

Kebab+

cucinare
mangiare
incontrare
rilassarsi
muoversi

www.kebabplus.ch



SCHEDA INFORMATIVA MUOVERSI

Muoversi con regolarità è molto importante per la salute. Nel bosco o in una palestra, da soli o in gruppo, l'attività fisica deve innanzitutto essere divertente e portare a maggiore equilibrio, rilassamento e benessere. I bambini e i giovani dovrebbero poter svolgere un'attività fisica in modo ludico e stimolante, sperimentando al contempo l'appartenenza a un gruppo e sviluppando la propria consapevolezza corporea. Come prende forma il «muoversi» nei progetti Kebab+?



 [Basi e indicazioni](#)

MUOVERSI FA BENE

L'esercizio regolare stimola la circolazione, rafforza le ossa e i muscoli, promuove la mobilità e la destrezza e favorisce un corpo sano, così come pure una buona immagine corporea. L'esercizio fisico ha un effetto positivo anche sulla psiche. È uno sfogo molto valido per alleviare la pressione e lo stress. Di per sé, non esistono persone che non siano potenzialmente sportive, perciò vale senz'altro la pena di scoprire quale sport e quali attività fisiche piacciono ai bambini o ai giovani e come introdurle nelle attività dell'animazione socioculturale.

I progetti di movimento offrono inoltre svariate opportunità per entrare in contatto con i bambini e i giovani e per tematizzare argomenti come la fiducia in sé stessi, i processi dinamici di gruppo o i benefici per la salute di una vita attiva.

SCHEDA INFORMATIVA MUOVERSI



PARI OPPORTUNITÀ E SPAZI LIBERI

I bambini hanno un grande bisogno di muoversi. Ciò sostiene il loro sviluppo e permette loro di scoprire sia il proprio corpo, sia il mondo. Con il passare degli anni, questo bisogno diminuisce e i giovani passano una buona parte del loro tempo a scuola e davanti agli schermi. Alcuni studi hanno evidenziato come i bambini e i giovani provenienti da famiglie meno privilegiate facciano meno sport ed esercizio fisico. Con le sue offerte a bassa soglia e la sua apertura verso tutte le persone, l'animazione socioculturale può incentivare ognuno a fare più esercizio fisico oppure offrire attività sportive nei suoi locali, insieme ad altri attori coinvolti (ad esempio MidnightSports ecc.).

I bambini e i giovani hanno bisogno di spazi liberi. Lo spazio pubblico è a disposizione di tutta la popolazione e viene utilizzato per lo sport, il movimento e come luogo d'incontro. I professionisti e le professioniste dell'animazione socioculturale hanno anche il compito di difendere gli spazi aperti pubblici in favore dei bambini e dei giovani. Possono, per esempio, avviare e realizzare progetti partecipativi di progettazione ed edificazione a livello comunale.

Pianificare e realizzare spazi liberi naturali per e con i bambini (in tedesco)

[🌐 quaktiv.ch](https://quaktiv.ch)

Mobilità pedonale

[🌐 mobilitapedonale.ch](https://mobilitapedonale.ch)

MENO È DI PIÙ

Muoversi o fare sport: esiste una differenza? L'esercizio fisico dovrebbe essere possibile senza pressione per particolari prestazioni. È importante valutare individualmente e a seconda della situazione, se un/a bambino/a o un/a giovane percepisce negativamente l'aspetto competitivo e di performance. Questo fatto è da tenere presente durante le attività di movimento e sta ai professionisti e alle professioniste osservare con particolare attenzione le persone e i gruppi sotto questo aspetto.

Se lo sport diventa una costrizione, l'equilibrio si sbilancia e si perde l'opportunità di divertimento. Se i giovani ci tengono ad allenarsi nonostante un infortunio o diventano irrequieti e aggressivi quando non praticano uno sport, questo va preso come un segnale di allarme. Può essere che questi giovani abbiano bisogno di un sostegno per avvicinarsi in modo sano all'esercizio fisico. La pressione per la performance nello sport e nelle attività fisiche è arrivata da tempo anche nell'ambito dello sport ricreativo, che dovrebbe essere essenzialmente ludico e non innescare uno stress inutile, compromettendo così la salute mentale. La competizione va bene, la pressione per le performance, no.

SCHEDA INFORMATIVA MUOVERSI



SIXPACK E THIGH GAP

Gli uomini devono essere muscolosi e avere la tartaruga sull'addome, le donne devono essere magre. La pressione sociale è forte: seguire le diete, ridurre il peso, costruire i muscoli. Spesso anche lo sport segue questa linea. Foto, post di Instagram e video su YouTube suggeriscono ai giovani che potrebbero avere lo stesso aspetto del loro personaggio preferito, se solo si allenassero abbastanza e mangiassero meglio. Ma questo non è vero. Ogni corpo è diverso. Tendenze come il «thigh gap» (lo spazio tra le cosce) sono pericolose e poco realistiche. Gli allenamenti forzati e il pompaggio muscolare fatti in modo compulsivo o con pesi troppo grossi, combinati con una dieta monotona (ad esempio a base di frullati di proteine) e con l'eventuale aggiunta di steroidi, non hanno più nulla a che fare con la vera salute.

Un'immagine corporea positiva e l'accettazione di sé per come si è sono quindi argomenti importanti nel contesto dell'esercizio fisico e dell'attività sportiva. In che modo lo sport diventa un mezzo per raggiungere uno scopo? E dove si collocano i fattori della compensazione e del divertimento? I progetti di attività fisica offrono un'opportunità per affrontare queste tematiche ed elaborarle insieme ai giovani.

Idee pratiche

- Dai un'occhiata attenta ai profili Instagram. Sono autentici o ingannevoli? C'è dietro forse una pubblicità nascosta?
- Come riconosciamo le immagini alterate di persone e corpi? Che effetto fanno sui modelli che abbiamo nella nostra testa?
- Organizzare tornei di divertimento.

Immagine corporea positiva

promozionesalute.ch → Programmi d'azione cantonali → Alimentazione e attività fisica nei bambini e negli adolescenti → Temi principali → Healthy Body Image
migros-engagement.ch → News e progetti → Tecnologia ed etica → Vero o fake? Rispondi al quiz!

RISPETTO E FAIRPLAY

Il rispetto reciproco, il fairplay e lo spirito di squadra sono importanti fattori per il successo di un progetto legato al movimento. Per essere accettate meglio e avere un effetto duraturo, le regole e le loro conseguenze vanno definite insieme ai bambini e ai giovani in modo partecipativo.

Idee pratiche

- Negoziare insieme le giuste regole per gli incontri
- Creare manifesti colorati da appendere alle pareti del centro giovani

Programma di prevenzione «cool and clean»

coolandclean.ch/it

Idee per progetti

- Fare un giro spontaneo allo skater park più vicino o costruire una propria rampa.
- Imitare il ballo dei video di YouTube o comporre una canzone del centro giovanile con tanto di coreografia.
- Costruire insieme ai giovani una rastrelliera per biciclette o un riparo per i monopattini.
- Palloni, racchette da badminton e materiale da giocare: progettare una grande scatola decorata per stoccare questo materiale.
- Torneo di calcio e Dance Battle: dall'idea all'organizzazione e alla realizzazione. Chi si lascia coinvolgere?

SCHEDA INFORMATIVA MUOVERSI



ALTRI LINK

hepa.ch/it → Raccomandazioni di movimento

bag.admin.ch/bag/it → Vivere in salute →
Promozione della salute & prevenzione → Promo-
zione dell'attività fisica → Raccomandazioni per
promuovere la salute attraverso l'attività fisica

ti.ch → Infogiovani → Salute e benessere → Attività
fisica e sport

promozionesalute.ch → Basi - Pubblicazioni →
Salute Psicica → 10 passi per la salute mentale

come-stai.ch → Impulsi per la salute mentale →
Restare in movimento

gorilla.ch

ideasport.ch → Programmi → Midnightsports

promozionesalute.ch → Pubblicazioni →
Comportamento motorio

infoklick.ch/svizzera-italiana/laureus-street-soccer

SOSTEGNO AI PROGETTI TRAMITE KEBAB+

«Muoversi» per Kebab+ è uno dei cinque elementi importanti del programma di sostegno alla salute di bambini e giovani. Hai idee e hai bisogno di supporto per la loro realizzazione? Oppure hai un'idea concreta, ma ti mancano i finanziamenti per metterla in pratica? Noi ci siamo. Fatti sentire se hai domande; riceveremo con piacere la tua bozza di progetto e ti risponderemo!

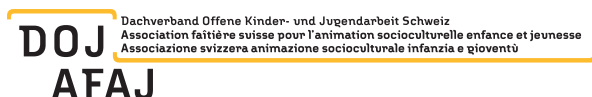
Ti possiamo sostenere con idee, suggerimenti e workshop sui vari temi concernenti la promozione della salute.

kebabplus.ch/it

Aprile 2022/DOJ/AFAJ, Sarah Stidwill e Géraldine Bürgy

Fotos: Centro extrascolastico Mira, Kinder- und Jugendarbeit
Regio Kerzers, Verein Themenspielplatz Emmen

Organizzazioni sostenitrici



Questa scheda informativa è stata finanziata da Promozione Salute Svizzera.