



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.



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!

Fachstelle Kinderhexe & Zaubermann  
der Katholischen Kirche Region Bern  
031 300 33 59  
kinderhexe-zaubermann@kathbern.ch  
www.kinderhexe-zaubermann.ch

Copyright by Kinderhexe und Zaubermann  
Fotos: Sabine Tschaeppler

**Kinderhexe &  
Zaubermann**



# Uma criança se fortalece brincando ao ar livre!



**Vamos desligar os aparelhos eletrônicos?**  
Desligue o computador, deixe o gameboy 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.



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.



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...



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