

CARI GENITORI,

con il progetto «Scuola in movimento» ai bambini viene concesso spazio a sufficienza per dare sfogo al loro innato bisogno di muoversi, per vivere esperienze positive legate al movimento e per seguire un'alimentazione equilibrata.

L'obiettivo? Scoprire uno stile di vita attivo e sano da adottare per tutta la vita!



È richiesto il vostro sostegno quotidiano! Sostenete lo sviluppo sano di vostro figlio/a.



SCUOLA IN MOVIMENTO

PER PIÙ MOVIMENTO E UN'ALIMENTAZIONE SANA A SCUOLA

LE SCUOLE IN MOVIMENTO SONO DIVERSE!

Le sequenze di movimento vengono impiegate in modo regolare e mirato affinché bambini e adolescenti rimangano concentrati, motivati e ricettivi.

Il movimento viene impiegato come strumento didattico-metodico. I contenuti didattici vengono associati a compiti attivi e sostengono la capacità di memorizzazione, la creatività e l'interazione sociale.

Gli spazi di apprendimento vengono strutturati in modo da favorire il movimento e sono a disposizione svariati materiali di gioco e di lavoro. L'intero team scolastico segue un approccio che promuove il movimento.

La scuola promuove il consumo di acqua e attribuisce importanza a spuntini mattutini equilibrati.

LE ATTIVITÀ DI MOVIMENTO DIVERSIFICATE...

... rendono forti.

Il movimento aiuta a sviluppare i muscoli, aumenta la densità ossea, migliora la funzione cardiocircolatoria ed è positivo per la fiducia in sé stessi e la forza mentale.

...rendono atletici.

Vengono rafforzate coordinazione, abilità, agilità e forza. I bambini diventano più agili, più rapidi e più attenti.

... rendono intelligenti.

L'irrorazione sanguigna al cervello viene aumentata e viene promossa la formazione di nuove cellule nervose. I bambini attivi sono in grado di rimanere concentrati più a lungo, di pensare più velocemente e di imparare con più gioia e facilità.

... sono divertenti.

Il gioco di movimento favorisce l'amicizia, il senso di comunità, la capacità di immedesimazione e importanti capacità sociali. I bambini imparano a concordare regole, a comunicare e a risolvere conflitti.

L'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA...

... rende performanti.

Uno spuntino mattutino equilibrato con prodotti freschi e variegati fornisce energia per affrontare la quotidianità scolastica. Chi beve regolarmente acqua rimane vigile e concentrato.

... rafforza il benessere.

Uno spuntino sano a metà mattina e un'adeguata idratazione favoriscono il benessere. I bambini imparano a prestare attenzione al senso di fame e di sazietà e a rispettare il proprio corpo, sviluppando in tal modo un'immagine positiva del proprio corpo.

Scoprite consigli
per più movimento:



MOVIMENTO

Fare movimento ogni giorno!

I bambini dovrebbero muoversi ogni giorno almeno per un'ora, in modo da moderato a intenso. Non dovrebbero rimanere seduti per troppo tempo senza interruzioni. Sfruttate le offerte delle associazioni sportive o dello sport scolastico facoltativo.

Giocare all'aria aperta!

Godetevi il tempo libero nella natura. Insieme alla famiglia e agli amici è ancora più divertente!

Creare spazi di movimento!

Arredate l'ambiente abitativo e la stanza dei bambini in modo da dare spazio al movimento e da renderlo possibile in qualsiasi momento.

Essere coraggiosi!

Lasciate che vostro/a figlio/a faccia nuove esperienze di movimento. Abbiate fiducia nella sua capacità di cavarcela anche in situazioni più impegnative.

ALIMENTAZIONE

Bere acqua!

L'acqua è la migliore bevanda dissetante. Bevetevi acqua durante e al di fuori dei pasti.

Mangiare frutta e verdura!

Scoprite insieme a vostro/a figlio/a la colorata varietà di frutta e verdura di stagione. L'Ufficio federale della sanità pubblica raccomanda di assumerne cinque porzioni al giorno.

Mangiare insieme!

Prendetevi il tempo per mangiare insieme alla famiglia. Spegnete i dispositivi elettronici e mettete da parte i cellulari. I pasti consumati insieme e con regolarità devono essere un momento saliente della giornata!

Scoprite la varietà
di un'alimentazione
sana:



CHI È IL PROMOTORE?

«Scuola in movimento» è un progetto del Servizio specializzato per la promozione della salute destinato alle scuole ginevrinesi.

**Scuola
in movimento**
gesundheitsförderung.gr.ch



Fachstelle Gesundheitsförderung
Post specialisà per la promoziun da la sanadad
Servizio specializzato per la promozione della salute



Con il sostegno di

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

