



# Formazione Nazionale Muovinsieme

*Un miglio al giorno intorno alla scuola*

21 giugno 2021

Un progetto



Centro nazionale per la prevenzione  
e il Controllo delle Malattie





# IL MIGLIO ...

Esperienza dell'IC FIANO

21 giugno 2021

**Mara Papurello, insegnante IC Fiano**

# Bambini a scuola

## Cosa ne dicono

Voglio partire dalla fine dello scorso anno scolastico, anno pesante per tutti, in particolare per i bambini che più di tutti si sono visti costretti a vincoli di comportamento rigidissimi che hanno “sospeso” il loro quotidiano.

Sono riuscita a incontrare un’ultima volta i miei ragazzi di quinta, naturalmente in uno spazio aperto e con il giusto distanziamento.

Ci siamo scambiati le impressioni di questi cinque anni passati insieme e alla domanda : “ Cosa di questo lungo periodo trascorso alla scuola primaria porterai con te ?”

La risposta più gettonata è stata: “Ho imparato molto e soprattutto mi sono DIVERTITO tanto!”

# DIVERTIMENTO

Il miglio e tutte quelle attività che sono in qualche modo collegate a una scuola aperta al mondo, “all’autentico”, vanno proprio in quella direzione, consentono al bambino di “collocarsi” nel mondo stesso, di sentirsi parte di una comunità, di capire le regole e farle proprie.

Quindi se dovessi creare un flusso di pensiero rispetto allo svolgersi di questa esperienza direi proprio divertimento



# Inclusione

Anche i bambini  
didatticamente in difficoltà,  
meno dotati,  
si sentono coinvolti



# connessione con la natura, i cambiamenti stagionali e la biodiversita'



I bambini imparano a capire che non vivono in uno studio televisivo dove la temperatura è costante , imparano ad avere caldo, ad avere freddo, a vestirsi in modo adeguato. Imparano che stare con la pancia scoperta come le modelle, in piena stagione fredda, può procurare mal di pancia.

Vedono che le foglie cambiano colore, che non si incontrano gli stessi animali, che c'è la neve sulle montagne ....

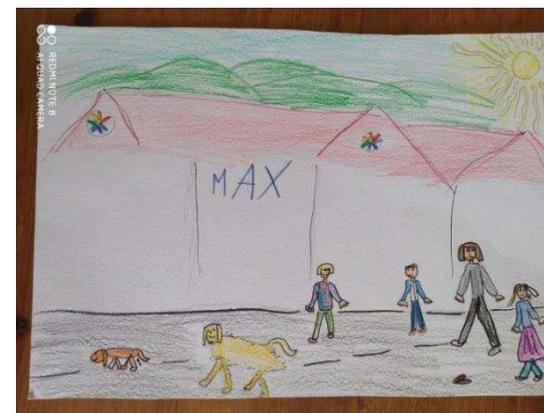


# Vivere il territorio

I bambini si rendono conto da soli che

Le scritte sui muri sono brutte ed offensive

Le cacche dei cani vanno raccolte dai proprietari, chi decide di prendersi cura di un animale si assume anche la responsabilità, è un gesto di civiltà e inoltre non è gradevole pestare gli escrementi.



# Vivere il territorio

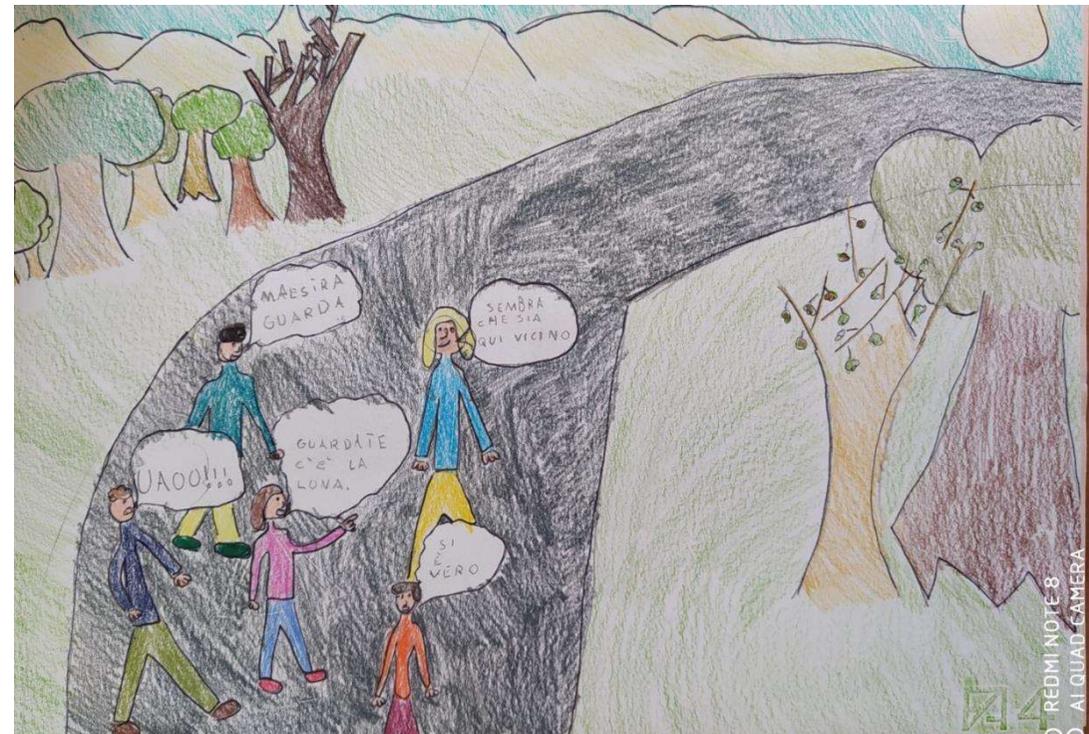
Le auto parcheggiate in zona vietata sono un intralcio e una mancanza di rispetto per i pedoni.



# Il tempo

Il tempo usato per la passeggiata consente di smorzare le tensioni accumulate durante la lezione frontale.

Se fa tanto freddo al rientro i bambini provano una piacevole sensazione



# la continuita'

Praticare questa attività costantemente migliora l'efficienza fisica e consente di affrontare tragitti sempre più lunghi. Le uscite a piedi sul territorio sono state stimolanti e gratificanti



# Il gioco



Per i più piccoli è fondamentale affrontare il percorso anche attraverso il gioco

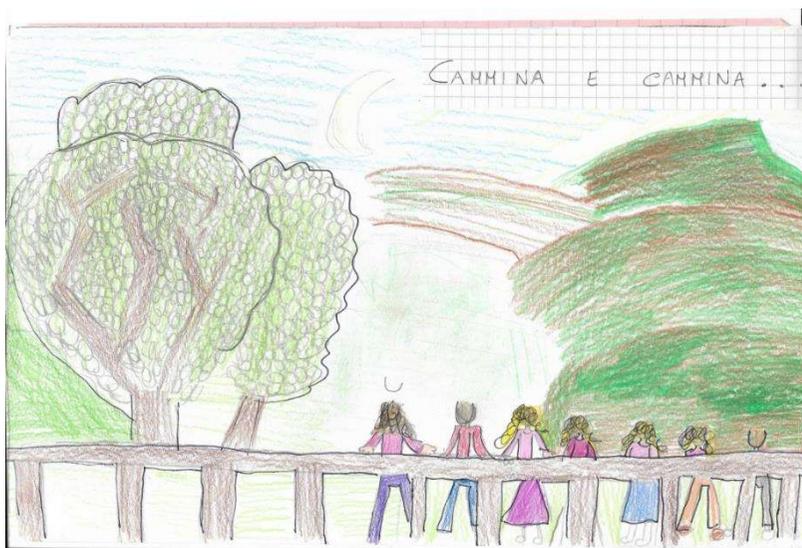
Per gli adulti è importante mettersi in gioco, farne parte, non perché lo si debba fare ma per il piacere di essere parte del gioco stesso

# Il gioco

“Facciamo dieci passi da leone... facciamo 10 passi da formica...”



# una parola importante **SEMPLICITA'**



# Cosa dicono gli esperti

“...Stare al chiuso inibisce il rilascio della dopamina neurotrasmettitore essenziale per lo sviluppo degli occhi dei bambini, attivato dall’esposizione alla luce solare.

Alcuni studi scientifici appena iniziati ipotizzano che i giovani abbiano più bisogno di luce nel passaggio ciclico giorno – notte: la dopamina interverrebbe positivamente per lo sviluppo dell’occhio sano. Dal momento che l’ipotesi del collegamento luce- dopamina sta prendendo sempre più piede, sembra ormai probabile che l’esposizione alla luce solare possa diventare una delle più importanti medicine preventive per i bambini.

# Cosa dicono gli esperti

Nel 2016 nel Regno Unito è stato pubblicato un resoconto in cui si leggeva che il 74% dei bambini della Gran Bretagna mostrava le conseguenze della mancanza di un accesso agli spazi verdi e della dipendenza dagli schermi.

I bambini in pratica trascorrono meno tempo all'aperto dei detenuti in carcere.

# ...e gli adulti?



IL CORPO DELL'ANTROPOCENE... Come dice Vybarr Cregan -Reid

“Negli ultimi duecento anni l’impatto dell’uomo sull’ambiente è stato enorme, al punto che l’epoca in cui viviamo è stata ribattezzata Antropocene. Ma se tutto questo ha portato degli indubbi e meravigliosi vantaggi c’è un rovescio della medaglia che non può essere ignorato.

Da una parte, il nostro corpo si è evoluto e adattato in decine di migliaia di anni per cacciare,correre per chilometri,arrampicarsi e raccogliere; in una parola per muoversi in continuazione. Dall’altra, lo stile di vita sedentario non permette nulla di tutto ciò.

Il risultato? Mal di schiena , miopia, obesità, diabete, ossa più sottili e muscoli più deboli sono i segnali inequivocabili di un cambiamento che sta già avvenendo, e non in meglio





MUOVINSIEME

# Grazie

[www.dors.it/supportoformazione](http://www.dors.it/supportoformazione)

I materiali presentati sono disponibili e utilizzabili liberamente a condizione di una corretta attribuzione della fonte.



Attribuzione - Non commerciale 2.5  
Italia (CC BY-NC 2.5 IT)