

I bambini e il movimento

Oltre a essere divertente, un'adeguata attività fisica è essenziale per la salute dei bambini. Svolgere un'attività motoria regolare favorisce una crescita sana, con molteplici benefici per la salute fisica, mentale e cognitiva.

Per promuovere e mantenere uno stato di buona salute, i bambini dovrebbero svolgere

quotidianamente almeno 60 minuti di attività motoria moderata-intensa e almeno 3 giorni a settimana esercizi che rafforzano i muscoli e le ossa. Per raggiungere le raccomandazioni sono importanti tutte le attività di movimento: una passeggiata, una corsa, un giro in bicicletta, il gioco all'aperto con gli amici o lo sport.

Secondo i dati di OKkio alla SALUTE

20%
 Bambini che **non hanno svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine**



dati 2019

In Italia, 1 bambino su 5 non fa attività fisica tutti i giorni: questo significa non aver raggiunto i livelli adeguati di attività fisica per questa fascia d'età, che prevedono almeno un'ora di attività motoria quotidiana.



Come AGIRE

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

A scuola

Facilitare l'organizzazione di un contesto favorevole al movimento

- ▶ Promuovere l'attività fisica a scuola, offrendo ai bambini diverse opportunità per fare movimento.
- ▶ Mettere a disposizione degli spazi sicuri per facilitare e favorire l'attività motoria.
- ▶ Promuovere le pause attive, ovvero situazioni solitamente di breve durata in cui praticare movimento.
- ▶ Utilizzare gli intervalli ricreativi per favorire il gioco attivo.
- ▶ Facilitare la partecipazione e l'inclusione di tutti gli alunni.

In famiglia

Creare occasioni per promuovere l'attività fisica

- ▶ Sfruttare ogni occasione per fare movimento in famiglia, prediligendo attività da svolgere in ambienti naturali, cercando di raggiungere i livelli raccomandati per i bambini, corrispondenti a 1 ora al giorno di attività fisica.
- ▶ Proporre attività in base all'età, alle abilità e agli interessi di ciascun bambino.
- ▶ Sostenerli se vogliono iniziare a fare sport.

Favorire la partecipazione della comunità locale per la promozione dell'attività fisica

- ▶ Progettare iniziative con il coinvolgimento dei servizi sanitari locali.
- ▶ Attivare convenzioni con enti del territorio per offrire opportunità sportive e di attività fisica in orario scolastico e extrascolastico.
- ▶ Coinvolgere i genitori nella diffusione di informazioni e nell'organizzazione di attività.



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).