



## No quintal e além

### Vamos para a rua! Dicas para ir para a rua com os pequeninos

Esteja você visitando o Discovery Woods, um parque ou seu quintal, a natureza está por toda parte. Não é preciso ser especialista nem ter todas as respostas. Explorar a natureza pode ser tão simples quanto observar um dente-de-leão crescer em uma rachadura na calçada. Estar ao ar livre é importante para o desenvolvimento e a saúde das crianças. Permitir que elas mesmas escolham a exploração ao ar livre e corram riscos confortáveis costuma resultar em experiências de aprendizado ricas e autênticas. Isso inspira a curiosidade sobre o mundo natural e ajuda a desenvolver a autoconfiança.

Você ficará surpreso em encontrar espaços naturais que nunca tinha ouvido falar em sua própria cidade! Consulte o site da cidade para ver uma lista de parques, trilhas para caminhada e áreas de preservação.

Aqui estão algumas sugestões para ajudar as famílias a ficarem mais à vontade em explorar um novo espaço ao ar livre.

- **Siga conforme a criança demonstrar interesse.** Não tem problema explorar um lugar! Isso muitas vezes pode ser desafiador para nós, adultos impacientes, mas as crianças serão recompensadas pelo tempo e o espaço para se agacharem, olharem e ouvirem o mundo ao redor delas. Elas acabarão por escolher explorar cada vez mais conforme a família toda passa a se sentir mais à vontade ao ar livre.
- **Se a sua meta for caminhar, inclua a família inteira.** Imprima um mapa com antecedência ou baixe um para seu telefone. Consulte o mapa juntos; deixe seu(sua) filho(a) segurar o mapa. Identifique os marcadores da trilha, também chamados de indicações. Eles são marcas coloridas pintadas nas árvores ou etiquetas pregadas a elas. A cor ou a etiqueta se refere a uma trilha no mapa. Incentive seu(sua) filho(a) a contar os marcadores de trilha ou brincar de dizer o que está vendo para procurar o próximo marcador.
- **Utilize os cinco sentidos.** Faça perguntas sobre o que a criança vê, ouve, cheira e toca. Reserve um tempo para ficar em um ponto e fechar os olhos. Quantas coisas você consegue ouvir ao mesmo tempo? Você consegue encontrar uma folha lisa, uma casca de árvore áspera ou um musgo macio?
- **Visite o mesmo ponto em estações diferentes.** Caminhar na mesma área pode dar a oportunidade de observar a mudança das estações. É uma boa oportunidade para discutir observações que toda a família vê quando está explorando.
- **Não espere um clima "bom".** As crianças adoram ir para a rua em todo tipo de clima, desde que estejam adequadamente vestidas para o ar livre e possam explorar. Desfrutar do que é diferente e especial em climas chuvosos, ou com neve, ou clima quente e úmido, tem benefícios de aprendizado e físicos para crianças e adultos também! Brincar ao ar livre desenvolve apreço por todos os tipos de clima e uma conexão com a natureza que se leva para a vida toda.



**Dicas adicionais:** Use calçados confortáveis com bom apoio. Vista-se com várias camadas e use repelente e protetor solar. Lembre-se de levar água! Saiba para onde está indo, tenha um mapa e pesquise mais ou menos quanto tempo pode levar, se possível. Você conhece bem seu(sua) filho(a), ter um lanche pode ser a motivação perfeita para continuar o caminho.