

“Like a jungle”, giocare attivamente in casa

L'attività fisica è di vitale importanza per i bambini/e, specialmente durante un periodo difficile ed incerto come quello che stiamo attraversando tutti. I bambini/e necessitano di restare attivi, ridurre il tempo davanti agli schermi, e fare attività di carattere ludica e fisica tutti i giorni, più volte al giorno. Ne gioverà la salute fisica e mentale, contribuirà a rimuovere lo stress accumulato, e migliorerà la qualità del sonno, supportando il sistema immunitario. Il gioco può diventare per un bambino/a un luogo sicuro in cui rifugiarsi e dove si può sentire al sicuro perchè in controllo dell'attività che ripete e conosce, diverte. Perciò non abbandonate questo momento di gioco attivo perchè è un'importante parte della giornata con cui elaborare con le preoccupazioni inerenti l'emergenza sanitaria.



