



# PEDIBUS – ATTIVITÀ PER LE SCUOLE

12 proposte di attività pedagogico educative e formative  
per i bambini del primo e del secondo ciclo

*Le buone abitudini devono iniziare fin da piccoli  
per poi farle durare tutta la vita.<sup>1</sup>*

Contatti:

Caterina Bassoli

ATA Associazione traffico e ambiente

Coordinazione Pedibus Ticino

Via San Felice 14 A, 6833 Vacallo

ticino@pedibus.ch; Tel. 076 801 16 51

Con il sostegno di:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



In collaborazione con il Servizio di promozione e di valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale, nell'ambito del Programma d'azione cantonale "Promozione della salute",

<sup>1</sup> Dott.sa Bouvier-Gallacchi, Capo del Servizio di promozione e valutazione sanitaria, Conferenza stampa Prevenzione e promozione della salute: i due programmi cantionali 2021-2024 del 07.10.21



## PREMESSA

In Svizzera la mobilità attiva dei bambini è ben sviluppata, col 75% degli scolari che si recano a scuola a piedi. Ciò nonostante, l'Ufficio federale di statistica, sul territorio elvetico ha riscontrato una diminuzione quasi del 10% del trasporto attivo nei bambini fra 6 e 9 anni sull'arco degli ultimi 20 anni. Il trasporto in automobile è invece aumentato dal 23% del 1994 al 27% del 2015. Il paese è caratterizzato da sensibili differenze fra le diverse regioni linguistiche: lo spostamento a piedi dei bambini sul percorso verso la scuola è, per esempio, molto più diffuso nella Svizzera tedesca (83%) che in Svizzera romanda (67%) o in Svizzera italiana dove solo il 49% degli alunni si reca a scuola a piedi.<sup>2</sup>

Dall'indagine sulla salute svizzera riguardo l'attività fisica emerge che 7 persone su 10 dichiarano di praticare un'attività fisica settimanale da moderata a intensa, 8 persone su 10 dichiarano di fare attenzione alla propria alimentazione... ma 4 su 10 sono in sovrappeso o obese e la tendenza aumenta con l'età. Quasi 2 bambini (9-10 anni) su 10 sono in sovrappeso o obesi<sup>3</sup>. Oltre alle questioni legate all'alimentazione, le cause di questa problematica sono connesse ai cambiamenti sociali, che inducono una diminuzione dell'attività fisica dei bambini, anche nella loro vita quotidiana. Passano più tempo davanti agli schermi a casa, mentre gli spazi pubblici disponibili diminuiscono, e gli spostamenti si effettuano più spesso in auto che a piedi o in bicicletta.

<sup>2</sup> Studio ATA La mobilità del futuro – Il Pedibus in Svizzera \_ pratica, comprensione, impatto, 2017

<sup>3</sup> Dott.sa Bouvier-Gallacchi, Capo del Servizio di promozione e valutazione sanitaria, Conferenza stampa Prevenzione e promozione della salute: i due programmi cantonali 2021-2024 del 07.10.21

Eppure, tutti lo sanno, il movimento fa bene alla salute dei bambini e giova anche al loro equilibrio e alle capacità scolastiche. Gli insegnanti costatano che i bambini arrivati a scuola a piedi o in bicicletta sono più freschi e svegli in classe. Sul cammino fra casa e scuola incrementano anche la propria autonomia, le capacità cognitive e di percezione dello spazio.

Ufficio federale dello sport raccomanda almeno 60 minuti complessivi di attività fisica moderata al giorno<sup>4</sup> per i giovani fra i 5 e i 17 anni. In media, i bambini che vanno a scuola a piedi nelle zone urbane fanno già da 20 a 30 minuti di moto quotidiano.

L'Agenda 2030 delle Nazioni Unite pone tra i 17 obiettivi che i Paesi di tutto il mondo si impegnano a perseguire anche quello di garantire una vita sana e promuovere il benessere di tutti i propri cittadini. L'opportunità di vivere in buona salute<sup>5</sup> è uno dei quattro obiettivi del Programma Sanità 2030<sup>6</sup> del nostro cantone.

È in questo contesto che si sviluppano le Attività pedagogico educative e formative del Pedibus dell'ATA.

*La crescita è un processo in cui noi spostiamo i nostri figli dalla dimensione della dipendenza alla dimensione dell'autonomia, ... dalla zona di protezione alla zona di esplorazione.*

*I bambini che camminano verso scuola si appropriano del proprio territorio e ricevono le stimolazioni giuste, quelle che vanno alla velocità del loro principio di realtà. In un contesto come il Pedibus lo fanno anche nella sfera relazionale. Lo "stare con l'altro" è un grandissimo allenamento a quelle competenze che sono così importanti in età evolutiva.*

- Alberto Pellai, medico e psicoterapeuta dell'età evolutiva<sup>7</sup>

---

<sup>4</sup>Muoversi fa bene alla salute di bambini e adolescenti - Raccomandazioni per la Svizzera, Ufficio federale dello sport UFSP, 2532 Macolin

<sup>5</sup>Un individuo in salute si trova in uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non soltanto in caso di assenza di malattia o infermità (OMS). Durante la Conferenza stampa *Prevenzione e promozione della salute: i due programmi cantonali 2021-2024* del 07.10.21 il DSS riprendendo quanto scritto nel British Medical Journal asserisce che per salute si intende la capacità di adattamento e di autogestione di fronte alle sfide sociali, fisiche ed emotive.

<sup>6</sup> Dott. De Rosa, Consigliere di Stato, Conferenza stampa *Prevenzione e promozione della salute: i due programmi cantonali 2021-2024* del 07.10.21

<sup>7</sup> Conferenza *Un passo dopo l'altro sul percorso della crescita. Sfide evolutive e sfide educative nella conquista dell'autonomia* del 15.04.21





## COS'È IL PEDIBUS?

Il Pedibus è un sistema d'accompagnamento che permette a bambini d'età fra 4 e 8 anni di recarsi a scuola a piedi in gruppo, guidati da un adulto offrendo una buona alternativa all'accompagnamento individuale dei bambini. Il Pedibus contribuisce a ridurre il traffico dei genitori-taxi e dunque il numero di automobili attorno alle scuole. Permette così di rompere, in parte, il circolo vizioso dove la crescita della sensazione d'insicurezza dei genitori causa un aumento dei tragitti motorizzati.

Il Pedibus è una campagna dell'ATA Associazione traffico e ambiente realizzata in Ticino con il contributo del progetto "Meglio a piedi" e del Servizio di promozione e di valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale, nell'ambito del Programma d'azione cantonale "Promozione della salute", con il sostegno di Promozione Salute Svizzera.

*Il Pedibus è uno strumento di insegnamento per i bambini, che imparano a muoversi sulle strade e guadagnano l'autonomia che manca loro, in parte a causa delle paure dei genitori. Il Pedibus è un progetto sano, ecologico e anche importante per la maturità dei bambini.*

- Tina, insegnante alla scuola di Melide.



## ATTIVITÀ PEDAGOGICHE

Nell'ottica di favorire un processo di crescita, sia dell'individuo che del gruppo, un rafforzamento del contesto sociale e comunitario e la promozione di spazi di vita favorevoli alla salute e alla sostenibilità, l'ATA offre attraverso il progetto Pedibus dieci idee per attività pedagogiche educative e formative volte a sensibilizzare i bambini sulla mobilità dolce e sulla sicurezza nel tragitto verso la scuola.

Le attività Pedibus contribuiscono a trasmettere l'importanza della mobilità dolce per la salute e l'ambiente promuovendo lo sviluppo di competenze personali e proponendo il coinvolgimento di tutti gli attori interessati per garantire una maggiore sinergia ed efficacia, seguendo il principio dell'interdisciplinarietà.

Sono destinate in particolare agli alunni del primo e secondo ciclo e sono promosse all'interno dei Programmi di azione cantonale (PAC) elaborati dal Servizio di promozione e valutazione sanitaria del medico cantonale.

Attraverso queste attività vengono incrementate competenze in matematica, in scienze naturali, in geografia/sperimentazione dello spazio, in educazione civica e naturalmente in italiano. Partecipare a queste attività non deve significare del lavoro supplementare né distrarre gli allievi dall'apprendimento previsto dal programma scolastico. Un approccio ben concepito può permettere alla classe di realizzare in modo dinamico e concreto gli obiettivi del Piano di studio del Canton Ticino<sup>8</sup>.

*Camminare insieme verso la scuola significa sicurezza, meno auto, bambini che si tengono per mano e cooperano risolvendo anche i piccoli conflitti quotidiani.*

- Sonia Lurati pedagoga e direttrice delle scuole comunali di Stabio

<sup>8</sup> <https://scuolalab.edu.ti.ch/temieprogetti/Pagine/pianodistudio.aspx>





## MATERIALE

Il materiale necessario per le attività si trova normalmente già a disposizione degli insegnanti. Materiale specifico per ogni attività viene fornito dal Coordinamento Pedibus.

Tutte le attività comprendono:

- scheda esplicativa dell'attività
- lettera per i genitori
- materiale di approfondimento per gli insegnanti

Il materiale prodotto dai bambini (piano di quartiere, riflessioni sulla sistemazione del percorso casa-scuola dal punto di vista degli scolari) può essere utilizzato per un'esposizione in occasione d'una festa o di una serata per i genitori, per fare un giornalino scolastico, informare i genitori o il quartiere.

Il Coordinamento Pedibus dell'ATA fornisce consulenza e supporto agli insegnanti.

*I bambini che camminano per andare a scuola apprendono anche meglio.*

- Alberto Pellai, medico e psicoterapeuta dell'età evolutiva<sup>9</sup>

<sup>9</sup> Conferenza *Un passo dopo l'altro sul percorso della crescita. Sfide evolutive e sfide educative nella conquista dell'autonomia* del 15.04.21