

Rimanete al sicuro, siate attivi. Fate movimento con i vostri figli (dai 5 ai 18 anni) durante il COVID-19

Vi aiuta a mantenere la concentrazione

Vi permette di apprendere nuove abilità

Vi divertite

Poco movimento fa già bene, tanto movimento produce benefici maggiori

Vi fa sentire bene

La scuola a casa

Rendi l'attività fisica parte dell'apprendimento



Interrompi il tempo che i tuoi figli trascorrono seduti con brevi giochi di movimento

Introduci giochi come "Simone dice salta 4+5 volte" per apprendere la matematica

Costruisci una scrivania improvvisata che permetta a tutta la famiglia di studiare e lavorare anche in piedi



Attività da proporre. Alcune idee

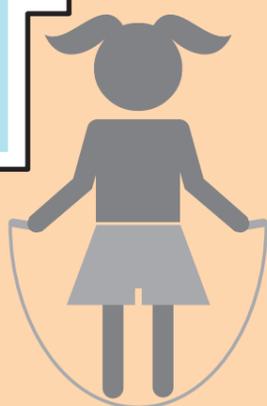
Giocchi all'aperto, come nascondino, salto con la corda, possono essere svolti anche in casa

Inventate dei passi nuovi di ballo

Girate 'scene' per un film d'azione

Costruite un percorso ad ostacoli

Cerca online idee per fare movimento



Competenza

Incoraggia a fare movimento con attività stimolanti, adatte all'età e alle capacità motorie

Dai rimandi positivi per i tentativi e i progressi

Connessione

Siate attivi insieme

Lascia che gli adolescenti si connettano online o al telefono con gli amici

Controllo

Permetti ai bambini di scegliere le attività da svolgere

Motiva all'importanza del movimento. Punta sul divertimento

Infographic created by Steven Hanson email: hello@floating-boat.co.uk

Questa infografica è tratta dal Blog de British Journal of Sports Medicine:

Attività fisica per bambini e ragazzi dai 5 ai 18 anni durante il COVID-19. Rimanete al sicuro, siate attivi.

Traduzione italiana e adattamento a cura di Mara Grasso, Alessandra Suglia – DoRS Regione Piemonte.

Centro di Documentazione per la Promozione della Salute. ASL TO3. www.dors.it, luglio 2020