

Antonello Vanni

Portami nella natura!

Come salvare
i nostri figli
dall'intossicazione
tecnologica



ANTONELLO VANNI

Portami nella natura!

Come salvare i nostri figli dall'intossicazione tecnologica

(San Paolo Ed., 2019)

Indice

PARTE I

PERCHÉ RIPORTARE I BAMBINI NELLA NATURA

I bambini hanno già capito (e più di noi adulti)

“Indoor Childhood”: piccoli rinchiusi crescono

Un futuro nel cemento e lontano dalla natura

Schiavi dello schermo

Pillole di natura: il richiamo della foresta

La malattia dei bambini “senza natura”: il *Nature Deficit Disorder*

Dieta, sedentarietà e mancanza di natura: allarme rosso per le generazioni del XXI secolo

Bambini italiani: dati positivi ma... c'è ancora molto da fare

La ricetta dell'Organizzazione Mondiale della Sanità: 60 minuti al giorno nella natura

Pillole di natura: bambini sani... adulti sani

Il mondo della scuola, esempio di disattenzione

Tossine digitali/1: *Electronic Screen Syndrome*

Tossine digitali/2: nuove dipendenze si sviluppano (e durano tutta la vita)

Tossine digitali/3: “mamma, papà, ...come si usa il mio corpo?”

Tossine digitali/4: quando manca la realtà

Tossine digitali/5: cervelli in sovraccarico

Ipad per i miei figli? No, grazie (firmato Steve Jobs)

“Solastalgia”: una nuova chiave di lettura della sofferenza umana?

Pillole di natura: nessun bambino venga lasciato... al chiuso!

PARTE II

COME RIPORTARE I BAMBINI NELLA NATURA

1. Natura: La vera palestra per il cervello dei bambini del nuovo millennio

Il verde: super-integratore efficace, naturale e... gratuito!

Il primo passo per entrare nella natura: organizzarsi Aspiranti

Einstein crescono... nella natura

Futuri padri: tra madre e figlio metteteci... un po' di verde!

Primi anni di vita? Natura, non smartphone

Non puoi portare i bambini fuori? Allora porta la natura dentro

Pillole di natura: il frutteto di Odisseo

Ora lasciamo a casa la Play, e andiamo a camminare

Contemplazione della natura e creatività (Leonardo da Vinci docet)

I veri Lego? Hanno il colore verde

Genitori presenti ma... non troppo

2. Natura: Quando il corpo dei bambini cresce come un albero

Perché farli alzare dal divano e portarli nella natura

Pillole di natura: la terapia della foresta

Green fitness: allenarsi fa bene ma nel verde è ancora meglio

Figli imbranati? Curati con la natura

Bambini più sani con gli antibiotici verdi

Laudato si', mi' Signore, per onne tempo

Pillole di natura: alla scoperta della wilderness

Eppur (anche i più pigri della scuola) si muovono!

A piedi nudi nell'erba: per un corpo con radici più salde

Se stanno alla luce dormono meglio, e se dormono meglio...

3. Natura: Dal mondo virtuale alla vera scuola dei sensi

Alla ricerca dei sensi perduti

La vista: *open your eyes in nature*

L'udito: orecchie tese nella sinfonia della natura

Per guarire dall'inquinamento acustico: i cotton fioc verdi

Pillole di natura: salviamo le "parole perdute"

Quando manca il con-tatto

I miracoli di quando la vita tocca... la vita

Senza il gusto non c'è... gusto!

Nasi troppo chiusi ma con olfatto da segugi

Nel giardino dei sensi

Oltre i cinque sensi

L'antica arte del saper trovare la strada

E quindi uscimmo a riveder le stelle

Pillole di natura: i maestri... dei sensi

I "reporter verdi": scrivere il giornale della natura

4. Natura: Una medicina speciale per bisogni... speciali

AAA Cercasi Interventi "Speciali"

I figli dei separati: un po' di "quiete verde" nella tempesta

Bambini disabili? Diamo anche a loro i doni "inclusivi" della natura!

Pillole di natura: i Parchi italiani a braccia aperte per i bambini disabili

Bambini iperattivi: quali soluzioni per i "monelli"?

“Aiuto, mio figlio ha l’ADHD!”. Calma signora, magari è solo che fa troppo *multitasking*...

Iperattività: i benefici dello “psicofarmaco verde”

L’attenzione? Coltiviamola e crescerà più rigogliosa

Pillole di natura: la Giornata internazionale della scuola all’aria aperta

Problemi scolastici? Se c’è la natura a scuola vanno meglio

Ansia, depressione, bullismo e criminalità negli alunni? Aggiungi un banco in classe per... la natura!

Pillole di natura (per insegnanti): come diventare “natural teachers”

PER CHI HA A CUORE I BAMBINI...

Il libro è disponibile anche su Amazon in

[https://www.amazon.it/gp/product/8892217003?
pf_rd_p=92d57b9a-560a-4125-a16c-
a71765b4ec43&pf_rd_r=8BTWQNHE9QF0AZW7TKDA](https://www.amazon.it/gp/product/8892217003?pf_rd_p=92d57b9a-560a-4125-a16c-a71765b4ec43&pf_rd_r=8BTWQNHE9QF0AZW7TKDA)

