

# O TEMPO DE LECER DOS NENOS E NENAS EN IDADE INFANTIL



*CEIP de San Clodio*  
*Curso 2009-2010*

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... desenvolven a coordinación de movementos e a expresión.

## 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 desparten inquietudes 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.

-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.

## 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, praias, etc.



-Visita 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 admirando maior autonomía.

-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.

- Puzzles sinxelos.

