

Tra i 5 e i 10 anni l'organismo è nel periodo più importante della sua maturazione. La crescita, sia della mente che del corpo, avviene grazie agli stimoli del movimento e richiede un'**azione costante e quotidiana**.

La mancanza di movimento, oltre a provocare **atrofia**, è una delle principali cause dell'aumento dei casi di **obesità infantile** che predispone al rischio in età adulta di malattie cardiovascolari; oggi **1 bambino su 3 è sovrappeso**.

4 o 5 km di bicicletta al giorno di bicicletta aiutano l'organismo del bambino a crescere in modo sano; ciò significa che basterebbe che il bimbo andasse **a scuola con la propria bicicletta** come accadeva fino a pochi anni fa. Oggi invece solamente il 15% dei bambini si reca a scuola a piedi o in bicicletta contro l'80% del 1971.

La grande maggioranza viene accompagnata a scuola in auto dai propri genitori che non conoscono gli svantaggi che ciò comporta e i vantaggi che invece porta ai loro bimbi l'utilizzo della bicicletta.

ANDANDO A SCUOLA IN MACCHINA

Il bambino è fermo, seduto, il respiro a riposo e il cuore lento; praticamente **continua a riposare**

L'attenzione è ridotta e la **mente poco stimolata**

Il bambino è come se fosse in casa, non può che limitarsi a guardare passivo il finestrino, **come davanti alla tv**

Manca il contatto con l'ambiente, con la natura e con gli altri bambini

Il bimbo è passivo, non può mettere in moto la sua iniziativa e non partecipa ad un tragitto, né fisico, né mentale

ANDANDO A SCUOLA IN BICICLETTA

Il fisico è attivato e il sistema cardiocircolatorio si mette in moto; l'organismo viene avviato e scaldato, **pronto per affrontare una giornata piena di attività**

Anche **la mente si attiva** ed è sollecitata a viaggiare, ad assorbire nuove immagini e conoscenze dalla realtà circostante

Il bimbo sperimenta la propria autonomia e si mette alla prova nel mondo dei "grandi", il tutto utilizzando un mezzo che gli permette uno spostamento veloce e comodo

Il bimbo partecipa ogni giorno ad una nuova avventura, acquisisce attraverso i propri sensi nuove informazioni e nuove emozioni, conosce tanti amici.

Assume una visione dell'ambiente positiva, creativa e diventa maggiormente responsabile della sua città

Il bimbo è protagonista del suo movimento, decide autonomamente dove andare e impara a controllare un oggetto, la bicicletta, che diventa un vero amico di giochi.

L'andare a scuola diventa attività fisica e attività mentale, il tragitto diventa esperienza e stimolo che promuove la crescita globale del bambino.

E non fatevi ingannare dai luoghi comuni; spesso i problemi legati alla bicicletta si rivelano a conti fatti dei **falsi problemi**.

- 1) Spostarsi in bici nelle giornate autunnali NON causa febbre ed influenze; il movimento anzi permette all'organismo di produrre calore e sopportare meglio il freddo... **"non esiste cattivo tempo, esiste cattivo equipaggiamento"**!
- 2) In bicicletta non si respira più smog, anzi. **L'auto non protegge da polveri e benzene** che si concentrano nell'abitacolo.