



◀ Crescer com a natureza ▶



SARA DE SOUSA CARDOSO
Supervisora Pedagógica da
Escola de Pais

Numa altura em que as tecnologias são o centro das atenções para a maioria das crianças, é emergente que os pais criem outras oportunidades educativas ricas em experiências sensoriais que permitam às crianças desligarem-se do mundo virtual e entrarem em contacto com a natureza.

Estar ao ar livre é extremamente entusiasmante para as crianças e é também muito importante para o seu desenvolvimento, uma vez que a natureza lhes proporciona um número ilimitado de brincadeiras e lhes permite aprender ativamente, isto é, explorando, descobrindo, inventando e resolvendo problemas.

A natureza estimula os sentidos, uma vez que a criança tem contacto com diversos tipos de cheiros, sons, cores e texturas. Desenvolve ainda, o potencial criativo da criança, ao favorecer a atenção, a contemplação, as sensações e emoções.

É importante mostrar à criança a beleza das pequenas coisas da vida, fazê-la encantar-se com o chilrear dos pássaros, com os brilhos da montanha. Muitos são os artistas que se inspiram nos cheiros e sons da natureza, pois ela faz realçar a sensibilidade que reside em todos nós.

Crianças que crescem na natureza têm também boas capacidades físico-motoras, têm mais consciência do seu corpo e do espaço que as rodeia. O contacto com a natureza ajuda a diminuir a hiperatividade e outras perturbações do comportamento, pois estudos revelam que entre os benefícios do contacto com o verde estão a expansão das atividades do cérebro, criação de novas redes neurais e o aumento das conexões entre os neurónios.

A criança não se desenvolve bem numa bolha sem vida, sem Mundo. Bons pais mostram o Mundo às crianças, permitem-lhes explorar o melhor que a vida tem: caminhar na relva descalços, rebolear nas dunas de areia, mexer na terra húmida, sentir a chuva no rosto, saltar em poças de lama, ouvir os grilos ao entardecer, trincar uma maçã acabada de colher,

Crianças que crescem na natureza têm também boas capacidades físico-motoras, têm mais consciência do seu corpo e do espaço que as rodeia

beber água duma fonte, correr num campo de trigo, trepar uma árvore, brincar na neve, etc... Estas e outras experiências permitem às crianças aprofundar os seus conhecimentos sobre o mundo, fortalecer o seu sistema imunológico e estreitar laços familiares.

Crie experiências significativas, invista em tempo de qualidade com os seus filhos e colherá bons frutos. A vida é feita de momentos, alguns são esquecidos pelo tempo, outros ficam e perduram na nossa memória e fazem de nós o que somos.