

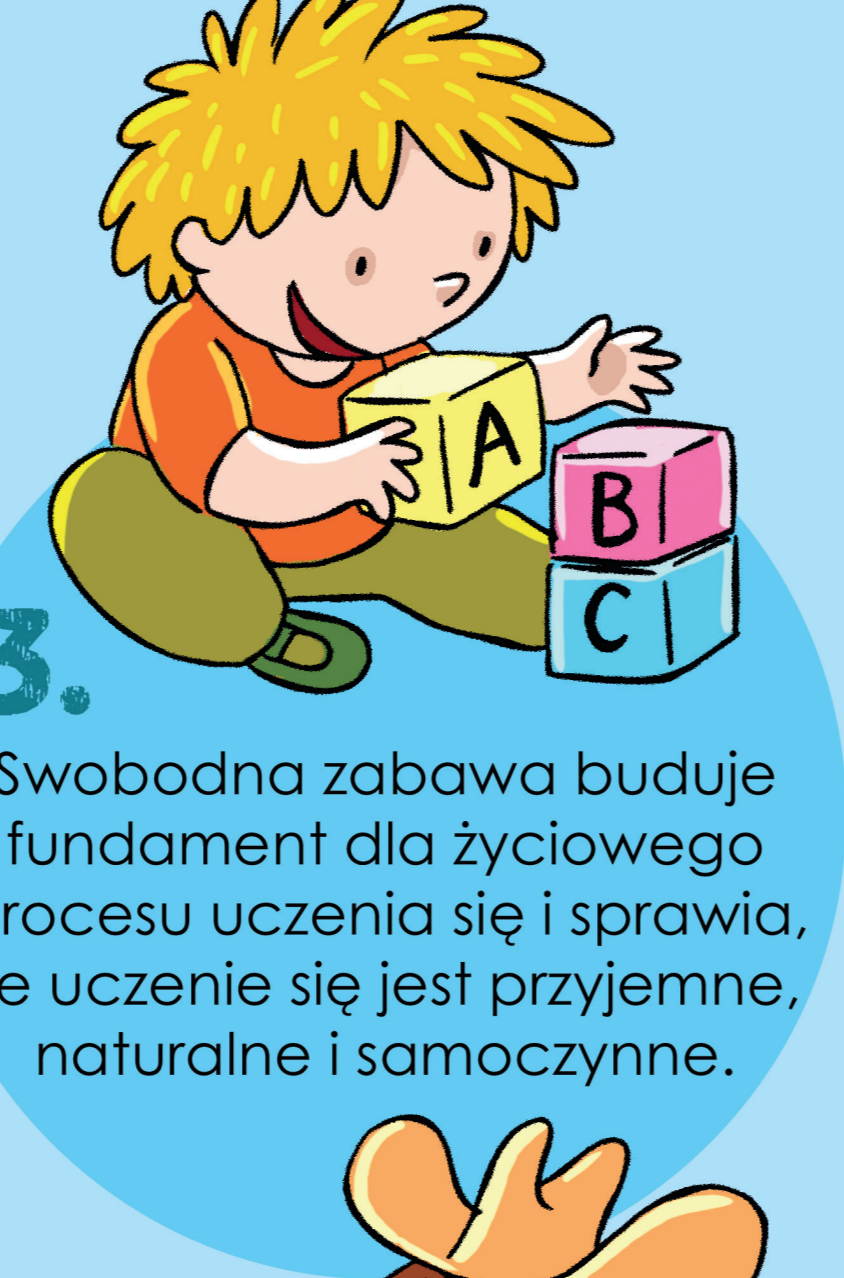
# SWOBODNA ZABAWA 50 KORZYŚCI DLA ROZWOJU DZIECKA



**1.** Swobodna zabawa daje dzieciom możliwość wyrażania emocji i uczuć, pozwala im rozwinąć poczucie tego kim są.



**2.** Aktywna zabawa jest kluczowym czynnikiem rozwoju fizycznego dziecka. Rozwija koordynację, motorykę dużą i małą.



**3.** Swobodna zabawa buduje fundament dla życiowego procesu uczenia się i sprawia, że uczenie się jest przyjemne, naturalne i samoczynne.



**4.** „Musimy zwrócić dzieciom dzieciństwo. Dziecko musi móc podążać za wrodzoną potrzebą zabawy i eksplorowania. Dzięki temu może stać się intelektualnie, społecznie i fizycznie silnym dorosłym człowiekiem”  
Dr Peter Gray, psycholog, autor książki „Free To Learn”



**5.** Swobodna zabawa buduje umiejętności poznawcze niezbędne do kontrolowania i samoregulacji zachowania, planowania i rozwiązywania problemów.



**6.** „Dzieci zbudowane są tak, by się ruszać, a czas poświęcony na niezorganizowaną, niezaplanowaną zabawę na świeżym powietrzu jest dla nich jak przycisk RESET.”  
Debbie Rhea, specjalistka ds. edukacji w USA



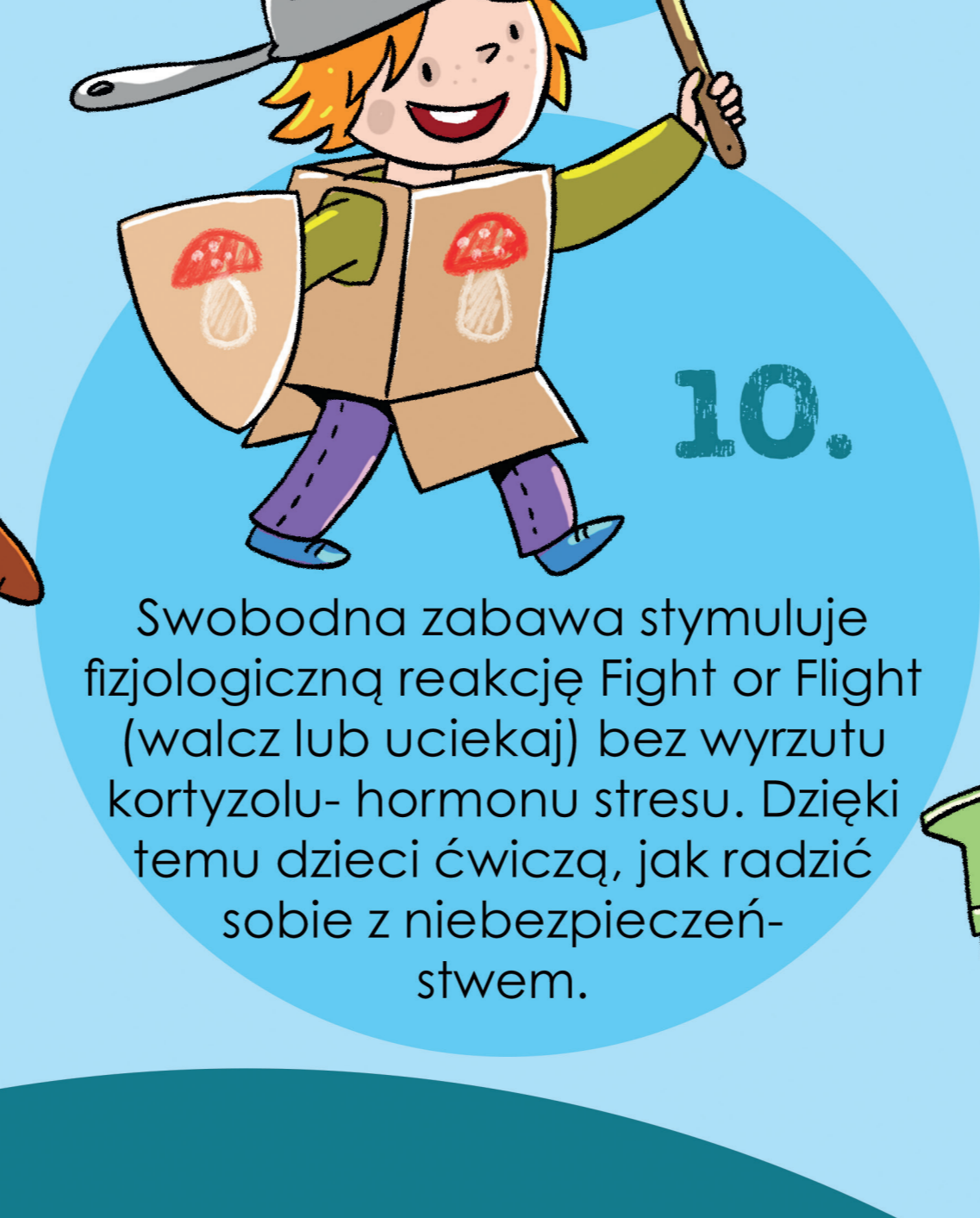
**7.** HEAD START amerykański federalny program socjalno-pedagogiczny dowodzi, że szkolne programy zapewniające mnóstwo zabawy na świeżym powietrzu przynoszą korzyść w postaci 42% redukcji ryzyka otyłości.



**8.** „Pozwól dziecku podjąć ryzyko, im więcej go podejmie, tym lepiej zabawa o siebie jako dorosły”  
Roald Dahl, brytyjski pisarz, autor „Charlie i Fabryka Czekolady”, pilot wojskowy



**9.** Jakość zabaw z udziałem dzieci i rodziców jest ważniejsza, niż ich ilość. Kiedy dorośli pozwalają dziecku przejść inicjatywę w zabawie, staje się ona bardziej wyszukana, kreatywna i dłuższa.



**10.** Swobodna zabawa stymuluje fizjologiczną reakcję Fight or Flight (walcz lub uciekaj) bez wyrzutu kortyzolu- hormonu stresu. Dzięki temu dzieci ćwiczą, jak radzić sobie z niebezpieczeństwem.



**11.** Czas spędzony na tonie przyrody zmniejsza symptomy ADHD u dzieci.



**12.** „Swobodna zabawa uczy dążenia do celu, motywacji i mistrzostwa”  
Dr Rachel E. White, psycholog dziecięcy



**13.** Zabawa jest szeroko rozpowszechniona wśród zwierząt, jest ona kluczowa dla rozwinięcia umiejętności przetrwania.



**14.** „Dzieci uczą się przez działanie. Dzięki zabawie eksplorują świat, uczą się podejmować ryzyko, rozwiązywać problemy i poznają samych siebie”  
Bethie Almeres, ekspertka ds. edukacji, autorka książek o zabawach dla dzieci



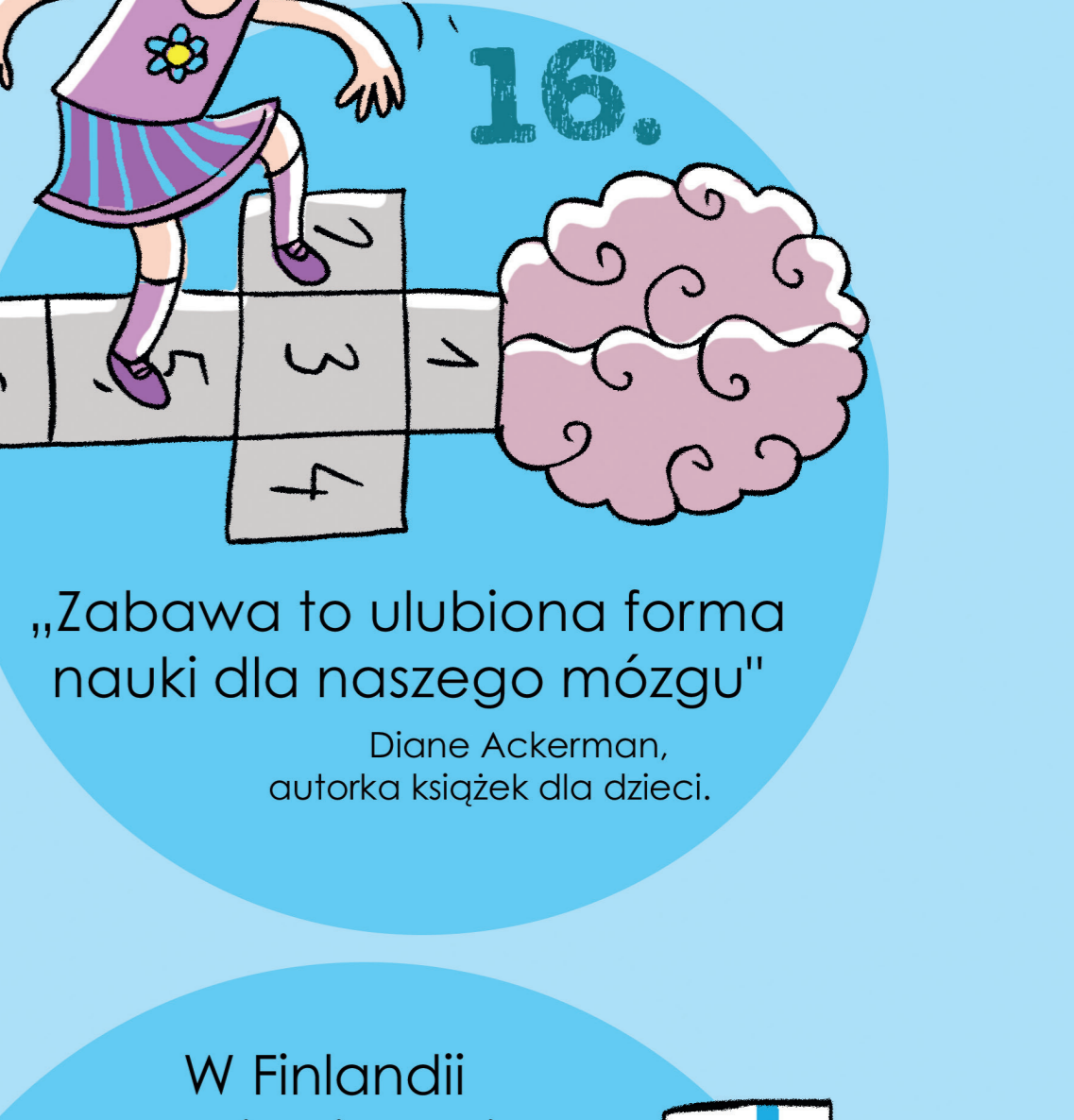
**15.** Edward Fisher na podstawie 46 badań wywnioskował, że dzięki zabawom w odgrywanie ról dzieci nabierają lepszych umiejętności językowych i społecznych.



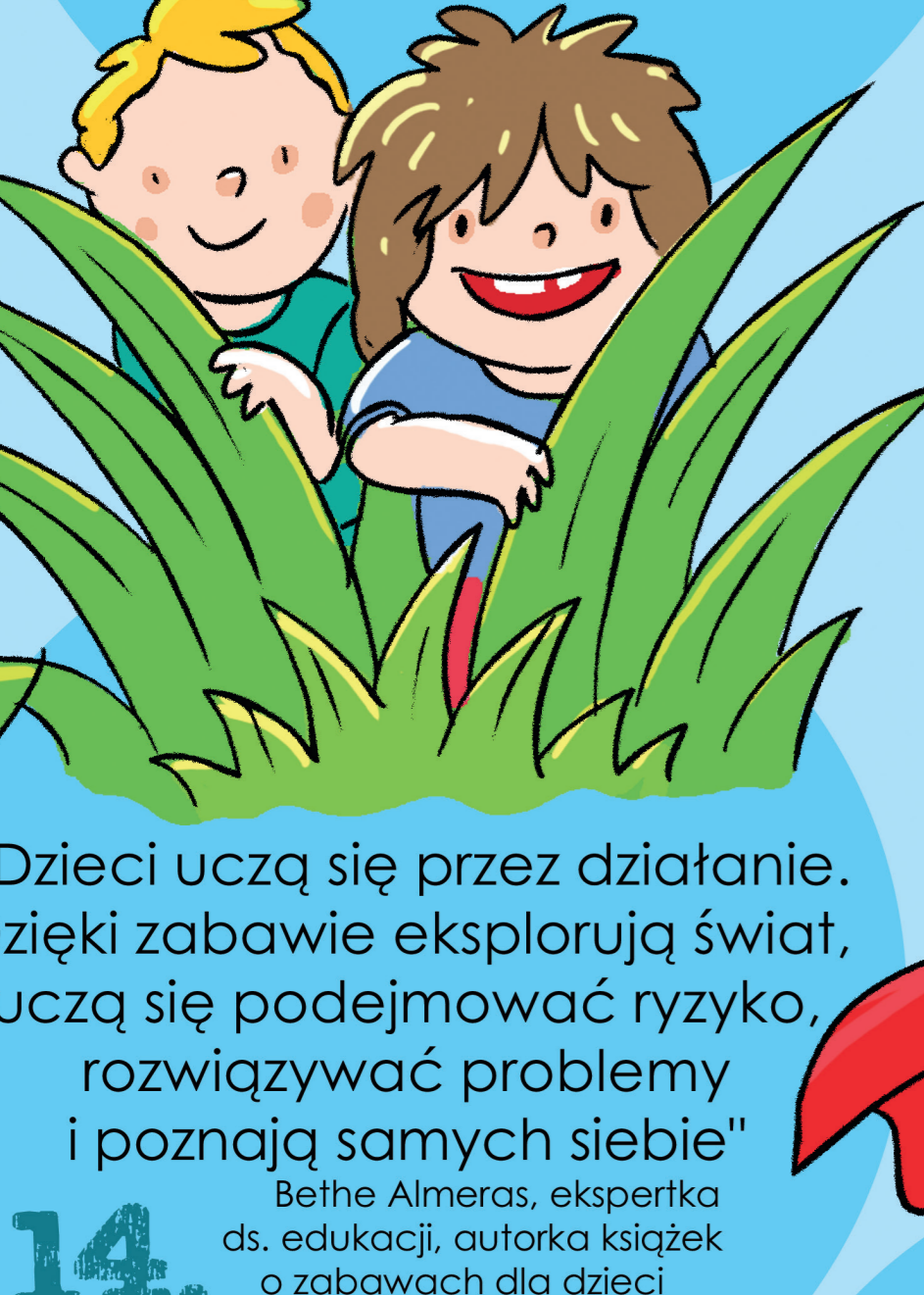
**16.** „Zabawa to ulubiona forma nauki dla naszego mózgu”  
Diane Ackerman, autorka książek dla dzieci.



**17.** W Finlandii uczniowie mają łącznie ponad godzinę czasu na aktywny wypoczynek podczas przerw. Wpływa to pozytywnie na koncentrację i proces uczenia się.



**18.** „Im dłużej dzieci mogą cieszyć się zabawą bez nadzoru opiekunów, tym lepiej. Ich kontrola prowadzi do samokrytycyzmu i niskiej samooceny”  
Dr. Craigian Usher, psychiatra



**19.** „Rodzicielska obsesja nieustannej kontroli nad dzieckiem, nad tym, gdzie przebywa, jaki jest jego każdy kolejny ruch, nie sprzyja umacnianiu i przygotowaniu dzieci do stawiania czoła wyzwaniom”  
Papież Franciszek



**20.** „Dziecko w ruchu to dziecko uczące się”  
Gill Connell, Cheryl McCarthy, autorzy książki „A Moving Child is a Learning Child”



**21.** „Nie pamiętasz, gdy ojciec trzymał kierownicę ucząc cię jazdy na rowerze. Pamiętasz, kiedy ją puścił”  
Lenore Skenazy, amerykańska dziennikarka, założycielka ruchu „Let Grow” i „Free Range Kids”



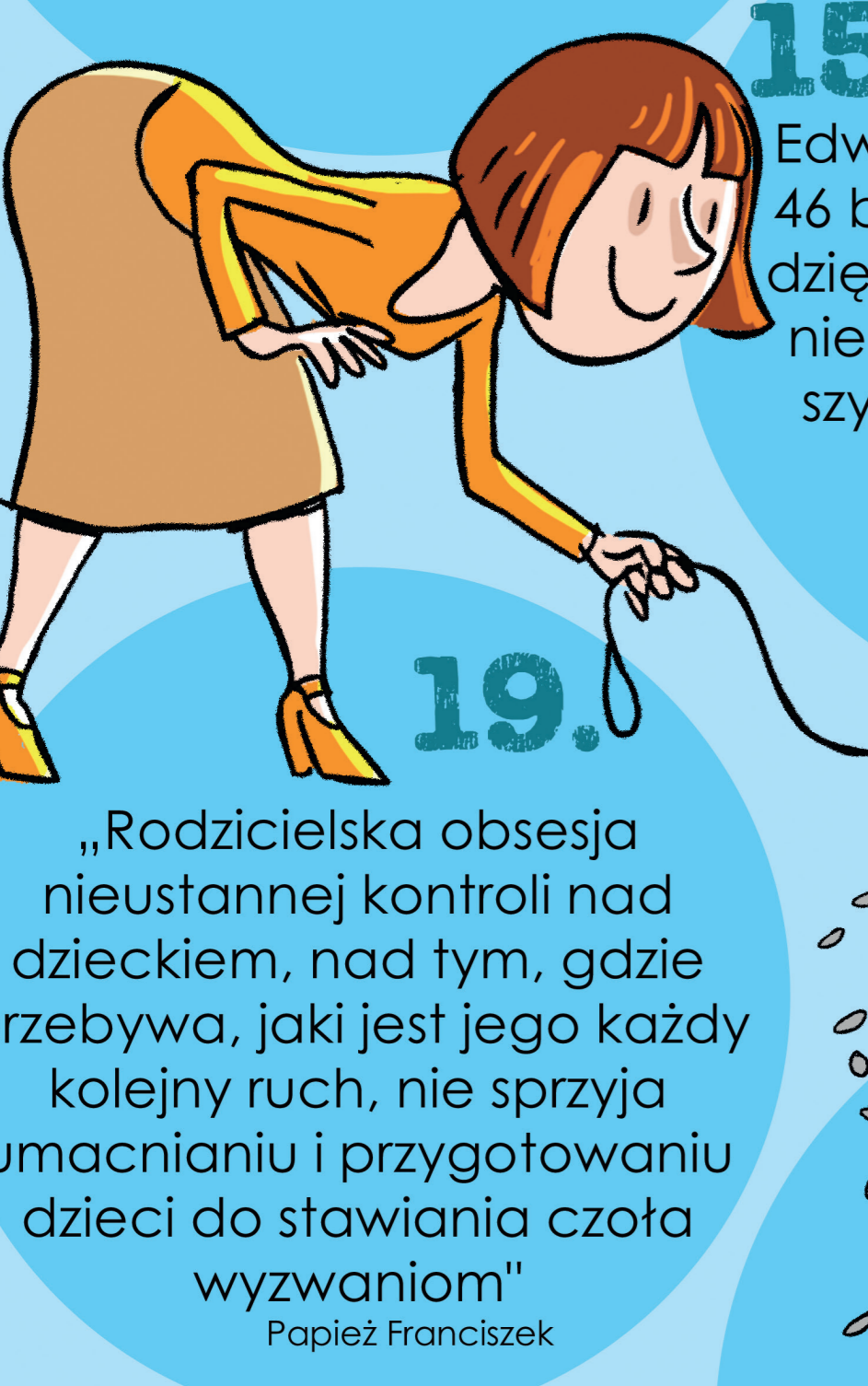
**22.** „Powinniśmy po prostu dać dzieciom pole do swobodnego działania, by przez zabawę stały się silne i kreatywne. By jako młodzi ludzie posiadali dobrze rozwiniętą inteligencję emocjonalną i mieli wysokie poczucie własnej wartości - by stali się takimi, jakimi naprawdę chcemy, by byli”  
Adrian Voce, autor „Policy for Play”, Prezes The European Network Cities for Children



**23.** Swobodna zabawa pomaga dzieciom rozwinąć kluczowe umiejętności społeczne i uczy empatii.



**24.** Zabawy w udawanie, odgrywanie ról uczą myślenia strategicznego i są kluczowe dla twórczego myślenia i działania.



**25.** „Myślmy o zabawie, jak laboratorium innowacji, w którym aktywnie projektuje się cywilizację przyszłości”  
Dr Jordan Shapiro, autor książki „The New Childhood”



**26.** Swobodna, niekontrolowana zabawa zmienia neurony w korze przedczołowej, przygotowując mózg do regulowania emocji, planowania i rozwiązywania problemów.



**27.** „Zabawa stymuluje części mózgu zaangażowane zarówno w ostrożne, logiczne rozumowanie, jak i w beztrockie, nieskrępowane eksplorowanie”  
Greg McKeown, strateg liderów, autor książki „Eszencjalista. Mniej, ale lepiej”



**28.** „Zabawa zawiera wszystkie tendencje rozwojowe w skondensowanej formie i sama w sobie jest głównym źródłem rozwoju”  
Lew Wygotski, psycholog, autor przełomowej teorii dotyczącej rozwoju i edukacji dzieci



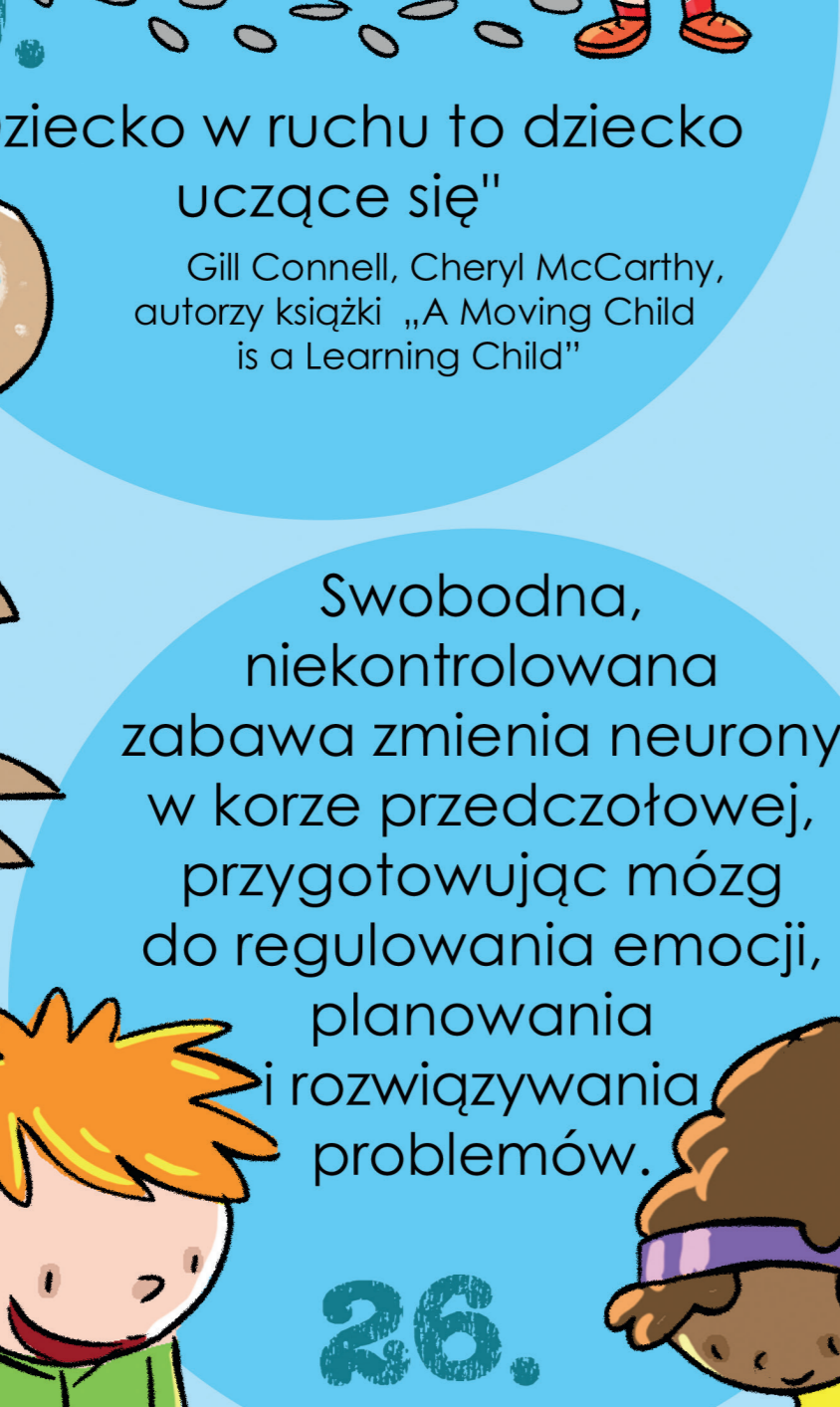
**29.** Śmiech poprawia nastrój i pozytywnie wpływa na dobrostan psychiczny, dotlenia organizm i redukuje poziom stresu.



**30.** „Zabawa to łatwo dostępna i prosta forma samodzielnego wypróbowania tego, co czeka nas w życiu”  
James L. Hynes Jr, autor książek o rozwoju, wychowaniu i uczeniu dzieci



**31.** „Dzieci uczą się przez działanie. Dzięki zabawie eksplorują świat, uczą się podejmować ryzyko, rozwiązywać problemy i poznają samych siebie”  
Bethie Almeres, ekspertka ds. edukacji, autorka książek o zabawach dla dzieci



**32.** „Dziecko w ruchu to dziecko uczące się”  
Gill Connell, Cheryl McCarthy, autorzy książki „A Moving Child is a Learning Child”



**33.** „Nie pamiętasz, gdy ojciec trzymał kierownicę ucząc cię jazdy na rowerze. Pamiętasz, kiedy ją puścił”  
Lenore Skenazy, amerykańska dziennikarka, założycielka ruchu „Let Grow” i „Free Range Kids”



**34.** „Powinniśmy po prostu dać dzieciom pole do swobodnego działania, by przez zabawę stały się silne i kreatywne. By jako młodzi ludzie posiadali dobrze rozwiniętą inteligencję emocjonalną i mieli wysokie poczucie własnej wartości - by stali się takimi, jakimi naprawdę chcemy, by byli”  
Adrian Voce, autor „Policy for Play”, Prezes The European Network Cities for Children



**35.** Swobodna zabawa pomaga dzieciom rozwinąć kluczowe umiejętności społeczne i uczy empatii.



**36.** Zabawy w udawanie, odgrywanie ról uczą myślenia strategicznego i są kluczowe dla twórczego myślenia i działania.



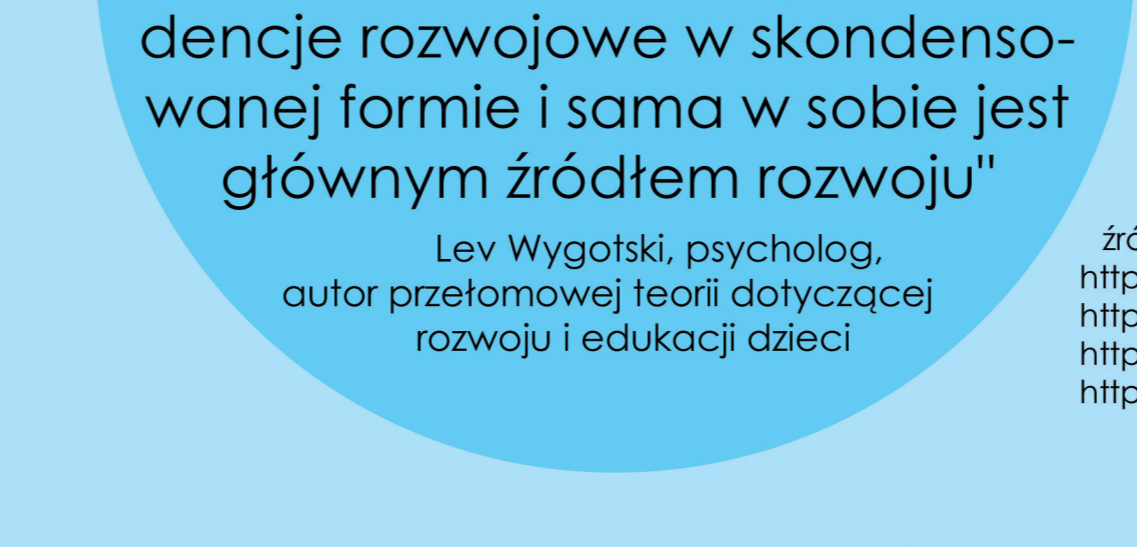
**37.** „Dzieci uczą się przez działanie. Dzięki zabawie eksplorują świat, uczą się podejmować ryzyko, rozwiązywać problemy i poznają samych siebie”  
Bethie Almeres, ekspertka ds. edukacji, autorka książek o zabawach dla dzieci



**38.** „Dziecko w ruchu to dziecko uczące się”  
Gill Connell, Cheryl McCarthy, autorzy książki „A Moving Child is a Learning Child”



**39.** „Nie pamiętasz, gdy ojciec trzymał kierownicę ucząc cię jazdy na rowerze. Pamiętasz, kiedy ją puścił”  
Lenore Skenazy, amerykańska dziennikarka, założycielka ruchu „Let Grow” i „Free Range Kids”



**40.** „Powinniśmy po prostu dać dzieciom pole do swobodnego działania, by przez zabawę stały się silne i kreatywne. By jako młodzi ludzie posiadali dobrze rozwiniętą inteligencję emocjonalną i mieli wysokie poczucie własnej wartości - by stali się takimi, jakimi naprawdę chcemy, by byli”  
Adrian Voce, autor „Policy for Play”, Prezes The European Network Cities for Children



**41.** Swobodna zabawa pomaga dzieciom rozwinąć kluczowe umiejętności społeczne i uczy empatii.



**42.** Zabawy w udawanie, odgrywanie ról uczą myślenia strategicznego i są kluczowe dla twórczego myślenia i działania.