

Dlaczego warto grać w gry planszowe?

Okazuje się, że gry planszowe to nie tylko sposób na zabicie nudy, wypełnienie czymś czasu – ale i droga do tego, by być zdrowszym i szczęśliwszym. Na czym to polega?

Śmiech i endorfiny

Kiedy gramy, zwłaszcza w dużym gronie, pojawia się wiele okazji do śmiechu. Różne nieporozumienia, pomyłki czy też niezwykle zwroty akcji wywołują u nas śmiech, zadowolenie. Wystarczy, że jedna osoba wybuchnie śmiechem, a pozostali zaraz do niej dołączają. Śmiech jest przecież zaraźliwy. Bardzo dobrze, bo – czego dowiedli naukowcy – wyzwala on w naszych organizmach endorfiny, nie bez powodu nazywane “hormonami szczęścia”. Graj i śmiej się!



Czas spędzony z rodziną

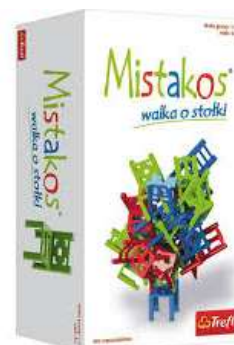
Rozrywka przy grze planszowej to wspaniała okazja, aby wspólnie spędzić czasu. Bardzo dużo zestawów jest przeznaczonych zarówno dla dzieci jak i dorosłych. A czemu do stołu nie mieliby dosiąść się dziadkowie, wujkowie, ciocie? Dla każdego znajdzie się miejsce. Miło się integrować przy emocjonującej rozgrywce. Gry planszowe są doskonałym lekarstwem na świat, w którym nieustannie rozpraszają nas ekrany wokół nas. Pozwalają zebrać się członkom rodziny, czy przyjaciołom. Gry planszowe są



wszechstronne - możesz zabrać je wszędzie i po prostu grać. Daje wszystkim coś do zrobienia, stwarza mnóstwo okazji do rozmowy, a jednocześnie otwiera możliwości poznania siebie nawzajem. Warto odejść od komputera czy konsoli, odłożyć smartfon, aby dołączyć do rodzinnej zabawy!

Redukcja stresu poprawa pamięci

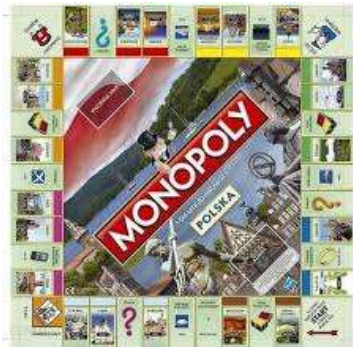
Gry planszowe redukują stres. I to również zostało dowiedzione poprzez rzetelne badania i eksperymenty. Przy tego rodzaju zabawie odprężamy się. Zarazem jesteśmy tak zaangażowani, że zapominamy o mniejszych i większych troskach. Znajdujemy się w nieco innym świecie. Powracamy do rzeczywistości z energią i nowymi pomysłami. Dodatkowo wiele gier planszowych



usprawnia naszą pamięć oraz rozwija zdolności poznawcze. Uczymy się łączyć ze sobą fakty i wyciągać z nich logiczne wnioski.

Rozwój dziecka

Mówi się, że na naukę nigdy nie jest za późno. To prawda, ale najlepiej zacząć w bardzo młodym wieku. Dlatego też gry planszowe polecane są naszym najmłodszym pociechom. Taki sposób spędzania wolnego czasu gwarantuje dzieciom prawidłowy rozwój. Pielęgnuje w sobie m.in. werbalne oraz komunikacyjne umiejętności. Maluch zacznie od prostych gier, by z biegiem lat grać w coraz to bardziej wymagające. Kto wie, czy nie zostanie kiedyś mistrzem szachowym? Gry planszowe rozwijają umiejętność liczenia, nazywania kolorów, rozwijają wyobraźnię i język dziecka.



Gry planszowe dla każdego

Każdy z nas znajdzie coś dla siebie wśród mnóstwa gier planszowych, które oferuje rynek. Są one bardzo różnorodne. Dobrze mieć przynajmniej kilka z nich, dzięki temu rozwijamy w sobie i naszych bliskich rozmaite zdolności. Niektóre zestawy mają pionki i kości, inne wyposażone są np. w karty. Gry planszowe nie straciły na znaczeniu. Grają w nie ludzie bez względu na to, skąd pochodzą czy, ile mają lat. Często dzieci zasiadają do nich wspólnie z dorosłymi.

Oczywiście możemy zrobić wspólnie z dziećmi własną grę planszową. Wystarczy przygotować kartkę, kredki, pionki, kostkę do gry, wyciąć obrazki z gazet, wymyślić zasady, zadania, zagadki i gotowe!

