In the past, children spent most of their free time playing outside. They rode bikes, climbed trees, and played games in the streets with their friends. They enjoyed nature, ran in parks, and used their imagination to create fun activities. Today, things are very different. Many children spend hours watching TV, playing video games, or using their smartphones. Instead of running outside, they sit on the couch, scrolling through social media or watching videos. Technology has changed the way kids play and interact. Of course, technology is important and useful, but outdoor play is also necessary. Playing outside helps children stay active, develop social skills, and connect with the real world. Finding a balance between screens and outdoor activities can make childhood healthier and more fun.

*No passado, as crianças passavam a maior parte do tempo livre brincando ao ar livre. Andavam de bicicleta, subiam em árvores e jogavam nas ruas com os amigos. Aproveitavam a natureza, corriam nos parques e usavam a imaginação para criar atividades divertidas. Hoje, as coisas são bem diferentes. Muitas crianças passam horas assistindo à TV, jogando videogame ou usando seus smartphones. Em vez de correrem lá fora, ficam sentadas no sofá, rolando pelas redes sociais ou assistindo a vídeos. A tecnologia mudou a forma como as crianças brincam e interagem. É claro que a tecnologia é importante e útil, mas brincar ao ar livre também é necessário. As brincadeiras externas ajudam as crianças a se manterem ativas, desenvolverem habilidades sociais e se conectarem com o mundo real. Encontrar um equilíbrio entre as telas e as atividades ao ar livre pode tornar a infância mais saudável e divertida.*