

A 15 évesnél idősebb gamerek 82 százaléka mozog rendszeresen, 29 százalékuk pedig heti több mint 4 alkalommal végez aktív testmozgást. A sportolási szokások kialakítása tehát akkor sem lehetetlen, ha gyermekünk idejének nagy részét inkább tölti online játékokkal, mintsem sportolással. A K&H az egészséges életmód és az e-sport támogatójaként ezért azt javasolja, érdemes megfigyelni, hogy a gyerekünk melyik online játékkal foglalkozik a legtöbbit. Könnyebben választhatunk számára olyan offline tevékenységet, mozgásformát, ami valóban tetszik neki, élményt nyújt, ha az kapcsolódik a játék típusához.

A Mozdulj Gamer Mozgalom kutatása szerint a 15 évesnél idősebb gamerek 82 százaléka mozog rendszeresen, 29 százalékuk pedig heti több mint 4 alkalommal végez aktív testmozgást. „A K&H mozdulj! programmal hosszú távú elkötelezettségünket fejezzük ki az egészség, az egészséges életmód iránt, amelynek része a sport. Az e-sportra mint a jövő sportjára tekintünk, ami számos hasonlóságot mutat a hagyományos sportokkal. A különböző online videójátékok esetében más-más készségek és képességek kellene, így a játék típusa alapján az offline mozgásformák közül is könnyebben megtalálhatjuk gyermekünknek azokat, amelyekben örömeiket lelhetik” – mondta **Horváth Magyary Nóra, a K&H Csoport kommunikációs ügyvezető igazgatója**

milyen sportot válasszunk a kedvenc videójáték alapján?

stratégiai játékok: A stratégiai játékok esetében, mint a League of Legends (LoL), a logikus és gyors gondolkodás, a csapatmunka, illetve az akár több órás játékidő jellemző. Ha gyermekünk az ilyen típusú játékok iránt érdeklődik, akkor azokat az offline tevékenységeket élvezheti, ahol hasonlóképpen előre fel kell építeni a lépéseket, és egy átgondolt taktika mentén kell haladni, társaikkal összedolgozva. Ilyen lehet bármelyik csapatsport, mint a röplabda, kézilabda vagy

kosárlabda.

kártyajátékok: A közismert online kártyajátékok kedvelőinek, mint a Hearthstone, az aktív agymunkát kívánó, 1-1 elleni küzdelmek nyújthatnak sikerélményt, így például a fallabdázás, a tenisz, a pingpong remek választás lehet.

kalandjátékok: Az online kalandjátékok esetében, mint például a Call of Duty, olyan offline sportolási lehetőséget érdemes választani, ami izgalommal teli élményt nyújt a gyerekeknek. Akár egy kalandparkkal is meghozhatjuk gyermekünk kedvét a szikla vagy falmászáshoz, kötélmászáshoz, íjászathoz, ügyességi feladatokhoz.

szójátékok: A Words of Wonders-höz hasonló szójátékok folyamatosan megoldandó feladatot nyújtanak, ezért az offline tevékenységben is olyan érdemes keresni, ami kreativitást, agytornát igényel. Így például kellő rejtélyt nyújthat a tájfutás vagy a geocaching.

kirakós játékok: Ennél a játéktípusnál a monotoniatűrés az egyik legfontosabb készség, hiszen, mint a Jigsaw Puzzle-nél összpontosítani kell, amíg a kirakós összes darabja a helyére kerül. Ezért az egyhangúbb, monoton sportokat érezhetik magukhoz közelállóbbnak a gyerekek, mint a futás vagy az úszás.

online sportok: Az online sportok esetében könnyebb lehet az offline tevékenység kiválasztása. Ha gyermekünk a FIFA játék rajongója, érdemes kilátogatni egy szabadtéri focipályára, hogy személyesen is kipróbálhassa, milyen érzés kapura löni.