



**АСФАЛТОВА ИГРА
„АКТИВЕН БЪДИ,
ТЕЛЕФОНЪТ ЩЕ ПОЧАКА
НАСТРАНИ“**



Идеи за използване на играта „Активен бъди, телефонът ще почака настрани“

Този ресурс е предназначен за учители и специалисти, които искат да включат асфалтовата игра „Активен бъди, телефонът ще почака настрани“ в заниманията с учениците. Той включва някои насочващи идеи, както и предизвикателства, които да разнообразят използването на играта.

Какво представлява играта?

Играта е създадена, за да насърчи физическата активност, баланса и координацията на децата по забавен начин. Същевременно, с помощта на родители и учители, децата могат да се запознаят с концепцията за здравословни навици за движение и баланс, противопоставяйки ги на заседналият начин на живот поради нарастващото време пред екраните.

Тя представлява спирала от предизвикателства, през които децата преминават. Някои от тях са ясни, а други са оставени изцяло на въображението на учениците.



За кого е предназначена?

Ученици между ПГ/1-ви и 4-ти клас

Някои важни насоки за използване на играта

- Внимаваме с крайните послания срещу технологиите. Целта не е да ги демонизираме, а да научим децата на необходимостта от дигитален баланс – умението да избират кога е време за екрани и кога за активност, спорт и реални приятелства.
- Добра идея е да се напомня на децата да преминават през трасето поне веднъж на ден, дори и самостоятелно, за да се раздвижват между часовете.
- Преди игра е добре да се провери състоянието на настилката (да няма пясък, влага или препятствия) и да се напомня за спазването на дистанция по време на състезанията.
- Можете да адаптирате правилата на всяка игра и темпото според индивидуалните възможности на децата.
- Важно е да бъдем търпеливи към ученици, които не се чувстват уверени да се включват в играта. Вместо да ги принуждаваме, можем да им дадем роля на наши помощници.
- Децата учат най-добре, когато наблюдават какво правим. Когато е възможно, може да преминете през играта (или част от нея) и самите вие, дори и демонстративно с репликата “О, как имам нужда и аз да се раздвижа!”. Освен добър личен пример, това ще донесе страхотна емоция и за тях.
- При всяка удобна възможност разговаряйте с децата по темата за дигиталния баланс. Вместо да разчитаме на един “голям разговор” за промяна, градим разбирането с кратки, но регулярни дискусии.



Дискусия с учениците

Независимо дали децата за първи път виждат играта или са я преминавали десетки пъти, е важно да разговаряме с тях за нейните послания. Насърчаваме задаване на отворени въпроси, с които да им помогнем сами да стигнат до отговорите.

Няколко примера за насочващи въпроси:

- Защо тялото има нужда от ежедневно движение?
- Как се чувстваме, когато прекарваме твърде дълго в седнала позиция?
- За какво помага движението, освен само грижата за физическото здраве?
- Може ли да подобри концентрацията, паметта и настроението ни?
- Какво разказва историята на главния герой от информационната табела?
- Случвало ли се е на учениците да се чувстват по този начин?
- Какви навици можем да изградим, за да се предпазим от застояване?



Идеи за разнообразяване на играта

1. Отборна щафета

Цел: Всеки отбор да премине през асфалтовото трасе за най-кратко общо време.

В началото учителят обхожда трасето с цел да се съгласува как точно се изпълнява всяко предизвикателство. Капитаните на двата отбора играят “Камък, ножица, хартия”, за да се избере кой стартира. Учениците от първия отбор се нареждат в колона на крачка от “СТАРТ”-а и всеки участник преминава през трасето и предава щафетата с пляскане на ръка („дава петица“) на следващия. Учителят засича общото време на отбора. След това преминава и вторият отбор по същия щафетен принцип. При грешка или опит за пропускане на предизвикателство, съответният състезател се връща и започва своето преминаване отначало. Победител е отборът с по-кратко общо време.

2. Банка за идеи „Забавление без екрани“



Цел: Учениците сами да създадат списък с алтернативни офлайн дейности, осъзнавайки колко много възможности за забавление съществуват извън екраните.

При стъпването си върху стартовото изображение на задраскан телефон, всеки ученик трябва да назове на глас една идея за забавление, спорт или хоби без екрани. Основното правило е идеята да не се повтаря с вече казана от друг съученик. След като назове предложената от него дейност, ученикът преминава през цялото трасе. Учителят (или назначен ученик) записва всички споделени предложения, за да се оформи общ списък на класа.

Ключова цел на заниманието е идеите да идват от самите деца, а не като инструкции от възрастните. По този начин ще могат сами да достигнат до посланието, че имат много какво да правят и извън екрана.

3. Мисия „Движение за награда“

Цел: Учителят да използва момент на награждаване или почерпка, за да раздвижи децата и да свърже положителната емоция с физическа активност.

Когато учителят има повод да раздава грамоти, малки подаръчета, почерпка или картички с послания за дигитален баланс, той може да използва момента да предизвика учениците, вместо просто да им ги връчи в класната стая.

Преподавателят застава на финала на асфалтовата игра или подрежда изненадите там. Учениците се нареждат в редица и преминават един по един през всички предизвикателства на трасето. На финала всяко дете получава своята награда.



4. Мисия „Офлайн герой“

Цел: Учениците да упражнят концентрация и в същото време да се отвори темата за непрестанните „изкушения“ и разсейване от екраните.

В началото учителят въвежда кратък сюжет: главният герой има уговорка да излезе на въздух с приятели, но известията от компютърни игри и социални мрежи неуморно се опитват да го привлекат да остане на дивана у дома.

Учителят избира двама или трима ученици (според размера на трасето и възрастта), които застават на различни места и влизат в ролята на тези „дигитални изкушения“. Те са със завързани очи и се опитват да хванат или спрат преминаващия играч. Играчът трябва да премине през цялото асфалтово трасе толкова тихо, внимателно и сръчно, че „изкушенията“ да не успеят да го чуят и спрат. Ако играчът бъде хванат, той се връща на стартовата позиция за нов опит. Победител е всеки, който успее да остане концентриран и стигне до финала, устоявайки на всички пречки.



5. „Време за прибиране“

Цел: Учениците символично да упражнят навика за оставяне на телефона настрана и да разберат кога това е необходимо за здравето и фокуса им.



В началото учителят раздава на всеки участник по едно малко топче или картинка на телефон, а на финала се поставя специална кутия. Всеки участник преминава през трасето с „телефона“ в ръка. Когато стигне финала, той символично го пуска в кутията, след което се връща обратно през същото трасе наобратно. След като всички участници финишират, учителят провежда кратка дискусия защо е важно понякога да прибираме устройствата си. Децата заедно дават примери за кои моменти се отнася това – когато учим, когато се приготвяме за сън или когато прекарваме време с семейството и приятелите си.