



## A natureza é minha amiga

*Passar o tempo ao ar livre traz benefícios físicos e emocionais. Quer saber porquê?*

O meio ambiente é para a maioria das pessoas sinônimo de ar puro, vegetação, e lindas paisagens. Mas para as crianças é um espaço para aprender sobre sentimentos, saúde e aprimorar habilidades. Entenda como a natureza pode ajudar as crianças de acordo com os tópicos abaixo.

**Criatividade e aprendizado:** Os pequenos descobrem brinquedos e atividades a partir dos elementos que encontram: folhas que viram barquinhos ou notas de dinheiro, galhos que viram espadas, sementes e pedrinhas coloridas também são interessante. Estudos mostram que crianças que tem a natureza como sala de aula, melhoram o desempenho significativamente nas ciências, linguagem, matemática, e estudos sociais.

**Desenvolvimento:** O desenvolvimento infantil em meio a natureza favorece os aspectos intelectual, emocional, social, espiritual e físico das crianças. A capacidade de convivência também melhora, e elas são mais saudáveis e felizes. Jovens que vivem nas cidades melhoram o sentimento de paz, autocontrole e autodisciplina depois do acesso à natureza.

**Saúde:** O contato com a natureza pode reduzir os sintomas de Transtorno do Deficit de Atenção e Hiperatividade, do estresse, e até a ocorrência de doenças como miopia e obesidade na infância. As crianças que brincam em ambientes naturais são mais ativas fisicamente.

crianças brincando com galhos

**Alimentação:** Crianças que plantam seus próprios alimentos tendem a comer frutas e vegetais, são mais conscientes sobre sua alimentação e nutrição, e têm maiores chances de manter hábitos alimentares saudáveis

por toda a vida. Aprenda a montar uma horta de quintal[aqui](#).

**Social:** Brincando, eles encontram situações em que aprendem a avaliar e a correr riscos, cair e levantar, se machucar e curar desde cedo, o que os tornará adultos preparados e resilientes, capazes de lidar com as adversidades.

**Conservação da natureza:** As crianças que crescem em contato com o ambiente natural se tornam mais bem informados e adotam um consumo com consciência ambiental. A criança que convive com o meio natural aprecia e zela pelo mundo à sua volta porque o respeita e o reconhece como seu ambiente de pertencimento.

Fonte, dados e pesquisas:[Criança e natureza](#)