

Per què són importants les activitats d'oci i temps lliure per a infants i joves?

1. Afavoreixen el desenvolupament cognitiu i l'aprenentatge

- Les activitats extraescolars (robòtica, música, esports, teatre...) potencien habilitats com la memòria, l'atenció, la creativitat i el pensament crític.
- Activitats com el joc lliure o projectes creatius permeten explorar interessos i aprendre per motivació pròpia (aprendre "per gust").

2. Impulsen competències socials

- Els infants aprenen a treballar en equip, negociar, compartir, resoldre conflictes i establir vincles sans.
- Activitats no acadèmiques ofereixen un espai més relaxat per relacionar-se i construir amistats.

3. Milloren el benestar emocional

- L'oci permet expressar emocions, alliberar estrès i reforçar l'autoestima.
- Activitats com el teatre, la música o l'art poden servir per canalitzar sentiments i conèixer-se millor.
- En joves, és un factor protector davant l'ansietat i altres problemes emocionals.

4. Promouen hàbits de vida saludables

- Els esports ajuden a desenvolupar una rutina activa, milloren la salut física i redueixen el sedentarisme.
- També promouen valors com el compromís, la disciplina i la constància.



5. Fomenten la creativitat i la iniciativa

- Donen l'oportunitat d'experimentar, imaginar i provar activitats noves.
- Estimulen la capacitat per prendre decisions i iniciar projectes propis.



6. Són una protecció davant conductes de risc

- Participar en activitats organitzades està associat a una menor probabilitat de:
 - consum de substàncies,
 - conductes violentes,
 - aïllament social,
 - ús problemàtic de pantalles.
- L'oci educatiu és un entorn segur, supervisat i enriquidor.



7. Ajuda a descobrir vocacions i talents

- Provar activitats diverses permet identificar què els apassiona i en què destaquen.
- Molts joves troben la seva futura orientació professional en activitats que van començar com un hobby.



8. Construeix identitat i sentit de pertinença

- Formar part d'un equip, un grup d'esplai, una banda de música o un club dona sensació de comunitat.
- Això és especialment important en l'adolescència, quan estan definint qui són.



9. Facilita la conciliació familiar i reforça la comunitat

- Les activitats de tarda ajuden les famílies a conciliar i permeten que els infants tinguin un espai enriquidor fora de l'aula.

- Quan són activitats comunitàries (esplais, centres juvenils, escoles esportives) reforcen xarxes socials positives.

En resum

Les activitats d'oci i temps lliure no són “complementàries”:

són essencials per al desenvolupament integral dels infants i joves.

Aporten aprenentatges, valors, salut, benestar emocional, relacions i identitat.