



7 e 10 settembre 2010

Ci sta a cuore la salute dei nostri figli?

• *PIEDIBUS E BICIBUS*

come proposta pratica di nuovi comportamenti e stili di vita di educazione alla cittadinanza responsabile, per la sicurezza stradale, il rispetto dell'ambiente e la promozione della salute. Dalla conoscenza alla consapevolezza fino alla creazione di una nuova cultura della mobilità.

• *COME NASCE UN PIEDIBUS:*

scuole, famiglie, associazioni ed ente locale insieme collaborano per dare vita ad esperienze concrete.

APPUNTI

Introduzione dell'Assessore alla Sostenibilità Ambientale e Progetti Europei
Dott. Lia Montalti

Valter Baruzzi si presenta: 61 anni, pedagogo, insegnante e genitore. Lavora per la difesa dei diritti dell'infanzia: il diritto alla salute, all'educazione, a vivere in un ambiente a "...misura di bambino..." ecc.... Principalmente collabora con pediatri, medici e psicologi e svolge incarico di consulente per la Regione che ha studiato e promosso questo progetto riunendo gli scopi e gli obiettivi di ben tre assessorati diversi: Infrastrutture e Mobilità, Comunicazione ed Educazione alla Sostenibilità, Sanità.

CAMBIARE GLI STILI DI VITA!!!: nessuno può farcela da solo! Ma è vero anche che ciascuno ha un ruolo fondamentale e insostituibile!!

Unendo lo sforzo di ciascuno, nel rispetto dei ruoli, si può!!

Cosa possiamo fare subito senza bisogno di fare grandi manovre riorganizzative?

Ciascuno deve prendersi l'impegno nell'ambito dei vari temi legati all' "...andare a scuola a piedi": quali sono questi temi? Cerchiamo insieme le parole:

1-SICUREZZA -

2-SALUTE - emergenza sanitaria legata all'aumento delle malattie dismetaboliche come obesità, diabete e malattie cardiache

3-TUTELA DELL'AMBIENTE - qualità dell'aria (lo sapevate che l'inquinamento all'interno dell'abitacolo è 20/30 volte maggiore che quello lungo la linea di flusso del traffico?)

4-AUTONOMIA - educazione stradale

5-RELAZIONI SOCIALI

Ecc...

La **SICUREZZA** sulla strada è un combinato disposto da molteplici fattori: come sono costruite le strade, le tecnologie per la sicurezza ecc... ma non si possono delegare ragione e buon senso alle tecnologie ed infrastrutture!!

La sicurezza si impara dall'esperienza: a "...fare il pedone..." si impara a 6 -7 anni: bisogna farlo nel momento giusto, nell'età giusta in cui posso imparare a farlo!

SALUTE: In America è già 20 anni che fanno ricerca per trovare le soluzioni all'emergenza salute - malattie dismetaboliche che ha mandato in tilt le strutture sanitarie: hanno dimostrato che - in età evolutiva meno di 1 ora di movimento al giorno espone in modo pesante a tutte le malattie dismetaboliche come obesità , diabete e malattie cardiache; giocare all'aperto per un bambino un'ora è il minimo!!!

L'OMS ha individuato nelle camminate per andare a scuola (andata e ritorno) una buona soluzione in quanto, oltre all'ora al giorno, sono indispensabili 20 minuti di movimento sostenuti per tre volte al giorno.

L'OMS suggerisce il **WOLKING TO SCHOOL!**

La quotidianità e non 4 ore eroiche (palestra)!!!.

Altro risultato della ricerca: chi va a scuola a piedi o in bici è più prestante, non solo dal punto di vista fisico, ma soprattutto intellettuale (risultati migliori)

Corre più rischi un magro sedentario di una persona in soprappeso che fa movimento

QUALITÀ DELL'ARIA: lo sapevate che l'inquinamento all'interno dell'abitacolo è 20/30 volte maggiore che quello lungo la linea di flusso del traffico? Non siamo mai sufficientemente informati! Spesso non vogliamo esserlo.



Esempi sull'**AUTONOMIA**:

1 - qual' è l' età in cui un bambino impara a camminare?.....qual'è la condizione che lo stimola ad imparare prima?.....impara prima se lo lasciamo libero di muoversi...in un ambiente senza grossi pericoli ... allora inizia gattonando poi si alza qualche piccola caduta ma si può lasciare cadere controllando sempre ma senza interrompere il gesto dal quale il bambino apprende.

2 - I ragazzi montano sul motore senza esperienza di bici!!!!: il patentino si dovrebbe dare solamente a chi è capace può dimostrare di girare in bici : è necessario che si costruisca un **sistema "premiante"** che possa riconoscere chi sa fare bene le cose e ha già uno stile di vita sano e rispettoso dell'ambiente ed è da esempio e richiamo per tutti a **"fare meglio"**.

3- racconto di una bambina che spiega come faceva il suo babbo ad insegnarle ad andare in bici senza rotelline: " ... *all'inizio mi teneva stretta la bici sotto la sella poi ogni tanto la lasciava solo per un attimo poi la riprendeva ...poi la lasciava...così per un po' di giorni poi un giorno mi ricordo ancora il batticuore perché, mentre pedalavo, convinta che quella mano fosse lì al solito posto, sentì la voce del babbo a distanza andavo da sola!!*"

Questa immagine dell'"accompagnare" con quella mano che un momento lascia e poi riprende è una metafora di tutte le varie fasi della vita: accompagnare verso l'autonomia è quello che un genitore fa per tutto l'arco della vita dei suoi figli: anche a 18 anni si accompagna con attenzione e cura ma senza invadenza con molta discrezione e senza "gesti di interruzione".

RELAZIONI SOCIALI

Nei percorsi casa scuola si fa la strada insieme, si incontrano gli amici, c'è un discorso importante che riguarda l'integrazione sociale.

Cosa c'entra tutto questo con la scuola?

Voi insegnanti non dovete inventarvi niente di più di quello che già state facendo e siete già capaci di fare!!!!

La scuola è il posto dove si acquisiscono la maggior parte delle **COMPETENZE** necessarie:

- il rispetto delle regole è alla base del lavoro dell'insegnante
- lo sviluppo delle percezioni sensoriali: sulla strada sono tante le competenze necessarie tra cui anche una buona capacità di percepire il "paesaggio sonoro" che ci circonda
- "...vedere.." non significa "... essere visti.."

In generale nella strada un bambino deve imparare un alfabeto nuovo per leggere tanti messaggi diversi che lo aiutano a riconoscere e avere la percezione del pericolo.

Queste cose la scuola le sta già portando avanti col suo lavoro : un insegnante deve solo preoccuparsi di dare all'alunno occasioni per inserire le nozioni e competenze acquisite in un "contesto concreto" reale e quotidiano.

Diventa allora indispensabile che l'insegnante si allei e collabori in questo con i genitori: l'educazione stradale nelle ore di scuola fatta magari con la collaborazione di un vigile è di grande utilità ma solo se poi si fanno "ESPERIENZE"!! esempio: dare il compito a casa di uscire mezz'ora col babbo o la mamma ad osservare scrivendole cose viste insieme..

L'impegno che gli insegnanti possono prendersi è quello di realizzare un CURRICOLO che aiuta lo sviluppo di queste importanti COMPETENZE come hanno fatto a Milano (se ce l'hanno fatta a Milano!!) (presentazione esempio di Milano).

I pedoni e le bici insomma devono "rompere le scatole" agli automobilisti!

Vanno create alternative!

Dove c'è un successo grande di questa esperienza, i genitori automobilisti diventano più prudenti, educati, se possono si fermano un po' prima!

Una mamma tedesca interviene portando l'esempio di come fanno a Berlino: da 6 anni è obbligatorio per tutti andare a scuola a piedi formando gruppi di 4 bambini che si passano a prendere e fanno strada insieme.

Questo esempio ci ricorda che occorre spezzare l'ottusità culturale: a 3 o 4 bambini "competenti" insieme non può accadere nulla!!

Le statistiche ci dicono che i fenomeni di pedofilia per l'80% provengono dall'ambiente dei conoscenti più vicini o addirittura dall'ambiente familiare.

La strada è complicata e noi dobbiamo imparare a muoverci lì dentro!! Affrontare la realtà cercando di non fare del catastrofismo e di vedere positivo!!

Vogliamo attraversare la vita, che è piena di pericoli, con più competenza e con dei valori che ci guidano e ci motivano.

I pericoli della strada oggi certo sono tanti ed innumerevoli ed i bambini lo sanno bene! perché ci sentono parlare, quante cose già sanno dalla TV! e non escono di casa proprio perché consapevoli e timorosi!

Dobbiamo offrire loro opportunità per accompagnarli verso l'autonomia: i **PERCORSI CASA SCUOLA** possono essere una buona opportunità per educare sia all'autonomia che alla sicurezza facendo esperienza sulla strada, una esperienza di passaggio che arricchisce le competenze, che motiva e dà un impegno (responsabilità).



A questi incontri sono stati pensati con un ruolo **ATTIVO** dei partecipanti e di **DIALOGO** grazie al quale i vari contributi di insegnanti, genitori volontari e nonni potessero offrire la possibilità di uno **SCAMBIO** e un reciproco **AIUTO** per svolgere meglio ed arricchire il nostro lavoro, compito, servizio e ruolo.



CONTRIBUTI DEI PRESENTI RACCOLTI ALLA FINE DEGLI INCONTRI :

**L'angolo della valigia
COSA MI PORTO A CASA?**

Alla fine degli incontri i partecipanti sono stati invitati a fare insieme a noi una **VALIGIA**, come quando si parte per un viaggio!, piena di tutto quello che di utile abbiamo raccolto e ci portiamo a casa, spunti o semplicemente entusiasmo e grinta che ci spinge a fare bene domani quello che siamo

chiamati a fare, un po' di ottimismo, esempi concreti in più per saper comunicare ed insegnare ecc ...

Molti stimoli sia per la attività di insegnante sia per il ruolo di genitore, ma anche come cittadina impegnata in un altro quartiere.

L'importanza dell'educazione alla sicurezza fin da piccoli

Tante informazioni in più in merito ai benefici sulla salute, i vantaggi della conquista dell'autonomia, sicurezza. Mi ha rassicurato il fatto che la scuola fa già tante cose e non ne deve aggiungere altre nel proprio curriculum.

La convinzione che i bambini devono essere educati a salvare l'ambiente per salvare sé stessi.

L'aver capito quanto è importante saper "accompagnare" da lontano un bambino per renderlo autonomo liberandosi da ansie e paure che nascondono spesso la pigrizia che c'è in noi.

La convinzione che spostarsi in bicicletta anche con i bambini è possibile! Bisogna potenziare la comunicazione fra genitori e superare quella pigrizia (come adulti soprattutto) che ostacola la scelta decisa di muoversi senza auto.

La convinzione che il movimento fa bene alla salute . Educare alla sicurezza stradale porta bambini con un ambiente più sano, con migliore benessere relazionale, e a familiarizzare con il traffico e con la strada. Meno inquinamento.

Si è risvegliato in me il ricordo di quando, da piccola, andavo a scuola e, percorrendo il viale della caserma, nonostante avessi le cosce chiazze di rosso per il freddo, mi beavo del rumore che facevano i miei passi sulle foglie secche a terra: che piacere provavo!

La certezza che realizzeremo il piedibus perché è fondamentale e prioritario.

Entusiasmo nel voler far partire l'esperienza piedibus presso il plesso dove insegno: ma mi mancano gli elementi per farlo in concreto: mi scaricherò le specifiche via internet: grazie!

Mi porto a casa la consapevolezza che lasciare la macchina in garage fa bene alla salute, ti mette "IN MOVIMENTO" sia mentale che fisico e aiuta a "SALUTARE IL VICINO"

Maggiori conoscenze idee per lavorare con i bambini.

Diverse informazioni utili a stimolare i bambini e soprattutto le famiglie ad un uso moderato dell'automobile.

La voglia di cominciare l'esperienza condivisa con altri genitori del piedibus.