

MOBILITÀ ATTIVA

L'AMBIENTE, DA VIVERE E TUTELARE!

SCHEDA ATTIVITÀ 8

SALUTE URBANA - "URBAN HEALTH"

Le città possono essere luoghi di vita non salutari, caratterizzati da traffico pesante, inquinamento, rumore e persone che si sentono sole... **Vivere gli spazi verdi e urbani che ti circondano con entusiasmo e dinamicità**, magari in condivisione con gli altri, può davvero accrescere il tuo senso di benessere!



DOMANDA 1

COME VAI A SCUOLA?

- A** A piedi o in bicicletta.
- B** A volte con mezzi a motore e a volte facendo una passeggiata, a piedi o in bici.
- C** In macchina, motorino/moto o con mezzi di trasporto pubblici.



DOMANDA 2

UTILIZZI MAI LA BICI PER SPOSTARTI?

- A** Sempre.
- B** Spesso.
- C** Mai.



DOMANDA 3

FREQUENTI IL PARCO O ALTRI SPAZI VERDI?

- A** Diverse volte a settimana.
- B** Qualche volta.
- C** Mai.

ANALISI RISPOSTE

Prevalenza di lettere **A**: bravo, continua così, con una vita attiva e in armonia con l'ambiente!
 Prevalenza di lettere **B**: bene, non fermarti, cerca sempre nuove occasioni per goderti il bello che ti circonda.
 Prevalenza di lettere **C**: segui i nostri consigli per diventare un Campione della mobilità attiva!



I NOSTRI CONSIGLI PER DIVENTARE UN CAMPIONE DELLA MOBILITÀ ATTIVA!

CON L'AUTO DEI GENITORIE E DEGLI INSEGNANTI, PROVA A ORGANIZZARE CON I TUOI AMICI **UN BICIBUS O UN PEDIBUS!** IN COSA CONSISTE? LA MATTINA DATEVI APPUNTAMENTO IN UN LUOGO A METÀ STRADA DALLE VOSTRE CASE... **TUTTI A PIEDI O IN BICICLETTA**, ACCOMPAGNATI DA UNO O PIÙ ADULTI... **FINO A SCUOLA!**

MIGLIORERETE IL VOSTRO STATO DI SALUTE E VI DIVERTIRETE, TUTELANDO ANCHE L'AMBIENTE E RIDUCENDO L'INQUINAMENTO.

MUOVITI TUTTE LE VOLTE CHE NE HAI OCCASIONE!

ECCO, QUALCHE CONSIGLIO:

CAMMINO: alterno lento e veloce

6 - 8 anni: inizia con 10' e ogni settimana aumenta di 3'
8 - 10 anni: inizia con 15' e ogni settimana aumenta di 3'

CORSA

6 - 8 anni: inizia con 5' e ogni settimana aumenta di 2'
8 - 10 anni: inizia con 8' e ogni settimana aumenta di 2'

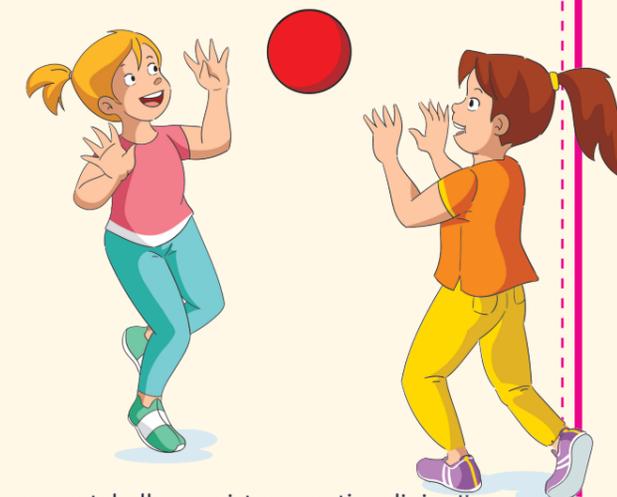
BICICLETTA

6 - 8 anni: inizia con 15' e ogni settimana aumenta di 3'
8 - 10 anni: inizia con 15' e ogni settimana aumenta di 5'

SCALE: se non puoi andare a giocare all'aperto, prepara una tabella e registra quanti scalini sali e scendi in una giornata. Cerca di battere il tuo "record", facendo ogni volta qualche scalino in più.

BALLO: con gli amici e i familiari, in casa, in cortile, al parco, balla sui brani che più ti piacciono. Insieme, cercate i passi dei balli della tradizione popolare e provate ad eseguirli.

È IMPORTANTE PRATICARE L'ATTIVITÀ ALMENO DUE VOLTE A SETTIMANA. SE PUOI ALTERNA LE ATTIVITÀ, SARÀ PIÙ DIVERTENTE!



GODITI LA NATURA NEL TUO TEMPO LIBERO!

Con gli amici e la famiglia, perché l'ambiente naturale genera benessere e aiuta il recupero dell'attenzione.

Prova i tanti giochi della Sezione AttiviAMOCi presente nel Kit didattico di Scuola Attiva kids:
<https://www.sportesalute.eu/progettoscuolattiva/primaria/il-kit-didattico.html>