



# DECIDO LIBERAMENTE NOI RAGAZZI DI VALLATA

## Combattiamo il Covid in 3 mosse

Tireremo un calcio  
anche al VIRUS,  
e vinceremo noi !



### Genitori, amore e responsabilità

**Ai genitori** spetta il compito di dare l'esempio di una vita attiva e salutare. È questa una delle migliori espressioni dell'amore verso i figli, mostrare e insegnare loro a vivere bene, nel Rispetto degli altri come di se stessi. Esercizio fisico ed equilibrio nella dieta, le basi per una buona salute, devono quindi entrare a far parte delle abitudini familiari.

**L'obesità** infantile e dei minori è la piaga epidemica – in Italia come in Europa e nell'intero pianeta – da tener bene a mente. E i genitori sono i primi responsabili nell'escludere il cibo spazzatura dal carrello della spesa, per il bene dei loro figli.

**“Non temete i momenti difficili. Il meglio viene da lì”**

(Rita Levi Montalcini)

### Meno schermi, più giochi

**Un limite di due ore** al giorno davanti agli schermi, oltre a quelle necessarie alla didattica, viene indicato dall'ISS come obiettivo di equilibrio familiare.

L'Istituto suggerisce addirittura di escludere del tutto i bambini, prima dei 4 anni, dall'utilizzo dei dispositivi elettronici.

Obiettivi difficili da raggiungere, tanto più quando gli adulti stessi siano impegnati nello *smart working* o avvinati dalla *“solidarietà digitale”*. Ma è senz'altro utile, quantomeno, provare a ridurre l'esposizione agli schermi.

**“Il gioco è funzionale** e direttamente proporzionale allo sviluppo sensoriale e motorio poiché promuove la padronanza di capacità in via di sviluppo” (ISS, v. nota 2). Movimenti e riflessi, creatività, problem solving, coscienza corporea ed emotiva, competenze linguistiche, cognitive e sociali.

**Lo sport** aiuta poi i più grandi a reagire al senso di frustrazione e costrizione generato dalle limitazioni. E dunque a gestire lo stress, migliorare il benessere generale, gratificare l'autostima e aumentare la fiducia in se stessi.



## “IN CUORE ABBIAMO TUTTI UN CAVALIERE PIENO DI CORAGGIO, PRONTO A RIMETTERSI SEMPRE IN VIAGGIO”

e allora.... pronti a partire?

**DAL 9 NOVEMBRE 2020**

**“Leggiamo insieme una storia”**

- DALLE 16 ALLE 17 PER I BAMBINI DAI 3 AI 5 ANNI
- DALLE 17 ALLE 18 PER I RAGAZZI DAI 6 AI 13 ANNI

**“Facciamo SPORT insieme”**

- LUNEDI' E GIOVEDI' DALLE 16 ALLE 17 PER I BAMBINI DAI 3 AI 5 ANNI
- MARTEDI' E VENERDI' DALLE 16 ALLE 17 PER I RAGAZZI DAI 6 AI 13 ANNI

**Ogni giorno verrà pubblicato sul sito home page  
[www.unionecomunitronto.it](http://www.unionecomunitronto.it) il link per poter accedere alle attività.  
La piattaforma utilizzata sarà teams.**

Per maggiori informazioni

[www.unionecomunitronto.it](http://www.unionecomunitronto.it)

[noidivallata@unionecomunitronto.it](mailto:noidivallata@unionecomunitronto.it)

0736 892522



# DECIDO LIBERAMENTE NOI RAGAZZI DI VALLATA



Scuole e asili chiusi, attività sportive interrotte e pomeriggi al parco vietati. Il nuovo scenario imposto dalle norme per vincere la guerra contro il **coronavirus** ha costretto le famiglie a stravolgere le proprie abitudini. E così, da un giorno all'altro, anche i **bambini** si sono trovati a trascorrere intere giornate lontani da amici, maestre, compagni di scuola e divertimenti all'aperto. Ma la cultura sopravvive sempre, qualsiasi emergenza o epidemia contagiosa possa presentarsi.

L'Unione Comuni Vallata del Tronto ha pensato di "raccontare una storia" ideando un modo divertente e creativo per **prendersi cura dei bambini** tenendo compagnia a distanza e abbattendo le barriere obbligate dallo stato di emergenza".



## Ti racconto una storia

## Giochi di movimento per tutti

Alcune attività sono indicate da ISS per lo sviluppo in tutte le fasce di età e la condivisione con gli altri membri della famiglia.

Alcuni esempi:

- **movimento libero.** Saltelli, capriole, stretching;
- **musica.** Non solo ascolto ma movimento, coordinazione, danza;
- **disegno e scultura.** Motricità e creatività nella stampa 3D con le mani in pasta (es. creta);
- **lettura.** La lettura ad alta voce è a sua volta un esercizio respiratorio utile, oltre a stimolare linguaggio, apprendimento e interazione.

**"Abbiate il coraggio di seguire il vostro cuore e la vostra intuizione. In qualche modo loro sanno che cosa volete realmente diventare. Tutto il resto è secondario."**

(Steve Jobs)



### 1. Lo Sport fa bene alla salute

Praticare sport è importantissimo, prima di tutto per la sua salute. Un'attività fisica regolare lo aiuterà a sviluppare l'apparato osseo, a mantenere sotto controllo il peso, a migliorare la circolazione e a irrobustire l'intero organismo, prevenendo le malattie.

Un bambino che ha praticato sport diventerà un adulto più sano: avrà sviluppato una muscolatura migliore, capacità di coordinazione, equilibrio ed elasticità, oltre a forza, velocità e resistenza. Se anche per qualche anno dovesse interrompere l'attività fisica, il suo corpo manterrà memoria di questi benefici e gli sarà più semplice ricominciare con l'impostazione più corretta.



### 2. Lo Sport insegna a socializzare

Lo sport è il momento di condivisione per eccellenza: potenzia al massimo la capacità di socializzare, insegnando ai più piccoli valori fondamentali come quello della fratellanza, del dialogo, dell'altruismo. Nello sport, infatti, non sussistono più differenze di lingua o cultura: i bambini imparano a collaborare mettendo da parte l'individualismo, stringendo nuove amicizie a sperimentando nuove abilità sociali.



### 3. Lo Sport educa alla disciplina e all'organizzazione

Lo sport è una vera e propria scuola! Praticare attività fisica in modo regolare, infatti, lo aiuterà a sviluppare le capacità organizzative, di ordine e metodo. Apprendere le regole del gioco e imparare a rispettarle lo educerà alla disciplina nella vita di ogni giorno, portando ottimi risultati anche nel rendimento scolastico.

### 4. Lo sport insegna l'importanza dello sforzo e dell'impegno

Niente più dello sport può aiutare il tuo bambino a comprendere l'importanza dello sforzo e dell'impegno per ottenere dei risultati nella vita. Lo sport, infatti, gli renderà subito chiaro che per raggiungere i propri obiettivi è necessario faticare, allenarsi con costanza e non demordere mai. Tutti i bambini dovrebbero praticare una regolare attività sportiva: lo sport fa bene sia al fisico che alla mente e li aiuta a crescere e svilupparsi in modo sano e sereno.

Ecco qui 5 motivi per cui lo sport è davvero indispensabile!

### 5. Lo sport fa crescere l'autostima

Lo sport aiuta il bambino a diventare più consapevole di sé stesso, favorendo lo sviluppo della sua personalità nella maniera pratica sportiva è importantissima, infatti, per fortificare il carattere.



Per maggiori informazioni

[www.unionecomunitronto.it](http://www.unionecomunitronto.it)

[noidivallata@unionecomunitronto.it](mailto:noidivallata@unionecomunitronto.it)

0736 892522