



**Natureza
de Brincar**



O brincar na natureza é um dos mais incríveis presentes que podemos proporcionar a uma criança, e deve começar já nos primeiros anos de vida.

Esse aprendizado e convívio vão trazer inúmeros benefícios para a criança e para a natureza também.

A conexão mais importante vem do simples estar no mundo natural e daquilo que está acessível à primeira mão: ouvir o canto de pássaros, o barulho do vento, sentir a brisa na pele, o calor do sol, apreciar os diferentes cheiros, cores e formas naturais, sentir as texturas com as mãos...

Incluir essas experiências gradativamente e, se possível, cotidianamente na vida da criança pequena, são estímulos para que ela aprecie e aprenda a viver num ambiente natural com respeito e prazer.



Recomendações de natureza na rotina da família



Anualmente

Procure áreas remotas ou selvagens para explorar

Mensalmente

Visite uma praça ou parque urbano

Semanalmente

Explorem juntos a natureza que existe perto de vocês

Diariamente

Brinque ao ar livre com as crianças

Fonte: modificado do manual de orientação da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) sobre os Benefícios da Natureza no Desenvolvimento de Crianças e Adolescentes.



A conexão com a natureza é tão vital para as crianças quanto para os adultos, e quando falta no nosso cotidiano, às vezes nem notamos. Mas o prolongamento dessa ausência pode causar diversos problemas para o desenvolvimento e o bem estar físico e mental.

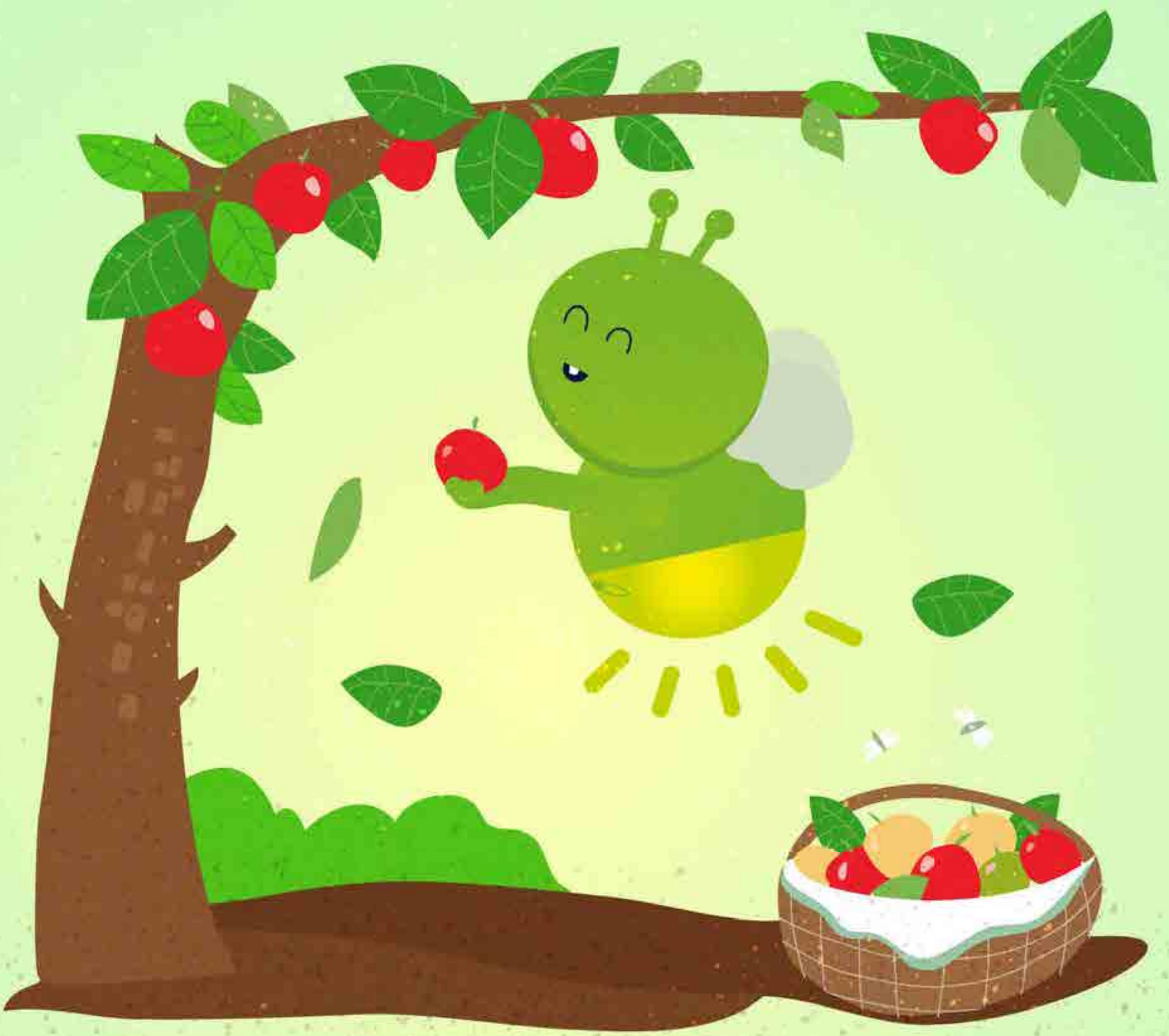
Entre esses prejuízos, estão um menor uso dos sentidos, dificuldades de atenção, índices elevados de doenças mentais, maior taxa de miopia, obesidade adulta e infantil, deficiência de vitamina D, entre outros.

A boa notícia é que coisas simples como caminhar ao ar livre, visitar a ambientes naturais, brincar na grama, tomar banho de chuva, andar descalço na terra e ter pelo menos uma plantinha crescendo num vaso já podem nos ajudar a superar essa falta!

Estar no mundo natural nos conecta com a mais profunda experiência humana. Nos possibilita ser parte de um todo: afinal nós também somos natureza!

Os benefícios são muitos e surpreendentes:





Pertencimento e respeito pela vida

Por meio do próprio corpo e sentidos, a criança compreende os princípios que regem a vida na terra e a interdependência entre seus seres e ciclos.

No estar na natureza, ela cria pertencimento e, sentindo-se parte dela, a criança desenvolve a ética do cuidado com o outro e com o meio ambiente.



Movimento e fortalecimento do corpo

A natureza oferece espaço para o intenso e necessário movimento motor da criança, possibilitando atividades corporais livres e espontâneas, que contribuem para a estruturação do sistema muscular infantil e seu desenvolvimento físico.

Caminhando, correndo, pulando e até mesmo caindo, elas experimentam obstáculos que desafiam e desenvolvem a força e o equilíbrio do corpo.

Repertório sensorial

O contato com os diferentes cheiros, cores, texturas, sons e sabores presentes na natureza oferece experiências diversificadas, que ampliam o repertório sensorial da criança.



Além disso, a amplitude dos espaços e das paisagens estimula o movimento ocular, possibilitando alternância de foco e prevenindo problemas de visão, como a miopia.

Resistência e imunidade

A exposição aos raios solares potencializa e regula o sistema imunológico e ajuda no desenvolvimento dos ossos.

Além disso, ao entrar em contato direto com elementos da natureza, como brincar na lama ou correr descalça, a criança fica exposta a uma série de bactérias e micro-organismos que fortalecem o sistema imunológico.





Equilíbrio e autonomia

Na natureza, a criança gasta mais energia, o que melhora a qualidade do sono e reduz sintomas de estresse e ansiedade, contribuindo também para prevenção da obesidade.

Além disso, quando exposta a situações imprevisíveis e desafiadoras, a criança aprende a correr riscos e medi-los, promovendo autonomia e resiliência.

Imaginação e criatividade

Brincar livre na natureza permite que a criança seja o próprio criador e condutor das brincadeiras.

Galhos, folhas e flores são brinquedos naturais que todos podem acessar e que permitem diversas possibilidades, aguçando e desenvolvendo a criatividade da criança, ao mesmo tempo que permite lidar com a praticidade da sobrevivência.



Convivência

Além de promover momentos de convivência e união familiar, brincar ao ar livre também propicia interação com outras crianças, desenvolvendo as capacidades sociais e formando vínculos afetivos que geram auto e mútua confiança.



Conexão e ancestralidade

O ato de plantar e colher nosso próprio alimento, mesmo que em um pequeno espaço ou jarro, nos conecta com a nossa ancestralidade, ensinando sobre o papel nutridor da terra e do planeta.

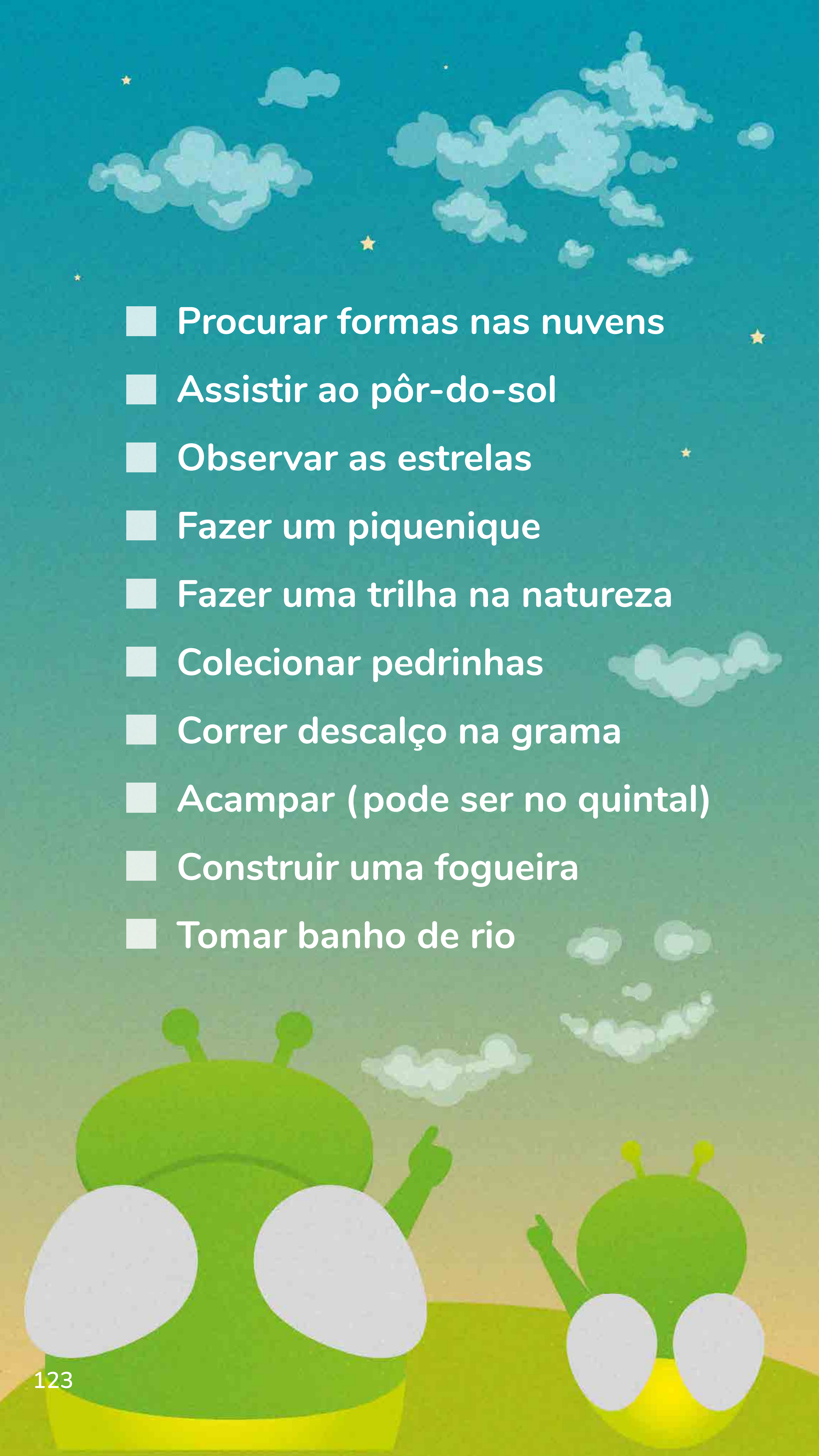
Assim também são os rituais na natureza, que estimulam a noção de coletividade e resgatam a cultura dos nossos antepassados.



Checklist da natureza

- Comer uma fruta tirada do pé
- Tomar banho de chuva
- Pular em poças de águas
- Plantar uma semente
- Subir em uma árvore
- Seguir uma borboleta
- Fazer um castelo de areia
- Preparar um bolinho de lama
- Observar os bichinhos
- Fazer um novo amigo



- 
- Procurar formas nas nuvens
 - Assistir ao pôr-do-sol
 - Observar as estrelas
 - Fazer um piquenique
 - Fazer uma trilha na natureza
 - Colecionar pedrinhas
 - Correr descalço na grama
 - Acampar (pode ser no quintal)
 - Construir uma fogueira
 - Tomar banho de rio