

Percorsi casa-scuola sicuri. Perché favoriscono il benessere dei bambini?



Dott.ssa Emanuela Baldassarri
Dipartimento di Sanità Pubblica
AUSL di Cesena





Indagine 2012“Okkio alla salute” della Regione Emilia Romagna

Nella nostra Regione il 18% dei bambini svolge non più di un'ora a settimana di sport.

Questo dato è anche legato al fatto di andare a scuola con mezzi motorizzati, giocare poco all'aria aperta e di non fare sufficienti attività sportive strutturate.

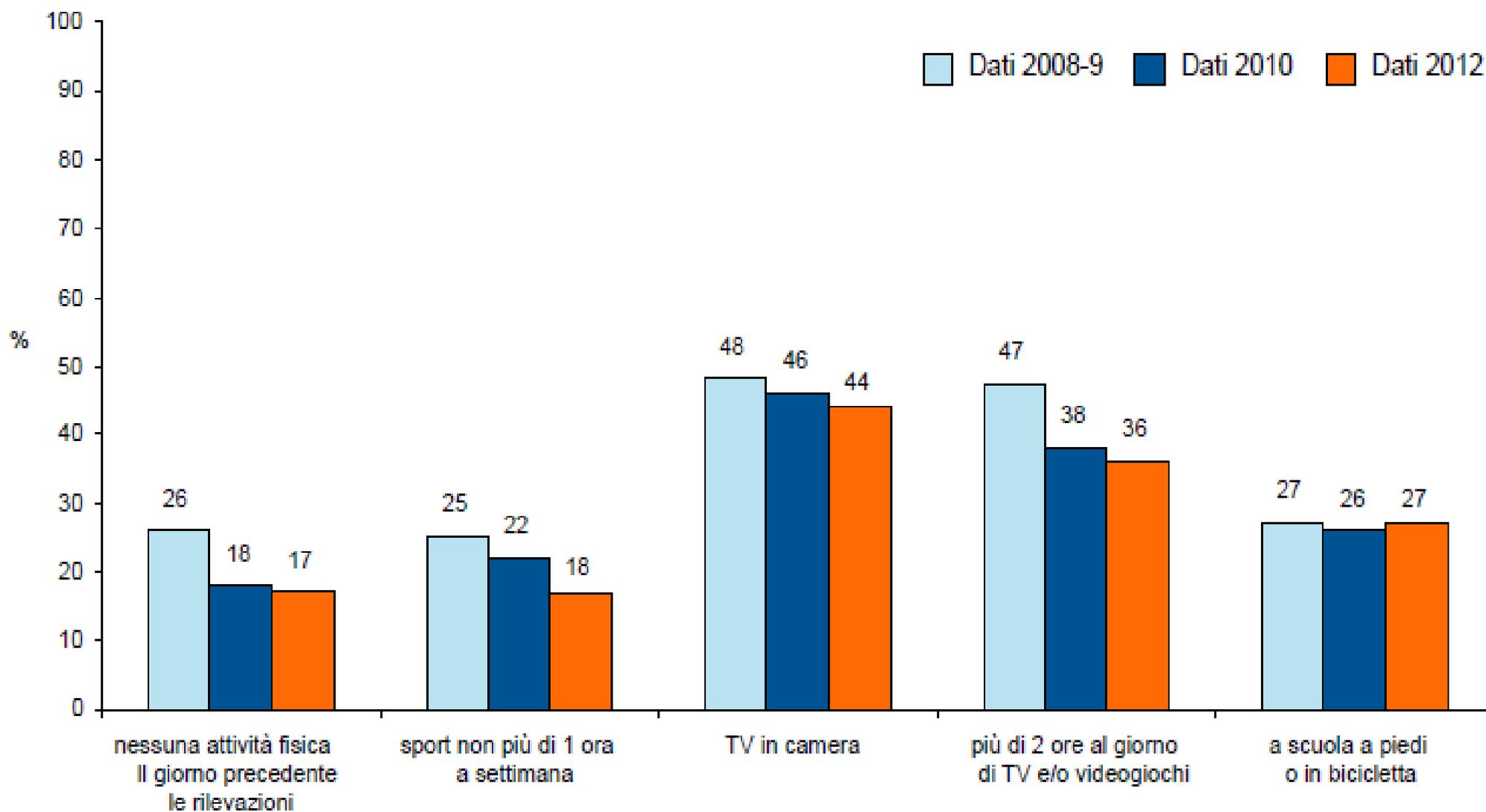


L'attività fisica per bambini e giovani include gioco, sport, trasporto, attività ricreative, educazione fisica, o esercizio programmato nel contesto delle attività in famiglia, scuola e comunità.



Indagine 2012 "Okkio alla salute" della Regione Emilia Romagna:

attività fisica e sedentarietà

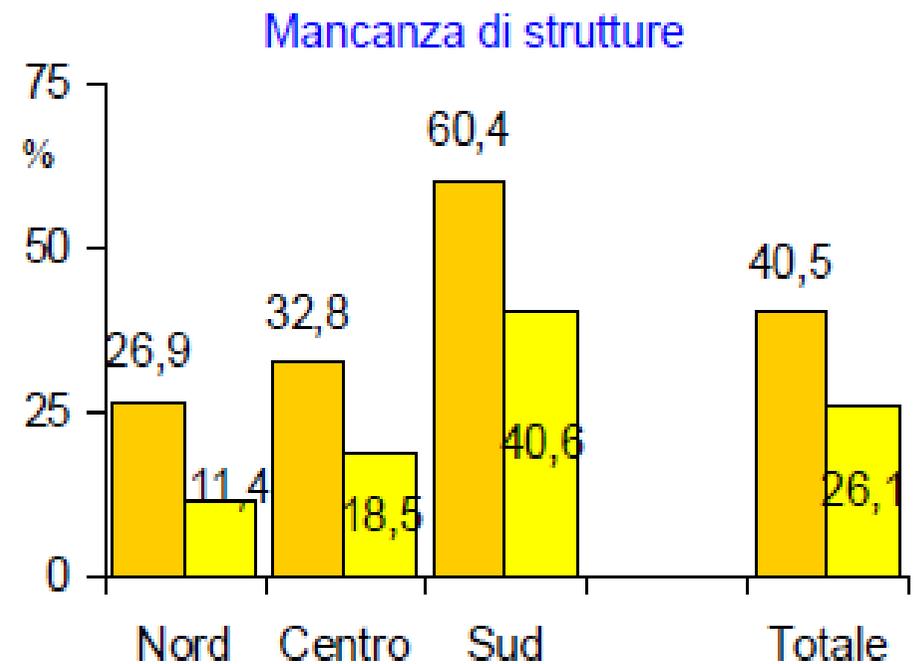
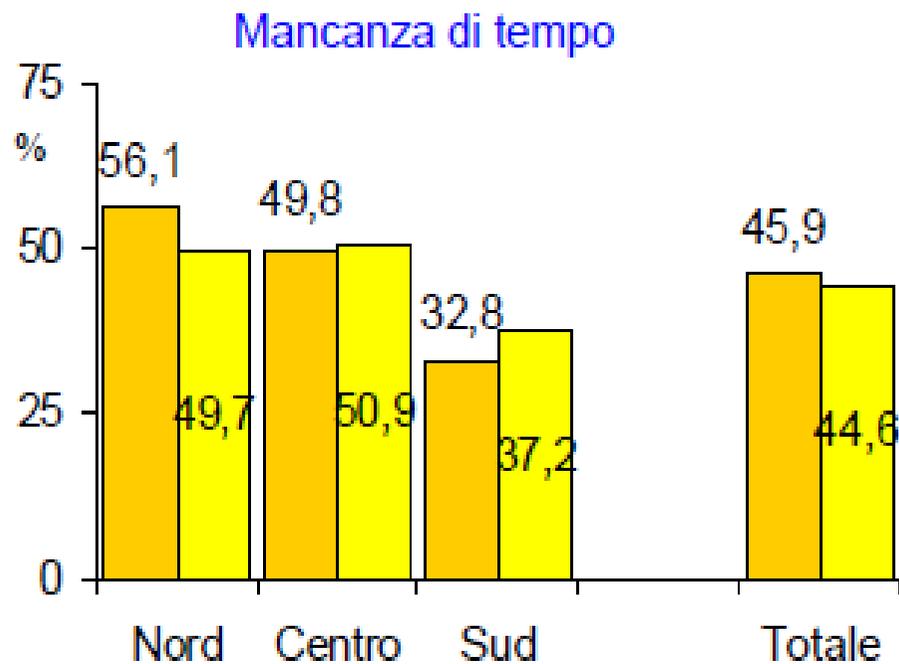




Gioco all'aria aperta e sport

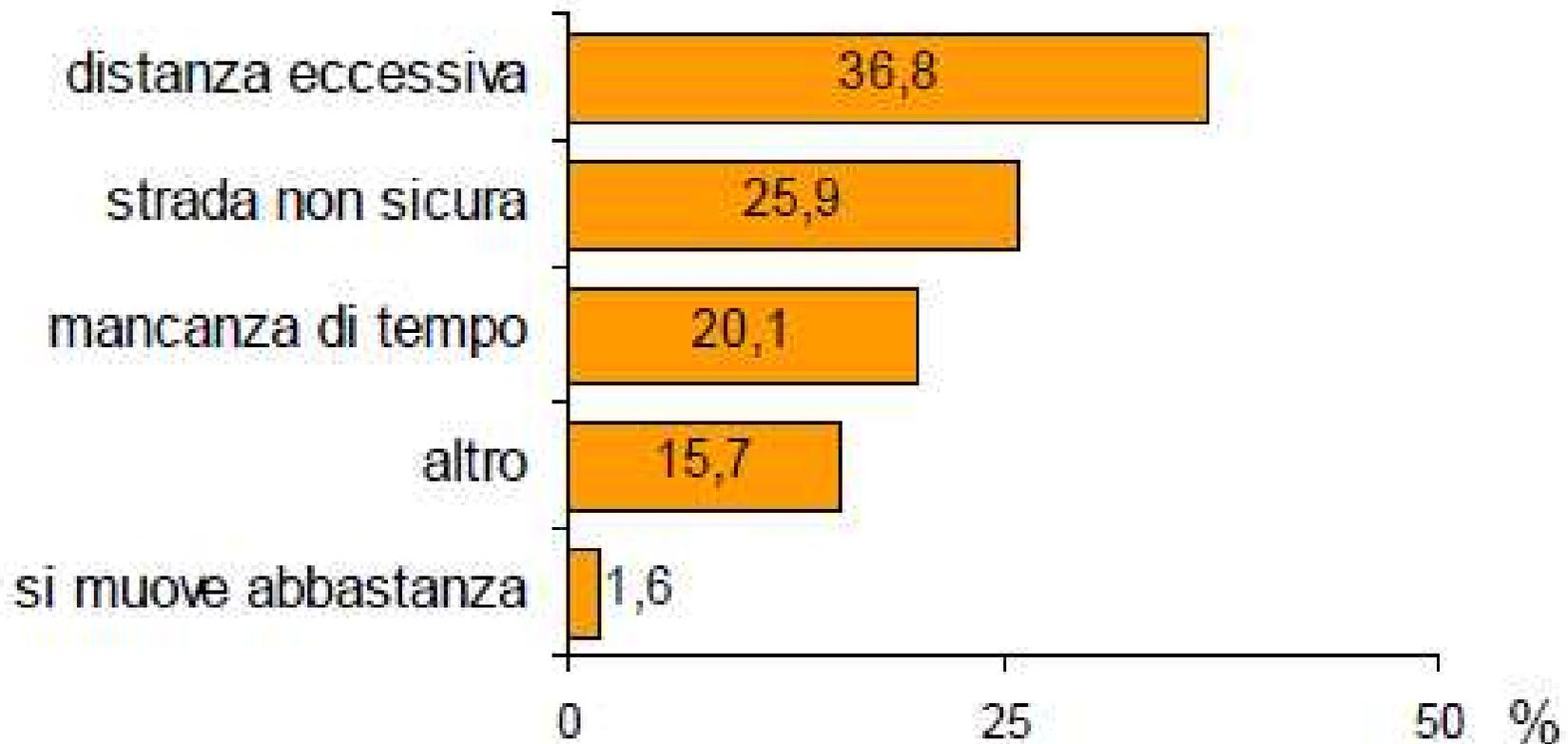
Il 26,8% dei bambini gioca più di 2 ore al giorno all'aria aperta nei giorni feriali; tale percentuale aumenta al 62,4% nei giorni festivi

Motivi che ostacolano il gioco all'aria aperta e la pratica dello sport



■ gioco all'aria aperta ■ sport

Motivi per i quali i bambini non vanno a scuola a piedi o in bicicletta



Garantire ai bambini la possibilità di muoversi in autonomia favorisce anche lo sviluppo di una diversa percezione dello spazio.

Crescita delle facoltà percettive, di orientamento, progresso dell'autonomia dei bambini, delle possibilità di socializzazione sono solo alcuni dei vantaggi riscontrati nei ragazzi che si muovono da soli.

Le due diverse prospettive: la prima di un bambino che viene accompagnato in automobile, la seconda di un bambino che va a piedi.

Ippolito Lamedica, Camina



Vi sono due diverse modalità di percezione dello spazio a seconda della velocità di spostamento e dell'autonomia di movimento. Nel caso di uno spostamento in auto l'immagine percepita dal finestrino è virtuale, senza contesto e non esperita attraverso il movimento proprio; nel caso opposto, a piedi, l'immagine è plurisensoriale e concreta.

Ippolito Lamedica, Camina





Indagine 2012“Okkio alla salute” della Regione Emilia Romagna

Raccomandazioni:

Le scuole e le famiglie devono collaborare nella realizzazione di condizioni e di iniziative che incrementino la naturale predisposizione dei bambini all'attività fisica



Lo spostamento casa-scuola-casa può essere una fonte di attività fisica che può integrarsi ad altre attività svolte nel tempo libero o a scuola



Benefici dell'attività fisica

- Irrobustisce il fisico e ne previene le malattie
- Sviluppa e aiuta a mantenere sano l'apparato osseo
- Aiuta a controllare il peso corporeo
- Aiuta a ridurre il grasso e la pressione sanguigna



Ma l'attività fisica regolare non
apporta benefici solo al corpo....

infatti....



Benefici dell'attività fisica

- Riduce lo stress, l'ansia, la sensazione di solitudine
- Prepara i bambini all'apprendimento futuro
- Migliora la capacità di concentrazione e il rendimento scolastico
- Aiuta a prevenire vari rischi comportamentali (come uso di tabacco, droghe, abitudini alimentari scorrette, ...)



Per motivare i bambini al movimento è necessario un contesto sociale capace di dare significati positivi ed il sostegno di adulti significativi, primi fra tutti genitori e insegnanti



Ostacoli all'attività fisica

- Frenesia della vita quotidiana
- Traffico
- Condizioni meteo-climatiche
- Paura degli sconosciuti
- L'età dei bambini



I percorsi casa-scuola sicuri

Possono essere un buon compromesso tra le difficoltà dei genitori e le necessità dei bambini perché favoriscono anche lo sviluppo:

- Della socializzazione
- Dell'autonomia
- Dell'orientamento e della conoscenza dell'ambiente

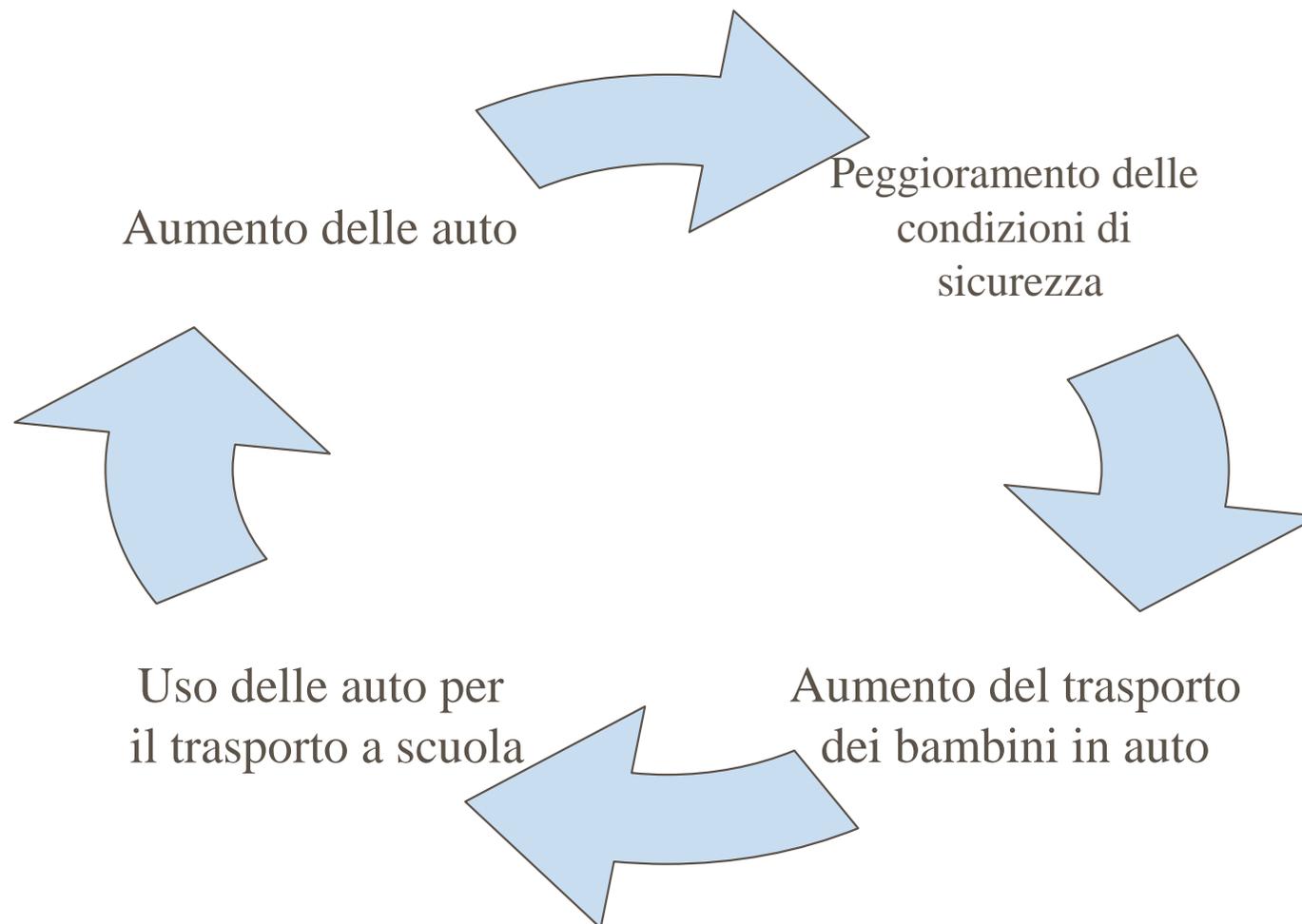


Inoltre questa esperienza...

- Abitua al rispetto delle regole, degli altri bambini e dell'adulto di riferimento
- Educa i bambini a muoversi sin da piccoli
- Stimola la curiosità e la conoscenza di modi nuovi di muoversi

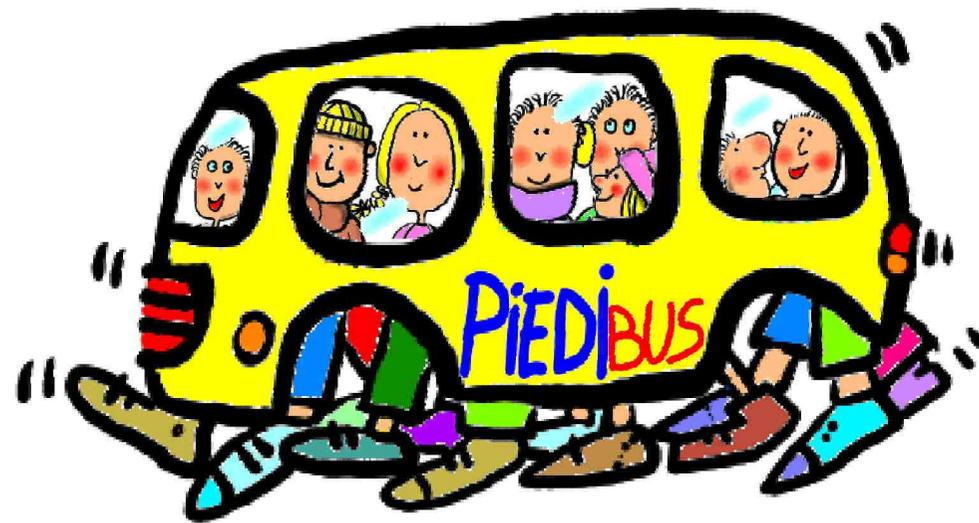
In conclusione...

Spesso esiste un circolo vizioso che ostacola l'andare a scuola a piedi o in bicicletta





**Un'azione congiunta di
amministratori, genitori ed
insegnanti potrà permettere
di creare una nuova
possibilità di movimento (e
non solo!) per i bambini**



Grazie per l'attenzione!