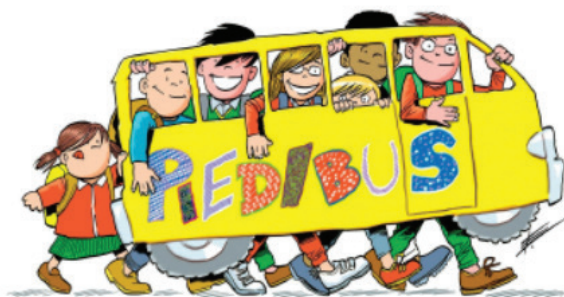


Linee guida **PIEDIBUS**



Il modo più sano, sicuro,
divertente ed ecologico
per andare e tornare da scuola.

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**

ATS Milano
Città Metropolitana

Pubblicato a cura di:

ATS Città Metropolitana di Milano

Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria

UOC Promozione della Salute

Direttore Dott. Giovanni Beghi

Redazione a cura di:

Acerbi Luigi, D'Orio Fortunato, Loutfi Menfalout, Marra Angelina

Con la collaborazione di:

Boni Roberto, Cappelli Chiara, Credali Maurizio, Iannaccone Nicola, Morelli Cristina,
Vezzi Maria

Si ringrazia:

Fiammetta Casali, Presidente Comitato UNICEF Milano

Grafica editoriale e impaginazione

a cura di Marco Bargigia

1^a edizione 2018

SOMMARIO

Introduzione

Che cos'è il piedibus	pag. 4
Perché questo manuale	pag. 5
La Promozione della Salute	pag. 6
La strategia dell'attivazione di comunità	pag. 7
Gli stili di vita che fanno la differenza	pag. 7
Effetti salutarì di un'attività motoria regolare	pag. 8
I diritti dei bambini Unicef "Comitato Provinciale di Milano"	pag. 10

Progettazione

Il progetto	pag. 11
Buoni motivi per avviare un Piedibus	pag. 12
Linee guida alla realizzazione del progetto	pag. 13
Soggetti coinvolti	pag. 13
Competenze e responsabilità	pag. 14

Passi per cominciare

1° passo	pag. 15
2° passo	pag. 15
3° passo	pag. 16
4° passo	pag. 16
5° passo	pag. 17
Itinerari e fermate	pag. 18
Attraversamento	pag. 18
Continuità	pag. 18
Orari	pag. 18

Sezione per gli accompagnatori

Camminare fa stare bene	pag. 19
-------------------------	---------

Il vademecum per gli accompagnatori

Puntualità	pag. 20
Sicurezza	pag. 20
comportamenti	pag. 20
Come iscriversi?	pag. 20
Perché diventare accompagnatori di un Piedibus?	pag. 21
Che tipo di responsabilità fa capo agli adulti accompagnatori?	pag. 21

Sezione per i Comuni

Città sostenibili	pag. 22
-------------------	---------

Sezione per la scuola

La scuola nel progetto Piedibus	pag. 23
Non solo Piedibus	pag. 24

Allegati

Lettera di presentazione del progetto alle famiglie	pag. 28
Sei buone ragioni per organizzare un Piedibus	pag. 29
Questionario “ Piedibus”	pag. 30
Volantino informativo Piedibus	pag. 31

La conclusione dei lavori

Momenti di condivisione e valorizzazione del progetto	pag. 32
Per approfondire l'argomento	pag. 33

Bibliografia

INTRODUZIONE

Che cos'è il Piedibus?

Il Piedibus è un autobus che va a piedi, formato da una carovana di bambini che in gruppo vanno da casa a scuola e da scuola a casa, accompagnati da adulti volontari. Ogni piedibus può avere più linee con fermate intermedie, capolinee, orari e regolamenti.

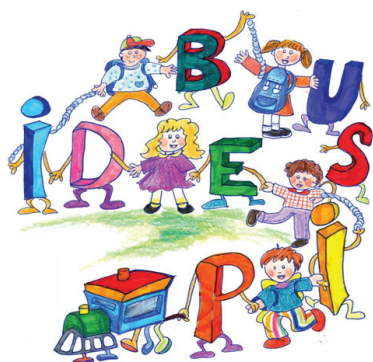
Presta servizio tutti i giorni con qualsiasi tempo, secondo il calendario scolastico.

Sia i bambini che gli accompagnatori spesso indossano giacchette fluorescenti tutte dello stesso colore (giallo, arancione ma anche verde o azzurro) per maggior visibilità e sicurezza.

Piedibus ha ormai una storia decennale, trova le sue origini nelle linee direttive e negli obiettivi indicati nel Progetto "Città sane" presentato a Ottawa nel 1986 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e ribadite sia nella conferenza mondiale su Ambiente e Sviluppo tenuta nel 1992 a Rio de Janeiro ed in particolare in "Agenda XXI" (Programma Globale di Azione sullo Sviluppo Sostenibile), che nella "Conferenza Europea sulle città sostenibili" tenuta ad Aalborg in Danimarca nel 1994. È in Danimarca che vengono attivate le prime esperienze di "Walk to school"; l'iniziativa si diffonde rapidamente, in primo luogo nei paesi anglosassoni e poi in numerose nazioni, tra cui l'Italia.

Il progetto è nato con lo specifico scopo di educare ad una cultura ambientale e salutistica. Piedibus si è rivelato utile per promuovere l'esercizio fisico nei bambini, per orientarli nella scelta di muoversi a piedi, preferendo questa modalità all'auto o al trasporto pubblico; inoltre contribuisce a migliorare la socializzazione e l'autostima dei bambini.

Sul piano dello sviluppo sostenibile Piedibus concorre, attraverso la pianificazione, la progettazione e la riqualificazione urbanistica, a ridurre la dipendenza dai veicoli a motore e il traffico veicolare nei pressi delle scuole, giovando in questo modo all'ambiente, riducendo l'inquinamento dell'aria e le emissioni dei gas serra, noti per avere effetti negativi sulla salute.



Perchè questo manuale?

L'obiettivo è quello di fornire a tutti i soggetti della comunità coinvolti in promuovere il Piedibus (scuola, genitori, ente locale, associazioni...) uno strumento di lavoro pratico e concreto che faccia da riferimento per la mobilità sostenibile nel proprio comune e nella propria scuola.

Attraverso questo strumento si vuole raccogliere e mettere a disposizione per tutti gli attori coinvolti una significativa base di conoscenze, buone pratiche e consigli frutto dell'esperienza che l'Agenzia di Tutela della Salute Città Metropolitana di Milano (ATS) ha sviluppato in questi anni.

Questo strumento può inoltre:

- Suggestire come mettere in sicurezza i percorsi casa scuola, ad esempio per la realizzazione di percorsi pedonali e ciclabili e il miglioramento della segnaletica
- Ispirare i decisori ad inserire opportunità di movimento in tutte le politiche per la salute
- Promuovere il movimento nei bambini basato sulle attività quotidiane e sul gioco, in modo che diventi un'abitudine divertente e salutare
- Aiutare la comunità e gli amministratori a sostenere attraverso politiche di pianificazione urbana il muoversi a piedi e l'uso della bicicletta, con particolare attenzione alla sicurezza e all'accessibilità per tutti

La Carta di Toronto per l'Attività Fisica invita tutti i paesi, le regioni e le comunità a sollecitare un maggiore impegno politico e sociale per valorizzare l'importanza dell'attività motoria e migliorare la salute di tutti.



La Carta di Toronto per l'Attività Fisica: una chiamata globale all'Azione

L'attività fisica promuove il benessere, la salute fisica e mentale, previene le malattie, migliora le relazioni sociali e la qualità della vita, produce benefici economici e contribuisce alla sostenibilità ambientale. Le comunità, che per migliorare la salute promuovono l'attività fisica, possono ottenere molti di questi benefici offrendo una serie di opportunità facilmente accessibili nei diversi contesti di vita e di lavoro e per tutte le fasce d'età. La Carta di Toronto per l'Attività Fisica sottolinea l'importanza di mettere in atto quattro azioni, basate su nove principi guida, e invita tutti i paesi, le regioni e le comunità a sollecitare un maggiore impegno politico e sociale per valorizzare l'importanza dell'attività fisica e migliorare la salute di tutti.

La Promozione della Salute

La Promozione della Salute è il processo sociale e politico globale che consente alle persone ed alle Comunità di esercitare un maggiore controllo sulla propria salute e di migliorarla. A trenta anni dalla Carta di Ottawa, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha identificato cinque priorità di azione per la promozione della salute nel XXI secolo:

- Promuovere la responsabilità sociale
- Aumentare gli investimenti per la valorizzazione della salute
- Ampliare i rapporti di partenariato
- Accrescere la capacità della collettività e far acquisire maggior autorevolezza all'individuo
- Assicurare una infrastruttura per la promozione della salute.

Su di esse e sull'attenzione al contrasto delle disuguaglianze di salute, si basano le attuali politiche di sanità pubblica declinate nel programma europeo "Health 2020: the European policy".

L'idea che nasce dalla Carta di Ottawa è quella di una comunità che si impegna a costruire, attraverso un processo partecipato, un ambiente di vita che favorisca l'adozione di comportamenti e scelte positive per la salute, nell'interesse degli individui e della collettività.

Per centrare in pieno questo obiettivo occorre quindi un'azione integrata che accanto all'Agenzia di Tutela della Salute (ATS) coinvolga altri soggetti che compongono la comunità per creare un contesto globale che favorisca l'empowerment sia dell'individuo che della comunità.



**POLITICHE
DEI TRASPORTI**



**MONDO
DELLA SCUOLA**



**GIOVANI E
TEMPO LIBERO**



SISTEMA SANITARIO



POLITICHE ECONOMICHE



POLITICHE AGRICOLE

**La salute
in tutte le politiche**

La strategia della “ Attivazione di Comunità ”

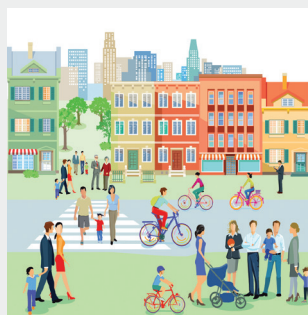
La partecipazione della comunità nel processo di progettazione consente di perseguire gli obiettivi in modo concertato, allocare le risorse con efficienza ed efficacia, costruire le competenze, riorientare i servizi, avviare processi democratici, offrire nuove opportunità per pensare in modo creativo e innovativo i processi di pianificazione e sviluppo.

È una strategia che prevede il coinvolgimento attivo delle persone cui l'intervento è rivolto, in tutte le sue fasi, dall'analisi dei bisogni, all'identificazione degli obiettivi fino al monitoraggio delle azioni e dei risultati. Si applica in tutti gli interventi di Promozione dei Corretti Stili di Vita che prevedono un cambiamento dei comportamenti: nello specifico, per quanto riguarda la promozione della mobilità scolastica, coinvolge i bambini e le loro famiglie, la scuola, le amministrazioni comunali, le imprese, le ATS e le associazioni attive nel territorio che costituiscono la Rete.

Una comunità attiva

La comunità è costituita da un gruppo di persone che condividono elementi comuni: il luogo di vita, l'identità, la sfera degli interessi o delle affinità o altre circostanze comuni.

La comunità può essere definita attiva quando l'ambiente dove vivono le persone favorisce l'attività motoria. Ciò è possibile da una parte grazie a strategie politiche di ampio respiro (valorizzare le strutture già esistenti e favorire le politiche di trasporti intermodali) dall'altra parte, attraverso piccole azioni quotidiane come piedibus e i gruppi di cammino.



Gli stili di vita che fanno bene

La prevenzione e la promozione di stili di vita sani restano gli strumenti più validi e importanti per affrontare malattie croniche come cardiopatie, ictus, cancro e malattie respiratorie. Ciascun individuo può ridurre in modo significativo il rischio di sviluppare queste malattie semplicemente adottando comportamenti salutari, in particolare evitando il fumo, limitando il consumo di alcol, combattendo sovrappeso ed obesità grazie ad una alimentazione corretta e all'attività fisica. Promuovere stili di vita sani è uno dei compiti principali della sanità pubblica ed è fondamentale che tutti abbiano accesso da una parte ai servizi sanitari e, dall'altra, all'opportunità di prevenzione delle malattie e promozione della salute.

Effetti salutarì di un'attività motoria regolare

È noto che uno stile di vita attivo, adeguato all'età e alle condizioni psicofisiche dell'individuo, è fonte di benessere fisico, mentale, sociale (1). Sul piano biologico l'attività motoria ha effetti positivi sugli apparati muscoloscheletrici, cardiovascolari, respiratori ed endocrini, essa riduce il rischio d'insorgenza di malattie future, come le malattie coronariche e l'ipertensione, il diabete di tipo 2 e il tumore del colon (1).

Il movimento e il gioco all'aperto migliorano la performance dei bambini sia per gli effetti benefici sulla salute, che per quanto riguarda l'apprendimento. I giovani che si mantengono attivi presentano meno sintomi legati all'ansia, sono meno affetti dalla depressione e hanno un miglior rendimento scolastico (1, 2).

Per i genitori e per gli insegnanti le ore trascorse all'esterno non dovrebbero essere viste come una detrazione del tempo dedicato all'attività didattica. Il gioco all'esterno dovrebbe essere riconosciuto non solo come attività da svolgersi nel periodo estivo, ma come un'attività a tempo pieno da compiere quotidianamente nel corso dell'anno scolastico. Studi condotti in Francia, Australia e Canada hanno mostrato che dedicare più tempo alle attività fisiche nell'orario scolastico non influisce negativamente sull'apprendimento, ma al contrario lo sviluppo psicomotorio viene accelerato, potendo favorire in questo modo l'apprendimento delle abilità accademiche. In sostanza, l'educazione fisica quotidiana richiesta può essere introdotta quando un bambino entra nella scuola primaria senza compromettere lo sviluppo accademico (3).

Ai bambini e ai ragazzi di età compresa fra i 5 e i 17 anni si raccomanda di compiere giornalmente almeno 60 minuti di attività motoria di intensità da moderata a vigorosa.



L'attività dovrebbe essere aerobica, cioè a bassa intensità e lunga durata, come ad esempio la corsa, la bici e il nuoto; dovrebbe includere almeno 3 volte alla settimana anche attività di intensità vigorosa, che rinforzi i muscoli e migliori la salute ossea (4). Affinché il movimento diventi una buona consuetudine, dovrebbe essere divertente, sicuro e supportare il normale sviluppo fisico (5).

Piedibus contribuisce a promuovere l'attività fisica nei bambini, è un'ottima occasione per genitori e insegnanti di soddisfare parzialmente il bisogno di movimento quotidiano (6).

Un'ampia letteratura internazionale documenta come processi di attivazione di comunità che vedono il coinvolgimento interistituzionale (nel nostro caso Comuni, Istituzioni scolastiche, Servizi) e di diverse fasce di popolazione (adulti, bambini; docenti, genitori, studenti), contribuiscano alla costruzione e al rafforzamento del "senso di appartenenza alla comunità locale" e del "capitale sociale", ovvero la rete di relazioni personale direttamente attivabili da un individuo che gli permettono di perseguire al meglio i propri fini e di migliorare la propria posizione sociale (7,8).

Accanto a questo, è dimostrato che la frequentazione degli spazi pubblici da parte di adulti e ragazzi permette di accrescere non solo la conoscenza del territorio di queste stesse persone, ma anche – e ciò è particolarmente importante nel contesto attuale - la percezione che questi stessi individui hanno della sicurezza dell'ambiente in cui vivono e si spostano (9,10,11), contribuendo ad avviare concreti percorsi socialmente virtuosi di attivazione – partecipazione – socializzazione – sicurezza – coinvolgimento – a tutto vantaggio del rafforzamento dei legami intersoggettivi e di comunità, elementi fondamentali per la salute e il benessere dell'individuo e della comunità (12).



I diritti dei bambini

La Convenzione dei diritti dell'infanzia e dell'adolescenza è stata approvata dall'Assemblea generale dell'ONU nel 1989, l'Italia l'ha ratificata nel 1991. I paesi che hanno approvato la Convenzione si sono impegnati a promuovere e rispettare i diritti dei minori, tra questi diritti c'è naturalmente il diritto alla salute.

Gli Stati firmatari riconoscono il diritto del minore di godere del miglior stato di salute possibile.

E' quindi necessario mettere in atto tutte quelle azioni volte a rendere effettivo questo diritto, che non vuol dire solo fornire assistenza medica, ma anche promuovere iniziative di prevenzione e di promozione della salute.

Si tratta di realizzare iniziative a livello locale volte, ad esempio, a incoraggiare le attività motorie sia nelle sedi apposite, come le scuole e le palestre, ma anche nella città, favorendo gli spostamenti a piedi o in bicicletta.

Il progetto "Piedibus" risponde senz'altro a queste indicazioni, ma con un valore in più. E' infatti necessario che per svilupparsi e crescere bene i bambini e le bambine possano fare esperienze di autonomia. Gli adulti tendono ad assumere un modello di ruolo genitoriale incentrato sulla protezione e la tutela, dimenticando spesso di provvedere a un'educazione progressiva all'autonomia. D'altra parte non è possibile ignorare le paure e i



dubbi dei genitori, anche se a volte sono un po' eccessivi. Ecco quindi una buona soluzione: andare a scuola a piedi, insieme agli amici, seguendo un percorso in cui muoversi con conoscenza, accompagnati da alcuni adulti che "vigilano". In questo modo anche la città sente l'impegno di fornire luoghi e occasioni in cui i bambini possano transitare in sicurezza e magari prepararsi al passo successivo, quello che consentirà ai bambini e alle bambine di muoversi più facilmente in autonomia non solo per andare a scuola, ma anche a fare spese nel negozio vicino a casa o a giocare con gli amici negli spazi sicuri che la città sarà in grado di offrire.

PROGETTAZIONE

Il progetto

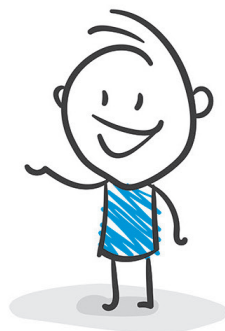
L'ATS della Città Metropolitana di Milano promuove attraverso il progetto "Piedibus" l'organizzazione da parte delle scuole, genitori, comuni, associazioni di volontariato di percorsi casa-scuola/scuola-casa con l'accompagnamento di volontari adulti perché si crei l'abitudine a utilizzare, ogni volta possibile, il cammino a piedi.

Destinatari

Il progetto è rivolto agli alunni delle Scuole primarie presenti nell'ambito territoriale dell'Agenzia di Tutela della Salute di Milano Città Metropolitana.

Obiettivi del progetto

Migliorare benessere e salute nella comunità, in particolare promuovere e aumentare l'attività fisica moderata inserendola nella vita quotidiana degli alunni e degli adulti accompagnatori.



Buoni motivi per avviare un Piedibus

Per i bambini

- Li coinvolge attivamente, educandoli alla mobilità sostenibile
- Promuove l'autonomia
- Favorisce la conoscenza tra coetanei
- Promuove l'educazione stradale, la conoscenza del proprio paese e la capacità di orientarsi
- Incrementa la sensibilizzazione alla sicurezza
- Favorisce lo sviluppo fisico dei giovani e mantiene in forma



Per gli adulti

- Favorisce la nascita di una rete di adulti corresponsabili
- Informa i genitori sui rischi per la salute delle polveri sottili e insegna i principi della mobilità sostenibile nel rispetto dell'ambiente
- Consente ai genitori di scambiare le reciproche esperienze, superare le paure e le preoccupazioni per la sicurezza dei bambini
- Promuove l'educazione stradale, la conoscenza del proprio paese e la capacità di orientarsi
- Promuove il lavoro socialmente utile del mondo del volontariato operante sul territorio per accompagnare i bambini durante il percorso casa-scuola

Per il territorio

- Migliora il livello di fruibilità e di accessibilità
- Coinvolge bambini, genitori, insegnanti, tecnici comunali, associazioni di volontariato in un'azione di cittadinanza attiva
- Riduce l'intasamento di automobili presenti in prossimità delle scuole negli orari di inizio e di fine delle lezioni
- Promuove l'educazione stradale, la conoscenza del proprio paese e la capacità di orientarsi
- Stimola l'intervento delle istituzioni pubbliche per migliorare l'assetto e la percorribilità dei percorsi pedonali esistenti e per accrescere l'estensione della rete dei percorsi pedonali e ciclabili
- Riduce il livello dell'inquinamento atmosferico

Linee guida alla realizzazione del progetto

Un Piedibus può nascere dalla richiesta di operatori delle scuole, delle amministrazioni comunali, delle associazioni di volontariato o di qualsiasi altro soggetto sensibile a queste iniziative che promuovono la salute sul territorio.

Per meglio spiegare come organizzare un Piedibus, è quindi importante conoscere alcuni passaggi necessari :

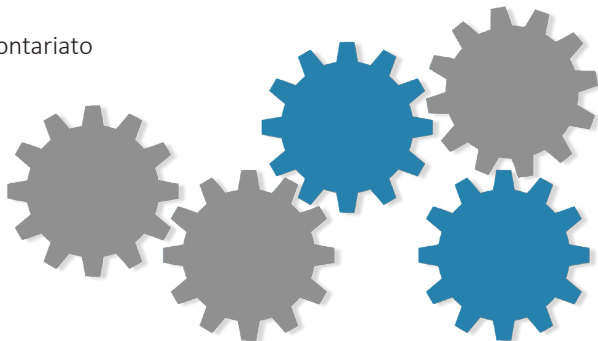
- le amministrazioni comunali, i genitori, le associazioni presenti sul territorio possono attivare il progetto chiedendo supporto e consulenza al servizio Promozione della Salute di ATS, in qualsiasi momento dell'anno; (promozionesalute@ats-milano.it segreteria 02.85783872)

Quando il singolo o le amministrazioni manifestano la volontà di organizzare un Piedibus, devono essere coinvolti soggetti con competenze diverse, necessarie alla realizzazione del progetto.

Soggetti coinvolti

Nella progettazione, realizzazione, monitoraggio, valutazione e mantenimento devono essere coinvolti:

- ATS
- Scuola
- Genitori
- Comune
- Associazioni di volontariato



È quindi necessario un impegno comune adeguatamente coordinato.

Competenze e responsabilità

L'**ATS** si impegna a:

- Fornire consulenza alle scuole per l'avvio del progetto
- Fornire consulenza ai comuni, genitori e associazioni di volontariato che desiderino attuare l'iniziativa
- Predisporre e distribuire materiale informativo

La **scuola** che aderisce s'impegna a:

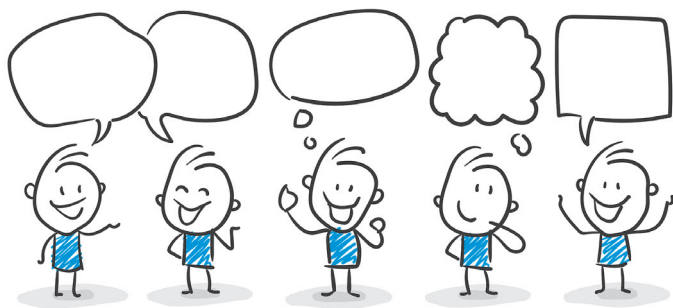
- Informare e motivare il collegio docenti
- Inserire il progetto nel Piano dell'Offerta Formativa Triennale (POFT)
- Motivare gli alunni a partecipare
- Collaborare con gli altri soggetti per l'organizzazione del "servizio"

La **famiglia** si assume la responsabilità di una decisione che restituisce l'autonomia ai propri figli, contribuisce a motivarli e collabora all'organizzazione, alla gestione e al monitoraggio.

Il **Comune** fornisce consulenza sulla viabilità, supporto nella ricerca degli accompagnatori e nella realizzazione pratica del progetto, fornendo consulenza tecnica e prevenendo gli interventi per la messa in sicurezza dei percorsi.

Le **associazioni** che collaborano apportano sinergie utili al raggiungimento degli obiettivi che il progetto si prefigge.

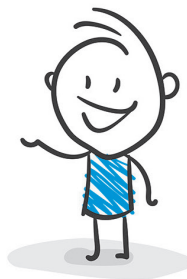
Gli **adulti volontari**, collaborando attivamente all'organizzazione, si fanno carico di accompagnare i bambini a scuola con il Piedibus



PASSI PER COMINCIARE

1° Passo

Gli operatori del comune, importante la presenza della Polizia Locale, della scuola, i genitori e i volontari individuati quali referenti dell'iniziativa organizzano un gruppo di lavoro che studi e valuti la fattibilità del progetto.



2° Passo

Indagine preliminare (vedi allegati)

1. Lettera di presentazione del progetto e questionario alle famiglie al fine di stabilire:
 - quanti bambini sono interessati ad usufruire del servizio
 - da quale zona provengono
 - quanti genitori/nonni sono disposti a collaborare
2. Elaborazione dati questionari
 - Analisi dei dati dei questionari somministrati e individuazione dei quartieri in cui si concentra il maggior numero di famiglie interessate a prendere parte al Piedibus.
3. Incontri con i genitori, i nonni e i volontari interessati al fine di:
 - Approfondire gli obiettivi del progetto
 - Illustrare i dati raccolti e le proposte operative
 - Verificare e quantificare la disponibilità di ognuno
 - Identificare l'itinerario più idoneo per ogni linea
4. Studio e verifica degli itinerari
5. Iscrizioni dei bambini e accompagnatori al Piedibus

Nel primo anno del progetto si potrà attivare almeno un itinerario per un periodo di sperimentazione prestabilito, in seguito ed entro l'anno successivo, Piedibus entrerà a regime prestando servizio tutti i giorni, secondo il calendario scolastico.

3° Passo

Prepararsi alla partenza

Una volta stabiliti i percorsi, individuati gli accompagnatori, avute le iscrizioni dei bambini che usufruiscono del Servizio, il Piedibus è pronto a partire.

Perché un Piedibus funzioni e si muova in sicurezza, è necessario:

- individuare una persona o più persone di riferimento per l'organizzazione degli accompagnamenti
- redigere un piano settimanale per gli accompagnatori volontari fissando, per ogni giorno della settimana, chi accompagna e chi svolge il servizio di "riserva"
- aver un giornale di bordo con le presenze dei bambini partecipanti
- indossare negli spostamenti casa-scuola-casa indumenti ad alta visibilità.

La sicurezza deve essere sempre prioritaria e l'alta visibilità deve essere una caratteristica irrinunciabile.

4° Passo

Si parte!

Il gruppo di lavoro stabilisce la data di partenza.

La partenza deve essere pubblicizzata all'interno della scuola: avviso in bacheca per tutti gli insegnanti, comunicazione alle famiglie, pubblicazione nel sito della scuola e del comune.

Tutti sono invitati alla festa d'inaugurazione in occasione del primo viaggio del Piedibus.

Sarà l'occasione per valorizzare i bambini e gli accompagnatori e promuovere nuove adesioni.

Il primo giorno di Piedibus sono invitati a partecipare alla festa: il sindaco, gli assessori interessati, la polizia municipale, i volontari e gli operatori dell'ATS che hanno promosso il progetto.

La partenza del Piedibus può essere pubblicizzata anche sui media (giornali, web) attraverso un comunicato stampa.



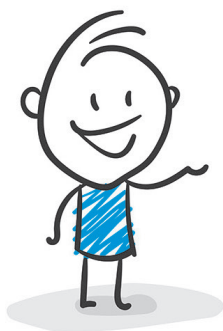
5° Passo

Monitoraggio, valutazione e programmazione per l'anno successivo

Il gruppo di lavoro ha il compito di monitorare e valutare l'andamento del progetto per prevedere eventuali azioni correttive, restituire i dati raccolti alle famiglie, alla Scuola, all'Amministrazione Comunale e altri Enti coinvolti se presenti e riorganizzare il servizio per l'anno scolastico successivo.

Per raccogliere i dati, ATS invia una scheda di raccolta al gruppo di lavoro per il monitoraggio del progetto (vedi allegato) sia all'inizio sia alla fine dell'anno scolastico.

Gli operatori ATS sono disponibili, in ogni fase della progettazione.



**CAMMINA SENZA FRETTA
IL PIED BU: TI ASPETTA**

LINEA ALGARI										LINEA MARINI									
MICHAEL B.										MARCO D.									
GIULIO C.										CHIARA S.									
TOFFI G.										RENE D.									
LEONORA E.										ANALIA S.									
MARIO G.										EMMA S.									
SILVIA H.										MARCO A.									
GIORGIO P.										FRANCESCA G.									
LARA P.										ALESSIA G.									
LUCIO S.										CAROLA P.									
ILIANA Z.										OLGA B.									
EMMA (ITAL. A.)										GIULIANO B.									
ALESSANDRO C.										DENISIA T.									
LUCA S.										AMERIGO B.									
LOREN M.										MIRIAM R.									
LARA P.										PAOLA C.									
ALICE S.										TOMMASO G.									
LARA S.										MARTINA G.									
GIORGIO Z.										MARGHERITA M.									
DANIELE G.										CAROLA P.									
GIORGIO Z.										MARTINA M.									
ANNA C.										GIORGIO S.									
MATTEO C.										GIULIA T.									
MARIA D.G.										ALICE B.									
SARINA B.										MARILENE B.									
SARINA E.										EMMA									
ALESSANDRA G.																			
FRANCESCA G.																			
FRANCESCO G.																			

Itinerari e fermate

L'itinerario ideale dovrà essere di circa 1 km e, partendo dal capolinea stabilito, compiere il percorso più breve e sicuro fino alla scuola. Le fermate saranno individuate in modo da essere le più convenienti per la provenienza dei bambini. Inoltre sarà necessario verificare i tempi di percorrenza per ogni itinerario scelto, camminando a passo di bambino.



Attraversamento

L'attraversamento pedonale rappresenta il momento più delicato nella conduzione di un Piedibus. Solitamente nei punti più trafficati può essere previsto un vigile che faciliti l'attraversamento.

Se non è prevista la figura del vigile, gli accompagnatori si disporranno in modo da fare attraversare i bambini in sicurezza sempre usando le strisce pedonali.



Continuità

Il Piedibus dovrà prestare servizio con continuità, indipendentemente dalle condizioni atmosferiche; anche camminare sotto la pioggia costituisce un'esperienza e un momento educativo.

Verrà sospeso solo nel caso in cui l'attività scolastica non fosse garantita.

Orari

E' necessario stabilire l'orario di partenza dal capolinea e l'orario di passaggio ad ogni fermata, per poter poi raggiungere la scuola all'ora stabilita.

SEZIONE PER GLI ACCOMPAGNATORI

Camminare fa star bene

Ci stava a cuore inviare un messaggio agli accompagnatori per poter meglio spiegare i vantaggi che essi traggono per la propria salute nel partecipare a un Piedibus, ma anche ringraziare chi, con spirito di condivisione e sensibilità, si è impegnato in prima persona per sé e per gli altri.

Camminare tutti i giorni regolarmente, rinforza i muscoli delle gambe e dei piedi, migliora la circolazione e aiuta il cuore, migliora il controllo del colesterolo e del diabete, diminuisce il rischio di ammalarsi di alcune forme tumorali (tumore del colon/retto e del seno), diminuisce lo stress e libera la mente conciliando maggiormente il sonno.

La stanchezza lamentata al termine di una giornata di lavoro è solitamente di tipo mentale piuttosto che fisico e non è d'impedimento a svolgere un esercizio anche sostenuto, il quale, anzi, ha la capacità di restituire vigore e freschezza a chi arriva a sera stressato da una giornata d'impegni lavorativi.



IL VADEMECUM PER GLI ACCOMPAGNATORI

Ciascun volontario dovrà garantire la propria presenza secondo il calendario dei turni. Nel caso d'impossibilità a garantire il servizio, il volontario deve comunicarlo quanto prima possibile al referente del servizio Piedibus.

Puntualità

Gli accompagnatori devono farsi trovare all'andata al capolinea e al ritorno davanti a scuola qualche minuto prima della partenza del Piedibus. Il Piedibus deve funzionare come un normale autobus e quindi rispettare gli orari di partenza e quelli di passaggio alle fermate. E' necessario quindi raccomandare il rispetto dell'orario anche ai bambini e genitori.

Sicurezza

Prima della partenza i volontari accompagnatori devono concordare chi fa da autista in testa e chi da controllore in coda se presente un terzo volontario accompagnerà la fila localizzandosi a metà del Piedibus. Al fine di tenere più compatto possibile il Piedibus è necessario che il volontario autista moduli la velocità della testa in modo da rallentare quando la fila si allunga e si sfalda. Il volontario autista deve trovarsi sempre alla testa del Piedibus in prossimità dei passaggi pedonali, dare il via all'attraversamento ed essere in grado di controllare eventuali automobili che si avvicinino. Il volontario controllore ha il compito di compilare l'apposito giornale di bordo.

Comportamenti

Gli accompagnatori devono far rispettare alcune regole ai bambini, sempre a garanzia della loro sicurezza e in particolare:

- Puntualità alle fermate
- Non si corre
- Non ci si spinge
- Ascoltare gli accompagnatori
- Mantenere la fila

Come iscriversi?

Se si vuole diventare volontari accompagnatori di un Piedibus basta chiedere al proprio comune o alla segreteria della scuola per la quale è attivo il Piedibus.

Perché diventare accompagnatori di un Piedibus?

Ci sono buoni motivi per salire su un Piedibus.

Essere accompagnatori di un Piedibus permette di:

- Fare movimento
- Stare insieme per divertirsi
- Dare un buon esempio a tutti
- Svegliarsi per bene e iniziare con vitalità la giornata
- Contribuire a far diminuire traffico e inquinamento nel proprio comune

Che tipo di responsabilità fa capo agli adulti accompagnatori?

In merito alle responsabilità degli accompagnatori, anche supportati da pareri legali autorevoli, è possibile affermare che il servizio di accompagnamento, se è svolto a titolo gratuito e volontario, non comporta nessuna responsabilità addebitabile agli accompagnatori. Esiste la responsabilità personale solo in caso di **colpa o addirittura dolo da parte dell'accompagnatore**, per esempio se l'accompagnatore abbandona il gruppo di bambini durante il percorso, se entra al bar e manda avanti i bambini, se fa attraversare la strada su un punto pericoloso senza strisce pedonali etc.

Normalmente gli accompagnatori svolgono questo compito con la "diligenza del buon padre di famiglia" e pertanto a rigor di legge non sono responsabili. Sono assimilabili al genitore che ospita a casa propria un amico del figlio. In caso di incidente deve essere provata la sua "non diligenza" ad esempio lascia a casa da soli i bambini o li fa giocare in locali con prodotti pericolosi.

Purtroppo però il problema della diffidenza e del timore esiste e a volte può essere determinante per la riuscita dell'iniziativa del Piedibus. A questo punto ci sono due soluzioni:

1. La scuola si fa carico di inserire nella propria assicurazione scolastica il gruppo di accompagnatori. (i bambini normalmente sono coperti per mezz'ora prima e mezz'ora dopo l'orario, proprio per coprire gli infortuni durante il tragitto casa-scuola-casa);
2. I genitori sono coperti da una assicurazione famiglia (molti hanno già questo tipo di assicurazione)

Sono tutte e due possibilità già sperimentate in altre iniziative.



SEZIONE PER I COMUNI

Città sostenibili

Abitare la città implica la possibilità di viverla, di percorrerla, di attraversarla a zigzag, di giocare, di stabilire delle relazioni. Purtroppo le modifiche delle forme e funzioni della città sono avvenute per soddisfare soprattutto i bisogni degli adulti, a discapito delle esigenze dei bambini e ragazzi. La mobilità dei bambini e la disponibilità di luoghi a loro accessibili per una crescita sana sono state sacrificate a favore di funzioni produttive e di un utilizzo economico. La mancanza di esperienze attive e in autonomia, nello spazio aperto, comporta effetti negativi sulla salute e sulla sicurezza dei bambini. Anche il tempo del gioco dei bambini oggi si svolge sempre più nello spazio virtuale. La scomparsa dei giochi in strada, sui marciapiedi e nelle piazze, è resa evidente dalla mancanza di ogni loro traccia: senza una cultura del gioco per strada non possono essere esercitate competenze sociali, interiorizzate regole. Molti luoghi dove si potrebbe giocare rimangono sconosciuti; non vengono più esplorati percorsi nuovi, anche per le paure dei genitori. La città a misura di automobile influisce anche sulle modalità di percorrenza dei tragitti casa-scuola: l'automobile viene ritenuta più sicura, rispetto all'andare a piedi o in bicicletta, percepiti come attività rischiose per i bambini, anche se le statistiche nazionali sugli incidenti stradali ci dicono cose diverse.

Fare della scuola e della città ambienti educativi capaci di sviluppare competenze sociali e cittadinanza attiva è possibile, a condizione che si lavori in sinergia tra le istituzioni che hanno competenze specifiche in ambito urbano, scolastico, sociale, ambientale e della salute. Promuovere la mobilità pedonale e ciclabile dei bambini apre la possibilità di ripensare gli spazi del quartiere e della città per renderli più vivibili. Stabilire alleanze tra istituzioni, associazioni, cittadini, rende possibili interventi che altrimenti non lo sarebbero; lavorare insieme per obiettivi comuni alimenta il senso di appartenenza a una comunità "plurale" e la cura del luogo dove si vive.

Per le amministrazioni locali la realizzazione di percorsi Piedibus per accompagnare i bambini a scuola rappresenta un'esperienza di mobilità sostenibile e di cambiamento reale per raggiungere questi obiettivi importanti, sia per restituire ai bambini il diritto di muoversi autonomamente nel proprio ambiente, sia per incrementare lo sviluppo sostenibile dei quartieri e dell'intera città.

Nei comuni in cui sono attive linee di Piedibus, risulta notevolmente ridotto l'intasamento di automobili in prossimità delle scuole nell'orario di inizio e fine lezioni, come pure il numero degli incidenti automobilistici mentre si rileva un miglioramento della qualità dell'aria che si respira.

SEZIONE PER LA SCUOLA

La Scuola nel progetto Piedibus

Il percorso educativo che si compie nel 1° Ciclo di istruzione fino ai 14 anni è una tappa molto importante nella maturazione della personalità e del proprio “progetto di vita” e pone le basi per traguardi educativi, culturali e professionali futuri.

Alla luce di questa consapevolezza, la scuola e quindi gli insegnanti, gli alunni e le loro famiglie sono chiamati a nuove sfide per fare in modo che sia le conoscenze disciplinari che interdisciplinari, nonché le abilità operative si traducano in competenze personali.

Tra queste rivestono un ruolo strategico per la realizzazione del progetto, oltre che per la formazione individuale, quelle che permettono ai giovani di interagire e stare con la comunità, di affrontare diverse situazioni con senso critico e propositivo, di ampliare il punto di vista su sé e sulla propria collocazione nella società, facendo ipotesi sul proprio futuro e sulle proprie responsabilità, di riconoscere e valorizzare le diversità, incluse quelle di genere e intergenerazionali.

In questo ampio quadro di riferimento il progetto Piedibus si propone alla scuola come un contesto concreto e reale in cui il piano didattico e quello educativo si possono intrecciare al fine di promuovere le competenze funzionali all'azione e al cambiamento:



Non solo Piedibus

Piedibus è uno strumento che, nel corso degli ultimi 20 anni, ha dimostrato validità ed efficacia per promuovere il movimento in città per i bambini e le bambine nel percorso casa-scuola. Il suo successo si fonda da un lato sull'attivazione della comunità, che in tal modo partecipa alle scelte per la propria salute, dall'altro sulla opportunità di movimento che viene offerta con continuità e gratuità. Oltre a Piedibus, esistono altre esperienze da segnalare, che rappresentano anche occasioni di educazione alla cittadinanza attiva, di rafforzamento delle life skill, di sviluppo di relazioni positive e di consapevolezza per l'acquisizione di abitudini per la salute.

Queste esperienze si sono dimostrate efficaci nel promuovere il movimento in ambito scolastico in maniera strutturata e sistematica, esse hanno caratteristiche simili ai Piedibus e possono essere utili per quei contesti dove il percorso casa-scuola-casa è già diffuso e praticato autonomamente dai bambini da soli o accompagnati da adulti.

Il Modello Educativo "Scarpe Blu"

Scarpe Blu è un modello sperimentato in più contesti, italiani ed europei, nell'ambito del programma Moving school 21. Si fonda sull'idea che l'ambiente educativo dedicato al movimento a scuola non si possa ridurre all'aula e all'uso periodico di altri spazi come la palestra o il cortile, ma che l'intera città ritorni ad essere un luogo dove i bambini possano muoversi in sicurezza ed autonomia. Per farlo, occorre agire a più livelli: nella scuola, offrendo metodi e strumenti didattici e di gioco, per imparare a esplorare, conoscere e trasformare gli spazi; nelle amministrazioni locali, per rendere la città più accessibile e sicura per i bambini e quindi per tutti.

La scuola può giocare un ruolo chiave se coglie l'occasione dei percorsi casa scuola per uscire dai confini dell'aula e considerare la città per quello che è: un potenziale e potente ambiente di apprendimento, come veniva segnalato, oltre vent'anni fa, nella Carta dei Valori delle Città Educative. Scarpe Blu è il nome scelto dai bambini, una decina di anni fa, nel corso del Progetto europeo Kids Create School, realizzato in partenariato con scuole primarie di Berlino, Sacile, Mestre, Bath. Si tratta del primo campo di sperimentazione che, coinvolgendo una serie di istituzioni universitarie europee e scuole primarie coordinate tra loro sul modello di Moving School 21, promuove la salute attraverso il movimento e la partecipazione, migliorando la qualità della vita e degli spazi dentro e fuori dalla scuola.

<http://www.dors.it/page.php?idarticolo=267>

Siamo nati per camminare

Siamo nati per camminare è un progetto rivolto a tutti i bambini delle scuole elementari di Milano, curato dall'associazione Genitori Antismog e con il patrocinio del Comune di Milano. Da sempre il suo cuore è costituito da un'iniziativa semplice, ma dal forte impatto emotivo e simbolico, la Settimana di Siamo Nati Per Camminare, nella quale genitori

e alunni vengono invitati a recarsi a scuola in modo sostenibile per sperimentare in prima persona come il proprio comportamento possa contribuire alla creazione di una città più vivibile. Ad ogni edizione le classi iscritte fanno a gara per raggiungere la propria scuola a piedi, in bici, in skateboard, monopattino o con i mezzi pubblici, mentre ai bambini viene chiesto di esprimere con disegni e frasi i loro pensieri e le loro emozioni su ciò che hanno vissuto e ciò che desiderano per la loro città. Alla base del progetto vi è l'idea che le buone abitudini che si imparano da piccoli non si scordano più.

<http://www.siamonatiper camminare.it/>

Massa marmocchi

In bici a scuola è una iniziativa nata a Milano dai genitori che si organizzano per portare a scuola i propri figli in bicicletta. Il progetto aderisce al coordinamento nazionale Bike to school, che organizza, insieme agli amici di Bologna, Genova, Napoli, Roma e Torino, giornate nazionali per andare in bici a scuola. L'iniziativa è diventata una consuetudine, ogni ultimo venerdì del mese è una giornata nazionale "bike to school", organizzata con modalità diverse da città a città.

<http://www.inbiciascuola.it/>

https://www.facebook.com/pg/massamarmocchi/about/?ref=page_internal

Maestra, facciamo una pausa?

Questa proposta, per promuovere il movimento quotidiano a scuola, introduce le pause attive durante le lezioni, offre metodi e strumenti concreti per rendere dinamici tutti gli spazi della scuola. Incontri e laboratori vengono svolti in Veneto, Friuli Venezia Giulia, Puglia, mentre sono in programma altri incontri anche in Piemonte.

https://issuu.com/meridiana/docs/maestra_facciamo_una_pausa

Moving School 21

Questo network, che riunisce rappresentanti di associazioni, università, scuole, amministrazioni provinciali e regionali e opera dal 2002 in ambito universitario e scolastico in rete con altre istituzioni in Italia e in Germania, propone iniziative "cre-attive" e promuove azioni in rete orientate alla promozione della salute, alla cittadinanza attiva e all'innovazione nella pratica didattica. Il ben-essere del bambino, negli spazi della scuola e nella città è al centro delle azioni che vengono sviluppate, e che vedono protagonisti tutti i soggetti coinvolti, non come utenti ma come attori.

<http://www.movingschool21.it/>

<http://muoversidipiu.it/>

Viaggi di istruzione sui cammini italiani

Obiettivo di questo progetto pilota è mettere a punto una articolata serie di viaggi di istruzione rivolti sia alla scuola dell'obbligo, sia alle scuole superiori, percorrendo tratti di cammini che per caratteristiche del percorso, luoghi attraversati, durata e difficoltà

differenziate, si adattino alle diverse esigenze delle classi potenzialmente coinvolte, oltre ad avere le caratteristiche di sobrietà economica e sicurezza necessarie, in modo da essere fin dall'inizio percepiti come realizzabili, duplicabili e ampliabili nel tempo.

<https://www.sfide-lascoladitutti.it/programma/viaggi-di-istruzione-sui-cammini-italiani/>

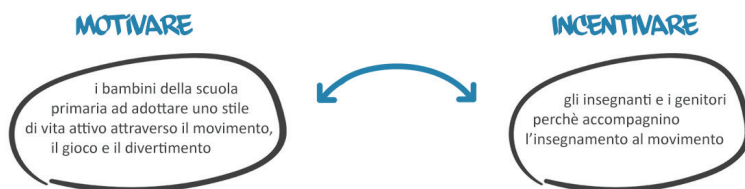
Uno, due, tre, stella!

ATS mette a disposizione delle scuole primarie un kit didattico per le classi 3° e 4° per diffondere una nuova cultura sull'importanza del movimento per il benessere.

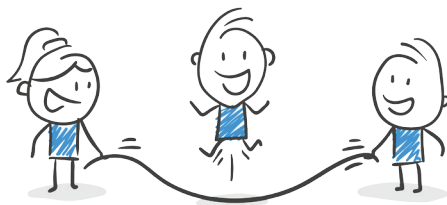
Tutelare il gioco per i bambini è un diritto sancito dalla Convenzione Internazionale per i Diritti dei bambini che risponde a vari bisogni primari, importanti e necessari, per uno sviluppo psicofisico armonioso e completo. Attraverso il gioco i bambini conoscono, esplorano e apprendono. Il gioco è soprattutto movimento e azione all'interno di relazioni, regole e processi di autonomia (decisioni, assunzioni di responsabilità). Tutti questi elementi, insieme ad una sana ed equilibrata alimentazione, concorrono nel promuovere uno stile di vita sano.

Questo vale per tutte l'età, ma in particolare nell'età prescolare e scolare. Il movimento nei bambini è molto importante perché permette loro di sperimentare i propri limiti e le proprie risorse, nel rapporto con sé, con gli altri e con l'ambiente circostante, al fine di creare e sviluppare negli alunni della propria classe i presupposti utili per imparare uno stile di vita sano in modo divertente, oltre che utile per mantenersi in buona salute. Inoltre attraverso il gioco strutturato si rafforza l'acquisizione di competenze relazionali, di rispetto delle regole, e migliora l'integrazione a livello di gruppo classe e promuove forme di autorganizzazione. Il tutto improntato allo sviluppo dell'autonomia. Questo gioco va promosso superando gli stereotipi di genere.

Tale proposte si collocano coerentemente nel tempo dell'intervallo (lungo o breve) offrendo ai bambini uno spazio libero ma organizzato.



Si garantisce così una crescita personale più completa, oltre che una migliore riuscita nelle attività scolastiche



Mobilità e sicurezza: promuovere la salute attraverso le giornate internazionali

Le giornate a tema rispondono al bisogno umano dei rituali e delle ricorrenze cicliche, aiutano a rafforzare il senso di identità, di appartenenza ad una comunità e di sviluppo di comportamenti adattivi orientati allo sviluppo del benessere (i compleanni, le stagioni, il ciclo della vita ...). Attualizzare oggi tale archetipo vuol dire avvalersi delle conoscenze scientifiche e umane per rafforzare in maniera realistica un atteggiamento positivo verso il benessere, la comunità e lo sviluppo umano. All'interno di un curriculum verticale orientato al benessere è importante che trovino spazio tematiche che fanno riferimento alla salute. Una proposta per facilitare la realizzazione di un curriculum verticale orientato alla salute è quello di utilizzare le giornate che, varie organizzazioni internazionali (OMS, ONU, Unicef, CE ecc.) dedicano ad un tema per dare attenzione e risalto a questioni importanti per la salute. Sono giornate internazionali nelle quali, anche con il supporto dei media che le comunicano, si possono fare dei semplici, brevi richiami al fine di rafforzare i sani stili di vita.

<http://www.sparklingcode.net/giornatamondiale/lista-delle-giornate-mondiali/>

A titolo di esempio:

World Walking day

November 11

Giornata mondiale per l'attività fisica

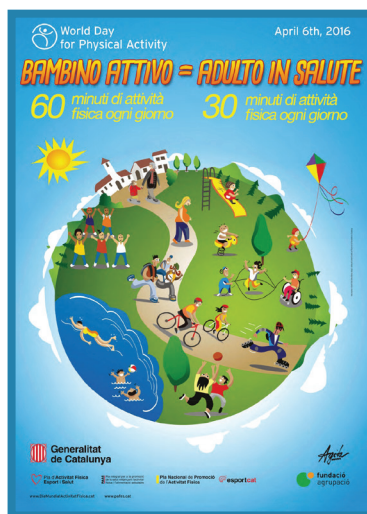
6 Aprile

World no Tobacco day

31 maggio

World Aids day

Dicembre



Lettera alle famiglie

Una lettera alle famiglie è molto importante per informare i genitori e motivarli a partecipare. Andrà consegnata a tutti i bambini della scuola con il questionario allegato. La lettera presenta l'iniziativa alle famiglie e dovrebbe essere firmata dal Dirigente Scolastico. Qui sotto forniamo un esempio del testo, che illustrerà ai genitori l'importanza di partecipare al progetto.

Gent.mi Genitori, per il prossimo anno scolastico vorremmo proporvi un progetto nuovo per la nostra scuola: il Piedibus. Esso presenta numerosi vantaggi, primo tra cui quello di aiutare i bambini a riappropriarsi del piacere di camminare facendo del sano movimento; permette inoltre di apprendere i fondamenti dell'educazione stradale non solo a livello teorico, ma sperimentandoli direttamente e in tutta sicurezza. Offre agli alunni una bella occasione per incontrarsi e socializzare ed arrivare ben svegli ed allegri in aula. Senza contare il vantaggio ambientale di ridurre la concentrazione di traffico attorno alle scuole, contribuendo in tal modo a contenere l'inquinamento atmosferico.

Cos'è il Piedibus?

- Il Piedibus è il più nuovo, sicuro, divertente e salutare modo per andare e tornare da scuola
- Il Piedibus ha un adulto "autista" davanti e un adulto "controllore" nella parte posteriore della fila, ma a secondo del numero di bambini partecipanti, può essere previsto anche un terzo accompagnatore intermedio
- I bambini vanno a scuola in gruppo seguendo un percorso stabilito e raccogliendo via via passeggeri alle "fermate" predisposte lungo il percorso stabilito
- Il Piedibus viaggia col sole e con la pioggia
- Ogni Piedibus è diverso perché si adatta alle varie esigenze dei bambini e dei genitori

Vi chiediamo di aderire al progetto, sia iscrivendo i vostri bambini, sia aiutandoci a trovare dei volontari adulti che si alternino come accompagnatori durante la settimana.

Sei buone ragioni per organizzare un Piedibus

- 1. Movimento:** Il Piedibus dà la possibilità a ognuno di fare regolare esercizio fisico. E' dimostrato che i bambini più sono attivi e più diventeranno adulti attivi. Solo 15 minuti di tragitto a piedi per andare e tornare da scuola può costituire la metà dell'esercizio fisico di 60 minuti giornaliero raccomandato dall'OMS per i bambini.
- 2. Sicurezza:** I bambini che vanno a scuola con Piedibus sono parte di un gruppo grande e visibile sorvegliato da adulti e accompagnato in tutta sicurezza. Ciò rassicura i genitori che non si fidano a mandare i loro figli a scuola da soli e permette ai bambini di guadagnare un po' di autonomia.
- 3. Educazione stradale:** Il Piedibus aiuta i bambini ad acquisire "abilità pedonali", così quando inizieranno ad andare in giro da soli saranno più preparati ad affrontare il traffico.
- 4. Socializzazione:** Il tragitto a scuola dà la possibilità ai bambini di parlare e farsi nuovi amici; quando arriveranno a scuola saranno più svegli e pronti a far lezione.
- 5. Ambiente:** Ogni tragitto percorso a piedi aiuta a ridurre la concentrazione di traffico attorno alle scuole, questo aiuterà a ridurre l'inquinamento atmosferico e a migliorare l'ambiente a beneficio di tutti.
- 6. Respirare meglio:** Le ricerche hanno dimostrato che percorrere un breve tragitto in automobile ci espone di più all'inquinamento dell'aria che non andando a piedi. Usando i Piedibus i bambini potranno respirare aria più pulita e risvegliarsi prima di sedersi in classe a lavorare.

Tutte queste ci sembrano tutte ottime ragioni per lanciare, anche nella nostra scuola, l'iniziativa del "Piedibus". Vi chiediamo gentilmente di compilare il questionario allegato e restituirlo a scuola entro il

*Per ulteriori informazioni contattare la Sig.ra tel.....
e/o visitare il sito.*

Questionario Piedibus

Il questionario rappresenta la prima pietra dell'intera iniziativa; va consegnato a tutti i bambini della scuola e raccolto dalle insegnanti.

Questionario Piedibus

Nome e cognome dell'alunno _____

indirizzo _____

Classe frequentata _____

1. Vostro figlio/a effettua il percorso casa – scuola prevalentemente

	Andata	Ritorno
Da solo/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Accompagnato/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Quale mezzo viene usato prevalentemente

	Andata	Ritorno
Piedi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bicicletta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Automobile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
altro		

3. A che ora esce suo/a figlio/a da casa per raggiungere la scuola? _____

4. Nel caso il/la bambino/a venga accompagnato/a, chi accompagna vostro/a figlio/a a scuola?

	Andata	Ritorno
Papà	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mamma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Altri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. L'accompagnatore uscirebbe comunque alla stessa ora del bambino/a? SI NO

6. La scuola si trova nell'itinerario casa – lavoro dell'accompagnatore? SI NO

7. Quali sono i motivi principali per cui il/la bambino/a viene accompagnato/a

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> è troppo piccolo/a | <input type="checkbox"/> lo zaino è troppo pesante |
| <input type="checkbox"/> abitiamo troppo lontano | <input type="checkbox"/> per abitudine |
| <input type="checkbox"/> per proteggerlo/a dai pericoli del traffico | <input type="checkbox"/> altro |

8. Sarebbe interessato/a a usufruire del "PIEDIBUS"? SI NO

9. Sarebbe disposto a collaborare, limitatamente alle sue disponibilità, all'iniziativa del PIEDIBUS?

SI NO

Nome _____ Cognome _____

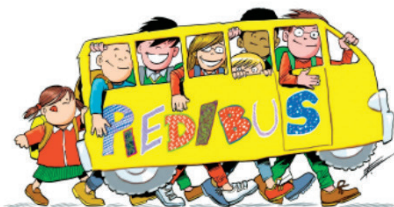
Telefono _____ firma _____

*I dati saranno trattati solo ed esclusivamente ai fini dell'iniziativa "PIEDIBUS", secondo quanto previsto dalla normativa vigente in tema di privacy.

Volantino informativo

Il volantino viene fornito con il presente manuale.

PIEDIBUS



il modo più sano, sicuro,
divertente ed ecologico
per andare e tornare
da scuola

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

www.ats-milano.it

CONCLUSIONE DEI LAVORI

Momenti di condivisione e valorizzazione del progetto

La conclusione dell'anno scolastico e del Piedibus è sempre un momento di festa durante il quale si possono invitare i genitori, gli operatori sanitari, i rappresentanti del Comune e altre scuole ad una mostra o un altro evento che dia importanza a chi ha partecipato al progetto: bambini, accompagnatori e organizzatori.

In tale circostanza la Scuola premia i bambini che hanno partecipato al progetto, il Comune premia i volontari accompagnatori e l'ATS della Città Metropolitana di Milano premia le Scuole e i Comuni con un attestato di merito.

Attestato di Merito
Piedibus, tutti a scuola a piedi

Alla Scuola Primaria di _____
I.C. _____
Comune di _____

Grazie

per aver aderito nell'anno scolastico _____



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana

I bambini che sono andati a scuola
con il piedibus hanno migliorato il proprio stile di vita,
guadagnato più salute e contribuito a ridurre l'inquinamento

Per approfondire l'argomento

- Ottawa Charter for Health Promotion. World Health Organization, 1986
- Glossario OMS della Promozione della Salute" ©WHO 1998
- "Health 2020: the European policy"
- www.promozionesalute.regione.lombardia.it
- www.ats-milano.it
- www.piedibus.it
- www.dors.it
- www.guadagnaresalute.it
- www.epicentro.iss.it
- www.okkioallasalute.it
- La Carta di Toronto per l'attività fisica: una chiamata globale all'azione
- Quaderno "Nati per camminare" – Regione Emilia Romagna
- Volantino "Perche sostenere una vita attiva" – Ministero Salute ... et altri
- Precede-proceed: un modello di progettazione e valutazione - a cura di DoRS – Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute – Regione Piemonte
- 6° Congresso Internazionale ISPAH su attività fisica e salute pubblica- Bangkok, Thailandia 16-19 Novembre 2016



Bibliografia

1. Physical Activity and Health, A Report of the Surgeon General; 1996. U.S. Department of Health and Human Services, Center for Disease Control and Prevention, Atlanta.
2. The Effects of Physical Activity and Physical Fitness on Children's Achievement and Cognitive Outcomes. A Meta-Analysis. Fedewa A.L. Ahn S. Research Quarterly for Exercise and Sport; (2011). Vol. 82, No.3, pp. 521-535.
3. Curricular Physical Activity and Academic Performance. Roy J. Shephard. Human Kinetics Journal; (1997)Vol. 9 No. 2; pp.113-126.
4. Global Recommendations on Physical Activity for Health. World Health Organization (2010).
5. An Introduction to the Sport Commitment model. Scanlan T.K.; Carpenter P.J.; et al. Human Kinetics Journal (1993) Vol.15 No. 1; pp.1-15.
6. Lotta alla sedentarietà: a scuola con il Piedibus. Rossi G., Moretti R., Pirone M., Locatelli W. Epidemiologia e Prevenzione; (2004) Vol.28(6), pp. 346-349.
7. Le capital social- Notes provisoire. Bourdieu P. Actes de la recherche en sciences sociales (1980) No. 31
8. Il progetto locale. Verso la coscienza di luogo, Magnaghi A. (2010) Bollati Boringhieri.
9. Labirinti della città contemporanea, Scandurra E., Cellamare C., Bottaro P. (2001) Meltemi Editore.
10. Antropologia urbana. Introduzione alla ricerca in Italia. Signorelli Amalia (1996) Guerini, Milano
11. Etnografia della sicurezza urbana. Il ruolo dell'ascolto attivo e della gestione creativa dei conflitti nell'amministrazione del territorio. Bricocoli M., Sclavi M. (2000) Archivio di studi urbani e regionali, No.68, Franco Angeli.
12. La città di Batman: bambini, conflitti, sicurezza urbana. Forni E. (2002), Bollati Boringhieri.

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**

ATS Milano
Città Metropolitana