



Katholische Kirche Region Bern  
Fachstelle Kinder und Jugend

## Uma criança se fortalece brincando ao ar livre!

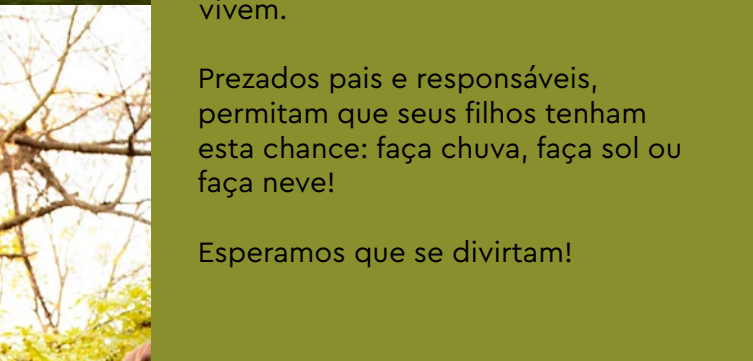
Toda criança precisa ter diversas experiências elementares para seu bom desenvolvimento. Crianças que assimilam bem o seu meio, andam atentas num parque ou num bosque, descobrindo, mexendo, pulando, aprendem também a compreender melhor o meio ambiente em que vivem.

Prezados pais e responsáveis, permitam que seus filhos tenham esta chance: faça chuva, faça sol ou faça neve!

Esperamos que se divirtam!

Vá ao bosque com suas crianças, faça um pic-nic. Elas vão adorar assar maçãs ou salsichas ao ar livre, na natureza. Todo lazer ao ar livre fortalece a mente e a saúde.

Deixe suas crianças irem a pé para a escola. Outras crianças se encontram e caminham juntas. É nesta hora que elas podem trocar idéias, rir e brincar um pouco.



Portugiesisch

031 300 33 59  
[www.kathbern.ch/draussenspielen](http://www.kathbern.ch/draussenspielen)



Vamos desligar os aparelhos eletrônicos? Desligue o computador, deixe o smartphone de lado, esqueça a televisão. O ar fresco propicia bem estar às crianças, elas podem brincar à vontade. Isto faz bem a elas e é saudável. Brincar ao ar livre fortalece e ajuda na concentração durante a escola.

As crianças adoram observar riachos, pular em poças d'água. Isto as ajuda a conhecer os limites que as leis da natureza nos impõe.



Coloque uma roupa confortável nas crianças. Assim elas podem brincar sem restrições, se sujar, correr, escorregar, pular. O contato com a natureza ajuda as crianças a conhecerem melhor seus limites e a reconhecerem o que aprendem. Isto fomenta a auto-estima.

Ao perceber que trepam no muro ou se penduram numa árvore, transmita confiança aos seus filhos: ensine-lhes a ter cuidado, com paciência e sem pressa. Crianças que regularmente sobem em árvores, pulam muros, saltam do alto sofrem menos acidentes do que as crianças quietinhas...



Há tanto para se descobrir no jardim, nos parques e nos bosques: a natureza oferece um sem número de opções. Saia com seus filhos e descubra o que há ao seu redor: sementinhas, folhinhas, insetos... Aproveite para trazer material para casa e tente montar um quadro ou uma figura com o obtido na natureza. Os materiais naturais incentivam a criatividade, ajudando as crianças a encontrarem soluções práticas para o dia-a-dia.

