

I bambini e la mobilità attiva

La mobilità attiva è la pratica abituale di spostarsi a piedi e/o in bicicletta: un modo di muoversi rispettoso dell'ambiente. Anche nei bambini può essere un modo semplice ed efficace per praticare ogni giorno attività fisica e migliorare salute e benessere. Se svolta in compagnia, rappresenta anche un'occasione di socializzazione e promozione di una maggiore autonomia.

La mobilità attiva appare una scelta possibile, infatti più del 30% degli spostamenti quotidiani copre mediamente distanze inferiori ai 3 chilometri, mentre nel 50% dei casi gli spostamenti sono inferiori ai 5 chilometri: queste distanze potrebbero essere facilmente percorse in 15-20 minuti in bicicletta o in 30-50 minuti camminando a passo veloce.

Secondo i dati di OKkio alla SALUTE

26%
 Bambini che
 sono andati
 a scuola a piedi
 o in bicicletta



dati 2019

In Italia, solo 1 bambino su 4 va a scuola a piedi o in bicicletta. La vicinanza della scuola può sicuramente influenzare questo aspetto, ma la scarsa propensione alla mobilità attiva rappresenta un'occasione persa per svolgere, sin dal mattino, un po' di movimento, essenziale per l'apprendimento e la concentrazione nei bambini.



Come AGIRE

Promuovere uno stile di vita attivo richiede una sinergia tra scuola, famiglia e comunità

A scuola

Creare un contesto favorevole al movimento e promuovere un clima positivo

- ▶ Sviluppare interventi educativi associando alla promozione della mobilità attiva, i temi della tutela ambientale e dell'educazione civica.
- ▶ Facilitare la partecipazione e l'inclusione di tutti gli alunni.

Favorire la partecipazione della comunità locale, dei servizi sanitari e delle famiglie

- ▶ Attivare collaborazioni con i servizi sanitari del territorio, che possono offrire strumenti e metodi per l'implementazione delle iniziative di mobilità attiva.
- ▶ Coinvolgere la famiglia e la comunità nella realizzazione di iniziative di mobilità attiva come il Piedibus.

In famiglia

Creare occasioni per promuovere la mobilità attiva

- ▶ Incoraggiare i bambini a fare movimento ogni giorno, fornendo loro il buon esempio.
- ▶ Sostenerli se vogliono andare a scuola a piedi o in bicicletta.
- ▶ Proteggere i bambini facendogli indossare il casco in bicicletta. Pur non essendo obbligatorio, l'utilizzo del casco è fortemente consigliato per proteggere la testa in caso di urti e cadute.



Scuole che promuovono salute

La promozione della salute a scuola può essere definita come l'insieme delle strategie e attività intraprese per migliorare e proteggere la salute di tutta la comunità scolastica. In Italia, il Piano Nazionale della Prevenzione sostiene il programma "Scuole che Promuovono Salute" secondo un approccio globale e di equità che include: promozione e sviluppo delle competenze psicosociali; miglioramento dell'ambiente sociale; attenzione all'ambiente fisico e organizzativo; collaborazione con il contesto comunitario e i servizi socio-sanitari. A livello europeo questo approccio viene promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dalla rete Schools for Health in Europe (SHE).