



Giovani e attività fisica: la carta blu per rendere l'attività fisica su misura per i giovani

CHECKLIST



Usa questa *checklist* per assicurarti che il tuo progetto di promozione dell'attività fisica coinvolga e attragga effettivamente i giovani.

Per ogni ambito sono indicati, in ordine di importanza, i diversi elementi indicati come prioritari dalla delegazione giovanile dei CEHAPE.

AMBIENTE FISICO

- 1. Luogo – assicurarsi che sia facilmente accessibile
- 2. Costi – mantenerli bassi, sostenibili
- 3. Attività all'aperto – includerle, se possibile
- 4. Inquinamento atmosferico – evitare località inquinate
- 5. Camminare e andare in bicicletta – includerli, se possibile
- 6. Attrezzature sportive e impianti – assicurarsi che siano di buona qualità
- 7. Società sportive – utilizzarle, se possibile

AMBIENTE SOCIALE

- 8. Cultura della attività fisica – promuovere comportamenti positivi
- 9. Sana competizione – focalizzare su obiettivi personali
- 10. Maestri – includerli, se possibile
- 11. Socializzazione – offrire occasioni per sviluppare amicizie
- 12. Consapevolezza della salute – enfatizzare i benefici
- 13. Scelte – includere più opportunità
- 14. Attività nazionali e personaggi famosi – includerli se è possibile

ESPERIENZE DI PARTECIPAZIONE

- 15. Indipendenza e autostima – obiettivi da sviluppare
- 16. Rilassamento – includerlo come esito della propria attività
- 17. Evitare il sovraccarico di attività e i possibili infortuni
- 18. Divertimento – assicurarsi che le proprie attività siano divertenti

Fonte: versione integrale documento "Young and physically active: a blueprint for making physical activity appealing to youth", Oms 2012 http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/175325/e96697.pdf
Sintesi, traduzione e adattamento a cura di Luana Valletta e Alberto Arlotti (Regione Emilia-Romagna).

Visita anche il sito: www.azioniperunavitainsalute.it