



Picanya forma part del Projecte Internacional “La ciutat dels xiquets i de les xiquetes” de Francesco Tonucci.

La iniciativa “A l’escola caminant” implica a tota la infància de Picanya i el seu objectiu principal, és fomentar l’autonomia dels xiquets i de les xiquetes, tot i promovent hàbits i estils de vida saludables, donant prioritat i protagonisme a les persones vianants i fomentant la mobilitat més sostenible, amb la participació dels centres educatius, Centre de Salut, Famílies i Ajuntament.



Picanya poble de
Xiquets i Xiquetes



Centre de Salut
de Picanya

El millor tractament??
Caminar a l'escola tots
els dies en companyia
d'amigues i amics!



Tel. 961 594 460 - ajuntament@picanya.org

www.picanya.org



APPicanya
mòbils

AJUNTAMENT
PICANYA

Picanya
es mejor
por ti

Caminar a l'escola cada dia...

1.- MILLORA LA SALUT FÍSICA I MENTAL

Caminant a Escola...

- Facilita el manteniment del pes, es prevé l'obesitat i es redueix el risc cardiovascular, en augmentar la capacitat cardiorespiratòria, tot i millorant el to muscular i l'aptitud física.
- Afavoreix la salut mental mitjançant la millora de l'autoestima i les relacions socials, i redunda en un augment del benestar general.

2.- FOMENTA L'AUTONOMIA

Els xiquets i les xiquetes que van caminant a l'escola milloren en:

- el coneixement de l'ambient, la capacitat d'orientació, la resolució de problemes, el pensar i realitzar projectes, l'organització i la creativitat.
- el sentit de responsabilitat i seguretat en si mateixos, ja que les persones adultes confien en mi.

3.-MILLORA EL RENDIMENT ESCOLAR

- L'exercici matutí i l'exposició a la llum solar a primera hora del matí augmenten la concentració, l'atenció i la memòria, el que estimula l'activitat cerebral millorant el rendiment escolar al llarg del matí.

4.- BENEFICIS PER AL MEDI AMBIENT

- En disminuir els trasllats dels xiquets i les xiquetes amb cotxe a l'escola, disminueix el trànsit en general, els accidents i la contaminació atmosfèrica, la qual cosa beneficia a la societat en general i a la infància en particular, que són més vulnerables a l'efecte de la contaminació atmosfèrica.
- Els carrers freqüentats per les xiquetes i els xiquets que es desplacen a peu són més segurs i agradables, amb major solidaritat i menor conflictivitat social.

5.- DEPÈN DE TU!!!

- La gran majoria de pares i mares d'avui dia, van viure l'experiència d'anar caminant a l'escola, i ho recorden d'una manera positiva.
- En els 30 anys que aquest projecte es realitza en diferents ciutats del món, mai s'ha tingut informació, de cap incident en el recorregut a peu, casa-escola o escola-casa.
- Evitar la sobreprotecció dels xiquets i xiquetes, i educar en autonomia, afavoreix el desenvolupament saludable durant la infància i l'adolescència.