

BRINCAR BENEFICIA AS CRIANÇAS... E MUITO!



Como diria Eduardo Sá, “a família é mais importante do que a escola e brincar é, pelo menos, tão importante como aprender”.

Mas afinal porque é que brincar é tão importante?

Os benefícios acontecem tanto a nível emocional como cognitivo e são tantos que podíamos ficar aqui até amanhã! Mas o objetivo, é que quando acabe de ler este artigo vá brincar com os seus filhos, sobrinhos ou vizinhos. Assim, vamos ser rápidos!

- **Benefício nº1: Desenvolve a criatividade e agilidade mental**
É importante deixar as crianças explorarem e questionar-se sobre as coisas! É através dessas reflexões que elas vão perceber melhor o mundo e é também esta exploração que serve de inspiração para as suas fantasias.
- **Benefício nº2: Prepara para a vida em sociedade**
Não é possível viver sem interações e por isso é importante que as crianças vão aprendendo como lidar com o próximo. Brincar é uma forma para aprender a confiar

nos outros, a partilhar, a esperar e a trabalhar em equipa. Até mesmo a liderança e o pensamento estratégico podem ser desenvolvidos em simples brincadeiras como “O rei manda”.

- **Benefício nº3: Fortalece a relação com os pais, irmãos, amigos**

Brincar é o tempo em que as crianças estão mais descontraídas e por isso estão mais propensas a estabelecer relações com quem brincam. Quem não se lembra das brincadeiras que tinha com a irmã mais velha ou os primos em casa dos avós? São estes momentos felizes que ficam facilmente na memória e que ajudam a fortalecer as relações.

- **Benefício nº4: Melhora a motricidade fina e capacidade motora**

Brincar pode e deve ser didático e instrutivo mas como em tudo na vida é preciso um equilíbrio. As crianças não podem só estar habituadas a jogar PlayStation e jogos educativos. É preciso correr, sair, pular, andar de bicicleta, pintar! Todas estas atividades melhoram os seus movimentos e tornam-nos mais “desenrascados”!

- **Benefício nº5: Aumenta a imunidade**

É saudável as crianças saberem brincar sozinhas , mas a maioria das vezes a brincadeira é com outras crianças e muitas vezes não é no ambiente conhecido da própria casa. Ao ir para um jardim, para casa de um amigo ou para a escola e ao estar em contacto tanto com pessoas diferentes, mas também com ambientes diferentes, a imunidade acaba por ser reforçada.

E então, já se está a preparar para uma boa brincadeira?

Não são precisos grandes brinquedos nem muito tempo! É preferível ter meia hora de brincadeira por dia do que duas horas só ao fim de semana. E quanto aos brinquedos, às vezes nem são necessários, a verdade, é que qualquer coisa serve para brincar desde que exista interesse e criatividade!

- **Esteja presente!**

Retirado de: <http://uptokids.pt/educacao/brincar-beneficia-as-criancas-e-muito/>

Acedido em:14-02-2018