

Migliorate la qualità della vostra vita! Lasciatevi trasportare anche voi!

Praticare con regolarità un'attività fisica può aiutare a rilassarsi, a resistere meglio allo stress, a migliorare la forma fisica e a diminuire il rischio di infarto cardiaco.

Per gli adulti è consigliato svolgere un'attività motoria per almeno 2 ore e mezza alla settimana ad un'intensità media oppure per almeno un'ora e un quarto alla settimana ad intensità superiore, allo scopo di rinforzare e mantenere la propria salute.

Usate la bicicletta.

Muoversi in bici, in città o nei paesi, è più veloce, più economico e più ecologico rispetto all'automobile – soprattutto durante le ore di punta del traffico.

Raggiungete a piedi il posto di lavoro.

Andare a piedi permette di spostarsi in modo più semplice, più economico e più flessibile. Camminare almeno 15 minuti ad un'andatura spedita permette di bruciare un'elevata quantità di calorie che corrisponde ad una rosetta.

Utilizzate i mezzi di trasporto pubblici per le lunghe distanze.

Durante il tragitto potete leggere, se per raggiungere il posto di lavoro, anche solo in parte, viaggiate in treno oppure in autobus. Così evitate la stressante ricerca di un parcheggio e risparmiate sui costi.



ARRIVO!

**PARTENZA!
Bambino/a**

**PARTENZA!
Genitori**

ARRIVO!

NOME: _____

Stampato su carta 100% riciclata

ClimatePartner
klimaneutral

Druck | ID: 10841-1205-1001

SCUOLA.
AMBIENTE





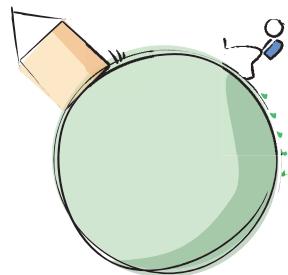
Camminiamo per il clima!



A scuola senza auto

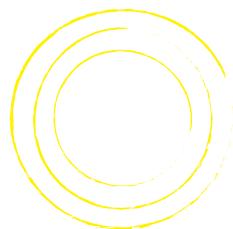
Nei giorni in cui andrai a scuola a piedi, in bici, con il monopattino o in autobus, riceverai un adesivo verde.

Ogni adesivo corrisponde ad un Passo per il clima. Potrai ricevere **due adesivi al giorno**, uno per il percorso fino alla scuola, l'altro per il ritorno a casa.



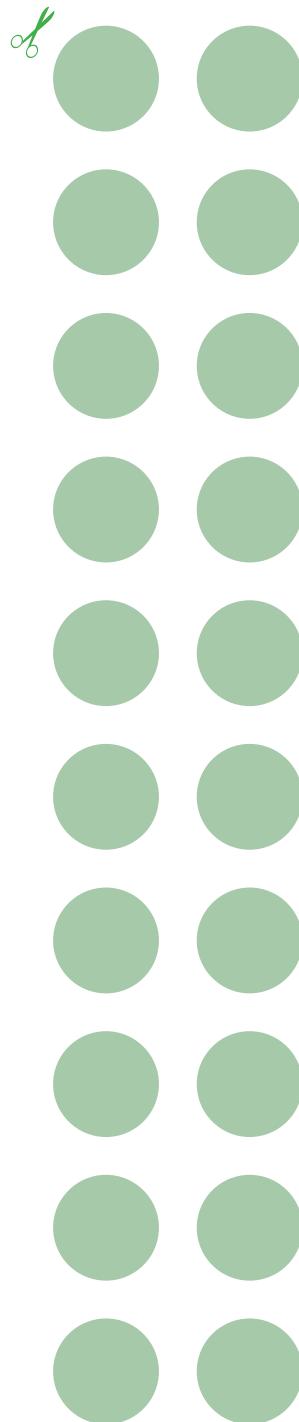
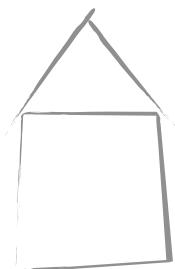
Al lavoro senza auto

Quando i tuoi genitori per raggiungere il **posto di lavoro**, fare la **spesa** o nel **tempo libero** vanno a piedi, in bici o in autobus – anziché usare l'auto – puoi staccare un **bollino Passi per il clima** da questa scheda e incollarlo sulla tua tessera (fino ad un massimo di **due bollini al giorno**).



7 buone ragioni per andare a scuola senza auto:

1. Il movimento aiuta a mantenerti in forma!
2. Il movimento ti rende più sveglio/a e attento/a!
3. Conosci meglio i tuoi dintorni!
4. Incontri nuovi amici e fai bellissime esperienze!
5. Puoi allenarti ad orientarti nel quartiere!
6. Impari a muoverti per strada autonomamente!
7. Proteggi l'ambiente!



Cari genitori,

nell'ambito della **Settimana europea della mobilità – dal 14 al 25 settembre** – vostra figlia/vostro figlio, con la sua classe, partecipa all'iniziativa dell'Agenzia provinciale per l'ambiente **"Passi per il clima"**.
Ogni tragitto da casa a scuola e viceversa, percorso dai vostri figli senza usare la macchina*, corrisponde ad un "Passo per il clima".

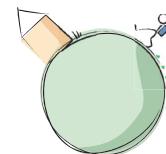
* Gli alunni che abitano molto lontano dalla scuola, in zone non servite dall'autobus, e che quindi devono essere portati in auto, possono partecipare all'iniziativa percorrendo a piedi almeno gli ultimi 100 metri.

Andare a scuola senza auto contribuisce a proteggere il clima – ma non solo. Il movimento fa bene alla salute, aiuta a mantenersi in forma e favorisce lo sviluppo intellettuale dei bambini. I bambini che percorrono autonomamente il tragitto casa-scuola, sono in grado di orientarsi meglio e percepiscono più consapevolmente l'ambiente circostante.

Durante il tragitto da casa a scuola, i bambini impareranno a socializzare con i coetanei e a delimitare se stessi. In questo modo impareranno le regole comportamentali della vita sociale. In gruppo insieme ai vicini, anche i bambini più piccoli si sentono protetti. Voi genitori risparmiate il tempo nel portare ed andare a prendere i vostri figli.

Vogliamo dare a voi ed ai vostri figli uno spunto di riflessione sul vostro modo di fare nei confronti della mobilità, raccogliendo "Passi per il clima".
Se anche voi per raggiungere il posto di lavoro, fare la spesa o nel tempo libero andate a piedi, in bici o in autobus – anziché usare l'auto – vostra figlia/ vostro figlio potrà applicare sulla propria tessera un bollino aggiuntivo (massimo due bollini al giorno).

La partecipazione all'iniziativa "Passi per il clima" naturalmente è libera. Saremmo lieti, se tanti bambini e genitori vi aderissero e continuassero a recarsi a scuola e al lavoro in modo ecologico anche oltre la durata del progetto.



Richard Theimer

Assessore provinciale allo Sviluppo del territorio, all'Ambiente e all'Energia