelos.

- O xogo libre: o xogo é unha actividade imprescindible para o neno/a, xogar é necesario para o desenvolvemento intelectual, emocional e social. Ás veces consideramos que o xogo libre é unha perda de tempo e que sería máis útil aproveitar todas as ocasións para aprender algo útil; pero o xogo libre e espontáneo favorece a maduración e o pensamento creativo. A través do xogo os nenos e nenas aprenden cómo funcionan as cousas, que existen regras de causalidade e de conduta que se deben aceptar se queren que os demais xoguen con eles e elas. O xogo simbólico ou de ficción é un medio que emprega o neno para ir asimilando pouco a pouco o mundo externo, elaborándoo e adaptándose a el.

- Os videoxogos e as consolas: irrumpiron na nosa sociedade con gran forza e supoñen a actividade de ocio preferida polos nenos/as por encima dunha longa lista.

Os videoxogos teñen unha serie de vantaxes (favorecen a coordinación óculo-motora, a rapidez de reflexos e a memoria, nalgúns casos acrecentan a rapidez de razoamento, estimulan a concentración, se se utiliza un ordenador ao mesmo tempo van familiarizándose coa informática mentras xogan,...) pero tamén teñen inconvenientes (poden producir nerviosismo e ansiedade, transmitir valores inaceitados,



poden producir certo retraso no proceso de socialización ou incluso un illamento, a excesiva concentración que existen pode provocar falta de atención cara o seu entorno). Pero o verdadeiro argumento en contra deste tipo de xogos é a adicción que provocan. A realidade é que temos que convivir con eles e o mellor é integralos de forma intelixente, ofrecendo aos nosos fillos e fillas xogar cos seus amigos e amigas, interesándonos por todo o que rodea ao videoxogo, acompañando ao neno/a nalgúns momentos de xogo, etc. Convén marcar un límite de tempo e ser estritos nesta postura.



Dos pais depende, así mesmo, a selección destes xogos: que non conteñan tintes sexistas, violentos, insolidarios, que fomenten a destrucción,... Hai nos de estratexia como o xadrez, deportivos, de aventuras fantásticas e educativos. Os xogos que teñen un número interminable de pantallas xenera moita ansiedade porque non se ve o momento de chegar ao final.

Son recomendables aqueles xogos que permiten máis dun xogador. Os xogos están recomendados por idades, pero hai que ter coidado porque pode non coincidir co que cada unha das familias pensa que é axeitado para o seu fillo/a.

## Clasificación dos videoxogos:

XOGOS DE ACCIÓN	Acostuman a presentar fortes doses de violencia no argumento. Préstanse moito a provocar nerviosismo e ansiedade.
XOGOS DE ESTRATEXIA	O neno/a participa de forma activa na elaboración dunha estratexias para acadar un obxectivo. Estimulan o razoamento lóxico e a reflexión.
XOGOS DE AVENTURAS	O neno/a convértese no protagonista da súa propia aventura e sumérxese nun mundo de fantasía. Non presentan conflitos éticos e os contidos soen ser divertidos.
XOGOS DE DEPORTES	Son complexos para os nenos/as de Primaria. Están destinados máis ben a adolescentes a partires de 14 anos.
XOGOS DE SIMULACIÓN	Son xogos nos que os nenos e nenas adoptan un rol e en función deste deben probar as súas habilidades para acadar o obxectivo. A miúdo estes xogos plantexan situacións que na vida real poden resultar perigosas, polo que están indicados entre 14-15 anos.
XOGOS EDUCATIVOS	Hai unha gran variedade de xogos no mercado que están pensados para incrementar ou mellorar a psicomotricidade fina, o desenvolvemento da linguaxe, as matemáticas, a orientación espacial e moitas outras habilidades. Son especialmente recomendables. Hai unha oferta dende os 18 meses ata os 16 anos.

