

Usa al meglio il tuo tempo all'aperto



Stare all'aperto fa bene alla nostra salute mentale e fisica. Può anche alleviare le pressioni familiari causate dal passare così tanto tempo insieme in casa.

Attenzione

Potresti avere la possibilità di fare esercizio all'aperto per un po' di tempo ogni giorno. Le regole variano in base al paese e possono cambiare man mano con gli eventi. Segui sempre le info ufficiali del paese in cui ti trovi.

- Se stai all'aperto mantieni la distanza di 2 metri da altre persone tutto il tempo.
- Lavati le mani appena torni a casa.
- Non stare vicino a persone con cui non vivi, anche amici o altri membri della famiglia.
- Evita di allenarti in luoghi affollati dove non è possibile tenersi a 2 metri di distanza da altre persone

Usa al meglio il tuo tempo all'aperto

Che tu sia all'aperto in strada in città, in un parco o in campagna, la natura è intorno a te.

- Fai una pausa, guardati intorno e parla con tuo figlio di quello che vedi e che provi
- Abbraccia un albero, stai in piedi su una roccia, cerca i fili d'erba nella pavimentazione.
- Impara il nome delle piante, alberi e uccelli che trovi nella tua zona. Quanti ne puoi distinguere quando sei all'aperto?
- Fai un po' di osservazioni e previsioni del tempo. Riesci ad indovinare che tempo farà più tardi, domani o la prossima settimana? Magari potresti tenere un diario meteorologico con disegni e note?
- Scatta foto, disegna, scrivi poesie, racconta storie.
- Impara a conoscere le piante spontanee che si possono mangiare che crescono nell'ambiente che ti circonda
- Scegli un posto da visitare regolarmente - per es.: un albero un cespuglio, un ruscello, un canale, e osserva come cambia ogni giorno. Sono spuntate foglie o germogli? Ci sono insetti che vivono lì?
- Esci in diversi momenti del giorno, se le norme te lo consentono - al mattino presto, all'alba, a mezzogiorno al crepuscolo e di notte. Cosa notate tu e tuo figlio riguardo al sole e alla luna a come cambiano le ombre, quali effetti ha la luce?

Giochi semplici da giocare mentre sei all'aperto

- Giochi semplici come 'Cose che vedo con la lettera..'
- Caccia al tesoro
- Saltare sul posto oppure gli ostacoli, camminare all'indietro, fare la verticale, la ruota, saltare nelle pozze, andare a caccia di ombre
- Storytelling, giochi d'immaginazione e fantasia
- Disegnare con gesso su pavimenti o marciapiedi
- Racchettoni e giochi con mazze, palline e cerchi
- Giochi che tuo figlio fa a scuola o all'asilo - puoi chiedere loro di insegnarteli
- Portare piccoli giocattoli da casa - ad es.: animali giocattolo o macchinine - con cui giocare all'aperto
- Giochi d'equilibrio - ad es.: sui cordoli o sulle linee della pavimentazione
- Raccogliere cose come sassolini, legnetti e foglie con cui poter giocare anche una volta a casa



RIMANI
EMOTIVAMENTE
SANO



RIMANI
FISICAMENTE
ATTIVO



RILASSATI E
LASCIA ANDARE LE
PREOCCUPAZIONI



DAI UN SENSO ALLE
NUOVE ESPERIENZE
E CAMBAMENTI
NEL MONDO



FAI FRONTE AI
SENTIMENTI DIFFICILI
E AI TIMORI

La serie *IPA play in crisis* è progettato per offrire consigli e suggerimenti semplici per aiutare te e il tuo bambino a continuare a giocare durante la pandemia di coronavirus.