



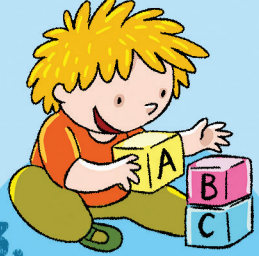
1.

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



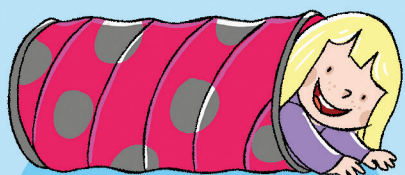
2.

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 dziękczynstwo. 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 i ogólnego spadku wskaźnika BMI.



8.

„Pozwól dziecku podjąć ryzyko, im więcej go podejmie, tym lepiej zadba 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 przejąć 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.



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

14.



15.

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



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



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 silni i kreatywni. By jako młodzi ludzie posiadali dobrze rozwiniętą inteligencję emocjonalną i mieli wysokie poczucie własnej wartości - by stali się takimi, jakimi na prawdę chcemy, by byli”  
Adrian Vace, autor „Policy for Play”, Prezes The European Network Cities for Children



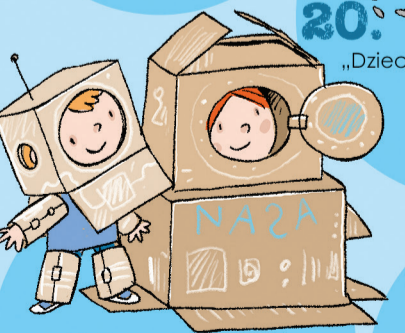
23.

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 cywilizacja przyszłości”  
Dr Jordan Shapiro, autor książki „The New Childhood”

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 bezstronne, nieskrępowane eksplorowanie”  
Greg McKeown, strateg liderów, autor książki „Esencjalista. Mniej, ale lepiej”

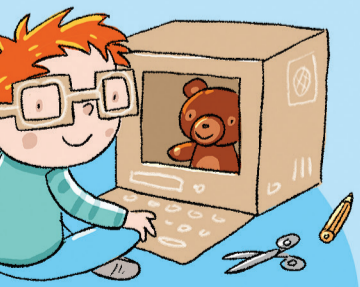


28.

„Zabawa zawiera wszystkie tendencje rozwojowe w skondensowanej formie i sama w sobie jest głównym źródłem rozwoju”  
Lev Wygotski, psycholog, autor przetłumaczonej teorii dotyczącej rozwoju i edukacji dzieci

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

29.



30.

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

merytoryczne opracowanie wersji polskiej, alfabetycznie:  
Dębski Maciej  
Dorsz Małgorzata

Rysunki i opracowanie graficzne  
Bartłomiej Brosz, www.brosz.art.pl

źródło:  
<https://policyforplay.com>  
<http://childrensmuseum.org/images/MCMResearchSummary.pdf>  
<https://kaboom.org/playgrounds>  
<https://beyou.edu.au>

dbam o mój zasięg fundacja

# 30 SWOBODNA ZABAWA KORZYŚCI DLA ROZWOJU DZIECKA