



SE GENITORI E FIGLI GIOCANO A NASCONDINO

I bambini italiani sono troppo sedentari. Il ministero della Salute già da tempo ha lanciato l'allarme. Poco movimento e tanta pigrizia, troppe ore trascorse seduti sul divano a guardare la Tv, oppure davanti allo schermo del computer; ore che si sommano a quelle trascorse in classe e a fare i compiti. Il 70 per cento dei bambini tra gli 8 e i 9 anni non va neanche a scuola a piedi e uno su cinque pratica sport appena un'ora alla settimana. Ma senza "scomodare" troppo il nuoto, il tennis o il calcetto, per fare attività fisica – e bruciare calorie – basterebbe anche solo rispolverare il vecchio caro gioco del nascondino; oppure guardie e ladri,

o il salto della corda. Il sito www.merendineitaliane.it, grazie anche all'intervento di esperti, lancia alcune idee e suggerimenti per tutta la famiglia: specialmente durante l'estate, i genitori potrebbero riscoprire insieme ai figli i giochi tradizionali di una volta che i ragazzini facevano all'aria aperta. **I giochi più adatti all'attività fisica? Secondo Michelangelo Giampietro, medico dello sport e consulente del sito, sono ruba bandiera, acchiapparella e nascondino:**

il primo, in particolare, stimola la scaltrezza, l'abilità nella corsa, la prontezza di riflessi e la capacità di fingere. Un altro divertimento tradizionale da riscoprire: il gioco della campana, che sprona i bambini a saltare; mentre il caro vecchio un, due tre... stella! oltre alla rapidità e ai riflessi, aiuta a sviluppare l'equilibrio. Con il gioco ci si mantiene in forma e si bruciano calorie: tirando due calci al pallone un bambino ne consuma circa 170; con mezz'ora di bicicletta circa 140. «Giocare è anche il modo per relazionarsi con gli altri», osserva **Elisabetta Scala**, pedagoga del Moige - Movimento italiano genitori. «I giochi di una volta danno la possibilità di imparare a giocare insieme e a rispettare dei ruoli, o dei turni, come succede ad esempio a nascondino, un gioco che non passa mai di moda e non smette di divertire». **G.CER.**



1 bambino
su 5

pratica sport per non più di
un'ora alla settimana

70% dei bambini

italiani tra gli 8 e i 9 anni
non va a scuola a piedi