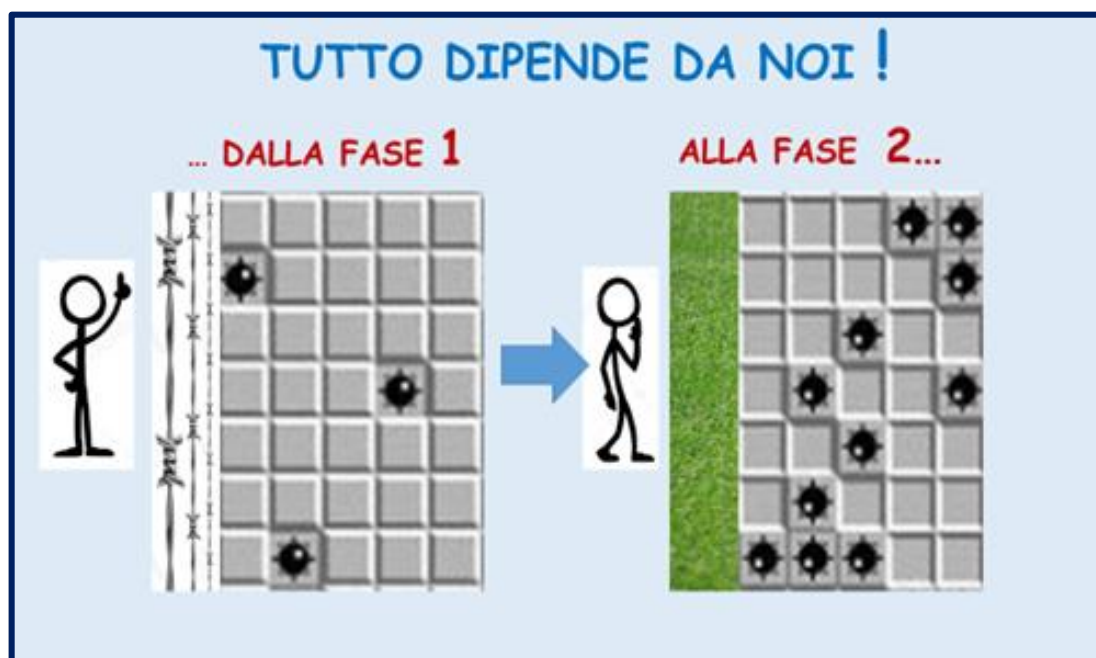


Dipartimento di Prevenzione

Direttore Dott. Enrico Bianco

LA PROMOZIONE DELLA SALUTE AI TEMPI DEL COVID-19



FASE 2 ISTRUZIONI PER L'USO

A cura del Gruppo* di lavoro del Programma B. “*Benessere nella Comunità*”
Piano Regionale di Prevenzione 2014-2019

*Pasquale Fallace – Maria Pia Costa – Rossella Esposito – Rosaria Pandolfi

LA PROMOZIONE DEL BENESSERE ai tempi del Coronavirus

Dipartimento di Prevenzione – Programma B. “Benessere nella Comunità” Piano di Prevenzione 2014-2019

La Promozione della Salute nella

FASE 2

La progressiva revoca delle misure restrittive in una condizione di circolazione ancora attiva del virus, impone a noi tutti un’attenzione ancora maggiore ad adottare tutte le precauzioni per proteggersi dal contagio Covid-19.

Con la riapertura delle attività ci saranno tante più persone in giro che faciliteranno la circolazione del virus e la possibilità di “*in-contrarlo*”. Ora più che mai *la tua casa rappresenta un rifugio sicuro*.

Da ora in poi, nella «*fase 2*», i comportamenti sicuri non saranno più imposti dalla normativa, bisognerà adottarli *consapevolmente* per la nostra sicurezza in un mondo esterno ormai profondamente diverso da prima!

Il mondo esterno è diverso, ma anche noi siamo cambiati...

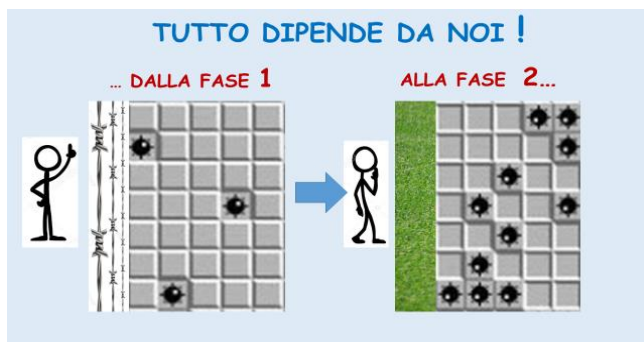
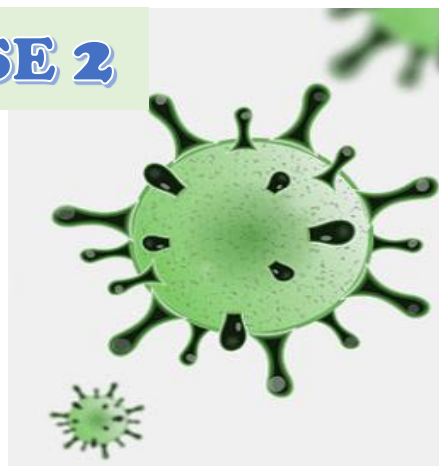
(Vedi *Scheda di approfondimento*)



Abbiamo imparato come proteggerci con il *distanziamento sociale, la prudenza e i dispositivi di protezione*... abbiamo imparato anche ad adattarci alla situazione difficile, sicuramente strana e nuova del *lockdown*. Sappiamo affrontare la pandemia e con questa *consapevolezza* non sarà traumatico uscire da casa, dal nostro guscio di protezione che abbiamo amato e al contempo odiato per le costrizioni che ci ha imposto!

Ormai non desideri altro che poter uscire.

Tuttavia, mai come ora, dovremo farlo con la massima cautela e comprendere che è indispensabile continuare a **RESTARE IN CASA** il più possibile per la nostra sicurezza e per il nostro *benessere*.



Questa condizione ha comportato un cambiamento degli *stili di vita*, in primo luogo per quel che riguarda la possibilità di fare attività motoria, ma anche per il controllo delle abitudini alimentari. E allora il nostro obiettivo è di suggerirti alcune opportunità per *promuovere il tuo benessere fisico, sociale e psicologico* mantenendo consapevolmente un equilibrato stile di vita per salvaguardare la tua *salute* anche restando a casa e ...nonostante il virus!!

<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioNotizieNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=4391>

Qui di seguito troverai tante interessanti proposte su diversi temi per trascorrere piacevolmente il tempo dedicandolo a te stesso e ai tuoi familiari.

- **ATTIVITA' FISICA**
- **ALIMENTAZIONE SANA**
- **INTRATTENIMENTO, ARTE, CULTURA**
- **DEDICATO AI BAMBINI**
- **GESTIONE DELLO STRESS E SUPPORTO PSICOLOGICO**
- **SCUOLA**
- **NORME DI IGIENE - PRECAUZIONI PER LA TUA SICUREZZA**

"Per *Promozione della Salute* si intende il processo che consente alle persone di esercitare un maggiore controllo sulla propria salute e di migliorarla" (Carta di Ottawa per la promozione della salute, 1986)

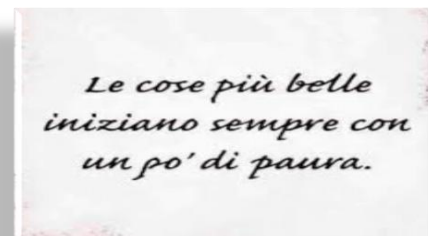
"La *Salute* è uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente assenza di malattia o infermità" (OMS, 1948).

Il mondo esterno è diverso, ma anche tu sei cambiato...

...la vita non riprenderà da dove l'hai lasciata! E quindi non si tratta di *ri-cominciare*, quanto piuttosto di *ri-adattarsi* a un diverso "habitat", con la preoccupazione di dover essere molto prudente, di dover riformulare piani e progetti a cui tenevi, di riprendere il lavoro...

Potresti sentirti impreparato ad affrontare la nuova realtà plasmata dal Covid. Dopo giorni passati a sognare il mondo esterno, ora il solo pensiero di uscire potrebbe farti paura. Tutto quello che vorresti *ri-trovare* sarà invece condizionato da mascherine e distanziamento sociale: il mondo che ti aspetta là fuori avrà apparentemente lo stesso aspetto ma in realtà è profondamente cambiato. La mancanza di certezze e di prevedibilità del futuro sono le cose che adesso ti disorientano e ti fanno più paura.

Ma si sa... *le cose più belle iniziano sempre con un po' di paura*: se parti da questo presupposto sarà più semplice accettare il nuovo cambiamento che stai per vivere. Naturalmente *bisognerà mettere in campo nuove energie creative!*



Durante la permanenza forzata in casa hai sviluppato delle difese che ti hanno consentito di modificare i tuoi equilibri e di adeguarti alla routine imposta. Uscendo di casa ora ti muoverai in un contesto ancora una volta diverso. E allora creatività, intelligenza emotiva e flessibilità ti aiuteranno a compiere un altro sforzo per adattarti alla situazione che ti aspetta.

Da sempre la tua casa è stata il luogo da cui uscire e in cui tornare a piacimento, era una tra le tante scelte possibili. Con la pandemia è diventato invece un riparo obbligato, la mente si è abituata a percepirla come tale: tutto quello che c'è fuori dalla finestra sembra molto più ostile e instabile al confronto delle mura domestiche.

Nonostante ciò il restarci chiuso dentro non ti va proprio giù e *ormai non desideri altro che poter uscire.*

Ma ricorda che in questa «fase 2» l'aumento della mobilità sociale e delle relazioni potrebbe accelerare la trasmissione con una nuova ondata epidemica anche più grave della prima.



Esserne *consapevoli* è estremamente importante perché oltre l'obbligo del confinamento a casa vi sono solo due altre strategie per impedire di contagiarsi e per scongiurare la riaccensione dell'epidemia, i *comportamenti individuali* di tutti noi e l'individuazione e l'*isolamento delle persone contagiate*, sintomatiche o asintomatiche che siano.



L'emergenza legata al Coronavirus ha imposto a tutta la popolazione scelte di responsabilità per favorire la salvaguardia della salute collettiva, incluse restrizioni negli spostamenti e per la pratica di attività fisica all'aperto, riducendo inevitabilmente la quantità di esercizio fisico svolto e aumentando la sedentarietà.

L'**Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)**, anche in tempi *normali* consiglia di **dedicare all'attività fisica almeno 20 minuti al giorno**: le linee guida internazionali individuano infatti in 150-300 minuti a settimana la quantità di attività fisica ottimale per mantenere uno stile di vita sano e corretto.

Si noti bene che si parla di **stile di vita** in generale, proprio perché svolgere un'attività fisica adeguata e in maniera costante non influisce solo sulla tanto temuta *pancetta*, ma ha anche innumerevoli altri benefici su tutto il nostro organismo. Una regolare attività fisica, oltre a farci perdere peso eliminando quei *chiletti di troppo*, ci aiuta anche a:

- **Aumentare le difese immunitarie** dell'organismo e di conseguenza a diminuire le probabilità di contrarre virus e malattie
- **Ridurre lo stress e l'ansia**, che in un periodo come quello che stiamo vivendo sono sicuramente aumentati
- **Migliorare la qualità del sonno** e di conseguenza il nostro benessere psico-fisico. Una volta stabilito il *fabbisogno* ideale di attività fisica, dobbiamo capire come possiamo perseguire questo obiettivo con tutte le limitazioni a cui siamo soggetti.



Con la **FASE 2** possiamo gradualmente tornare a praticare tutte quelle discipline che si svolgono all'aperto in cui è possibile mantenere il distanziamento. Ma attenzione: la 'Fase 2' è traducibile con la parola **'convivenza'**, il Coronavirus ancora per altro tempo modificherà le nostre abitudini.

Con le recenti disposizioni, gli sport all'aperto saranno consentiti anche lontano dalle nostre abitazioni, purché da soli oppure mantenendo la distanza di sicurezza di due metri. Si potrà correre e andare in bici. Saranno permessi gli allenamenti individuali e, se dovessimo incontrare qualche altro appassionato, sarà necessario rispettare la distanza sociale.



L'accesso del pubblico ai parchi, alle ville e ai giardini pubblici sarà condizionato al rigoroso rispetto delle regole previste, e cioè *resta vietata ogni forma di assembramento di persone* in luoghi pubblici e privati.

La FMSI, la Federazione Medico Sportiva Italiana, offre una serie di indicazioni che possano contribuire all'attuazione di un corretto stile di vita, incentivando la regolare attività fisica durante l'emergenza epidemiologica, ma tenendo ben presenti le misure di sicurezza che l'attuale situazione ci impone e sottolineando l'importanza di una ripresa graduale e corretta dell'attività fisica. Vedi le linee guida al *link*:

https://www.fmsi.it/images/pdf/archivio_news/Linee-guida_Prescrizione-EsFis.pdf

Ma se mancano spazi verdi urbani o zone attrezzate?



Cominciamo da ciò che è possibile fare tra le nostre mura domestiche e scoprire che ci sono tante possibilità e per tutti i gusti. Ecco qui un piccolo elenco, senza la pretesa di essere esaustivi:

1. usare le scale al posto dell'ascensore, sia in discesa che in salita
2. svolgere le faccende domestiche ascoltando della musica
3. giocare con i figli
4. ballare a ritmo di musica
5. fare brevi camminate, ad esempio mentre si parla al telefono
6. marciare sul posto
7. partecipare a lezioni di ginnastica online gratuite

8. fare alcune attività di rafforzamento muscolare come sollevare pesi utilizzando bottiglie piene d'acqua o semplicemente usando il nostro peso corporeo e fare delle serie di piegamenti sulle braccia (*push ups*)
9. fare una serie di flessioni
10. fare esercizi “a corpo libero” effettuati sul posto (ad esempio piegamenti sulle gambe, effettuati anche semplicemente alzandosi ripetutamente da una sedia o dal divano)
11. utilizzare attrezzi da ginnastica come cyclette, tapis roulant, elastici, piccoli pesi, se li abbiamo in casa, per fare esercizio fisico
12. saltare la corda
13. correre e saltare sul posto
14. salire e scendere ripetutamente da uno scalino
15. alternare periodicamente la posizione seduta con quella in piedi (ad esempio ogni 30 minuti)
16. camminare, piegamenti sulle gambe, alternanza della posizione seduta con quella in piedi) ed esercizi di stretching

Se si lavora in *smart working*, se ci rilassiamo leggendo un libro o guardando la televisione, ricordiamo che è necessario interrompere almeno ogni 30 minuti i periodi nei quali si sta in posizione seduta o reclinata, con 2-3 minuti di attività (pause attive).

In questo caso è buona norma scegliere una o più attività in linea con le nostre attitudini e con le nostre possibilità.

Un altro punto importante è quello di *evitare di fare attività non adatte a voi*: valutate sempre se gli esercizi che vi apprestate a fare siano sostenibili per il vostro fisico. È importante infatti non trasformare quello che deve essere tutto sommato un piacere benefico in un potenziale rischio per la salute.

Se venite da un lungo periodo di inattività, ad esempio, evitate di partire con sessioni troppo lunghe e stancanti: il vostro corpo, non abituato da tempo ad uno sforzo del genere, potrebbe risentirne.

Non ci sono particolari controindicazioni, salvo raccomandare un po' di attenzione a coloro che presentano condizioni fisiche che limitano la normale funzionalità del corpo.

Per quanto riguarda invece le fonti di ispirazione su quali esercizi fare, la tecnologia ci viene in grande aiuto. Dai siti *web*, ai video su *Youtube*, fino alle innumerevoli applicazioni che possiamo scaricare sui nostri *tablet* e *smartphone* non abbiamo che l'imbarazzo della scelta.

Partiamo dalle fonti ufficiali: il **Ministero della Salute** ha prodotto alcuni documenti distinti per fasce d'età, per proporci delle utili idee su come svolgere attività fisica in casa. Vai al link che più ti interessa

Per gli adulti, in particolare over 65

Pagina Ministero Salute

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/pdf/sars-cov-2-stili-vita-attivita-fisica-over-65.pdf>

Scheda grafica

http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=4388

Per gli adolescenti

Pagina Ministero Salute

http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=4319

Scheda grafica

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/pdf/sars-cov-2-stili-vita-attivita-fisica-12-17-anni.pdf>

Tuttavia sul *web* è disponibile una vastissima offerta di proposte per **combattere la sedentarietà** (fattore di rischio per le malattie croniche non trasmissibili). In questa pagina te ne proponiamo una selezione per fare attività fisica in casa divertendoti!

ATTIVITA' FISICA PER ANZIANI

1. Per la mobilità articolare con l'obiettivo di mantenere la funzionalità delle articolazioni

<https://www.youtube.com/channel/UCtKXnFU2luOpOdipAnQyBzg>

<https://www.youtube.com/watch?v=4XNqgUtP1h0>

<https://www.youtube.com/watch?v=4XNqgUtP1h0>

<https://www.youtube.com/watch?v=4XNqgUtP1h0>

2. Allenamento con la sedia

<https://www.youtube.com/watch?v=OrCoXyeFA4M>

3. Esercizi allungamento

<https://www.youtube.com/watch?v=ztUU2B-rovl>

Approfondimento

L'attività fisica in casa: investire il tempo in salute... non ha età!. Per le persone di 65 anni e oltre

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-stili-vita-attivita-fisica-over-65>

4. Lezione di ginnastica, molto blanda, a ritmo di musica

<https://www.youtube.com/watch?v=eH2P04OaiBo&t=43s>

5. Esercizi con il bastone

<https://www.youtube.com/watch?v=ESWeOnLBUg8>

ATTIVITA' FISICA PER ADULTI E GIOVANI

Ai giovani e agli adulti sono rivolti prevalentemente *video tutorial fitness* con la musica e da sala e *lezioni di ginnastica* finalizzata alla salute e al fitness con metodologia musicale che, attraverso la musica, possono mantenere allenare le capacità condizionali e stimolare gli apparati cardiocircolatorio e respiratorio:

<https://www.youtube.com/watch?v=8RZmUOeXTp0>
<https://www.youtube.com/watch?v=bKaPgHyXXTs>
<https://www.youtube.com/watch?v=k5HJASj97nA>
<https://www.youtube.com/watch?v=JRh6-tUDGEI>
<https://www.youtube.com/watch?v=7kME3huDajY>
<https://www.youtube.com/watch?v=7kME3huDajY>

CON ADOLESCENTI E BAMBINI..... L'ATTIVITÀ FISICA È UN GIOCO!

L'esercizio fisico, inteso come gioco di movimento, ha un ruolo prioritario per la salute, in età evolutiva e, oltre ad essere divertente, contribuisce a migliorare le condizioni di salute fisica e a promuovere il benessere psicologico, funzionali al raggiungimento di una crescita sana.

I genitori per promuovere l'attività fisica dei loro figli possono:

- dare l'esempio. Se i genitori sono attivi anche i figli lo saranno,
- scegliere attività adeguate all'età e allo sviluppo,
- creare luoghi sicuri in cui giocare,
- evitare l'utilizzo di televisori, *tablet* e cellulari per i bambini fino a 4 anni. Limitare per i bambini e i ragazzi l'utilizzo dei *device* a determinate ore del giorno e a un massimo di 2 ore al giorno, oltre al tempo necessario per lo svolgimento dell'attività didattica.

È fondamentale coinvolgere bambini e i ragazzi con giochi di movimento e sport a casa.

Vi segnaliamo di seguito i consigli *dell'Istituto Superiore di Sanità* e alcune note d'esperienza genitoriale in semplici schede

I giochi per i bambini

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-stili-vita-attivita-fisica-0-11-anni>.

- da 0 a 5 anni

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/pdf/sars-cov-2-stili-vita-attivita-fisica-0-4-anni.pdf>,

- da 5 a 11 anni

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/pdf/sars-cov-2-stili-vita-attivita-fisica-5-11-anni.pdf>.

Il movimento per gli adolescenti

- da 12 a 17 anni

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-stili-vita-attivita-fisica>

Attività fisica per tutte le età

Alcune attività *trasversali*, importanti per lo sviluppo, sono indicate per tutte le fasce di età:

- il movimento libero: ballo, salti, capriole, stretching, per migliorare la coordinazione dei movimenti
- la musica per favorire il movimento/coordinazione e stimolare il linguaggio, l'apprendimento
- il disegno e la manipolazione con paste modellabili per stimolare la creatività, la motricità fine e gli aspetti sensoriali
- la lettura comune ad alta voce e poi autonoma per stimolare il linguaggio, l'apprendimento e l'interazione.

Schede grafiche

["Anche gli adolescenti si muovono a casa. Per gli adolescenti dai 12 ai 17 anni"](#)

["Con i bambini l'attività fisica... è un gioco! Per i bambini sotto i 5 anni"](#)

["Crescendo l'attività fisica è gioco e allenamento! Per i bambini e i ragazzi dai 5 agli 11 anni"](#) .

Il sito [PiccoliPiù Informa](#)

["Il movimento con i bimbi"](#) Progetto Paprica. Petite Enfance. Physical Activity promotion in Primary Care

[Piccola Meditazione della Girandola \(e scarica il pdf\)](#)

[Piccola Meditazione del Giardino Segreto \(clicca e scarica il pdf\)](#)

Attività fisica per le donne in gravidanza

Gli esperti raccomandano di **mangiare bene** (una dieta sana varia ed equilibrata) e di **fare attività fisica** anche per chi è in gravidanza e sta vivendo questo periodo di quarantena con una dose maggiore di ansie e paure.

Sarebbe sufficiente anche una **camminata** di una mezz'ora al giorno ma questo non sempre è possibile e forse non è consigliabile. Allora organizziamoci in casa per non rinunciare a una sana attività fisica, indispensabile per il corpo, ma anche per la mente.

Primo trimestre di gravidanza

<https://www.youtube.com/watch?v=SihueHazHP0>

<https://www.youtube.com/watch?v=smM8wnImrhU>

Secondo trimestre di gravidanza

<https://www.youtube.com/watch?v=wqIFnDpGEoU>

<https://www.youtube.com/watch?v=y6IFfJldLik>

Terzo trimestre di gravidanza

<https://www.youtube.com/watch?v=APtUalZ7gf4>

<https://www.youtube.com/watch?v=atjGJDzPTwU>

ALIMENTAZIONE SANA



Siamo tutti immersi in un tempo sospeso in cui le ritualità del cibo diventano punto fermo: preparare colazione, pranzo e cena ci aiuta a dare una forma a questo tempo, senza dimenticare di prenderci cura di noi dedicandoci ad una **sana alimentazione**.

Forse non sarà il cibo a salvarci da questa situazione ma di sicuro ci aiuterà ad attraversarla, insieme anche se lontani.

I *link* seguenti rimandano ai consigli del Ministero della Salute, dell'Istituto Superiore di Sanità per mangiare in modo sano ai tempi del coronavirus.

ALIMENTAZIONE

Come seguire stili di vita corretti anche restando in casa

<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioNotizieNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=4391>

L'alimentazione durante l'emergenza da COVID19 - Istituto Superiore di sanità Covid-19

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/pdf/sars-cov-2-stili-vita-alimentazione.pdf>

Cosa mangiare ai tempi dell'isolamento – Ministero della Salute

<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioNotizieNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=4262>

L'alimentazione in smart working e telelavoro – Società Italiana Nutrizione Umana

<https://sinu.it/wp-content/uploads/2020/03/Alimentazione-e-coronavirus-FINALE-per-FISM.pdf>

Coronavirus: mangiare in maniera sana ai tempi dell'isolamento – Fondazione Veronesi

<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/alimentazione/coronavirus-mangiare-in-maniera-sana-ai-tempi-dellisolamento>



E ora divertiti in cucina, magari insieme ai tuoi familiari, con alcune sfiziose ricette che abbiamo scelto per te:

CELLENTANI CON LE MELANZANE

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- 240 g di cellentani
- 2 melanzane violette piccole
- 250 g di pomodori datterini
- 40 g di Grana Padano DOP a scaglie
- 80 g di ricotta vaccina
- 1 dl circa di brodo vegetale
- qualche rametto di origano fresco
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- pepe e sale



Preparazione della ricetta

Tagliate 4 fette spesse un dito nella superficie esterna delle melanzane e riducetele a strisce di 1 cm. Mettete in forno a 180° la polpa interna rimasta per circa 30 minuti, o nel microonde per 8/10 minuti, finché sarà morbida. Frullatela aggiungendo un cucchiaino di olio, qualche foglia di origano, sale, pepe e diluitela con il brodo per ottenere una crema fluida. Tagliate i pomodori datterini in quarti. Scaldate il restante olio in una padella antiaderente e saltate per 2 o 3 minuti le strisce di melanzane aggiungendo i datterini, salate e pepate. Cuocete e scolate la pasta al dente, unite i datterini con le strisce di melanzana e la crema alla polpa di melanzane, qualche fogliolina di origano, aggiungete la ricotta sbriciolata e scaglie grandi di Grana Padano.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta				
	Valori nutrizionali per 4 persone		Valori nutrizionali per 1 persona	
calorie Kcal	1379		345	
Macronutrienti				
carboidrati	206	g	51	g
proteine	51	g	13	g
grassi totali	45	g	11	g
di cui saturi	16	g	4	g
di cui monoinsaturi	20	g	5	g
di cui polinsaturi	4	g	1	g
Micronutrienti				
calcio	681	mg	215	mg
fosforo	971	mg	243	mg
zinco	8	mg	2	mg
vitamina A	1759	mcg	440	mcg
β-carotene	360	mcg	90	mcg
vitamina B12	1,44	mcg	0,36	mcg
fibre	12	g	3	g
colesterolo	89	mg	22	mg

Equilibrio giornaliero e apporto nutrizionale della ricetta

I macronutrienti devono essere presenti ad ogni pasto e apportare una quantità di calorie in [equilibrio tra loro](#) tra tutti i pasti della giornata. Prendendo come esempio un'alimentazione che richieda 2100 Kcal, nell'intera giornata è opportuno assumere: 325 g di carboidrati, 89 g di proteine e 59 g di grassi. Il grafico che segue illustra l'apporto di calorie da macronutrienti della ricetta ai fini del raggiungimento dell'equilibrio giornaliero raccomandato: nella prima colonna (verde) è riportata la ragione percentuale giornaliera consigliata di Kcal da macronutrienti (58% di carboidrati, 16% di proteine e 26% di grassi); nella seconda colonna (rossa) è riportata la percentuale di Kcal da macronutrienti apportati dalla ricetta per singola porzione, calcolata su una dieta da 2100 Kcal.

Consigli nutrizionali

Questa ricetta è ricca di carboidrati e grassi di cui il 50% insaturi e apporta 345 Kcal, una quantità che lascia spazio anche ad un ottimo secondo. È ricca di sostanze protettive e antiossidanti come lo zinco e la vitamina A, oltre alla B12, contiene una buona quantità di calcio e apporta poco colesterolo (22 mg). Come per la maggioranza dei primi a base di cereali si può ottenere un buon equilibrio nutrizionale consumando un secondo a base di carne, pesce o formaggio. Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 3 anni in su, adattando la quantità al loro fabbisogno energetico secondo la tabella che segue.

Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso		
Età	Peso (valore medio)	Kcal/kg (valore medio)
3 anni	16	85
da 4 a 6 anni	21	73
da 7 a 9 anni	30	61
da 10 a 12 anni	42	55
da 13 a 15 anni	56	48
da 16 a 17 anni	62	46

I dati della tabella soprastante si basano su un calcolo mediano del fabbisogno calorico di bambini e bambine per ogni Kg di peso corporeo. Le calorie che un bambino deve assumere ogni giorno possono essere superiori o inferiori a seconda della quantità di attività fisica praticata e possono subire variazioni in base alle indicazioni del pediatra.

Autori Ricetta di: Margherita Fiorentino

Valori nutrizionali: Dott.ssa Carolina Poli

FUSILLI INTEGRALI, SCAROLA, ZUCCA E ZENZERO

Tempo di preparazione: 1 ora

Tempo di cottura: 45 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- fusilli integrali 280 g
- zucca 400 g
- scarola 300 g
- olio extravergine di oliva 20 g
- noci 20 g
- Grana Padano Riserva oltre 20 mesi 40 g
- sale e pepe q.b.
- un pizzico di zenzero
- scalogno q.b.

Preparazione della ricetta

Pulite bene la zucca, tagliatela a fettine e lessatela. Tritate lo scalogno e fatelo rosolare in una pentola. Aggiungete la scarola tagliata e poi la zucca. Mescolate bene e aggiustate di sale e pepe, aggiungete lo



zenzero e, infine, le noci tritate. Spegnete il fuoco e nel frattempo lessate la pasta. Una volta scolata, saltatela in padella con il sugo preparato e spolverate con il Grana Padano DOP.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta				
	Valori nutrizionali per 4 persone		Valori nutrizionali per 1 persona	
calorie Kcal	1474		368	
Macronutrienti				
carboidrati	205	g	51	g
proteine	62	g	15	g
grassi totali	51	g	13	g
di cui saturi	13	g	3	g
di cui monoinsaturi	20	g	5	g
di cui polinsaturi	3	g	13	g
Micronutrienti				
calcio	749	mg	187	mg
ferro	16	mg	4	mg
zinco	15	mg	4	mg
vitamina A	2.995	mcg	749	mcg
vitamina E	11	mg	3	mg
fibre	25	g	6	g
colesterolo	44	mg	11	mg

Equilibrio giornaliero e apporto nutrizionale della ricetta

I macronutrienti devono essere presenti ad ogni pasto e apportare una quantità di calorie in equilibrio tra loro tra tutti i pasti della giornata. Prendendo come esempio un'alimentazione che richieda 2100 Kcal, nell'intera giornata è opportuno assumere: 325 g di carboidrati, 84 g di proteine e 60 g di grassi. Il grafico che segue illustra l'apporto di calorie da macronutrienti della ricetta ai fini del raggiungimento dell'equilibrio giornaliero raccomandato: nella prima colonna (verde) è riportata la razione percentuale giornaliera consigliata di Kcal da macronutrienti (58% di carboidrati, 16% di proteine e 26% di grassi); nella seconda colonna (rossa) è riportata la percentuale di Kcal da macronutrienti apportati dalla ricetta per singola porzione, sulla base di una dieta da 2100 Kcal.

Consigli nutrizionali

Una ricetta squisita ricca di fibre, ideale per tutti e per le diete latto-vegetariane. Un primo piatto che apporta una buona quantità di proteine tra le quali quelle ad alto valore biologico, con i 9 aminoacidi essenziali, del Grana Padano DOP. Rispetto all'equilibrio nutrizionale eccede in grassi, anche se 84% sono mono e polinsaturi, lipidi con funzione protettiva. Apporta buone quantità di micronutrienti: calcio, ferro e tanti antiossidanti come lo zinco e le vitamine E e A, la cui quantità copre il fabbisogno giornaliero di un adulto e pochissimo colesterolo. Consumando questi fusilli negli altri pasti della giornata è bene moderare i grassi. Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 3 anni in poi, adattando la quantità al loro fabbisogno energetico secondo la tabella che segue.

Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso		
Età	Peso (valore medio)	Kcal/kg (valore medio)
3 anni	16	85
da 4 a 6 anni	21	73
da 7 a 9 anni	30	61
da 10 a 12 anni	42	55
da 13 a 15 anni	56	48
da 16 a 17 anni	62	46

I dati della tabella soprastante si basano su un calcolo mediano del fabbisogno calorico di bambini e bambine per ogni Kg di peso corporeo. Le calorie che un bambino deve assumere ogni giorno possono essere superiori o inferiori a seconda della quantità di attività fisica praticata e possono subire variazioni in base alle indicazioni del pediatra.

Autori *Dietetica e nutrizione:* Dott.ssa Marzia FORMIGATTI

FUSILLI CON RICOTTA, ZUCCHINE E ARANCIA

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di ricotta di mucca fresca e sgocciolata
- 1 arancia non trattata con buccia (1/2 per la guarnizione, 1/2 per la ricetta)
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)
- 320 g di fusilli
- 2 zucchine medie (200 g)
- sale q.b.
- pepe q.b. macinato al momento



Preparazione della ricetta

Mescolate energicamente in una ciotola la ricotta con 1 decilitro di acqua calda, la scorza grattugiata e il succo dell'arancia. Unite l'olio, salate e pepate. Lessate la pasta per 5 minuti in abbondante acqua bollente salata. Unite le zucchine e proseguite la cottura per altri 5 minuti, finché la pasta sarà al dente e le zucchine saranno tenere. Scolate la pasta e le verdure e trasferitele in una terrina capiente. Condite il tutto con la ricotta all'arancia e mescolate bene. Guarnite con le fettine di arancia e servite caldo.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta				
	Valori nutrizionali per 4 persone		Valori nutrizionali per 1 persona	
calorie Kcal	2148		537	
Macronutrienti				
carboidrati	264	g	66	g
proteine	72	g	18	g
grassi totali	88	g	22	g
di cui saturi	32	g	8	g
di cui monoinsaturi	40	g	10	g
di cui polinsaturi	8	g	2	g
Micronutrienti				
calcio	1364	mg	341	mg
vitamina C	96	mg	24	mg
vitamina A	644	mcg	161	mcg
fibre	12	g	3	g
colesterolo	228	mg	57	mg

Equilibrio giornaliero e apporto nutrizionale della ricetta

I macronutrienti devono essere presenti ad ogni pasto e apportare una quantità di calorie in [equilibrio tra loro](#) tra tutti i pasti della giornata. Prendendo come esempio un'alimentazione che richieda 2100 Kcal, nell'intera giornata è opportuno assumere: 325 g di carboidrati, 89 g di proteine e 59 g di grassi.

Il grafico che segue illustra l'apporto di calorie da macronutrienti della ricetta ai fini del raggiungimento dell'equilibrio giornaliero raccomandato: nella prima colonna (verde) è riportata la ragione percentuale giornaliera consigliata di Kcal da macronutrienti (58% di carboidrati, 16% di proteine e 26% di grassi); nella seconda colonna (rossa) è riportata la percentuale di Kcal da macronutrienti apportati dalla ricetta per singola porzione, calcolata su una dieta da 2100 Kcal.

Consigli nutrizionali

Rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti, questo piatto è abbastanza equilibrato, seppur lievemente sbilanciato a favore dei grassi. Può essere comunque consumato come piatto unico, accompagnato da un frutto di stagione a fine pasto. Ricordiamo che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che dovranno essere più ricchi in carboidrati e più poveri in grassi. Il piatto ha un buon apporto di calcio, vitamina C, vitamina A e fibra. Questa ricetta è adatta anche ai bambini dai 3 anni in su e può essere adattata al loro fabbisogno calorico secondo la tabella che segue.

<i>Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso</i>		
Età	Peso (valore medio)	Kcal/kg (valore medio)
3 anni	16	85
da 4 a 6 anni	21	73
da 7 a 9 anni	30	61
da 10 a 12 anni	42	55
da 13 a 15 anni	56	48
da 16 a 17 anni	62	46

I dati della tabella soprastante si basano su un calcolo mediano del fabbisogno calorico di bambini e bambine per ogni Kg di peso corporeo. Le calorie che un bambino deve assumere ogni giorno possono essere superiori o inferiori a seconda della quantità di attività fisica praticata e possono subire variazioni in base alle indicazioni del pediatra.

Autori *Dietetica e nutrizione:* Dott.ssa Marzia Formigatti - Dott.ssa Carolina Poli - *Gastronomia e stylist:* Dott.ssa Margherita Fiorentino - *Chef:* Piero Franchini

CAROTE AL LATTE VEGETARIANO Dosi per: 4 persone 196 CALORIE PER PORZIONE

Difficoltà: Molto facile Preparazione: 15 min Cottura: 20 min Dosi per: 4 persone Costo: Molto basso VEGETARIANO	INGREDIENTI	
	Carote	800 g
	Latte intero	300 ml
	Sale fino	q.b.
	Acqua	150 ml
	Burro	30 g
	Farina 00	20 g
	Noce moscata in polvere	¼ cucchiaino

Preparazione della ricetta

Le carote al latte, sono un contorno delicato e insolito, molto appetitoso e di facile esecuzione che ben si affianca a pietanze dai sapori molto forti; il sapore dolciastro delle carote, esaltato dalla cottura nel latte, rende questo contorno molto apprezzato dai bambini, che ne amano la particolare dolcezza.

Le carote al latte sono pronte in poco tempo e soddisferanno anche i palati più esigenti!

Leggi anche: [Carote agrodolci](#)

Come preparare le carote al latte

Per preparare le carote al latte, lavate e pelate le carote, quindi tagliatele a rondelle dello spessore di circa 3 mm.

Sciogliete 30 gr di burro in un tegame largo e basso, quindi aggiungete la farina, mescolate e poi aggiungete il latte, l'acqua, la noce moscata e il sale : mescolate bene con una frusta per evitare la formazione di grumi e non appena il liquido in pentola comincerà a bollire aggiungete le carote affettate . Lasciate cuocere le carote al latte dolcemente fino a che saranno tenere ma non sfatte e il liquido di cottura si sarà addensato e parecchio asciugato. Prima della fine della cottura, regolate eventualmente di sale e poi servite le carote al latte calde e cremose. Se vi piace, potete cospargerle con del prezzemolo tritato, oppure (se non dovete servirle a dei bambini) spolverizzatele con del pepe bianco.

Conservazione

Conservate le carote al latte in frigorifero, chiuse in un contenitore ermetico, per un paio di giorni al massimo.

Consiglio

Se attorno al tavolo siete tutti sopra i quindici, vi consiglio la versione adulta, insaporita da qualche spezia o un trito di erbe aromatiche (come l'erba cipollina o, ancora meglio, il timo). Se, invece, desiderate semplicemente arricchire il piatto o proporre una variante, potete spolverizzarlo di parmigiano grattugiato o unire dei piselli fini.

Solidarietà digitale è l'iniziativa del *Ministro per l'Innovazione tecnologica e la Digitalizzazione*, con supporto tecnico dell' *Agenzia per l'Italia Digitale*, per ridurre l'impatto sociale ed economico del Coronavirus grazie a soluzioni e servizi innovativi.

Attraverso il web è disponibile gratuitamente un ampio catalogo di *libri, audiolibri, musica, cinema, visite virtuali* di località d'arte, di musei e di opere d'arte in alta definizione, *informazione* h 24.

Le iniziative, i servizi e le soluzioni disponibili hanno il comune obiettivo di migliorare la vita delle persone che in questo momento si vedono costrette a cambiare le loro abitudini.

Abbiamo selezionato per te numerosi siti da cui scaricare quello che preferisci:

LIBRI



Opere letterarie digitalizzate gratuite in diversi formati – Project Gutenberg

<http://www.gutenberg.org/browse/languages/it>

Opere non più coperte da copy right e libri on line a costo zero – Liber liber

<https://www.liberliber.it/online/opere/libri/>

Best sellers, premi letterari, recensioni letterarie, interviste e tanto altro tutto gratis – feed books

<http://it.feedbooks.com/publicdomain>

Vecchi classici del mondo della letteratura scaricabili gratis e in varie lingue

<https://manybooks.net/language.php?code=it>

Dai racconti horror alla saggistica, passando per i manuali tecnici tutto in un solo click – Ebook gratis <http://www.ebookgratis.net/ebooks.asp>

AUDIOLIBRI

Lectures alternative e gratuite al tempo del corona virus - Audible

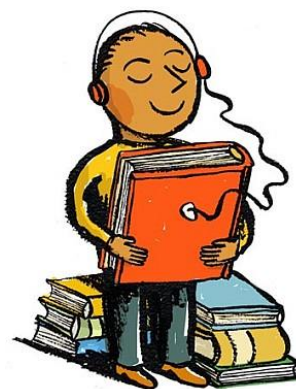
https://www.audible.it/ep/a-casa-con-audible-bambini?pf_rd_p=c9e4faf7-be62-4fa5-be6e-a37626231aa9&pf_rd_r=GYBG683CA4FJWXS5SA1C

Restrizioni sociali, Raiplay Radio ha un regalo per te – Audiolibri Rai play

<https://www.raipplayradio.it/programmi/adaltavoce/archivio/audiolibri/>

Covid-19 Tutti i romanzi gratis per adulti e bambini – Audiolibri Rai play

<https://www.raipplayradio.it/articoli/2018/01/Radio3--Ad-alta-voce--tutti-i-romanzi-f91c61a8-0021-40ca-a62f-514b841b558b.html>





CINEMA

Covid 19 – Nessuna registrazione, la programmazione rai a portata di un click
<https://www.raiplay.it/>

Covid-19 – Tutti i film per adulti e bambini dalla A alla Z

<https://www.raiplay.it/genere/Film---Tutti-377b40d5-e723-4bfa-bc64-3e44c0d5b6e3.htm>

MUSEI ON LINE In Campania

Museo di Capodimonte

<https://www.arte.go.it/visite-virtuali-in-street-map-al-museo-e-real-bosco-di-capodimonte/>

Museo Mann

<https://artsandculture.google.com/partner/national-archaeological-museum-of-naples>

Reggia di Caserta

<https://artsandculture.google.com/entity/reggia-di-caserta/m03fhjg?categoryId=place&hl=it>

Napoli

https://artsandculture.google.com/exhibit/scopri-il-rione-sanità-il-miglior-sacro/fgLSAD_p62xIA?hl=it



[https://artsandculture.google.com/streetview/centro-storico-](https://artsandculture.google.com/streetview/centro-storico-dinapoli/LwHP1nFdV_FunQ?sv lng=14.25173775540869&sv lat=40.838702010369&sv h=114.3454528831484&sv p=5.039269)

[dinapoli/LwHP1nFdV_FunQ?sv lng=14.25173775540869&sv lat=40.838702010369&sv h=114.3454528831484&sv p=5.03926967962596&sv pid=t47jMifgSVwDF3W5HnJYqA&sv z=0.9999999999999997](https://artsandculture.google.com/streetview/centro-storico-dinapoli/LwHP1nFdV_FunQ?sv lng=14.25173775540869&sv lat=40.838702010369&sv h=114.3454528831484&sv p=5.03926967962596&sv pid=t47jMifgSVwDF3W5HnJYqA&sv z=0.9999999999999997)



MUSICA

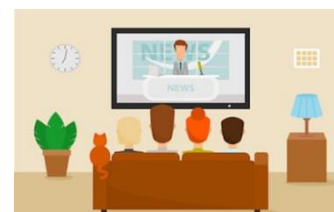
Lock down - la nuova musica tridimensionale a prova di concerto – Musica 8D

<https://www.digitalic.it/tecnologia/musica-8d-la-nuova-tecnologia-audio-fa-breccia-durante-il-coronavirus>

INFORMAZIONE

Covid- 19 il notiziario 24h24

<https://www.raiplay.it/dirette/rainews24>





Cari genitori, nonni, adulti vicini ai bambini,

pensando che probabilmente qualche gioco in casa è presente, siamo d'accordo anche che è possibile creare delle opportunità di gioco con quello che si ha in casa. In questa breve guida cerchiamo di offrirvi dei suggerimenti pratici partendo dal fatto che il gioco è una cosa molto seria!

Il gioco svolge un ruolo importante nella vita di una persona, iniziando dall'infanzia per poi continuare anche in età adulta. Fra le principali caratteristiche del gioco ci sono il "giocare per il gusto di giocare", senza altri fini se non la gratificazione, la leggerezza, la **spontaneità**, lo stacco da altre attività, il piacere della **regolamentazione**, l'attesa di qualcosa di imprevedibile, il far finta di...

Il ruolo dell'adulto

Nei primi sei mesi di vita è opportuno **avvicinare al bambino oggetti di diverso tipo**, ponendoli al suo fianco in modo che possa vederli girando il capo. Pian piano cercherà di afferrarli e di manipolarli in modo da iniziare a conoscere l'ambiente. La famiglia dovrebbe sapere che l'atteggiamento migliore è quello di aver fiducia che il proprio bambino sia in grado di fare o raggiungere delle abilità e di evitare di anticipare le tappe di sviluppo o sostituirsi al bambino. L'adulto può fornire il sostegno senza far percepire il timore che il bambino si faccia male, mettendo a disposizione un **ambiente privo di elementi di pericolo** attorno al bambino.

Il **compito del genitore** è quello di **favorire la ripetizione delle attività**, anche quelle in cui il bambino testa le sue competenze, per favorire l'acquisizione di sicurezza, lo sviluppo corporeo e fisico. Il genitore inoltre dovrebbe **nominare le sensazioni vissute dal bambino** per fargli acquisire maggiore consapevolezza delle proprie emozioni.

Con il gioco e il giocare il bambino ha modo di sperimentarsi con il valore delle regole sociali. Ruolo dell'adulto è quello di dire «no» a comportamenti che superano il limite (come l'aggressione fisica), dare l'esempio su come si può agire, valorizzare i comportamenti positivi del bambino.

Divertirsi con poco o nessun "giocattolo" può anche contribuire alla sostenibilità dell'ambiente. Utilizzare materiali "poveri" come scatole, mollette, barattoli riciclati e cose di questo genere, aguzzano l'ingegno e sono molto gratificanti perché attivano la creatività.

L'adulto è chiamato a **rispettare i tempi del bambino** e a **mettersi in gioco** insieme al bambino, seguendo le sue inclinazioni, animando momenti di pausa o inattività senza

sostituirlo. Questo significa che l'adulto, in modo discreto e delicato, può dare indicazioni sul movimento o sull'uso di un oggetto, ma sempre nell'ottica di valorizzare l'imprevedibile e le competenze del bambino. Il **bambino deve essere il protagonista del gioco** e l'adulto deve fornire un sostegno alternato a un allontanamento per favorire l'autonomia del bambino, assistendolo e riattivando la sua partecipazione al gioco se necessario.

Quali giochi?

Senza pretese di esaustività si danno alcune indicazioni su alcune tipologie di gioco e attività ludiche. All'inizio il bambino esercita, a livello istintuale, **un'attività ludica di tipo fisico** (ad es. quando esplora con la bocca o quando batte con la manina gli oggetti) che si traduce in una costante manipolazione ed esplorazione con tutti i sensi degli oggetti.

Il **gioco di manipolazione** di oggetti e di materiali diversificati (creta, granaglie, pastella, stesura del colore con la mano, esperienze in cucina) risulta utile per il consolidamento delle abilità motorie fine della mano e delle dita. Inoltre il bambino impara a riconoscere gli oggetti, la loro caratteristica, il nome, la loro consistenza e posizione nello spazio.

Il cosiddetto **gioco libero** merita un'attenzione particolare perché è quello in cui il bambino esprime maggiormente i suoi bisogni, le sue emozioni e le sue inclinazioni. I bambini sono di fatto dei piccoli scienziati ed esploratori, liberi di scegliere su cosa desiderano concentrarsi e riflettere. Le analisi, le ipotesi, la scelta delle azioni da compiere, il successo o l'insuccesso, il ritentare, il coordinare, la verifica sono tutte parti di processi mentali che il bambino ha bisogno di sperimentare in modo spontaneo e autonomo.

Nel **gioco di movimento** si collocano tutte quelle attività fisiche rappresentate da corsa (in casa con le dovute precauzioni e verifiche!), capriole, salti o di spostamento al suolo come allungarsi/espandersi, accorciarsi/ritirarsi, strisciare, rotolare, gattonare. Nel gioco di movimento si possono seguire ritmi, suoni e brani musicali giocando con oggetti da battere a tempo in diverse modalità (veloce/lento, forte/piano, battuta/pausa), si possono imitare i passi degli animali con balzi, corse, in punta di piedi, braccia in alto, petto in fuori, pancia in dentro e così via.

Il **“giocare con niente”**, come già indicato, implica l'utilizzo di materiali reperibili nell'ambiente che possono essere predisposti seguendo alcuni criteri, in corrispondenza con l'intento. Ad esempio si possono utilizzare l'accostamento di due tipologie di oggetti molto diversi fra loro (nastri e bottigliette, tappi ed elastici colorati), gli abbinamenti di cose secondo una regola (tutti dello stesso colore, forma, grandezza, peso, utilizzo), le combinazioni che permettono aggregazioni di oggetti che si agganciano o si incastrano o si legano, le collezioni di cose uguali (mollette di legno, di plastica, di diverso colore; nastri, spaghi, fili di cotone, di lana, catenelle di metallo).

Ricicla, Riusa, Reinventa, Riduci. In questi giorni preziosi, fai attenzione a quello che hai in casa e trasformalo in qualcosa di nuovo.

RICICLA i rifiuti che vengono prodotti a casa. Crea insieme al tuo bambino i bidoncini della raccolta differenziata, colorateli assieme a seconda del materiale che vi andrà inserito e fate il gioco del riciclo. Quel vecchio giornale, se riciclato correttamente... potrà diventare il prossimo libro che leggi!

RIUSA un vecchio vaso in vetro (delle olive, della marmellata...) e trasformalo in uno strumento musicale mettendoci dentro del riso o dei legumi secchi. Altrimenti dipingilo e crea il vasetto delle cose belle: ogni giorno, insieme al tuo bambino, inserisci un pensierino sulla giornata, su quello che avete imparato o sulle cose belle che vi sono capitate.

REINVENTA ciò che hai a casa, trasforma qualche oggetto che non usi più in qualcos'altro che potrebbe servirti. Una vecchia maglietta in cotone può diventare una pratica borsa per la spesa, il cartone del latte una mangiatoia per gli uccellini. Dare nuova vita ai vecchi oggetti stimola la fantasia.

RIDUCI, dona ciò di cui non hai più bisogno. Vestiti, oggetti, giocattoli che a voi non servono più, potrebbero servire a qualcun altro.

Il **gioco di finzione o gioco simbolico** (ad es. quando i bimbi si travestono e fanno finta di essere un personaggio o interpretano un mestiere) fornisce l'occasione per uscire dal proprio ruolo e conoscere quello degli altri, ponendo la base della consapevolezza che l'altro ha dei propri pensieri e delle proprie idee .

Il **gioco strutturato** (ad es. giochi ad incastro, giochi a tema, giochi di gruppo, puzzle, domino, che impegnano i bambini e li spingono a collaborare e a scambiarsi i pezzi) è orientato ad un fine e condotto con una strategia dai bambini più grandi.

Esiste, ancora, il **gioco competitivo**, che contempla prove e sfide e il **gioco di fortuna**, che si fa con i dadi, le carte o qualche strumento più o meno tecnologico quando il bambino è più grande, attorno ai cinque, sei anni.

L'ambiente

La **casa** è il primo luogo da conoscere ed esplorare con mille oggetti e ripostigli più o meno nascosti: cassetti, credenze, armadi. Ognuno di questi spazi (organizzati in modo da evitare pericoli) è fonte di gioco, di sperimentazione, di apprendimento.

Il piccolo è attratto dagli oggetti e dalle materie di tutti i tipi, anche alimentari, dalla loro forma, dal colore, dalla consistenza, dall'odore. Immaginate quando tocca una spugna imbevuta d'acqua o una gelatina colorata o, ancora una pentola sonante oppure un gelato che si scioglie, un pisello crudo e uno cotto. Oppure quando riempie e svuota contenitori o costruisce e distrugge pile di cubi, cuscini e così via. Chiavi da esplorare con tutti i sensi, scatole di scarpe che fungono da case di bambole o altri personaggi, madie che sono nascondigli perfetti per non farsi trovare e spuntare all'improvviso per "spaventare" mamma

e papà. Spesso gli oggetti per gli adulti hanno delle funzioni precise, per i bambini diventano oggetti per inventare mondi diversi, sono fonte di operosità creativa.

Alcuni giochi 0-3 anni

Da 0 a 1 mese

Il bambino “gioca” con il volto dell’adulto di fronte al suo

Da 1 a 3 mesi

Il bambino “gioca” con le proprie mani.

Giochi “improvvisati” con il bambino, tenendolo a pancia in giù

Ascolto di suoni in modo da far percepire al bambino la fonte di provenienza Giochi faccia a faccia con suoni vocali e parole parlate e cantate

Da 3 a 6 mesi

Angolo morbido con, vicino al bambino, oggetti differenziati da esplorare con la bocca e con le mani Tenerezze ludiche* massaggiando il corpo

Da 6 a 12 mesi

Cestino dei tesori*

Cose da spingere (scatoloni...)

Scatole, contenitori da riempire e svuotare

Giochi sensoriali (bottigliette con dentro cose da vedere, sonagli, sacchetti odorosi...) Giochi di manipolazione*

Tenerezze ludiche* con il solletico

Da 1 a 2 anni

Giochi di manipolazione

Giochi di funzione (es. riempimento di diversi oggetti ma anche di liquidi nelle bottiglie di plastica e successiva manipolazione del contenitore)

Giochi di nascondino Costruzioni grandi Valigia delle idee*

Giochi del metti e toglì* (forme da inserire in buchi appositi) Giocare a impastare (impastrocchi*)

Giochi motori individuali (ricerca di equilibrio/disequilibrio, correre, ruotare, capovolgersi, strisciare...) Tenerezze ludiche* a cavalluccio

Da 2 a 6 anni

Giochi di abilità fisica (con pedane, scale di corda...) Costruzioni piccole

Giochi a rincorrere o nascondino Gioco simbolico (o di finzione) *

Giochi cantati

Tenerezze ludiche*

****Giochi riportati di seguito***

Dieci (e più) proposte ludiche

"Tenerezze ludiche"

Le tenerezze ludiche sono tendenzialmente giochi "a tu per tu", fra adulto e bambino. Sono giochi scanditi da parole narrate, ritmate o cantate e richiedono una certa intimità.

Da tempi immemorabili, nel mondo si tramandano di generazione in generazione giochi come "Mano mano piazza", "Cavallino arrì arrò", "Questo è l'occhio bello" ... Di ogni tenerezza ludica ci sono infinite versioni, perché l'inventare storie, rime e movimenti fa parte del gioco. Eccone alcune.

Questo porcellino andò al mercato (Italia)

Con delicatezza, prendiamo il piede del bambino e massaggiamolo un po'. Se vediamo che risulta piacevole,

proponiamo una "tenerezza ludica" che inizia dall'alluce.

Questo porcellino andò al mercato (Stringere e muovere l'alluce)

Questo porcellino rimase a casa (Stringere e muovere il secondo dito del piede)

Questo porcellino mangiò pane e olio (Stringere e muovere il terzo dito del piede)

Questo porcellino non ebbe nulla (Stringere e muovere il quarto dito del piede)

Questo porcellino strillò... (Stringere e muovere il mignolo del piede)

Ué! Ué! Ué! (Premere in diversi punti della pianta del piede)

Ué! Ué! Ué! (Stringere e muovere il mignolo del piede)

Ué! Ué! Ué! ("Correre" con due dita dal mignolo del piede, passando lungo il corpo, fino al collo per poi terminare con un po' di solletico)

Il cavallo del bambino (Italia)

Con un bambino sulle cosce, faccia a faccia, muoviamo le gambe seguendo il testo (andiamo lentamente, quando diciamo "Va pianino, va pianino", andiamo veloce quando "Va di trotto, va di trotto" ...).

Il cavallo del bambino

Va pianino, va pianino

Il cavallo del gradasso

Va di passo, va di passo

Il cavallo del giovanotto

Va di trotto, va di trotto

Il cavallo del vecchietto

Va a zoppetto, va a zoppetto

Quando il re monta in groppa

Galoppa, galoppa

Il cavallo che va in guerra

Patapum! Giù per terra! (Lasciar cadere il bambino, sorreggendolo)

Ce l'hai il fuoco? (Albania)

Uniamo le mani intrecciando le dita e invitiamo il bambino a chiederci *“Ce l'hai il fuoco?”*.

Bambino (toccando la mano dell'adulto): *Ce l'hai il fuoco?*

Adulto: No! (Distendere i mignoli tenendoli uniti)

Bambino (toccando la mano dell'adulto): *Ce l'hai il fuoco?*

Adulto: No! (Distendere gli anulari tenendoli uniti)

Bambino (toccando la mano dell'adulto): *Ce l'hai il fuoco?*

Adulto: No! (Distendere i medi tenendoli uniti)

Bambino (toccando la mano dell'adulto): *Ce l'hai il fuoco?*

Adulto: No! (Distendere gli indici tenendoli uniti)

Bambino (toccando la mano dell'adulto): *Ce l'hai il fuoco?*

Adulto: Sì! (Distendere i pollici tenendoli uniti)

Adulto (con le mani unite e le dita unite): E tu, li hai legati i cani? ...Uhà! Uhà! Uhà!
(Allontanare le due mani facendo finta di fare una bocca che morde... e “mordere” alcune parti del corpo del bambino)

Un cestino dei tesori

Nel periodo in cui i bambini stanno a sedere, possiamo offrire un “cestino dei tesori”. Un cesto di vimini resistente, con un diametro di circa 40 cm e un bordo di 10/15 cm (ovvero, di una grandezza tale che non si ribalti facilmente se un bambino si appoggia sul bordo).

I “tesori” sono gli oggetti di uso quotidiano che un bambino può esplorare in sicurezza. Oggetti che vale la pena conoscere, sia perché appartengono alla vita di tutti i giorni sia perché offrono una varietà sensoriale molto ampia. Oggetti grandi e piccoli (ma che comunque non entrano in bocca), caldi e freddi, pesanti e leggeri, lisci e ruvidi... Ecco alcuni esempi:

- oggetti naturali: conchiglie, zucche essiccate, pietra pomice...
- oggetti di legno: portatovaglioli, anello da tende, mestolo ...
- oggetti di metallo: cucchiai(ni), chiavi, imbuto della caffettiera...
- oggetti di tessuto: ritaglio di cuoio, fazzoletto di seta, passamanerie...
- oggetti in pelo: pennello da barba, spazzola, bruschino...

In questa ricerca meglio evitare gli oggetti di plastica poiché poco interessanti dal punto di vista sensoriale.

La valigia delle idee

Da che mondo è mondo i bambini giocano con tutto. E sono raccoglitori di cose che possono risultare utili ai propri giochi. In quest'ottica possiamo raccogliere “materiali impertinenti”, cioè quelle cose che non si trovano catalogate come giocattoli, ma possono offrire un'infinità di giochi e di idee. Queste cose possono essere messe in una valigia e rinnovate via via che si deteriorano o che perdono d'interesse.

Materiali impertinenti

Ecco una lista di cose (ispirate al “gioco euristico”) per “giocare con niente”: barattoli di latta (come quelli del caffè), catenelle (di circa un metro), tubi di cartone resistente (come quelli della carta assorbente), ritagli (di circa 50 cm) di tubi di gomma di diverso diametro, tappi di sughero (da damigiana), pon pon di lana, anelli per tenda...

Osservando i progetti dei bambini possiamo fare un “gioco nel gioco”. Ovvero, fare una sorta di caccia al tesoro, dove il “tesoro” è composto da oggetti che potrebbero sostenere e alimentare le idee in corso.

I giochi del metti e toglì

Durante la vita viviamo periodi in cui ci appassioniamo a certe cose che poi magari non faremo più. Una delle “passioni ludiche” dei bambini fra 18 e 36 mesi è quella di infilare le cose nei buchi. Poi passa e raramente verrà ancora praticata, ma durante la prima infanzia ogni momento è buono per fare il gioco del metti e (non sempre) toglì. È un modo per mettersi alla prova con il meraviglioso mondo delle misure (il piccolo entra nel grande), della geometria (la forma tonda entra in uno spazio tondo) ... Ecco alcuni “incastri fai da te” utilizzando oggetti quotidiani con i buchi.

Palla forata

Se abbiamo fra i giocattoli acquistati una “palla forata” possiamo predisporla su un tappeto con accanto un cestino con ritagli di stoffa di diverso tipo (fine, grossa, di cotone, di lana, grande, piccola, stretta e lunga...). Oppure possiamo mettere la palla forata in un cestino contenente le stoffe. Un gioco possibile sarà quello di mettere e togliere le stoffe dalla palla.

Scolapasta

Mettiamo “a disposizione ludica” uno scolapasta d'acciaio. Poi, in una ciotola adiacente mettiamo oggetti che possono essere infilati nei fori come gli scovolini per pulire la pipa. Un gioco possibile sarà quello di mettere e togliere (scovolini, bacchette...) dai fori dello scolapasta.

Viti ad anello

Se vogliamo costruire un gioco metti e toglì, possiamo prendere viti ad anello di diverse misure e avvitarle su un supporto di legno (un ritaglio di falegnameria, di tronco d'albero, un vecchio tagliere...). Per sicurezza, svitiamo l'anello, mettiamo un po' di colla vinilica nel foro e riavvitiamo la vite. Poi, in una scatolina (di legno) raccogliamo tre diversi tipi di lacci da scarpe. Un gioco possibile sarà quello di fare passare i lacci (o nastri, fettucce...) negli anelli.

Oggetti per il gioco simbolico

Il gioco simbolico (o di finzione) è una modalità di “gioco autonomo” che caratterizza moltissimo tempo della vita di un bambino dai 2 ai 4 anni. Durante il gioco simbolico i bambini agiscono “come se...” fossero nei panni di un altro. Ma anche, come se... fossero nei propri panni. Mettono in scena ciò che fanno, ciò che vedono fare, ma anche ciò che immaginano.

Ecco alcune cose per valorizzare una “modalità ludica” che permette di addentrarsi nella complessità della vita quotidiana fatta di persone, cose e situazioni.

La cucina

Se abbiamo una cucina (acquistata o auto-costruita) predisponiamo: pentolini di metallo, un piccolo bricco, una caffettiera da una persona, una bottiglietta (sigillata e resistente) con l'acqua, un barattolo di latta, una scatola del riso, un mestolo di legno. Insomma, cose che rimandano alla vita in famiglia. Se aggiungiamo una catenella (da utilizzare in tanti modi: come pasta da girare in un pentolino, caffè da versare in una tazzina...) il gioco è fatto.

Il travestimento

Interessante è mettere tra-vestimenti (di quelli che gli adulti non utilizzano più) da maschi e da femmine. In una valigetta: camicie, gilè, pantaloncini, gonna... In una scatola (resistente) accessori: collane, occhiali, borsa (con portafogli) ... Poi, un paio di cappelli...

Se ogni tipologia ha un suo piccolo contenitore facilitiamo l'autonomia e il riordino dei bambini.

Il dottore

In una borsa mettiamo quanto può servire a “fare una visita”: uno stetoscopio (otturando la testina con l'ovatta, altrimenti potrebbe essere dannoso per l'udito), un contenitore (vuoto e di plastica) di uno sciroppo, una piccola torcia (a energia solare o a manovella), una garza... e un libro a tema.

Quando è possibile è molto interessante osservare (in silenzio e senza intervenire) cosa fa un bambino mentre è concentrato nel gioco simbolico. Altrettanto se è condiviso con fratelli, sorelle, amici, amiche...

Le situazioni in cui si suggerisce di intervenire sono due. La prima in caso di criticità (frustrazione perché il bambino non riesce a fare ciò che vorrebbe o un litigio fra bambini) cercando di moderare i termini (“facciamo che ti calmavi... e poi...”), “modellare” alcune spigolature (facendo vedere come si può fare), “contrattare” una situazione traballante (“facciamo che queste sedie sono di un treno...”). La seconda è quella di rispondere positivamente a un invito a giocare (se ci viene offerto un caffè, se siamo invitati a tavola...). In situazioni simili possiamo: assecondare il gioco (per entrare in sintonia con il gioco autonomo), fare domande aperte (per sostenere le espressività corporea e verbale dei bambini), proporre spunti inaspettati (nell'ottica di sostenere il gioco).

“Il momento degli “impastrocchi”

Fra i tanti momenti di “ludicità quotidiana” c'è quello dove genitore e figlio preparano insieme qualcosa da mangiare, sgranando i piselli, mettendo un po' d'acqua in un bricco, lavando le mele... Un classico è preparare insieme la pizza, ma anche i biscotti. In quest'ultimi casi, possiamo notare una grande differenza fra il punto di vista dell'adulto e quello di un bambino interessato più a impastare che a fare forme e “formine”. Ci sarà tempo per pensare

al prodotto. Diamo tempo per esplorare la malleabilità degli impasti. A tal proposito, seguono due ricette (su tre) di “impastrocchi” con i quali è impossibile fare delle creazioni.

Crudina

Ingredienti: 1 tazza di sale, 1 tazza di acqua, 3 tazze di farina, 2 cucchiaini (rasi) di amido di mais, 10 cucchiaini di olio di semi.

Procedura

Mescolare in una ciotola il sale e l'olio; aggiungere la farina e l'amido; mescolare e impastare.

La “Crudina” è un impasto che assomiglia a quello degli anti-stress. Allungabile e molto morbido. Se così non fosse aggiungiamo l'olio. Conservare in un contenitore ermetico.

Plastilina alimentare

Ingredienti:

3 tazze di farina, 3 tazze di acqua, 1 tazza di sale fino, 6 cucchiaini di olio di semi, 2 cucchiaini di cremortartaro (reperibile in erboristeria).

Procedura

In una teglia antiaderente, mescolare gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo, liscio e senza grumi. Cuocere il tutto a fuoco basso e per circa 15 minuti. Mescolare l'impasto per tutta la durata della cottura. L'impasto è pronto quando si addensa e diventa morbido ed elastico. Fare raffreddare. Conservare in un contenitore ermetico.

Squacquerella

Ingredienti: 1 pacchetto di gelatina in fogli, 6 tazze di acqua bollente, 3 tazze di amido di mais, 12 cucchiaini di zucchero, 6 tazze di acqua fredda

Procedura

Sciogliere la gelatina nell'acqua bollente e mettere da parte. Mescolare l'amido di mais, zucchero e acqua fredda in una pentolina e mettere sul fuoco finché la mistura è leggermente solidificata. Aggiungere la gelatina e mescolare bene. L'impasto, come si può immaginare dal suo nome, è molto cremoso. Conservare in un contenitore ermetico.

Questi tre “impastrocchi” hanno consistenze molto diverse fra loro. Nonostante tutto, potrebbe capitare che nessuna sensazione tattile sia gradita. Non tutti i bambini sono disponibili a sporcarsi le mani, a toccare ogni cosa e a manipolarla. In tal caso, prendiamo atto e non insistiamo. Volendo possiamo manipolare noi questo impasto per permettere al bambino di prendere le giuste distanze verso un materiale che, comunque, suscita molte curiosità.

La tana

Ci sono molti momenti della giornata in cui è necessario “isolarsi” un po' e stare in profondo contatto con se stessi. Rintanarsi è anche un modo per ricercare un po' di silenzio, una luce più leggera, uno spazio (piccolo) che ti abbraccia. I bambini adorano stare a giocare per conto proprio sotto un tavolo, sotto i letti, dentro un armadio, dietro le tende. E se ci pensiamo bene, la parte più apprezzata di questo gioco è proprio la costruzione della tana!

Un kit per rintanarsi

In una scatola mettiamo quanto può servire per costruire insieme a un bambino una tenda dove rintanarsi: un telo molto leggero (ad esempio una vecchia tenda da interni), delle mollette per i panni e un sacchetto di stoffa con dentro alcuni cordini. Insieme ricerchiamo una zona dove poter costruire una tana. Per farlo in casa possiamo posizionare delle sedie, metterci sopra il telo e fermarlo con le mollette.

Un giocattolo amoroso

Diventare genitore significa anche riscoprire i piaceri dell'infanzia, come quello di costruire un giocattolo... per un figlio. Può essere di legno, di stoffa, di cartone... grande, piccolo... preciso, imperfetto... non importa. Ciò che lo rende speciale è il fatto che lo si può considerare un "giocattolo amoroso", perché intriso di affettività. Ecco un giocattolo che può essere animato dall'adulto e dal bambino e che può essere di compagnia per molti anni. Quando lo confezioniamo, accertiamoci che il giocattolo sia resistente, altrimenti potrebbe capitare che si rompa subito (con relativa frustrazione sia per l'adulto che ha investito tempo e sentimento sia per il bambino che non lo avrebbe voluto rompere). Quando decidiamo cosa creare chiediamoci se in qualche modo risponde agli interessi del bambino.

Il burattino calzino

Facciamo un burattino con un vecchio calzino spaiato, meglio se lungo e di lana grossa. Infiliamo nel calzino la mano e consideriamo l'estremità chiusa la zona dove creare un volto con ago e filo. Facciamo gli occhi, il naso, la bocca, la lingua con ritagli di stoffa colorata (come il pannolenci), poi cuciamoli in modo da creare un personaggio. Con dei fili di lana possiamo fare baffi e capelli.

Altri esempi di cucito in collaborazione con *Colorciclamo* nella [biblioteca della CIOPI](#): [topo TOPINO](#) e [Pino il pistrellino](#). Qui trovate altre "Attività gratuite Ciopilopi" dove è possibile un po' di spunti, per ascoltare storie, disegnare e lezioni di cucito!

I giochi di cooperazione

I giochi tra fratelli sono di tipo cooperativo. Uno dei primissimi giochi di gruppo che si può fare in casa anche tra bambini e adulti è il girotondo. Un gioco cooperativo perché tutti agiscono in modo da raggiungere l'obiettivo comune: "Tutti giù per terra".

Con un lenzuolo

Un gioco che ha sempre divertito i bambini è quello di tenere un grande telo e sventolarlo insieme ad altri. Di solito nasce spontaneo quando siamo a rifare il lettone o a piegare le lenzuola a doppia piazza.

Su di un lenzuolo possiamo mettere una bambola di pezza che possiamo farla muovere sventolando il telo, ma anche (coordinandosi un po') farla saltare in aria. Un gioco che può risultare emotivamente forte, perché può far paura.

Se invece utilizziamo una palla molto leggera, delle palline... possiamo tagliare un cerchio di circa 30 cm al centro del telo. Divertente è anche mettersi dentro il foro mentre gli altri sventolano il lenzuolo.

Giocare in sicurezza

Quando vogliamo mettere a disposizione oggetti quotidiani, stiamo sempre attenti che:

- non siano ingeribili,
- non abbiano pezzi staccabili ingeribili,
- non siano taglienti,
- non siano fatti con materiali tossici
- non siano di materiale soffocante (come il polistirolo e la gomma piuma)
- non siano state utilizzate vernici tossiche,
- non abbiano la vernice che si stacca
- non si rompano facilmente
- non restino dita bloccate e/o schiacciate.

Insomma, ben venga il mettere a disposizione “oggetti ludici non ancora identificati”, ma sempre con buon senso.

Cari genitori, cari bambini, speriamo di essere stati un po' d'aiuto per sostenervi in questo particolare momento. Confidiamo molto nello spirito di resilienza e adattamento dei più piccoli, ai quali bisogna dare sempre grande fiducia e siamo certi che ognuno di voi sta trovando delle risorse speciali dentro di sé per affrontare questa situazione.

Nell'augurarvi un buon divertimento, per chi volesse condividere dei momenti e delle proposte, potete scrivere a lanostrastoria@csbonlus.org

Un grande abbraccio da tutti noi!

Alessandra Sila, Antonio Di Pietro, Ilaria Perini

Siamo un'organizzazione senza fini di lucro nata nel 1999. La nostra missione è quella di garantire a tutte le bambini e a tutti i bambini uguali opportunità di sviluppo cognitivo, emotivo e relazionale, fin dalla nascita. Operiamo in Italia e a livello internazionale per diffondere programmi di prevenzione della povertà educativa e di promozione di buone pratiche in famiglia, come Nati per Leggere e Nati per la Musica. Facciamo parte del Gruppo CRC per il monitoraggio della Convenzione sui Diritti dell'Infanzia in Italia e collaboriamo con gruppi come Save the Children e altri network internazionali.



“Non vi è salute se non c'è salute mentale”, afferma l'**Organizzazione Mondiale di Sanità (OMS)**. In questo periodo di emergenza Coronavirus, in cui le persone sono state chiamate alla responsabilità di restare in casa, lo stravolgimento delle nostre vite tocca corde sensibili dell'organizzazione psichica, corde che

risuoneranno a lungo, riverberando sul benessere personale: tutti saremo chiamati a fare i conti con le ricadute di questi inattesi sconvolgimenti delle nostre priorità, dei tempi e dei valori nella nostra quotidianità. Inoltre nel vortice della sofferenza e del disagio provocato dal Coronavirus non finiscono solo i **contagiati**.

Tanti **familiari**, in apprensione per il destino dei propri cari, devono gestire quotidianamente angoscia e paure, amplificate dalle distanze forzate e dai limiti imposti da normative a tutela della sicurezza collettiva.

I **professionisti sanitari** sono impegnati in prima linea a fronteggiare l'epidemia nei vari *setting* del servizio sanitario, esposti al rischio di infezione e a un sovraccarico emotivo dovuto al contatto diretto con la sofferenza e la morte, turni di lavoro incalzanti, fatica fisica e, in alcuni casi, precarietà organizzativa.

<https://www.ismett.edu/wp-content/uploads/2020/02/Gestire-lo-stress-durante-lepidemia-di-Coronavirus.pdf>

L'ASL Napoli 2 Nord ha attivato iniziative per garantire a tutti il necessario supporto psicologico per aiutare ad elaborare “adattivamente” la terribile esperienza che stiamo vivendo:

Ascolto Psicologico per i Cittadini

- **“Restiamo Connessi” - Emergenza COVID-19**

E' un servizio gratuito di ascolto psicologico per l'emergenza COVID -19 tramite telefono, SKIPE e e-mail, rivolto ai cittadini residenti nel territorio della ASL NAPOLI 2NORD (*Vedi banner sulla home page ASLNapoli2Nord*)

Supporto psicologico per professionisti sanitari

- **Servizio di supporto psicologico ai dipendenti dell'Asl Napoli 2 Nord**

Supporto psicologico per tutti i dipendenti e collaboratori e aiutarli in questo momento difficile. (*Vedi banner sulla home page ASLNapoli2Nord*)

Supporto psicologico ai soggetti COVID POSITIVI

- **“...Parlane con me!” Supporto psicologico ai soggetti COVID POSITIVI e ai loro familiari**

Il servizio viene offerto attivamente dagli psicologi del Dipartimento di Prevenzione previa segnalazione dell'U.O.C. Epidemiologia e Prevenzione, delle UOSE, delle UOPC e dei medici di assistenza primaria.

Anche su questo tema il web è ricco di proposte. Ne abbiamo selezionato alcune che possono aiutarvi a gestire più facilmente lo stress e a salvaguardare il vostro benessere:

Adulti

Pochi semplici consigli per gestire lo stress durante l'epidemia di Coronavirus

<http://www.policlinico.pa.it/portal/pdf/news/Coronav/Gestirelostress.pdf>

Guida del Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi per tutti i cittadini per gestire lo stress e salvaguardare il benessere possibile al tempo del coronavirus

https://d66rp9rxjwtyw.cloudfront.net/wp-content/uploads/2020/03/Guida-anti-stress-per-i-cittadini-in-casa.pdf?fbclid=IwAR0QXdpFjvskBozW01eDXCcpXK6udRT1VdRydK_7Lw81B9x-ot53ol6MBAA

COVID-19: far fronte allo stress in casa e in famiglia

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-gestione-stress-ambito-domestico>

Psicologi contro la paura – Opuscolo in varie lingue

<https://www.psy.it/psicologi-contro-la-paura>

Bambini

Semplici consigli per aiutare i bambini a gestire lo stress durante l'epidemia di Coronavirus

<http://www.policlinico.pa.it/portal/pdf/news/Coronav/Aiutarebambini.pdf>

<https://www.greenme.it/vivere/salute-e-benessere/coronavirus-consigli-gestione-stress/>

L'oca in quarantena, gioco per insegnare le regole ai bambini

http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=4619

Alleniamo la mente, 8 attività da fare a casa con i bambini

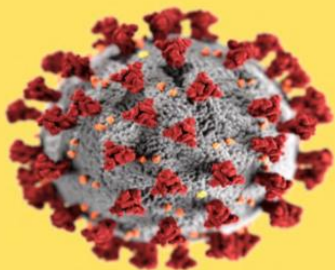
<https://www.savethechildren.it/blog-notizie/alleniamo-la-mente-8-attivita-da-fare-casa-con-bambini>

Operatori sanitari

COVID-19: gestione dello stress tra gli operatori sanitari – Istituto Superiore di Sanità

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-gestione-stress-operatori>

SARS-COV-2: IL VISITATORE INDESIDERATO



Il Gruppo di lavoro del Programma D (PRP 2014-2019) dell'*ASL Napoli 2 Nord* ha realizzato un opuscolo rivolto agli insegnanti con l'obiettivo di fornire loro un contributo sulla tematica Covid-19 in modo che possano, attraverso le loro attività educative, raggiungere le famiglie e i ragazzi.

http://www.iispiscopo.edu.it/wp-content/uploads/2020/04/SARS-COV-2_IL_VISITATORE_INDESIDERATO.pdf

L'opuscolo contiene una ricca sitografia con link istituzionali sulla materia - e una selezione di materiali informativi ed educativi che possono essere di supporto agli insegnanti nelle attività a distanza in corso di svolgimento.

NORME DI IGIENE - PRECAUZIONI PER LA TUA SICUREZZA

Stiamo vivendo gli ultimi giorni di lockdown, ci sarà un progressivo e omogeneo allentamento delle misure. Diminuiranno i divieti di spostamento per i cittadini e contestualmente ripartiranno buona parte delle attività produttive e dei negozi.

La **fase 2** per molti verrà vissuta come un ritorno graduale "alla normalità" ed è proprio questa sensazione di "liberazione" che potrebbe farci calare la guardia su quelle che sono le precauzioni necessarie affinché la **convivenza con il virus** non finisca per scatenare una nuova emergenza sanitaria.

Di seguito riportiamo link di alcuni opuscoli che ci ricordano le raccomandazioni sui comportamenti utili a cui attenersi ora più che mai nel nostro quotidiano.

Come lavarsi le mani con acqua e sapone

https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/pdf/Poster-Come%20lavare%20le%20mani_A21.pdf

Come frizionarsi le mani con la soluzione alcolica

https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/pdf/Poster-Come%20frizionare%20le%20mani_A20.pdf

I 5 momenti fondamentali l'igiene delle mani per chi assiste un ammalato

https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/pdf/Poster-5%20momenti_A4.pdf

SPECIALE BADANTI

L'Istituto superiore di sanità (ISS) ha realizzato e pubblicato sul suo sito l'opuscolo "Guida pratica per chi si prende cura degli anziani" rivolto a fornire consigli utili e pratici soprattutto alle badanti. Il documento specifica una nota dell'ISS *"offre indicazioni su come proteggere gli anziani proteggendo anche se stessi, visto che prendersi cura di un anziano significa aiutarlo ad alzarsi, camminare, mangiare e lavarsi e non è possibile quindi mantenere il distanziamento di almeno un metro"*.

https://www.iss.it/documents/20126/0/Badanti_WEB_27-04_RUSSO.pdf/0fb1151c-f361-96e2-5a41-f182f9ef3520?t=1587972404544

È disponibile anche in altre lingue:

Inglese

https://www.iss.it/documents/20126/0/20200423_ISS_Opuscolo+Covid19_Badanti_EN.pdf/69e7a4ed-13f6-a2ce-6943-54f2ddb6ede3?t=1587655016271

Spagnolo

https://www.iss.it/documents/20126/0/Badanti_23-04_SPAGNOLO.pdf/067d727a-aaab-deaa-4d7f-38f0a0d2b63c?t=1587704404693

Francese

https://www.iss.it/documents/20126/0/Badanti_WEB_24-04_FRANCESE.pdf/83845ea1-43e3-4b38-0b7b-397cc776859e?t=1587707847952

Polacco

https://www.iss.it/documents/20126/0/ISS1_Opuscolo+Covid19-Badanti_WEB_27-04_POLACCO.pdf/0f5169ff-2df1-5b9b-71e3-e122b09d604d?t=1587972098048

Portoghese

https://www.iss.it/documents/20126/0/Badanti_WEB_27-04_PORTOGHESE.pdf/91d6e1a0-7e90-9824-2788-32d1e50fe946?t=1587972211313

Rumeno

https://www.iss.it/documents/20126/0/Badanti_WEB_27-04_RUMENO.pdf/762cc718-a858-063e-9a2c-c32205ee6a3b?t=1587972319661

Russo

https://www.iss.it/documents/20126/0/Badanti_WEB_27-04_RUSSO.pdf/0fb1151c-f361-96e2-5a41-f182f9ef3520?t=1587972404544