

JOACA NU-I DOAR PENTRU COPII

Stă în natura firii umane să se joace, iar jocul înseamnă atât libertate, destindere, amuzament, cât și inteligență, creativitate, îndrăzneală. Contrar butadei *cât ești copil te joci, când te faci mare muncești*, s-ar părea că jocurile sunt importante și pentru adult, a cărui lume nu trebuie să se reducă doar la o existență pragmatică. Și nu mă refer la jocurile sportive, computerizate sau la alte forme de relaxare, ci la joaca spontană de copil, în care găsești o sursă de regenerare.

Indiferent de vârstă și de poziție socială, cultivi spiritul de joc pentru sănătatea ta fizică și psihică. Iar jocurile copilăriei se numără printre cele mai eficiente și mai puțin costisitoare mijloace de a te elibera de stres. Din *a te copilări* sau *a da în mintea copiilor* poți avea de câștigat (treacănd peste sensul peiorativ de întoarcere la vârsta infantilismului iresponsabil) prin însușirea trăsăturilor valoroase ale stării de copil: ingenuitate și capacitate de a te mira și bucura de frumuseți nebanuite.

PROGRAM DE JOACĂ

Pentru cine are copiii joaca aduce un avantaj în plus, pentru că este o modalitate de a petrece mai mult timp cu ei într-un mod distractiv. Planificați orele de joacă înainte de masă. Pentru copiii acest program pare să aibă efect benefic asupra regimului lor alimentar. Vor consuma tot din farfurie fără să facă mofturi.

Cine își mai amintește de *săritul coardei*? Până nu de mult inclus doar în joaca fetițelor, a devenit un exercițiu de antrenament pentru sportivi. Pentru tine ca părinte (care nu ai cine știe ce condiție fizică) sunt recomandate 15 minute de sărituri zilnice, ca să-ți sporești mobilitatea și să-ți întărești mușchii.

Chiar dacă nu vei câștiga în fața prichindeții tale, intră în competiție cu ea sărind împreună coarda. Râsul și voioșia din timpul jocului îți vor abate gândul de la grijele curente și te vor destinde.

Desen realizat de
Maria Alexandra Popescu,
Grădinița nr. 250, București



Pentru *lupta cocoșilor* trebuie să participați perechi, cel puțin doi părinți și doi copii. Așezați-vă față în față (adult cu adult, pici cu pici) pe două linii și cu brațele îndoite la piept, apoi ridicați câte un picior de la pământ. Prin sărituri pe un singur picior, va loviți scurt cu umărul, intenționând fiecare să-și dezechilibreze partenerul. Câștigătorii vor fi declarați *cocoșii* care au reușit în tot timpul luptei să rămână într-un picior.

Dar ce ați spune de o ieșire în parc cu familia? Între două ture în carusel, în timp ce vă plimbați, jucați-vă *baloanele*. Fiecare își prinde câte un balon umflat de mijloc, apoi urmărește să-i distragă atenția altuia și să-i desprindă balonul fără să fie văzut. Cu cât vor zbura mai multe baloane spre cer, cu atât plăcerea tuturor va fi mai mare. Însă cel care va ajunge cu balonul acasă va fi învingătorul.

Când ai ocazia, joacă-te! Fă-ți timp măcar acum în cinstea zilei de 1 Iunie, pentru că a te copilări înseamnă a te bucura de *alean și sănătate*, așa cum spunea cu vreo 60 de ani în urmă Tudor Arghezi în *Prefață la Țara piticilor*.