

IZBOR

SOCIALNIH IGER in VAJ ČUJEČNOSTI

(pripravil tim VSUO – interno gradivo)



<https://pixabay.com/illustrations/search/children%20playing/>

Viri:

- Belavič Pučnik, S. (2014). *Igranje za znanje – priročnik za izvajanje rekreativnih odmorov v vrtcih in osnovnih šolah*. Ljubljana: NIJZ.
- Rozman, U. (2006). *Trening socialnih veščin*. Nova Gorica: Educa.
- *Čuječnost, kratke vaje za otroke*. Zdravstveni dom Kranj, Center za krepitev zdravja.

I. SOCIALNE IGRE

VIŠEČI MOST

Pripomočki: vrv ali širok lepilni trak (lahko tudi nizka gred)

Na tla položimo vrv (ali zalepimo širok lepilni trak), na katero/-ega se postavijo učenci. Če vajo izvajamo v telovadnici, lahko uporabimo nizko gred. Učencem povemo, da je to viseči most preko zelo deroče reke. Naročimo jim, da morajo reko prečkati tako, da bodo postavljeni po velikosti od najmanjšega do največjega, s tem da pri razporejanju nihče ne sme stopiti na tla, sicer padejo v vodo.

ZGRABI PRTIČEK

Pripomočki: prticek (večja servieta, kos papirnate brisače ...)

Učenci se postavijo v dve vrsti, ena vrsta učencev je obrnjena proti drugi vrsti, vmes je za dva koraka prostora. Število učencev mora biti parno. Nasproti postavljena učenca tvorita par. Na tla med obema vrstama položimo za vsak par po en prticek (lahko tudi kakšen drug predmet). Učitelj v poljubnem vrstnem redu kliče: "glava", "kolena", "ramena", "stopala", "kolena", "prticek". Učenci imajo rahlo pokrčena kolena in se dotikajo delov telesa, ki jih kliče učitelj. Ko pa učitelj zakliče "prticek", mora učenec čim bolj hitro zgrabiti prticek, ki leži na tleh. Prticek dobi hitrejši učenec v paru. Učitelj izvede več ponovitev igre. Lahko gre tudi na izločanje.

Posnetek aktivnosti na <https://www.youtube.com/watch?v=W5vEyORHwRM>

PREČKANJE VROČE LAVE

Pripomočki: karton 30 cm x 30 cm (enega več kot je število učencev v skupini)

Učence razdelimo v dve enako številčni skupini. Skupini med seboj tekmujeta. Obe skupini morata prečkati "reko vroče lave". Reko vroče lave lahko na tleh označimo z lepilnim trakom. Vsaka skupina dobi podloge (karton 30 cm x 30 cm), ki "varujejo pred potopitvijo v lavo". Skupina dobi eno podlogo več kot je članov. Pri prečkanju lahko na eni podlogi stoji le eden učenec. Zadnjo prosto podlogo si učenci podajajo med seboj, da pride do prvega v koloni. Zmaga tista skupina, ki prva v celoti prečka reko vroče lave.

Posnetek aktivnosti na <https://www.youtube.com/watch?v=yEHvKMJ3i0A&t=316s> (na 4.09 minuti).

LOVLJENJE ZMAJEVEGA REPA

Pripomočki: ruta ali kos papirnate brisače ...

Učenci se razdelijo v dve skupini in se postavijo v vrsto tako, da stojijo drug za drugim. Drug drugega v posamezni skupini primejo za boke. Zadnji v vrsti si za pas oz. v žep zatakne ruto in tako predstavlja "zmajev rep". Tisti, ki stoji prvi v skupini in predstavlja "zmajevo glavo", prične lov za repom drugega zmaja (poskuša ga ukrasti, oz. potegniti izza hlač drugemu zmaju). Opozorimo, da tek med igro ni dovoljen, le hitra hoja. Zmaji se med lovljenjem ne smejo razkleniti.

PES LOVI SVOJ REP (različica zmajevega repa)

Pripomočki: ruta ali kos papirnate brisače ...

Učenci se postavijo v kolono in držijo eden drugega okrog pasu (za boke). Opozorimo, da tek med igro ni dovoljen, le hitra hoja. Zadnji učenec v koloni si za pas ali v žep zatakne ruto tako, da predstavlja pasji rep. Nato sprednji del kolone začne loviti zadnji del in skuša zgrabiti ruto. Če se kolona pretrga, mora otrok, ki se je spustil, zapustiti igro. Kolona se skrajša. Učence lahko razdelimo tudi na dve skupini, vsaka lovi svoj rep.

IGRA OGLEDALA

Pripomočki: /

Dva učenca se postavita drug proti drugemu. Eden oblikuje različne gibe: z roko, glavo, nogo, rameni, razne grimase ... drugi ga poskuša kar najhitreje in natančno posnemati, kakor da je to njegova slika v ogledalu.

KROG ZAUPANJA

Pripomočki: /

Vsi stojijo v krogu. Eden od učencev stopi v krog in zamiži. Z nogami na mestu si ga ostali nežno podajajo. V sredino izmenično stopijo vsi učenci.

VODENJE SLEPEGA

Pripomočki: predmeti, ki služijo za ovire v prostoru

Učenci se postavijo v pare. Par se dogovori, kdo bo prvi vodil. Tisti, ki vodi, gleda, drugi pa miži. Dogovorimo se, kakšne bodo geste za vodenje po prostoru, saj vaja poteka v tišini. V prostor lahko postavimo nekaj ovir. Geste za vodenje so lahko: hoja naravnost – roka na sredini hrbta, zavij levo – dotik leve rame, zavij desno – dotik desne rame, prestopi – dvakrat potapljaj po hrbtu ... Nato par zamenja vlogi.

MOJA DESNA STRAN JE PRAZNA

Pripomočki: /

Učenci se usedejo v krog tako, da je eno mesto prazno. Učenec, katerega mesto je prazno, reče: "Moja desna stran je prazna. Kličem ____, da priskaklja/se privrti/se priplazi ... do mene." Naslednji učenec, katerega desna stran je prazna, kliče naslednjega.

POŠTAR

Pripomočki: stoli

Razporedite stole v krog, enega manj kot je učencev. Učenec brez stola, dobi vlogo poštarja. Poštar raznaša pisma in reče: "Imam pošto za vse tiste, ki imajo modre hlače." Vsi, ki ustrezajo kriteriju, morajo vstati in poiskati drug stol. Ne smejo se vrniti na svoje mesto. Med tem časom mora tudi poštar poiskati svoje mesto. Oseba, ki ostane brez stola, postane poštar.

RAZVOZLAJMO KLOBČIČ

Pripomočki: /

Učence razdelimo v manjše skupine, največ do 12 otrok. Postavijo se v manjše kroge. Vsak učenec se z eno roko prime s komerkoli v skupini razen s tistim, ki stoji povsem ob njem. Nato se prime s komerkoli še z drugo roko razen s tistim, ki stoji povsem ob njem. Izziv igre je, da se učenci poskušajo izviti iz nastalega klobčiča tako, da ne spuščajo rok, ki jih držijo. Učence opozorimo, da je za uspešno reševanje problema potrebno veliko sodelovanja med učenci.

IZZIV Z GIMNASTIČNIM OBROČEM

Pripomočki: velik gimnastični obroč

Učenci se postavijo v krog in se primejo za roke. Med učenci naj je dovolj prostora. Med dve sklenjeni roki položimo velik gimnastični obroč. Razložimo, da je cilj igre, da pride obroč okoli celotnega kroga, ne da bi se učenci pri tem spustili. Učence lahko razdelimo tudi v dve ekipi, ki med seboj tekmujeta.

LISICA IN ZAJEC

Pripomočki: dve različni žogi

Učenci se postavijo v krog. Žogi damo dvema učencema, ki stojita vsak na enem koncu kroga. Določimo, katera žoga je "lisica" in katera "zajec". Cilj igre je, da lisica ulovi zajca. Tako lisica kot zajec se premikata s podajo iz rok v roke (ne z metom) in krožita v katerokoli smer. Če učenec drži lisico, jo mora podati sošolcu poleg sebe, ki je bližje zajcu. Učenec, ki drži zajca mora seveda storiti ravno obratno. Ko lisica ulovi zajca, je konec igre.

VSTOPI IN SE USEDJI

Pripomočki: /

Učenci se postavijo v krog in se primejo za roke. Nato roke spustijo in se obrnejo za 90 stopinj v desno tako, da so z levim ramenom obrnjeni v notranjost kroga, pogled pa imajo usmerjen v hrbet osebe pred njimi. Učenci nato naredijo nekaj bočnih korakov proti središču kroga, tako da se vsi skupaj rahlo stiskajo v krogu. Nato naročimo, da se mora na znak (tri, štiri, zdaj) vsak učenec usesti na kolena sošolca, ki stoji za njim. Če je naloga uspešno opravljena, vsi učenci udobno sedijo na kolenih nekoga drugega.

SKRIVLJEN KROG

Pripomočki: /

Učenci se postavijo v krog. Preštejejo se na pare (prvi, drugi). Razložimo, da je igra v obliki izziva in se pogovorimo o pomenu "zaupanja". Določimo znak za začetek igre. Preverimo, če se vsi učenci držijo za roke in poznajo svojo številko. Poudarimo pomembnost čvrstega, a nebolečega stiska rok. Učenci se držijo za roke. Ko jim damo znak za začetek naloge, se vsi "prvi" nagnejo naprej – v notranjost kroga, vsi "drugi" pa nazaj – ven iz kroga. Izziv naloge je, da se otroci držijo za roke in poskušajo obdržati ravnotežje medtem, ko se eni nagibajo naprej, drugi nazaj. Ko učencem uspe vzpostaviti ravnotežje, jim damo znak za konec naloge. Učenci se postavijo nazaj v začetni položaj in zamenjajo številke. Igro lahko izvajamo tudi v ravni vrsti; pri tej obliki končna dva otroka ves čas stojita pokonci in se ne nagibata naprej ali nazaj.

II. VAJE ČUJEČNOSTI

1 - 3. r.

Dežne kaplje

S prsti obeh rok nežno in hitro tapkaj po vrhu svoje glave, kakor da bi nanjo padale dežne kaplje. Nato nadaljuj z nežnim in hitrim tapkanjem po hrbtni strani glave in nato še po sencah in ušesih. Opazuj občutke, ki nastajajo, ko na tvojo glavo padajo osvežujoče dežne kaplje.

4-6. r.

Milni mehurčki

Globoko vdihni skozi nos in dih na kratko zadrži. Nato počasi izdihni skozi usta in si predstavljaš, da si pihnil milni mehurček. Če imaš težavo, ki te muči, si predstavljaš, da jo, skrito v milnem mehurčku, odpihneš daleč stran. Opazuj, kako v nekem trenutku mehurček počí, težava pa se razblini. Večkrat ponovi in uživaj v pogledu na milne mehurčke.

7-9. r

Oblak misli

Globoko vdihni skozi nos in počasi izdihni skozi usta. Med vdihom si predstavljaš, kako nad tvojo glavo nastaja oblak. Misel, ki se ti utrne, si predstavljaš ujeto v oblaku, ki je nastal nad tvojo glavo. Med izdihom si predstavljaš, kako oblak pihaš stran. Počasi se vse bolj oddaljuje in se v nekem trenutku povsem razblini.