

不少人說遊戲對小朋友的成長非常重要，但是你們知道玩遊戲的好處和重要性嗎？

例如玩「老鷹捉小雞」可以訓練反應和培養合作精神；下棋可以培養耐性和思考能力；打球可以鍛鍊體魄……同時，遊戲還是一種社交活動，我們能夠在此結交朋友，建立友誼。

另外，不論是團體或個人遊戲，對小朋友的發展也很重要。例如在集體遊戲能發揮團體精神、領導才能和受教的心，這些也是培養個人修養和品格的方法。

當小朋友玩遊戲時，除了可以減輕壓力和增加知識，在面對遊戲結果成敗得失時，也可以學習到「勝不驕，敗不餒」。

所以無論是課餘，還是假期，只要懂得控制時間和不要沉迷，適當的遊戲時間對小朋友非常重要。

