



EFFETTO NATURA SUI BAMBINI: 10 COSE CHE NON SAI



1. BENESSERE

Frequentare aree verdi migliora il benessere mentale, l'autodisciplina, riduce i disturbi depressivi e diminuisce i comportamenti problematici.



2. PREVENZIONE

Una maggiore disponibilità di spazi verdi pubblici favorisce l'attività fisica quotidiana necessaria a sviluppare armoniosamente l'apparato muscolo-scheletrico, a prevenire malattie cardiorespiratorie, metaboliche e tumorali.



3. SOCIALITÀ

Il contatto con la natura favorisce l'interazione tra pari, l'autonomia, aiuta a imparare a gestire e a contenere lo stress e aumenta la autostima.



4. INTELLIGENZA

Crescere in un ambiente urbano ricco di verde rafforza il Quoziente Intellettivo dei bambini e li aiuta ad affrontare le situazioni di rischio.



5. CONCENTRAZIONE

La ricerca medica ha indicato nelle 'Dosi Naturali' un nuovo strumento sicuro (e poco costoso) nella gestione dei sintomi dell'ADHD (disturbo da deficit di attenzione e iperattività).



6. ATTENZIONE

Nei bambini che vivono in prossimità di aree verdi il volume della corteccia prefrontale e premotoria è maggiore: sono le regioni cerebrali implicate nella memoria di lavoro e nei meccanismi di mantenimento dell'attenzione.



7. EMPATIA

Ripristinare il contatto con la natura soddisfa un bisogno innato per cui si prova fascinazione ed empatia rispetto ad altre forme di vita (E.Fromm e E.O.Wilson).



8. CREATIVITÀ

La socio-biologia ha dimostrato che i bambini che giocano a contatto con la natura sono più creativi e collaborativi rispetto a quelli che vivono lontani dal verde.



9. ANTI-STRESS

I bambini che giocano in spazi aperti dimostrano meno stress e ansia rispetto ai loro coetanei abituati a giocare in spazi chiusi.



10. COMUNITÀ

Vivere in ambienti più verdi rafforza il senso di 'luogo' e appartenenza a una comunità sana, presupposto per costruire il senso di difesa del bene comune.