

Camminare fin da piccoli

Scritto da Mauro Bardaglio
Giovedì 16 Gennaio 2020 00:00

Succede a **Coggiola, un comune in provincia di Biella**, dove ormai per la scuola primaria è diventata una bella abitudine, la mattina, tra una lezione e l'altra prendersi una pausa per andare a fare una passeggiata .

Porta

ndo aventi in progetto

“Un chilometro al giorno”

a cui la scuola ha voluto aderire seguendo le indicazioni della Lilt, la lega italiana per la lotta contro i tumori.

Camminare ogni giorno fa bene, **tiene lontane molte malattie tra cui sovrappeso e obesità, riossigena il sangue dopo tante ore passate sui banchi**

e al

chiuso, rinforza i muscoli e fa svagare i bambini regalandogli una pausa sana, che migliora il benessere generale, sia dei bambini che delle maestre che li accompagnano

così tutte le mattine

dalle 10 alle 10.20 maestre e bambini escono dall'edificio per una camminata

a passo veloce, un chilometro al giorno, con cui fare 1000 piccoli passi per tenersi in forma e prendersi cura di sé

e i risultati a livello di concentrazione di vedono, dopo una camminata rientrati in classe i bambini

sono più concentrati e rilassati

, riescono ad applicarsi meglio alle ore successive, forse grazie ad una mente più fresca e riossigenata dalla pause.

L'idea arriva dalla Scozia,

e si chiamava originariamente “Un miglio (corrispondente a circa 1,6 km) al giorno”. La preside della scuola della cittadina di Stirling notò che diversi allievi, non riuscivano a svolgere alcuni semplici esercizi in palestra, affaticati, sedentari, o sovrappeso.

Da qui l'intuizione della camminata quotidiana, e i risultati non si sono fatti attendere, **in trentasei mesi di passeggiate di classe il problema del sovrappeso era molto ridimensionato**

Qui in Italia altre scuole negli anni hanno seguito l'esempio scozzese

, ad esempio le scuole elementari e medie di Buttigliera, Rosta e Ferriera, nel Piemontese, e visti i risultati positivi dell'iniziativa, anche a Coggiola si è venuta intraprendere la strada di “1 km al giorno”

inoltre il bello dell'iniziativa biellese è che

è aperta a tutti, non è solo per bambini e maestre, ma a chiunque si voglia unire alla camminata giornaliera

, basta farsi trovare nella piazza della scuola alle ore 10, quando la camminata inizia potrebbe quindi essere una bella idea anche per

qualche sedentario o degli anziani che sta in casa,

Camminare fin da piccoli

Scritto da Mauro Bardaglio

Giovedì 16 Gennaio 2020 00:00

così da unire l'utile di una passeggiata, con un momento di socialità in cui incontrare bambini e adulti presenti,
unica indicazione, abbigliamento comodo e passo veloce!