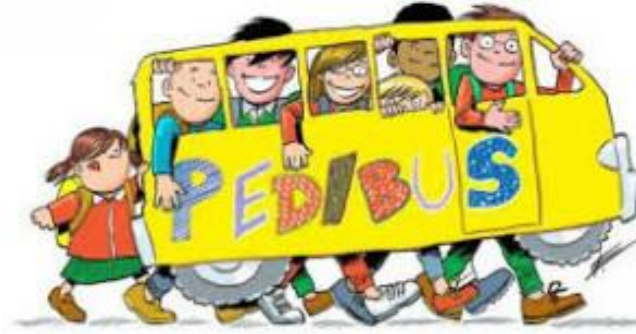


Pedibus



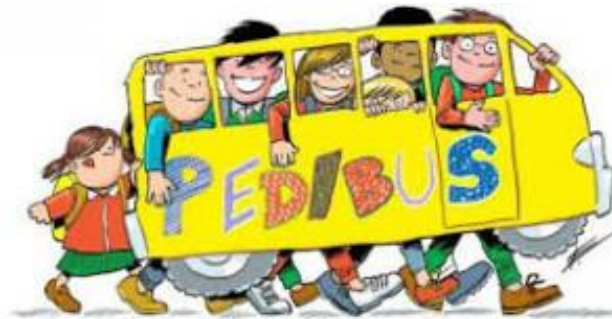
perché fa bene alla salute?

Pedibus



- ▶ favorisce la salute fisica, attraverso il movimento quotidiano
- ▶ Favorisce la sintesi di vit. D
- ▶ favorisce l'indipendenza, rendendoli autonomi
- ▶ aumenta l'autostima e l'equilibrio psichico
- ▶ sviluppa buone capacità di analisi
- ▶ stimola la socializzazione
- ▶ è essenziale per imparare a muoversi in sicurezza
- ▶ insegna a rispettare gli altri
- ▶ insegna a conoscere l'ambiente e a rispettarlo
- ▶ Ma se fa freddo o piove?
- ▶ Il peso dello zaino?
- ▶ è divertente!!

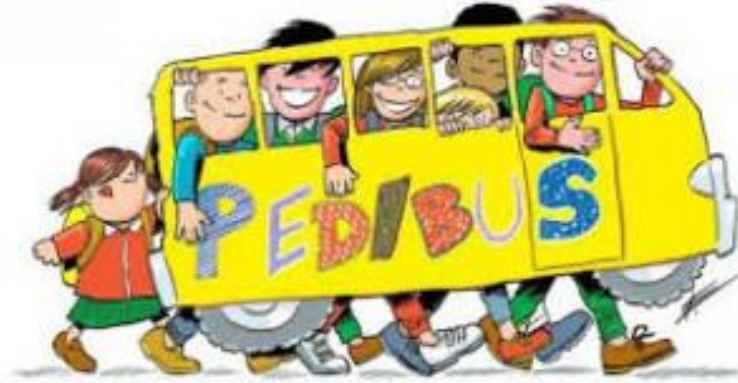
Pedibus



favorisce la salute fisica, attraverso il movimento quotidiano

- ▶ La percentuale di bambino **obesi** nella nostra regione è del **14%** tra i maschi e **10%** per le bambine.
- ▶ La percentuale di bambino **sovrappeso** nella nostra regione è del **30%** circa.
- ▶ Recarsi tutti i giorni a scuola a piedi è un'ottima occasione per consumare calorie e combattere obesità e sovrappeso.
- ▶ Camminare con i coetanei favorisce l'abitudine del bambino a spostarsi a piedi anche in altri momenti della giornata.
- ▶ Anche per genitori o nonni (autista o controllore) che li accompagnano è una ottima occasione per iniziare la giornata con un esercizio fisico

Pedibus



favorisce la sintesi di vitamina D

- ▶ Permette, in una certa misura, di compensare la frequente carenza di vitamina D
- ▶ La percentuale di sintesi della vitamina D è proporzionale alla superficie di cute esposta al sole.
- ▶ Nelle giornate non particolarmente fredde vestire il bambino lasciando la pelle più esposta al sole possibile.

Pedibus

favorisce l'indipendenza
aumenta la autostima rendendoli autonomi

- Quanti bambini a 6 anni escono di casa a piedi da soli?
- La loro autostima migliora se sanno di potercela fare senza la presenza dei propri genitori
- La sicurezza nasce dalla rassicurante presenza «dell'autista e del controllore» che li assistono lungo il percorso senza interferire troppo con la libertà del bambino



Pedibus



**sviluppa buone capacità di analisi
stimola la socializzazione**

- ▶ Saper valutare la opportunità di attraversare la strada.
- ▶ Camminare permette di liberare semplicemente la mente, contemplare l'ambiente circostante e lasciare che le idee vaghino.
- ▶ Apprezzare le condizioni metereologiche, il sole il vento la pioggia. L'allungarsi ed accorciarsi delle giornate nelle varie stagioni
- ▶ Invece di viaggiare chiusi in un contenitore (la macchina) possono parlare con altri della loro età e non usare, come spesso accade, tablet o cellulari.
- ▶ Conoscere bambini del quartiere, permette di conoscere i coetanei della zona, di sviluppare la possibilità di fare amicizia e di rivedersi dopo la scuola a giocare insieme.

Pedibus



È essenziale per imparare a muoversi in sicurezza

Insegna a rispettare gli altri

- ▶ Con l'aiuto degli adulti (l'autista ed il controllore) si impara ad attraversare la strada
- ▶ Si capisce che la strada è di tutti dei pedoni, dei ciclisti e delle auto. Ognuno deve avere il suo spazio.
- ▶ Andare a scuola a piedi evita l'inquinamento provocato dalle automobili che vanno a passare proprio dove i più piccoli camminano a piedi.
- ▶ Non inquinare è un grande rispetto per gli altri e fa bene alla salute di tutti!!

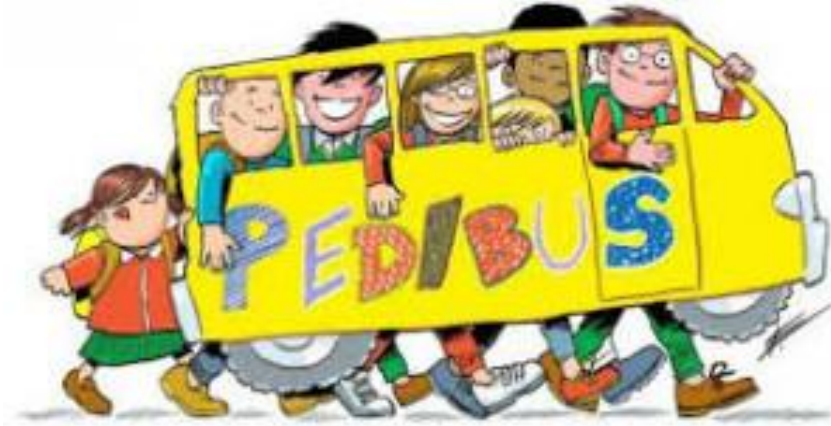
Pedibus



Insegna a conoscere l'ambiente ed a rispettarlo

- ▶ Capire che un percorso con cartacce è meno bello, favorisce nel bambino il senso civico di pulizia del bene pubblico.
- ▶ Se sporca la strada il giorno seguente troverà una strada sporca.
- ▶ Se va a piedi non inquina

Pedibus



Ma se fa freddo o piove?

- ▶ Il fondatore del movimento scout diceva «Non esiste buono o cattivo tempo, esiste buono o cattivo equipaggiamento» Se questo era valido oltre un secolo fa, oggi con indumenti poco ingombranti, economici ed efficaci possiamo proteggere il bambino da freddo e pioggia senza problemi
- ▶ Una mantellina, meglio se copre anche lo zaino in caso di pioggia, con il cappuccio li fa arrivare a scuola asciutti anche se piove forte.
- ▶ Ma se poi mi dovessi bagnare un po' a scuola, al caldo, tutto si asciuga
- ▶ Il bambino si sente di non avere limiti nei suoi spostamenti. Ha una soluzione per tutti i climi.

Pedibus



Il peso dello zaino

- ▶ Molti studi, hanno stabilito che il peso dello zaino non debba superare il 10-15% del peso corporeo del bambino. Per uno scolaro di 21 chili (peso medio a 6 anni), lo zaino deve pesare tra 2,1 e 3,2 Kg. Entro questi valori, gli ortopedici garantiscono che non ci sono problemi per la schiena.
- ▶ Indipendentemente dal peso gli zaini non dovrebbero essere troppo grandi, avere uno schienale rigido, bretelle larghe ed imbottite, è auspicabile anche un aggancio anteriore al corpo così da distribuire meglio il peso. Importante indossarlo su entrambe le spalle, e farlo aderire alla schiena. Regolare gli spallacci in modo che la parte più bassa dello zaino non arrivi a più di 10 centimetri al di sotto della vita. Posizionare gli oggetti maggiormente pesanti nella parte a contatto con la schiena. Riempire lo zaino in altezza e larghezza, mai in profondità.
- ▶ Lo zaino trolley, quello che si può trasportare con le rotelle, non è migliore di quello in spalla.



Pedibus



Il peso dello zaino

- ▶ E se non ci si rientra? E quasi sempre colpa del bambino!!!
- ▶ I libri scolastici vengono suddivisi in diversi volumi proprio per permettere di non sovraccaricare gli zaini.
- ▶ Gli insegnanti sanno e dicono ai bambini di portare solo quello che serve in classe e che non fa mai superare la soglia del peso.
- ▶ Le cause più comuni di uno zaino fuori peso sono:
 - «*per sicurezza i libri ed i quaderni me li porto tutti, anche quelli delle materie che non ci sono*»
 - «*non sono stato attento a quanto detto dalla maestra, quindi metto dentro allo zaino anche quello che non serve*»

Pedibus

E' divertente

- La sciate che i vostri bambini sperimentino il pedibus, e vedrete che non ne potranno più fare a meno

