

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 8 (2006)

**Heft:** 3

**Artikel:** Abitare in libertà

**Autor:** Sakobielski, Janina

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001471>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Una parete d'arrampicata nella propria stanzetta: un sogno di molti bambini.

# Abitare in libertà

**Spazio al movimento** // I bambini hanno sempre meno possibilità di dar libero sfogo al loro istinto naturale al movimento. È compito nostro perciò creare le condizioni giuste per permettere loro di «scatenarsi» anche fra le mura di casa.

Janina Sakobielski

► Quando è possibile, le attività fisiche e sportive vanno praticate all'aria aperta oppure in spazi previsti per tale scopo. In alcuni casi, tuttavia, gli ambienti o gli appartamenti a disposizione non soddisfano le esigenze necessarie per muoversi liberamente. Ad esempio, chi vive con dei bambini in un appartamento in città o in un quartiere che si affaccia su una strada molto trafficata sa che a volte è molto difficile consentire ai bambini di sfogare il loro istinto naturale al movimento. Spesso sono necessari molto tempo e altrettanti sforzi per trovare un luogo in cui giocare a calcio con loro oppure per accompagnarli ad un parco giochi. Di fronte a situazioni come appartamenti di piccole dimensioni o non idonei al movimento, assenza di compagni o di fratelli con cui giocare oppure genitori molto impegnati, i bambini non hanno la possibilità di fare moto a sufficienza.

## Il mondo si scopre a casa

La casa è l'ambiente in cui i bambini trascorrono molto tempo, in cui

sviluppano le loro capacità fisiche e psichiche, scoprono le frontiere e imparano a fare la differenza fra lo «stare da soli» e «vivere con gli altri». Per loro, l'appartamento è un luogo sicuro, a partire dal quale scoprono il mondo. L'esplorazione spaziale e materiale dell'ambiente in cui vivono può già influenzare in modo decisivo lo sviluppo motorio generale del bambino. Il movimento è la chiave per accedere al mondo ed è uno strumento che aiuta a ritagliarsi il proprio spazio nella società. È molto importante, dunque, che già l'appartamento in cui si vive offra ai bambini l'opportunità di assaporare il movimento esplorativo. Bastano dei piccoli accorgimenti per rendere il proprio habitat più favorevole al movimento e consentire così ai bambini di viverlo appieno.

## Prevedere degli incentivi

Già sin dai primi mesi di vita il bambino vive il movimento grazie a degli oggetti sospesi, cercando di scoprirli e di «capirli». Dei tavoli o

**Il punto**

## La mia esperienza

**► «mobile»: come ha arredato la cameretta di suo figlio di 15 mesi?**

**Dany Elsener:** Accanto a numerosi piccoli mobili e giocattoli che stimolano a fare movimento – come palloni, pedane oscillanti oppure un tubo in tela da vela dentro il quale gattonare – sul pavimento ci sono dei grandi materassi colorati sui quali si può giocare e rotolare. Abbiamo pure installato una rete a maglie larghe che abbiamo fissato al soffitto e alla parte inferiore di una parete. Su di essa ci si può arrampicare, sospendere e dondolare. Lo spazio dietro alla rete può essere utilizzato per stipare i giocattoli.

**In che modo ha influito l'arredamento della camera sul comportamento del bambino?** Come fanno molti docenti di educazione fisica, anche noi abbiamo motivato nostro figlio a fare movimento sin da piccolissimo. Non è una sorpresa quindi che apprezzi e utilizzi tutto quanto c'è nella sua cameretta. Sono convinto che un atteggiamento favorevole al movimento in tenera età è una base molto importante per la vita futura. Quando si costruisce una casa di alte dimensioni ci vogliono delle grandi fondamenta. Visto che mio figlio può godersi fino in fondo il suo istinto naturale al movimento credo che anche il suo sviluppo cognitivo ne beneficerà. Già adesso è un piccolo uomo consapevole.

**Cosa consiglia ad altri genitori che intendono procedere allo stesso modo?** Il movimento va vissuto, innanzitutto. Ci sono diverse possibilità di arredare una camera all'insegna del movimento. Ad esempio installando degli attrezzi per dondolare, delle prese d'arrampicata, un quadro svedese o delle strutture che invitano al bilanciamento, alla scalata o alla ricerca dell'equilibrio. Tutti questi accessori possono essere ordinati presso diversi fabbricanti e poi montati. L'importante è capire sin da subito cosa si può o non si può fare. Ad una parete di gesso, ad esempio, è praticamente impossibile appendere qualcosa. Esistono però degli oggetti che non necessitano di essere fissati, come ad esempio i materassi su cui saltare oppure delle casse mobili da spingere e trainare qua e là.

**Quali sono i pericoli e a cosa bisogna prestare particolare attenzione?** I bambini devono vivere e sperimentare il movimento da soli. Tuttavia i rischi ci sono. Prendiamo ad esempio la rete di cui parlavo sopra; quando mio figlio gioca nella sua cameretta lo tengo d'occhio e lo rendo attento ai pericoli in cui potrebbe incappare. Lo stesso vale quando abbiamo dei bambini in visita che non sono abituati a questo genere di strutture. Per dirla in modo un po' complicato si tratta di «riuscire a rendere i bambini controllati».

► Dany Elsener è docente di educazione fisica e membro del comitato centrale dell'ASEF.

Contatto: [dany.elsener@svss.ch](mailto:dany.elsener@svss.ch)



## Per saperne di più

**Lista di controllo per abitare in sicurezza** // Non vi è praticamente appartamento o casa che non presenti dei pericoli sia per i bambini, sia per gli adulti. Chi vuole testare la propria abitazione può farlo basandosi sulla lista di controllo di sei pagine che analizza scrupolosamente ogni locale della casa e il giardino dal profilo della sicurezza. Quando si conoscono i luoghi in cui si nascondono i pericoli si può fare molto per renderli sicuri senza troppi sforzi.

**Documentazione «Oasi ricreative»** // Oltre alla possibilità di giocare in casa, esistono delle oasi ricreative, che sostituiscono l'ambiente ludico che in passato veniva offerto dalla natura. I bambini e i giovani devono divertirsi giocando e questo consentirà loro di prepararsi in modo ludico alle sfide della vita. La documentazione intitolata «Oasi ricreative» vuole incoraggiare architetti, esperti del mondo dell'edilizia, rappresentanti comunali, privati ed altre persone interessate ad ideare e costruire delle oasi ricreative sicure e a misura di bambino. Sfogliando le 80 pagine di questo fascicolo si trovano informazioni sulla creazione di parchi giochi e su attrezzi ludici, quali infrastrutture per skate-bord, percorsi per BMX, pareti da arrampicata, ecc.

► Entrambi gli opuscoli sono gratuiti e si possono ordinare nello shop dell'upi (<http://shop.bfu.ch>) oppure all'indirizzo: Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni, upi Laupenstrasse 11 3008 Berna Tel. 031 390 22 22 [www.upi.ch](http://www.upi.ch)

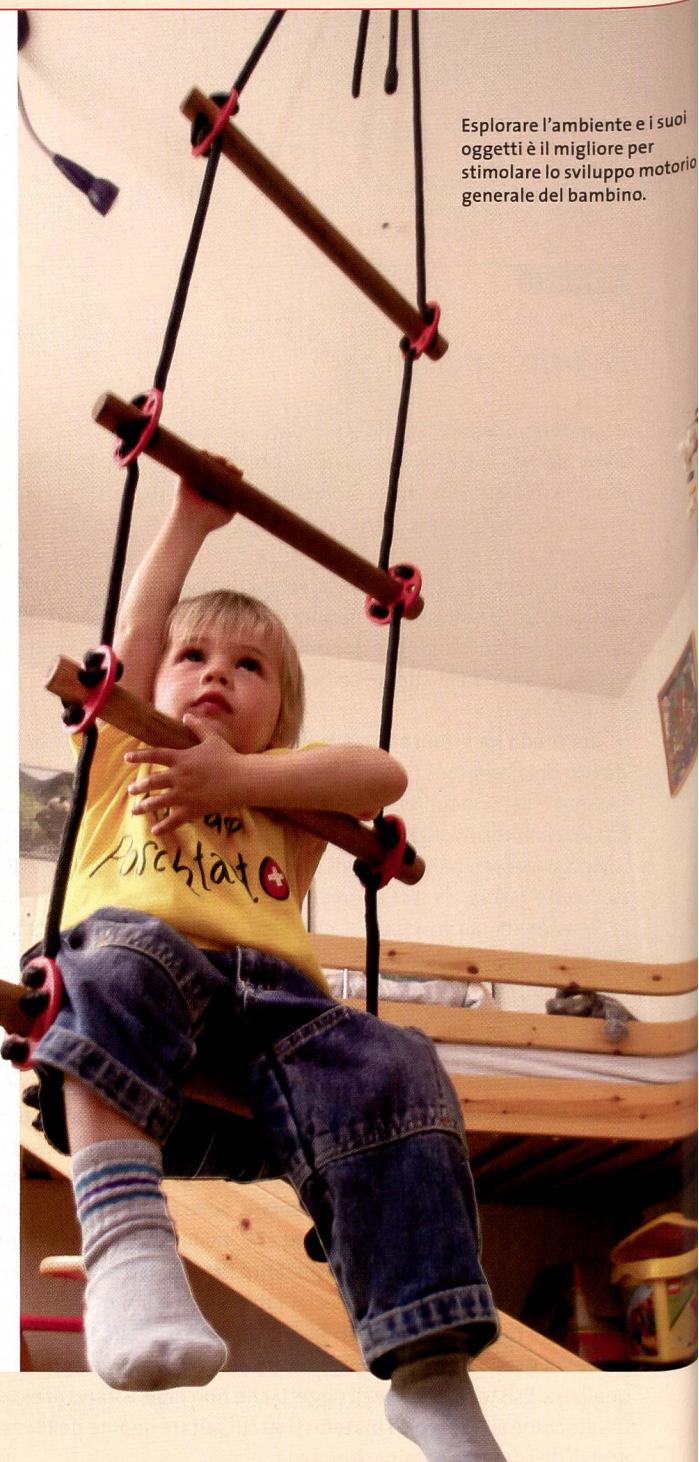
dei divani bassi possono sviluppare lo spirito d'arrampicata ed offrire così al bambino l'opportunità di spostarsi e di alzarsi in piedi. Crescendo, il repertorio di movimenti si amplia. Anche i bambini «grandi» devono potersi sfogare nella loro cameretta! Le idee in merito non mancano e non devono per forza essere stravaganti... Bastano qualche materasso su cui saltare, delle palle o dei palloni soffici da lanciare e prendere, degli oggetti su cui dondolare o mantenersi in equilibrio, oppure un grande oggetto a forma di tubo o una scatola di cartone da attraversare strisciando.

I bambini però amano molto anche giocare nei locali in cui i genitori o le altre persone di riferimento trascorrono buona parte del loro tempo. Per non trasformare la cucina o il salotto in zone tabù è sufficiente stabilire delle «dosì» di movimento che soddisfino tutti quanti. Si può infatti apprendere ai bambini dove è consentito loro muoversi e giocare liberamente e dove invece no. La ricetta è semplice: creare una buona comunicazione fra le parti. //

**Sicurezza e benessere****Il mio piccolo regno**

► Affinché i bambini si sentano a proprio agio nella loro cameretta è necessario osservare delle precise direttive, anche in ambito di sicurezza tecnica. Ecco alcune delle caratteristiche che dovrebbe avere questa stanza:

- ben esposta, soleggiata e arieggiata;
- per i bambini piccoli, evitare colori sgargianti alle pareti;
- collocarla a portata di voce da quella dei genitori;
- optare per un pavimento facile da pulire e non troppo duro (ad es. parquet ricoperto da materassini, tappeti resistenti o sughero). Inoltre bisognerebbe utilizzare soltanto dei materassi e dei tappeti con il retro antisdrucciolo;
- scegliere dei mobili sicuri: i mobili alti e stretti (ad esempio le librerie) vanno fissati alla parete per evitare che si rovescino;
- garantire la sicurezza dal profilo dei giocattoli: le strutture per arrampicare e dondolare devono essere fissate in modo stabile alla parete;
- prevedere un ripostiglio in cui riordinare i giocattoli ed evitare così di inciampare nel disordine e di cadere;
- assicurare le finestre;
- garantire la sicurezza anche per quanto riguarda le balaustre, le quali devono avere un'altezza di 75 cm e lo spazio fra un paletto e l'altro non deve superare i 12 cm, altrimenti i bambini possono incastrarvi la loro testa. //



Esplorare l'ambiente e i suoi oggetti è il migliore per stimolare lo sviluppo motorio generale del bambino.

**Una camera in armonia**

► **Feng shui** // È una dottrina cinese dell'armonia basata sulla filosofia taoista, significa letteralmente «vento e acqua». Circa 5000 anni fa, gli antichi cinesi ritenevano che situare la propria casa nella collocazione giusta avrebbe portato appagamento, felicità e abbondanza. Tutto ciò che circonda l'uomo è costituito da energia, la quale viene continuamente assimilata attraverso l'aria e il cibo. L'obiettivo del Feng Shui è quello di far scorre in modo ottimale questa energia e raggiungere così l'armonia interiore ed esteriore. Se il flusso d'energia è ottimale, esso favorisce la salute. Naturalmente sono determinanti anche le condizioni di vita e l'ambiente in cui si vive. Una casa armoniosa influenza in modo marcato sulla qualità di vita di grandi e piccini. Ecco qualche

consiglio di Feng Shui per rendere accogliente, rilassante e armonioso il luogo della casa più frequentato dai bambini, la loro cameretta.

**Forma:** le camere da letto di forma quadrata e rettangolare sono le migliori dal punto di vista del Feng Shui.

**Collocazione:** l'est, ovvero la direzione del sole nascente, è la collocazione ottimale per la camera dei bambini, i quali sono molto più sensibili degli adulti e assorbono più energia.

**Zona notte:** se possibile, dovrebbe essere separata da quella in cui si gioca o si studia. Basta anche una tenda, una piccola libreria o una cesta per giocattoli. Le direzioni più favorevoli verso cui dormire sono est-ovest e sud-nord.