

Mantenere i bambini Attivi durante la Pandemia da Coronavirus

Exercise
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®

Le scuole ed i centri ricreativi sono chiusi. I campionati sportivi sono sospesi. I bambini sono a casa tutto il giorno. Cosa possono fare i genitori per mantenere i bambini attivi durante la pandemia da Coronavirus (COVID-19), preservandone così anche il benessere psicologico?

Adottare misure per proteggere se stessi, la propria famiglia e gli altri è di vitale importanza per ridurre il rischio di contrarre il COVID-19. Dovremmo tutti seguire le raccomandazioni riguardanti: distanziamento sociale, lavarsi le mani, evitare di toccarsi il viso, ecc. Per distanziamento sociale si intende il mantenimento di una distanza di almeno 2 metri dagli altri al di fuori della propria abitazione (o anche all'interno, se qualcuno in casa è malato). Anche restare attivi è importante. L'attività fisica migliora le difese immunitarie, mantiene la salute ed allevia lo stress. Nei bambini, in particolare, l'essere fisicamente attivi può ridurre i disturbi del comportamento, aiutandoli a concentrarsi meglio nello svolgimento dei compiti a casa.

Le informazioni più aggiornate riguardo a COVID-19 e bambini si possono trovare al sito del Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioFaqNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&id=228>

Breve sintesi delle linee guida per l'attività fisica

Età dai 3 ai 5 anni:

I bambini in età prescolare dovrebbero fare attività fisica per un totale di almeno 3 ore al giorno a diverse intensità: lieve, moderata o vigorosa.



Età dai 6 ai 12 anni:

I bambini hanno bisogno di almeno 60 minuti di attività fisica ogni giorno. Fare attività fisica ha effetti positivi sul cuore, i muscoli e le ossa. L'esercizio fisico dovrebbe essere vigoroso per 3 giorni la settimana. I bambini possono svolgere 5 o 10 minuti di attività più volte al giorno oppure giocare per 30-60 minuti continuativi una o due volte al giorno. Ogni minuto di attività conta!



Rendi attivo il tempo in famiglia!
Programma delle pause dalla routine quotidiana da dedicare al movimento e ai giochi attivi.

Domande sul COVID-19:

Si possono incontrare altri bambini esterni alla famiglia per giocare?

In base alle attuali raccomandazioni sul distanziamento sociale, i giochi di gruppo non sono permessi. Possibili alternative includono il passare sotto casa di un amico salutandolo dalla strada e appuntamenti online di gioco "virtuale" su forum come Zoom.

Un bambino positivo al COVID-19, con sintomi di malattia, può praticare attività fisica?

L'attività fisica è permessa quando il bambino è malato a condizione che il bambino sia a proprio agio ed abbia interesse per il gioco. Se ha febbre, evitare le attività vigorose. Un bambino malato dovrebbe essere mantenuto bene idratato e riposare a sufficienza.

E le cose che i bambini toccano durante l'attività?

Palle, racchette, corde per saltare, biciclette, ecc. non devono essere condivise al di fuori della famiglia. È importante lavare spesso le mani e pulire gli oggetti dopo l'uso se sono visibilmente sporchi o se il bambino che li ha usati è malato.

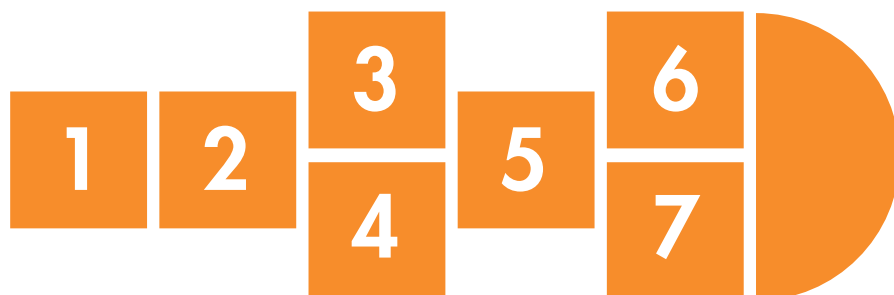
E se uno dei miei figli risultasse positivo - potrebbe continuare a giocare con i suoi fratelli e sorelle?

Se qualcuno in famiglia manifesta sintomi compatibili con o c'è la possibilità che abbia contratto il COVID-19, è opportuno che stia isolato il più possibile per ridurre il rischio di diffondere il virus ad altri membri della famiglia. I bambini sani tendono ad avere sintomi lievi, ma altri possono essere a rischio di sviluppare una malattia più grave.



Opzioni per attività all'interno

- Giochi attivi e risorse online per far muovere i bambini:
 - Yoga: cosmickids.com/category/watch/ (Avventurati nello yoga!)
 - Video per attività in casa: family.gonoodle.com (video brevi e divertenti per ballare e muoversi)
 - Divertimento attivo per famiglie / Distanziamento sociale: openphysed.org/activeschools/activehome (Molte idee di attività e lezioni)
 - American Heart Association "25 modi per rimanere attivi in casa": heart.org/en/healthy-living/fitness/getting-active/25-ways-to-get-moving-at-home-infographic
 - Playworks Svolgi in casa gli esercizi del e manuale e utilizza la piattaforma per l'allenamento in diretta: playworks.org/get-involved/play-at-home/
- Organizza una caccia ai colori! Nascondi oggetti colorati in giro per casa e lascia che i bambini li cerchino e ti riportino quello dal colore che nomini. Possono correre, saltare, nuotare, saltare, strisciare o ballare fino al colore.
- Gioca a minibasket, percorsi a ostacoli al coperto, partite di volano con piatti di carta (usa i piatti di carta come racchette per battere un palloncino).
- Prova le arti marziali - karate, judo (anche all'esterno in giardino)
- Interrompi il tempo in cui si sta seduti con brevi break di attività - tutti si alzano e saltano o marciano o fanno qualcosa di scherzoso per pochi minuti più volte al giorno



Opzioni per l'attività all'esterno

(solo se permessa e se ne hai la possibilità)

I bambini che giocano all'aperto si muovono di più, si sentono meglio e possono usare tutti i cinque sensi per esplorare e creare.



Idee e giochi per il giardino:

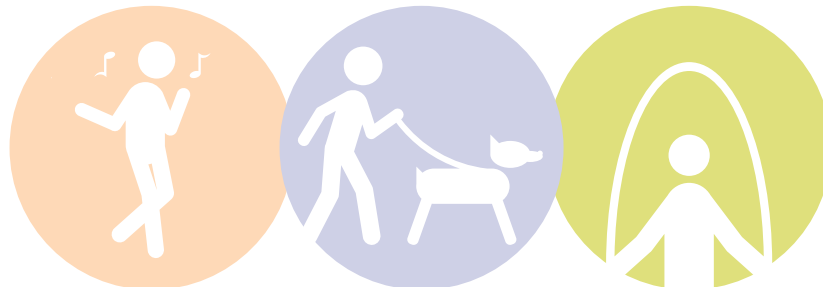
- I bambini possono fare qualsiasi tipo di attività in giardino che coinvolga anche fratellini e sorelline. Crea una porta da calcio. Gioca a guardie e ladri o palla avvelenata. Prova a saltare la corda da solo oppure in gruppo con due corde.
- Altri giochi attivi:
 - Percorsi ad ostacoli
 - Nascondino
 - Caccia alle uova (nascondi delle uova di plastica o altri giocattoli di plastica e falli cercare ai bambini - puoi farlo anche in ambienti chiusi!)



Attività all'aperto al parco vicino o nel quartiere:

Svolgere attività ludica e ricreativa all'aperto attualmente non è consentito ed è purtroppo vietato l'accesso ai parchi, alle ville, alle aree gioco e ai giardini pubblici. In alcune regioni è però consentito, ad un solo genitore, camminare con i propri figli minori, purché in prossimità della propria abitazione, in quanto tale attività può essere ricondotta alle attività motorie all'aperto. Ricorda comunque ai bambini di stare a 2 metri di distanza gli uni dagli altri e di lavarsi bene le mani quando tornano a casa.

- Cammina o corri. Divertiti! Gioca ad una gara a chi arriva per primo. Canta delle canzoni.
- Fai una caccia al tesoro "senza toccare". Cerca diversi colori, forme, animali (cane, gatto, scoiattolo, uccelli, ecc.) o altri oggetti (tubo da giardino, statua, numeri, biciclette).
- Se consentito, vai in bicicletta, skateboard o monopattino, in prossimità della tua abitazione, accompagnato da un genitore. I bambini possono acquisire sicurezza in bicicletta mentre esplorano.
- Gli esercizi di allenamento (specifici per tipo di sport) aiutano i giovani atleti a restare in forma ed a sviluppare le proprie abilità. Evita i giochi in cui è difficile mantenere la distanza di 2 metri.
- Esplora i sentieri in un parco vicino, se è permesso. La natura può aiutare ad alleviare lo stress e a rafforzare il sistema immunitario.
- Porta a spasso il cane ogni giorno con un membro della famiglia. Anche il cane ha bisogno di uscire di casa!



Gioca in famiglia. **Divertiti! Sii responsabile e stai al sicuro!**