



Katholische Kirche Region Bern  
Fachstelle Kinder und Jugend

## Giocare all'aria aperta rende i bimbi forti!

Italienisch



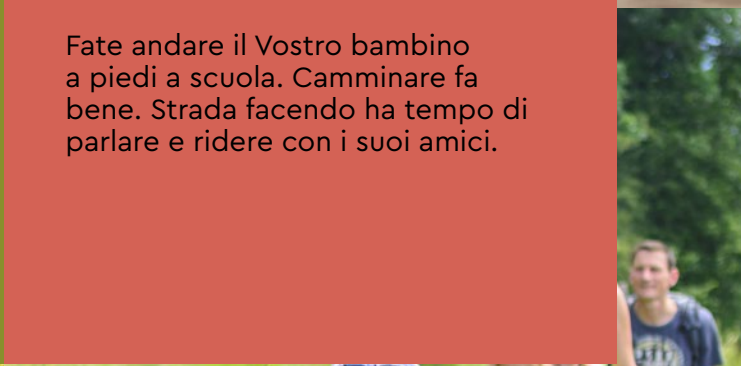
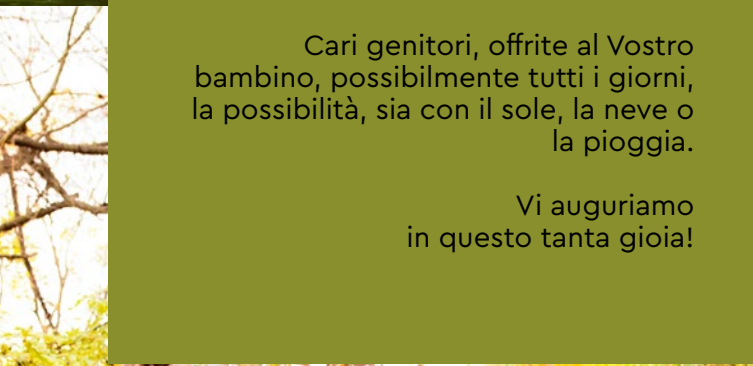
Per il loro sviluppo tutti i bambini hanno bisogno di esperienze molteplici, elementari. Se dei bambini a occhi aperti, orecchie tese e con un naso sensibile sono nel parco giochi o nel bosco e possono andare a fare delle esplorazioni con le mani e i piedi imparano a comprendere il mondo.

Cari genitori, offrite al Vostro bambino, possibilmente tutti i giorni, la possibilità, sia con il sole, la neve o la pioggia.

Vi auguriamo  
in questo tanta gioia!

Andate con il Vostro bambino nel bosco e arrostite sul fuoco una mela o un salsicciotto. La permanenza nella natura libera fa bene e rinforza la salute.

Fate andare il Vostro bambino a piedi a scuola. Camminare fa bene. Strada facendo ha tempo di parlare e ridere con i suoi amici.



031 300 33 59  
[www.kathbern.ch/draussenspielen](http://www.kathbern.ch/draussenspielen)



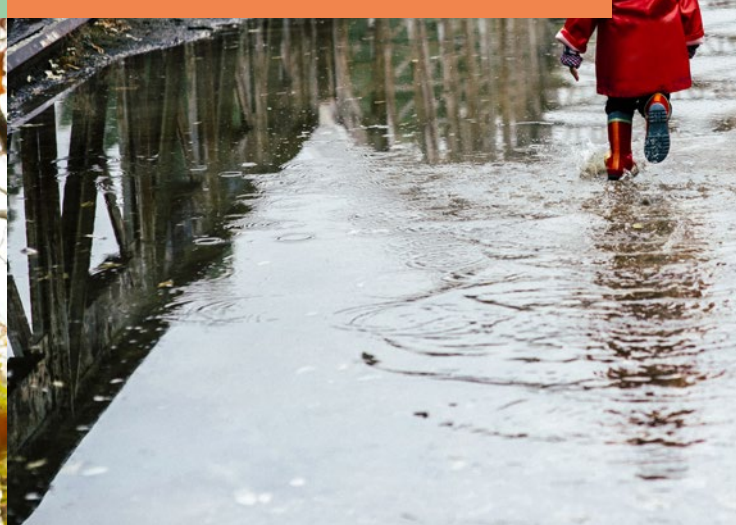
Qualche volta spegnete tutto: il computer, il smartphone e anche il televisore. All'aria fresca i bambini possono sfogarsi. Questo gli mantiene in forma e agili e a scuola sono in grado di concentrarsi meglio.

Non c'è niente di più bello che sbarrare un ruscello o di saltare dentro una pozzanghera. In questo modo i bambini imparano giocando a conoscere le leggi della natura.



Mettete a disposizione del Vostro bambino degli abiti che possono diventare sporchi. Così il Vostro bambino può giocare veramente, esplorare e comprendere. In questo modo impara a conoscere i propri limiti e vedere i suoi progressi. Questo gli permette di avere fiducia in se stesso!

Concedete al Vostro bambino del tempo quando si bilancia sopra un muretto o si arrampica su un albero. I bambini che si arrampicano, corrono e saltano regolarmente sono meno esposti al rischio di subire degli incidenti.



Fuori c'è molto da scoprire e da vivere: osservate insieme al Vostro bambino un bruco o raccogliete insieme dei semi e delle foglie con le quali a casa il Vostro bambino potrà fare un collage. Il gioco con i materiali naturali stimola la fantasia e aiuta i bambini a trovare delle soluzioni creative nella vita quotidiana.

