

Arriva l'inverno. E allora? Tutti fuori!

Nei Paesi mediterranei è diffusa la preoccupazione che il freddo dell'inverno sia dannoso alla salute dei bambini. La nostra società ha raggiunto livelli straordinari di benessere dell'infanzia: le condizioni di vita dei bambini di oggi (in termini di salute, educazione, cure, alimentazione) non sono paragonabili con la precarietà della vita dell'infanzia del nostro recente passato. Tuttavia, l'ipersensibilità degli adulti verso i temi della protezione e della prevenzione, della cura e della sicurezza, nell'arco di alcuni decenni ha progressivamente tagliato le relazioni dei bambini con l'ambiente esterno, vissuto come "pericoloso" a prescindere.

Anche la vita scolastica, svolta in ambienti chiusi, diventa a sua volta potenzialmente nociva: oltre la metà delle malformazioni posturali nell'età dello sviluppo sono dovute all'eccesso di sedentarietà dei bambini, spesso costretti a trascorre indoor anche il tempo della ricreazione. Ciò causa anche una maggiore frequenza di sovrappeso, disturbi della vista, carenze di vitamina D. Viene chiamato anche "Disturbo per mancanza di rapporto con la natura": alcuni dei "disturbi" dei bambini di oggi riguardano aspetti emotivi, iperattività, difficoltà nell'attenzione, sarebbero dovuti anche a questa carenza di esperienze.



Questo non avviene nei paesi del Nord Europa, dove è invece è diffusa la cultura dell'outdoor che significa vita all'aria aperta, perché, contrariamente a quanto si pensa, ciò comporta numerosi vantaggi per la salute, sia fisica che psichica, come riportato anche in alcune esperienze presso scuole per l'infanzia nel nostro Paese. Vediamo come.

Il benessere fisico

Quando la pratica dell'attività fisica viene acquisita nell'infanzia tende a divenire parte integrante dello stile di vita della persona, contribuendo a ottenere una migliore mobilità articolare e tonicità muscolare, una corretta postura, e infine una maggiore difesa dalle malattie, stagionali e non. Contrariamente a quello che molti pensano, praticare attività fisica all'aria aperta, anche nella stagione fredda, non significa di per sé ammalarsi di più. Non c'è ragione di impedire ai bambini di giocare, correre e andare in bicicletta in inverno: un abbigliamento adeguato e un'alimentazione bilanciata e varia sono più che sufficienti per divertirsi in piena sicurezza senza rischio di ammalarsi.

Tutto questo è vero anche per i bambini affetti da patologie croniche (malattie dell'apparato cardiopolmonare, osteo-articolare, neuro-psicologico, enteropatie, diabete). Scegliendo con ragionevolezza e buon senso l'attività fisica più adeguata alle loro capacità, aiutati dal proprio pediatra, che ben conosce lo stato di salute dei pazienti.



Il benessere della mente

I ragazzi che svolgono attività fisica sviluppano maggiore fiducia nelle proprie possibilità, maggiore autostima, maggiore sopportazione dello stress. Un effetto positivo che, secondo un gruppo di ricercatori dell'Università di Edimburgo, è concreto e misurabile: l'esposizione a spazi verdi è associata a una minor secrezione di cortisolo, noto anche come ormone dello stress.

Tecnologie

Secondo le raccomandazioni OMS e della comunità scientifica, occorre invece limitare il tempo che i bambini passano davanti allo schermo (videogiochi, smartphone) a non più di un'ora al giorno; il tempo così speso può indurre a un maggiore consumo di spuntini a elevato contenuto calorico e può interferire con il sonno, la cui mancanza è un fattore di rischio noto per l'obesità.

Promuove Autonomia

La vita all'aria aperta sviluppa il senso di responsabilità, dell'intraprendenza, della capacità di affrontare piccoli rischi anche con l'imprevisto (andare sullo scivolo a rovescio, rotolarsi giù da una collinetta): esperienze che nessuno insegna, ma che tutti i bambini fanno e sanno fare. I bambini non vogliono fare solo la cosa facile, vogliono provare a fare cose difficili: i genitori e gli insegnanti lo sanno bene e in giardino capita di sentire "stai attento, corri piano".

Impara a farsi domande

Rappresenta una delle esperienze cruciali dello stare all'aperto: le domande che si pongono i bambini sono vere domande di conoscenza, perché mettono in evidenza i nodi essenziali per capire e interpretare la realtà. Perché le foglie cadono? Da dove viene la pioggia? Perché questo uccellino è morto? Perché si muore? Da cosa sono formate le nuvole? Di chi saranno queste impronte nel giardino? Le domande vengono trasformate in opportunità per generare conoscenza, valorizzando le curiosità e gli stimoli portati dai bambini.

La tutela dell'ambiente

Le esperienze vissute nei primi anni di vita, al nido o alla scuola dell'infanzia, assumono un ruolo decisivo: rendere consapevoli i bambini piccoli dell'influenza che i nostri comportamenti hanno sull'ambiente. Il legame con la natura è importante non solo sul piano educativo e della salute, ma anche su quello della sostenibilità, per responsabilizzarli e incoraggiarli a proteggere il nostro pianeta una volta diventati cittadini adulti.



Tratto da: "Il cielo è di sole e di blu" a cura del Gruppo del Coordinamento Pedagogico del Comune di Cesena

Immagini create con AI

