

Giocare nella natura

Giocare nella natura migliora i livelli di attività fisica dei bambini, le capacità motorie, l'apprendimento, lo sviluppo sociale ed emotivo, rende i bambini più sani, più forti, più abili, più intelligenti, con più amici e più felici.

Giocare nel verde fa crescere i nostri bambini sensibili e attenti all'ambiente e li rende cittadini consapevoli: chi conosce e frequenta la natura la ama e la difende.



Andare in bicicletta

Andare in bicicletta garantisce molti benefici: rinforza il nostro cuore, allena tutti i muscoli e ci rende più forti ed agili, regolarizza il sonno, migliora l'umore e riduce lo stress, ci fa vivere più a lungo.

La bicicletta è anche il mezzo più ecologico: non produce CO2 o altri inquinanti. Preferirla all'auto è uno dei modi migliori per contrastare l'emergenza climatica. Si può dire che è un modo di viaggiare in cui non usi solo le gambe ma anche il cervello. Quando siamo alla guida ricordiamoci di rispettare i bambini e gli adulti in bicicletta.



Vita all'aperto

I bambini passano oltre il 90% del loro tempo in spazi chiusi: scuola, casa, automobile. In questo modo non godono i benefici della luce naturale, dello stare a contatto con la natura, di fare più movimento e di una riduzione dell'inquinamento.

Liberiamo i nostri bambini. Impariamo a far stare i bambini fuori casa il più possibile. Dipende da noi ma anche dall'ambiente in cui viviamo, collaboriamo con le amministrazioni per migliorare la qualità e la sicurezza degli spazi esterni perché i bambini possano passarci più tempo giocando.



Noi non ereditiamo la Terra dei nostri antenati, la prendiamo in prestito dai nostri figli
(nativi americani)