



# 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.