



# Il movimento è vita

---

## HINWEIS FUER UEBERSETZUNG:

DIE STATEMENTS WURDEN AUS DEM GESPROCHENEN TEXT ALS SKRIPT AUFGEZEICHNET. EINIGE WOERTER FEHLEN MANCHMAL IM GESPROCHENEN TEXT, DIESE WURDEN ZUM VERSTÄNDNIS IN KLAMMER MIT EINEM ENTSPRECHENDEN WORT ERGÄNZT.

### ERDAL

()

"Per me il movimento è soprattutto andare fuori con i bambini, andare un po' in giro a passeggiare o fare delle belle camminate. Ora con i nostri figli possiamo camminare anche per tre o quattro ore. Sì, sì, certo, anche a loro piace. Certo ogni tanto ci vuole un po' di motivazione per convincere i bambini a sforzarsi di fare una lunga camminata. Ma una volta per strada praticamente ogni volta piace moltissimo a tutti."

### CHITRA

()

"I miei figli (si) muovono molto volentieri e sono abbastanza sportivi. Giocano a tennistavolo e usano skateboard e rollerskates. A loro piace molto stare all'aperto e muoversi."

PIA

(aus Dialekt)

"Secondo me il movimento è estremamente importante per i bambini. Quando vado al parco giochi è importante calcolare tempo a sufficienza, perché ho notato che quando restiamo un po' più a lungo, mio figlio ha idee sempre nuove per giocare. Devo dire che non ho paura, perché ho fatto attenzione sin dall'inizio a fargli fare da solo le cose che (gli) piacciono. Come mamma lo conosco e so che può valutare molto bene le proprie capacità. D'altra parte è raro che gli capiti qualcosa di grave. Trovo molto importante anche che possa scoprire da solo i suoi limiti. E per riuscirci ha bisogno che non ci sia sempre la mamma a frenarlo."

ANGELA

()

"Molti genitori hanno paura che i figli possano farsi male quando fanno movimento. Il punto decisivo è che i bambini devono imparare a convivere con un piccolo elemento di rischio, se si vogliono evitare incidenti con conseguenze gravi. A proposito di camminare ... in fin dei conti tutti noi pensiamo che un bambino dell'asilo sappia camminare, anche se sappiamo che a quell'età intervengono ancora molti cambiamenti. Un bambino dell'asilo impara la coordinazione fine dei movimenti camminando; facendo scoprire come utilizzare nel modo giusto la forza a spostarsi nel momento giusto. Modifica la lunghezza dei passi. In altri termini la maggior parte di movimenti devono essere elaborati dall'individuo agendo in concreto: ci si arrampica arrampicandosi, si cammina camminando, si salta saltando, e così via. Quello che proviamo finisce con lo svilupparsi nel modo giusto. Quando ci muoviamo lo facciamo con tutto il corpo e ci rendiamo subito conto se riusciamo o no. Una volta salito sull'albero mi ritrovo in alto, ed è una sensazione forte. È quello che si chiama auto efficacia, elemento centrale nello sviluppo del bambino. Gli studi attuali in materia mostrano che un sostegno adeguato del movimento influisce anche sulla capacità di concentrazione. Nel senso che i bambini che si muovono regolarmente e molto sono in grado di concentrarsi meglio. Secondo me i genitori dovrebbero limitarsi soprattutto a sostenere le normali attività della vita quotidiana, ovvero a offrire ai bambini l'opportunità di uscire fuori a

giocare, di andare nel bosco, di andare al parco giochi o di giocare a palla. Si tratta innanzitutto di garantire ai bambini diverse opzioni di movimento. Per quel che riguarda la motricità fine, spesso succede che quando si parla di sostegno del movimento essa venga trascurata, dimenticando quanto sia importante. Abbiamo bisogno delle mani per diversi compiti e a mio avviso anche questo aspetto si può sostenere semplicemente, dando l'opportunità di agire in prima persona, ad esempio di ritagliare figurei con le forbici o di usare i pastelli. Prima della scrittura viene il disegno. Pertanto si dovrebbe dare al bambino la possibilità di provare le matite colorate prima di andare a scuola. Scrivere è esattamente come tutti gli altri movimenti, s'impara a usare una matita solo usandola. Si parte dal presupposto che i bambini dovrebbero muoversi almeno sessanta minuti al giorno con intensità da moderata a elevata, ovvero arrivare ad avere il fiatone. Un risultato che si potrebbe ottenere già se si avesse l'opportunità di fare il tragitto fra casa e scuola con una certa intensità, magari di corsa."

DANIEL BERZ

*(aus Dialekt)*

"Sarebbe importante far percorrere ai bambini il tratto di strada fra casa e scuola da soli. Se si ritiene necessario si possono accompagnare andando in bicicletta o a piedi. Il tragitto verso la scuola è sempre un viaggio di scoperta. Un bambino deve potersi muovere molto per svilupparsi correttamente. Se hanno modo di muoversi anche durante la lezione, i bambini imparano anche molto più rapidamente. Si stimolano tutti i sensi, testa, cuore e mano. Si deve anche provare il piacere in quel che si fa e un bambino che ha modo di muoversi ha sempre un'espressione raggianti. Noi abbiamo un ottimo cortile per la pausa, con molti attrezzi a disposizione. Vorremmo mostrare ai bambini che possono usarli anche nel tempo libero o durante le pause. L'offerta di sport scolastico facoltativo a Bad Zurzach è molto variata. Abbiamo attrezzi per la ginnastica, offriamo pallamano, badminton, pallacanestro, unihockey, judo. A volte impegnarsi in una società sportiva può arrivare a costare anche parecchio, mentre lo sport scolastico facoltativo è completamente gratuito. Si tratta di un'offerta di cui il bambino può approfittare al meglio perché coordinata con l'orario scolastico. Un ostacolo alla pratica di uno sport potrebbe essere l'impegno

richiesto, ad esempio a partecipare a gare o campionati, mentre lo sport scolastico non prevede competizioni di sorta. Si tratta di una soluzione valida per tutta la famiglia, in quanto non viene a gravare sull'agenda familiare."

AJETE

()

"Per me il movimento significa gioia di vivere. Mi sento bene così, fare movimento non costa niente e ogni famiglia può permetterselo. Ci serve un po' di tempo, ma è bello trascorrere qualche ora all'aperto, in mezzo alla natura. Tutta la mia famiglia è così e ci muoviamo davvero tutti molto. Ne abbiamo bisogno. Mio figlio sempre va al calcio, la figlia fa da quattro anni danza classica e ha una lezione a settimana. Forse ci siamo abituati. Io ho sempre avuto un hobby e anche i miei figli, già a quattro anni hanno iniziato con un hobby e poi con il movimento.

Il movimento per la nostra salute è molto buono e trascorrere tempo con la famiglia è molto importante, per me e per mia famiglia."

JARDENA

()

"Il movimento è importante per uno sviluppo sano e promuove la salute in ogni fase della vita, sia da bambini che da adulti e anche durante la gravidanza. Questa paziente ha iniziato già prima di rimanere incinta a fare passeggiate regolari. Durante la gravidanza continua a farle e spesso prende con sé anche la figlia. Il movimento può contribuire a diminuire dolori, alleviare malattie come diabete o problemi cardiovascolari e aiutare a tenere sotto controllo il peso. Può essere utile anche in determinati problemi di fertilità. I bambini giocano e si muovono molto volentieri. Il movimento è ugualmente sano e importante sia per le bambine che per i bambini."

MANUELLA

(aus Französisch)

"Da noi possono partecipare tutti e spesso funziona grazie a una sorta di propaganda che passa di bocca in bocca... «Ho una conoscente che fa ginnastica, dai, andiamo a provare anche noi.» Spesso funziona proprio così. Oltre a ciò, per farci conoscere, all'inizio dell'anno scolastico distribuiamo volantini informativi nelle scuole dell'infanzia e nelle prime classi delle elementari. Abbiamo sentito che nella società di ginnastica fate questo e questo,

siamo interessati anche noi. E la gente viene, prova e spesso resta. Offriamo ginnastica per genitori e bambini. Bambini a partire dai due anni vengono accompagnati da mamma o papà e fanno un'ora di ginnastica, i più grandi continuano anche da soli. La nostra società ha una squadra di ginnastica agli attrezzi che si allena una o due volte a settimana. Facciamo ginnastica a squadre e abbiamo un gruppo per le donne in cui offriamo aerobic o step, a seconda dell'umore del momento. Chi ha una famiglia numerosa, nella nostra società paga solo la quota per i primi due figli, gli altri sono gratis. E poi sussiste sempre la possibilità di avere degli aiuti, ad esempio da Pro Juventute. C'è sempre il modo di sostenere una famiglia che dovesse trovarsi in difficoltà di ordine economico."

ELLEN

()

"Mi muovo ogni giorno con i bambini, vado tutti i giorni all'aperto con i miei figli. Tre volte a settimana mio figlio ha ginnastica e oltre alla ginnastica ogni sabato va dagli scout - è stato lui a volerlo, la bambina va alla ginnastica per i più piccoli. Soprattutto se il tempo non è così bello i bambini non escono volentieri fuori di casa. Se dico abbiamo bisogno di latte, perché altrimenti non abbiamo latte da bere, allora dicono, va bene è importante, lo facciamo. Con questa motivazione usciamo insieme. Quasi sempre prendono i monopattini. Poi camminiamo per una ventina di minuti fino al centro commerciale e poi di nuovo fino a casa. Quando vedo che c'è molto traffico prendo stradine laterali o dico: restate qui vicino a me, non allontanatevi troppo. In casi del genere devono fare più attenzione. Le attività che faccio con i miei figli non costano molto. Non ho molto da spendere. Quindi cerco con attività semplici e normali, come volano, salti alla corda - e parchi giochi sono ovunque a ogni angolo. Ogni famiglia può fare delle cose, deve solo sapere cosa e cosa si trova nelle vicinanze. Poi funziona. Quando sono con i bambini (al) parco giochi sono contenti, non ho bisogno di sgridarli neanche una volta, corrono liberi, fanno quello che hanno voglia di fare e io posso persino sedermi per cinque o dieci minuti con calma e stare a guardarli. In qualche modo ci sono anche buoni contatti; i bambini parlano liberamente con me e questo fa bene. A volte incontro gente che conosco e allora i bambini giocano spontaneamente con i figli dei conoscenti e noi genitori stiamo insie-

me e anche questo è bello stare un po' insieme a altra gente e parlare. Insegno ai miei figli il ritmo perché per noi è molto importante che i bambini si muovano. In Ghana abbiamo molte musiche diverse e laggiù è semplicemente normale che i bambini sanno muoversi e ballare. Qui molto spesso si collega il movimento con la salute, o no? E questo devi poterlo discutere con qualcuno prima di scoprire: aha, devi muoverti di più non per sopravvivere, ma devi muoverti per la salute. E questo richiede tempo."

CHITRA

()

"Secondo me è molto importante restare in forma e essere in buona salute; muoversi dopo una lunga giornata di lavoro."

ERDAL

()

"I bambini si divertono molto ogni volta che vanno fuori a giocare. Dopo aver fatto con i bambini una lunga passeggiata di due o tre ore mi sento molto bene e equilibrata. E anche i figli. Sì, sono contenti e anche stanchi, una piacevole stanchezza. Una bella escursione a piedi secondo me è buona anche per il nostro rapporto. Mentre camminiamo facciamo molte cose, correre qua e là o osservare la natura. È divertente."