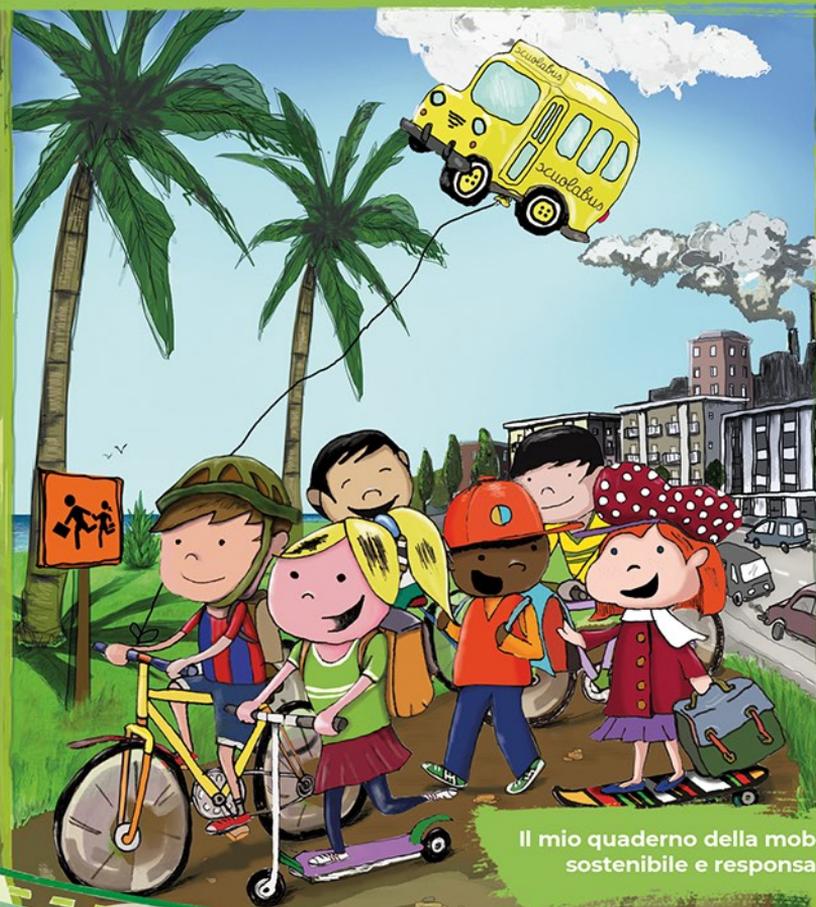


Zero inquinamento tanto divertimento



Il mio quaderno della mobilità
sostenibile e responsabile

Ecco un modo di andare a scuola più sano e divertente:
PEDIBUS e **BICIBUS** sono una buona abitudine
per la salute e per l'ambiente!

 @EdumobEU

 @EdumobEU



Interreg
ALCOTRA

Fonds européen de développement régional
Fondo europeo di sviluppo regionale



PROGETTO FINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA



“Noi soli ci
salveremo, noi che abbiamo imparato a
camminare sull'acqua: sul pelo dell'acqua”

(G. Conte, “Secondo la profezia”, in L'Oceano e il Ragazzo, 1983)

INTRODUZIONE

Cari bambini, ogni giorno uscite in strada per andare a scuola, magari in auto insieme ai vostri genitori oppure con lo scuolabus: lungo il tragitto, vedete intorno a voi molte automobili e motorini, poche biciclette e persone che camminano.

Vi siete mai chiesti come cambierebbe la vostra vita se a scuola ci andaste a piedi o in bici? Certo, la sveglia suonerebbe un po' prima al mattino, ma potreste conoscere e sperimentare tante cose in più! Stare all'aria aperta, osservare i colori del cielo e della natura, fare il pieno di energia prima di entrare in classe.

Da parte nostra, cercheremo di farvi capire che, a piedi o in bicicletta, la vostra città vi sembrerà molto più avventurosa e divertente: vi sentirete meglio e anche l'ambiente vi ringrazierà!

Giuliano Maglio - Presidente del Parco Naturale Regionale delle Alpi Liguri.

Mi presento, sono un dirigente non scolastico e particolare: non do voti e non dirigo una scuola ma un Parco naturale, dove ogni giorno ci occupiamo di conservare la natura e di proteggere le specie animali e vegetali.

In questo progetto anche noi, che lavoriamo nel Parco delle Alpi Liguri, avremo un compito da svolgere: comunicare a voi bambini, alle vostre scuole e alle vostre famiglie che il movimento è utile, fa bene alla vostra salute e all'ambiente che vi circonda, e può rendere migliore la vostra vita quotidiana.

A tutti voi lascio un augurio: che il vostro anno di studio possa essere produttivo, pieno di belle sorprese, ma anche e soprattutto divertente!

Federico Marengo - Direttore dell'Ente Parco Naturale Regionale delle Alpi Liguri

Il CEA – La “sostenibile leggerezza” della Scuola nel Parco

Chi siamo e cosa facciamo: Cos'è un CEA? Questa sigla sta per “Centro di Educazione Ambientale” e indica una struttura ‘accreditata’ (cioè con una specie di bollino di garanzia), che si occupa di insegnare ai bambini e agli adulti l'importanza del rispetto per l'ambiente. Non siamo gli unici, ci sono molti altri CEA in Liguria e in tutta Italia.

Nel Parco delle Alpi Liguri, il nostro mestiere (ma anche il nostro divertimento!) è quello di far conoscere gli animali, le piante e tutte le altre meraviglie che la natura ci regala ogni giorno, per dimostrare alle persone che il mondo è la nostra casa e la cosa più preziosa che abbiamo.

Per questo, da noi nel Parco c'è una scuola bellissima, mai noiosa o pesante, senza compiti e senza voti, dove accogliamo gli studenti con tanti laboratori divertenti, gite all'aperto e, perché no, anche gustose merende!

Responsabile tecnico scientifico CEA: **Fabio Boero** - educatore professionale e ambientale

Educatori CEA:

Matteo Serafini - naturalista

Elisa Torretta - biologa

✉ cea@parconaturalealpiliguri.it

🌐 parconaturalealpiliguri.it/educazione-ambientale

✉ comunicazione@parconaturalealpiliguri.it

📘 @EdumobEU

📷 @EdumobEU



Come VAI a scuola abitualmente?



IN AUTO

Sotto al tuo mezzo di trasporto,
scrivi come mai lo hai scelto.



IN SCOOTER



IN AUTOBUS



IN BICI



A PIEDI

Ti piacerebbe andare a scuola con la bicicletta oppure a piedi?

IN BICI, MI PIACEREBBE PERCHE'...



Quali sono gli svantaggi di andare in bicicletta?

A PIEDI, MI PIACEREBBE PERCHE'.....



Quali sono gli svantaggi di andare a piedi?

Secondo te è un'abitudine più sana andare a scuola a piedi e in bicicletta oppure in macchina?

Perché?



Grasso

Un europeo su due è **troppo grasso** e questa è la conseguenza di una cattiva alimentazione, ma anche della mancanza di movimento. I medici fanno notare che le persone che usano la **bicicletta** tutti i giorni sono molto più sane e in forma.



11 biciclette

In Italia c'è una superficie immensa di strade e autostrade. Anche i parcheggi per le auto aumentano sempre. Un solo parcheggio per auto ha bisogno di 25 metri quadrati. Se invece andiamo in giro con la bici serve uno spazio 10 volte inferiore. Nel posteggio di una macchina ci stanno 11 biciclette.



Ossigeno

La bicicletta non inquina, non fa rumore e non produce nessun gas nocivo. Le automobili invece producono **biossido** e **monossido di carbonio**, sostanze molto inquinanti. Un'auto che percorre 500 km brucia la stessa quantità di ossigeno che respira un uomo in un anno!



5 km

Su una distanza di 5 km la **bicicletta è più veloce della macchina!** In molte città europee con un traffico intenso, muoversi in bicicletta è più veloce dei mezzi pubblici o delle automobili, perché non devi fare code e puoi viaggiare nelle aree dedicate alle biciclette.

Secondo te come si potrebbero risolvere i problemi legati al traffico?

Scrivi quali sono i problemi che hai notato e come si potrebbero risolvere.

PROBLEMA

--

SOLUZIONE

--



Che cosa significa MOBILITA' SOSTENIBILE?

A questo punto del nostro percorso avrai capito che **il traffico è un problema** per l'ambiente e la salute. Causa inquinamento e quindi le città diventano meno ospitali e pulite.

Per questo è importante che ognuno faccia la propria parte, e diventi **più responsabile** facendo scelte amiche dell'ambiente e del benessere di tutti i cittadini.

Per questo dobbiamo passare alla **MOBILITA' SOSTENIBILE!**

Ma cosa significa?

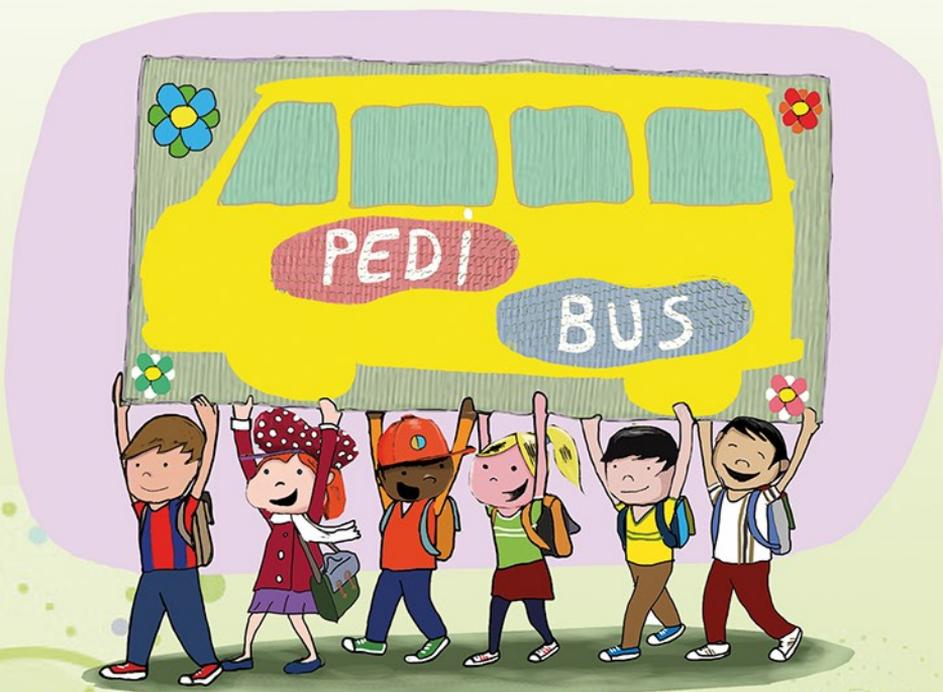
Mobilità sostenibile significa cercare di diminuire l'uso delle auto private a favore dei mezzi pubblici.

Oppure **condividere l'auto con altre persone**. Ogni auto ha 4/5 posti: riempiamoli tutti, mettendoci d'accordo con i compagni e **andiamo a scuola insieme**.

Ma la scelta migliore è decidere di lasciare l'auto a casa e scegliere altri modi per spostarci:

1. andare a piedi

2. andare in bicicletta





Queste scelte sono **amiche dell'ambiente**, perché aiutano a **ridurre l'inquinamento...**

Lo scopo del nostro percorso è quello di imparare a **organizzare il Pedibus e il Bicibus.**

Quanto sarebbe più divertente arrivare a scuola dopo aver camminato insieme ai compagni o dopo aver fatto una **bella pedalata!**

Dobbiamo solo rispettare le regole della strada e cambiare abitudini!... si può fare!

Spiega con parole tue cos'è la **mobilità sostenibile:**

Forse ti sembra strano ma non molti anni fa i **bambini andavano a scuola a piedi**, spesso senza i genitori.

Questo dipende dal fatto che ai loro tempi c'era meno traffico e i bambini si muovevano in città più facilmente. **Fai una prova!**

Chiedi ai tuoi genitori e ai tuoi nonni come andavano a scuola e scrivi le loro risposte nelle tabelle qui sotto:

Mamma	Papà	Nonno	Nonna



Un po' di "storia"

Nel 1971 l'80% dei bambini andava a scuola a piedi o in bicicletta, insomma quasi tutti!

Oggi invece oltre i 2/3 dei bambini e delle bambine va quotidianamente a scuola in automobile. Insomma **la situazione si è quasi ribaltata**.

Ma perché?

Questo avviene perché la scuola a volte è lontana da casa, ma spesso, anche se non è lontana, pensiamo che andare in auto sia più sicuro, più comodo e più veloce.

Attenzione però, perché **la scelta dell'auto provoca numerosi problemi** ai bambini, alla scuola e alla città.

Il gran numero di auto crea **caos davanti alle scuole**, traffico intasato e **inquinamento**.

Star chiusi nelle macchine non ci difende dal respirare sostanze inquinanti: **quando usiamo l'auto sporchiamo l'aria che respiriamo**, sia fuori che dentro all'auto.

Il traffico è anche causa di **incidenti** e stare in coda ci fa perdere tempo.

Siamo ancora sicuri che l'auto sia più COMODA E SICURA?



Ma lo zaino è pesante!!!

E' vero, a volte gli zaini sono proprio dei macigni!

Ma possiamo fare qualcosa. Le **maestre possono aiutarci** a organizzarci meglio. Come prima cosa, assicurati di portare **solo i libri che servono**. Chiedi alle maestre se è possibile lasciarne qualcuno a scuola...

Forse lo zaino non diventerà una piuma... ma sarà **abbastanza leggero** da non dare troppo fastidio!

A questo punto non rimane altro che **metterci in cammino... o montare in sella!**



Ma sai orientarti?



Possiamo provare insieme a conoscere meglio la città e scegliere il percorso ideale per andare a scuola in sicurezza. Faremo insieme un'esercitazione. Compila la tabella sotto.

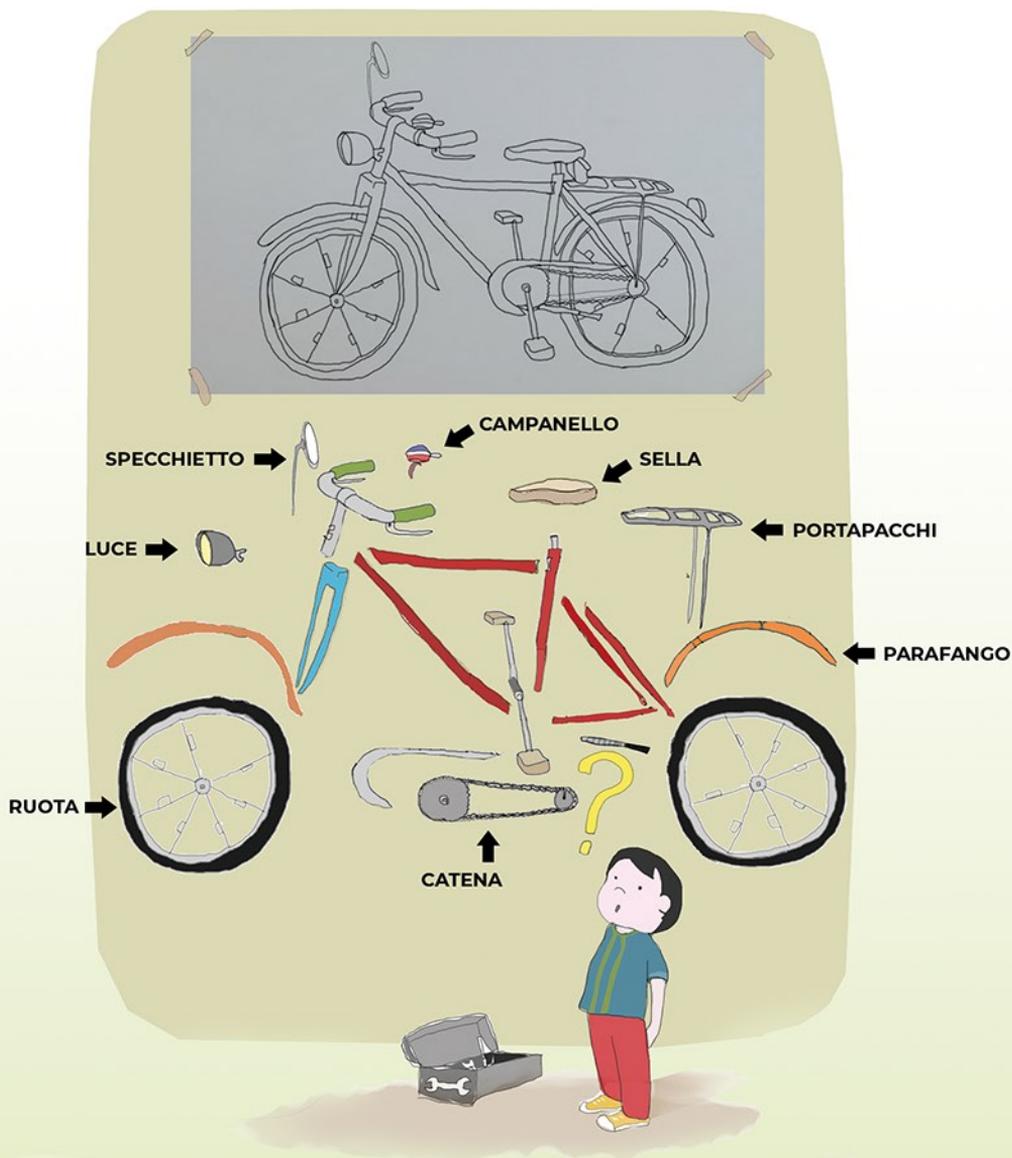
DATA: NOME DELLA TUA CITTA':

DESCRIVI L'ESPERIENZA:

DIFFICOLTA'

PUNTI DI FORZA

Andare in bicicletta piace a tutti, ma la conosciamo? Sai com'è fatta?



Cose utili

Il portapacchi: qui puoi fissare un cestino oppure legare un piccolo carico.

Il cestino: anche il cestino frontale serve per portare piccoli carichi, una giacca, una borsetta...

Cose importanti per la sicurezza!



CASCO



SPECCHIETTO



LUCI



CAMPANELLO



E ricordati sempre di avere con te il lucchetto...
Custodisci la tua bicicletta: qualche ladruncolo potrebbe rubarla.

A cosa servono?

La luce: è molto importante! Soprattutto in inverno quando le giornate si accorciano non farti sorprendere senza le luci. Essere ben visibile è molto importante. Anche indossare un giubbino catarifrangente è un'ottima idea.

Lo specchietto: molto importante per la sicurezza, serve per tenere sotto controllo la strada e le auto che arrivano alle nostre spalle. Quando fai una svolta a sinistra guarda prima nello specchietto!

Il campanello: serve a segnalare la tua presenza!

Il casco: indossare sempre il casco è importante per prevenire i guai conseguenti a una caduta. Sii prudente: usalo sempre!

Non pedalare contromano!



Se c'è un incrocio molto trafficato, **non rischiare**: scendi dalla bici e usa le strisce pedonali.

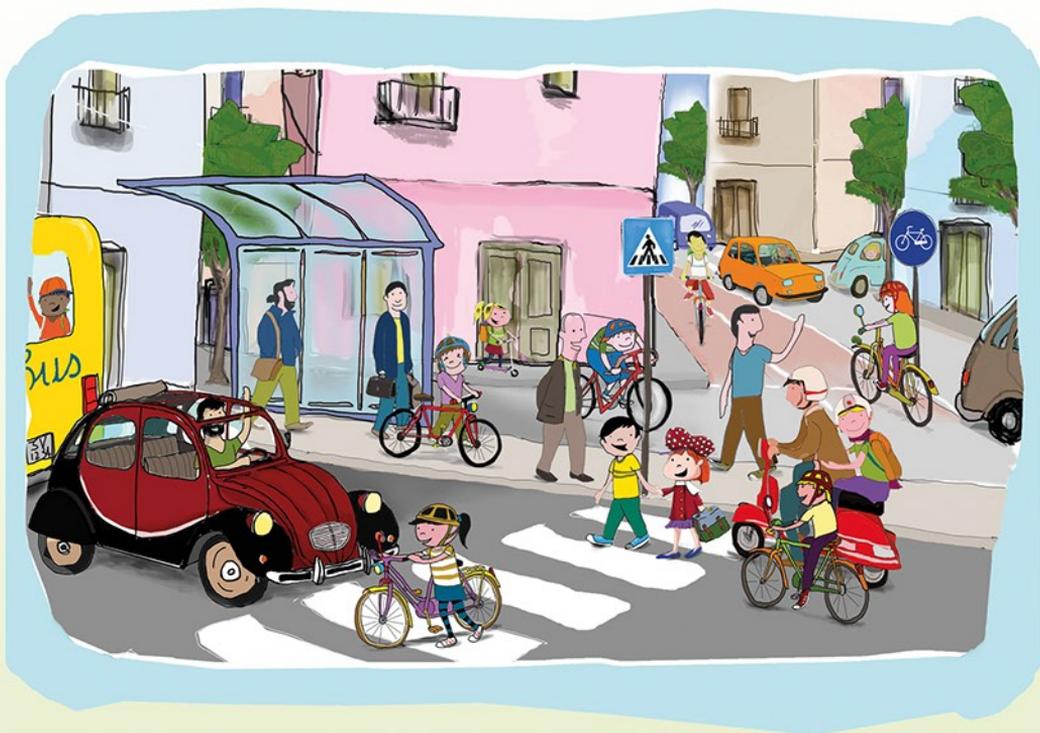


Ricordati che non sei solo!

Fai molta attenzione alle auto e sii rispettoso dei pedoni!

Ricorda che **sui marciapiedi non è consentito andare in bicicletta**, conducila a mano.

Se ti trovi in una piazza o in luogo dove ci sono anche i pedoni, vai piano e **non fare il pirata della strada!**



In strada, ricordiamoci le regole e le buona educazione.

Comportiamoci in modo gentile e sorridiamo al nostro prossimo: è semplice, basta volerlo!

Come segnalare le nostre intenzioni

Impara come segnalare le tue intenzioni.

Ricorda che in strada non sei solo, fai attenzione a quello che fanno gli altri e se cambi direzione **usa i segnali giusti**.

GIRO A DESTRA



braccio destro alzato

GIRO A SINISTRA



braccio sinistro alzato

Come segnalare le nostre intenzioni

E' importante anche **far capire quando ti fermerai** a chi è dietro di te.

Segnala che ti fermerai e non frenare bruscamente.

MI FERMO



braccio in alto

PROSEGUO DRITTO



mani sul manubrio

Adesso che hai imparato tante cose sulla bicicletta, potrai usarla per fare molte cose.

Andare a scuola ma anche usarla nel tempo libero, magari fuori dalla città.

Come si prepara un'escursione

Scegli sempre dei **percorsi adatti alle tue capacità**, chiedi consiglio a chi è più esperto.

Le prime volte evita le salite impegnative e non esagerare con la distanza. Con il tempo, quando sarai più allenato, potrai affrontare ogni percorso.

Se vai a piedi valgono le stesse regole.



Come vestirsi

Usa **vestiti traspiranti**, che permettono al sudore di evaporare lasciandoti asciutto e porta sempre una **maglietta di ricambio** e una **giacca a vento**.

Mentre **per gli spostamenti di tutti i giorni potrai vestirti normalmente**, perché non farai molta fatica, se vuoi fare un'escursione un po' più impegnativa, a piedi o in bicicletta, dovrai indossare un **abbigliamento adatto**.



In bicicletta...

Usa **pantaloncini da ciclista** imbottiti, per evitare che ti facciano male... le chiappe!

Casco, occhiali, mantellina antipioggia e guanti non devono mai mancare.

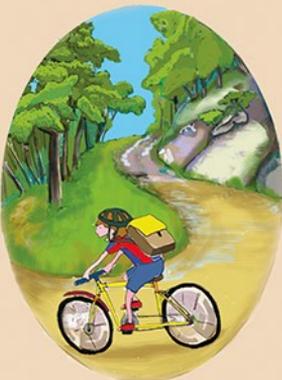
Porta sempre con te uno **zainetto con un litro d'acqua e uno spuntino**.
Porta con te del cibo leggero e nutriente, come frutta secca e fresca, snack ai cereali.

Fai una buona colazione prima di partire, ma non mangiare troppo, meglio essere leggeri quando si deve pedalare. Se la tua gita dura tutto il giorno prepara anche dei **panini per il pranzo**.

Se vai in montagna, **per camminare è importante avere scarpe comode** o scarponcini.

Ricorda un **cappellino per il sole** o un **berretto per star caldo**, se non è estate.

Ricorda che **il tempo può cambiare in fretta in montagna**, quindi porta sempre qualcosa di caldo da indossare e la mantellina impermeabile.



Escursioni in bicicletta

Ora che sei pronto, ecco qualche suggerimento su dove andare...

La Via dei Ponti nella Valle della Giara di Rezzo

PARTENZA: Lavina, frazione del Comune di Rezzo (IM)

DURATA: 2/3 ore senza fretta

L'itinerario si sviluppa dal piccolo borgo di Lavina, percorrendo un'ampia e facile strada sterrata che costeggia il torrente Giara di Rezzo al fresco del bosco di castagno.

La Giara di Rezzo, con le sue acque abbondanti e spumeggianti, è il principale affluente del Torrente Arroscia che termina il suo corso nella Piana di Albenga. A testimoniare l'antica importanza della valle bagnata dalla sua "Giara", rimangono diversi ponti di origine medioevale che collegano i due versanti della valle, ben conservati e facilmente osservabili durante l'escursione.

Con una pedalata non troppo impegnativa, si arriva al maestoso ponte detto "Napoleonico", sotto il quale c'è un bellissimo laghetto.

Qui, in estate, potrete fare un bel bagno... molto rinfrescante!

In alternativa, dal percorso principale è possibile seguire una deviazione nei pressi del ponte della Cianca che, attraverso una breve ma ripida salita (meglio salire a piedi!) conduce al borgo di Rezzo.

Al ritorno potete ripercorrere i vostri passi o tornare a Lavina lungo la strada provinciale (asfaltata).



Escursioni in bicicletta

Ora che sei pronto, ecco qualche suggerimento su dove andare...

Pedalando sulla Riviera dei Fiori

Da San Lorenzo a Ospedaletti in sicurezza

Periodo: tutto l'anno (in estate evita le ore più calde!)

La Pista Ciclabile del Ponente Ligure è lunga 24 km ed è il luogo ideale per andare in bicicletta in sicurezza.

L'accesso alla pista è possibile da tutti i borghi sul percorso.

Sulla ciclabile si pedala affacciati sul mare e si possono visitare i borghi lungo il percorso.

Si possono osservare anche le vecchie gallerie in cui passavano i treni e scoprire la storia della corsa ciclistica Milano Sanremo, nella galleria di Ospedaletti.

La pista ciclabile è anche un percorso perfetto per andare al mare: insomma bisogna provare!



Escursioni a piedi

Ora che sei pronto, ecco qualche suggerimento su dove andare...

Lungo la Via del Sale: dal passo Teglia alla Mezzaluna

PARTENZA: passo Teglia, Rezzo (IM)

DURATA: 3 ore

Il passo della Mezzaluna, con la sua forma speciale, è la porta di accesso al Parco Naturale Regionale delle Alpi Liguri.

Gli animali più interessanti presenti nel Parco sono il lupo, il gallo forcello, il camoscio, l'aquila reale e la marmotta.

Il Passo della Mezzaluna si trova sulla "Via Marenca", antica via di transumanza e commercio che collega la Liguria al Piemonte. Poco sotto il passo si estende la faggeta di Rezzo, uno dei boschi più antichi della Liguria.

Da passo Teglia il percorso si immerge completamente nell'ombroso bosco di Rezzo, fino a raggiungere il sotto di San Lorenzo.

Si ritiene che questo fosse un antico sito di incontro di pastori e guerrieri.

Infatti qui si trovano i resti di un altare sacrificale e di un *menhir* (una grossa pietra conficcata nel terreno, di origine preistorica) ma anche di riti cristiani evidenziati dalla presenza dei resti di una chiesetta.

Andando avanti, si torna brevemente nel bosco, per poi uscire sugli ampi pascoli del passo della Mezzaluna da cui è possibile godere di un magnifico panorama.

Una volta tornati al sotto di San Lorenzo è possibile raggiungere nuovamente il passo Teglia percorrendo un facile sentiero in mezza costa sul versante sud cogliendo la deviazione vicino al *menhir*.



Escursioni a piedi

Ora che sei pronto, ecco qualche suggerimento su dove andare...

Anello di San Secondo

PARTENZA: San Secondo, Ventimiglia (IM)

DURATA: 2.30 ore

L'itinerario descrive un ampio anello tra la val Roja e la val Nervia, poco sopra Ventimiglia, partendo dal quartiere di San Secondo.

Partendo dalla piazza di San Secondo, a lato del Santuario, si percorrono velocemente alcuni *caruggi* salendo lungo via dei Gerani, via dei Martinazzi e via del Vallone. Da qui si prosegue su un sentiero pianeggiante che si inoltra nel rigoglioso vallone di San Secondo.

Il percorso sale tra fasce da tempo non più coltivate e muri a secco sino alla borgata abbandonata dei Martinazzi. Proseguendo tra cespugli di cisto e lentisco, ed il profumo di timo e rosmarino, si apre passo dopo passo un panorama fantastico sul borgo medioevale di Ventimiglia, la foce del torrente Roja e le mura medioevali.

Attraversata una piccola pineta, si raggiunge uno sterrato in leggera salita lungo il crinale del monte Carbone. Si abbandona la strada per proseguire verso destra, lungo le pendici del monte Carbone in direzione della foce del torrente Roja. In breve si raggiunge in piano la strada asfaltata che porta al Santuario delle Virtù.

Si prosegue in discesa fino ad imboccare una vecchia mulattiera che in breve conduce sulla linea ferroviaria. Seguendola per poche centinaia di metri ritroviamo il piazzale di partenza.



I miei appunti...

"E c'è anche [...] l'etichetta di un pediatra ma qui i bambini volano in bicicletta e non hanno bisogno delle sue cure"

(E. Montale, "Al mare (o quasi)", in Quaderno di quattro anni, 1977)

I miei appunti...

I miei appunti...

I segnali stradali

I segnali stradali "ci parlano" con le forme:



Triangolo:

i segnali triangolari ci avvisano di un **PERICOLO** o di dare **PRECEDENZA**



Cerchio:

i segnali circolari **VIETANO** oppure **OBBLIGANO**



Rettangolo:

i segnali rettangolari o quadrati danno delle **INDICAZIONI**



ATTRAVERSAMENTO
PEDONALE



ROTATORIA



CURVA
PERICOLOSA



DARE LA
PRECEDENZA



STRADA
DEFORMATA



DIREZIONE
OBBLIGATORIA



FINE PERCORSO
BICICLETTE



PASSAGGIO
OBBLIGATORIO



ALT-
POLIZIA



DIREZIONE
OBBLIGATORIA



ATTRAVERSAMENTO
PEDONALE



ATTRAVERSAMENTO
CICLABILE



PARCHEGGIO



FARMACIA



PRONTO
SOCCORSO

Grazie bambini!

Grazie bambini per l'attenzione e ricordate:

Che voi andiate a piedi o in bicicletta, siate fieri... state rendendo il mondo un posto migliore!

Zero inquinamento tanto divertimento!



"[...] la gente era queta. Usciva al sole. Queta e come sempre: visi noti, andature note, voci note di tutti i giorni. Ed anche la via intorno era la solita via cento volte ogni giorno percorsa: via maestra di piccola città provinciale, pacifica via."

(G. Boine, La città, 1912)

"[...] fino in Piemonte, fino in Francia, senza mai uscire dal bosco, aprendosi la strada, quella strada segreta che lui solo sapeva e che passava attraverso tutti i boschi, che univa ogni bosco in un bosco solo, ogni bosco del mondo in un bosco al di là di tutti i boschi, ogni luogo del mondo in un luogo al di là di tutti i luoghi."

(I. Calvino, La strada di San Giovanni, 1963)

"Marco senti allegria nel cuore e camminò veloce per uscire dalla valle e arrivare al mare."

(N. Orengo, Le rose di Evita, 1990)

"La strada ora passava tra gli ulivi, in un fruscio famigliare. Riconosceva al suono tutte le brezze e tutti i venti."

(F. Biamonti, Le parole La notte, 1998)

"Daniel si era alzato, seguito dal cane camminava accarezzando le foglie, curvandosi sul terreno, strappando qualche erba, ascoltando col naso profumi e odori. [...] si sentiva di buon umore. Gli piaceva viaggiare con il naso, infilarsi nella terra, lanciare l'olfatto al di là della vista."

(N. Orengo, Di viole e liquirizia, 2005)





Interreg ALCOTRA

Fonds européen de développement régional
Fondo europeo di sviluppo regionale



"[...] Allora amare
sarà come camminare, andare a nuoto
da una sponda all'altra, giocare: [...]"
*("Canti di Yusuf Abdel Nur",
in G. Conte, Canti d'Oriente e d'Occidente, 1997)*



parconaturalealpiliguri.it/educazione-ambientale



cea@parconaturalealpiliguri.it



comunicazione@parconaturalealpiliguri.it



@EdumobEU



@EdumobEU

Testi a cura di **Cristina Sala**

Illustrazioni a cura di **Giulio Magnetto**

Progetto grafico a cura di **OPLAY communication**

Con il coordinamento di **Daniela Girardengo** - Ente Parco Naturale Regionale delle Alpi Liguri

Consulenza letteraria:

Monica Ramò, Dottoranda di Ricerca in Letteratura Italiana presso l'Université de Nice Sophia Antipolis-Côte D'Azur
e presso l'Università degli Studi di Genova

Federica Lorenzi, Dottoranda di Ricerca in Letteratura Italiana presso l'Université de Nice Sophia Antipolis-Côte D'Azur
e presso l'Università degli Studi di Genova





Interreg
ALCOTRA

Fonds européen de développement régional
Fondo europeo di sviluppo regionale



Zero inquinamento tanto divertimento

BICI BUS



Il mio quaderno della
mobilità sostenibile
e responsabile



Ecco un modo di andare a scuola più sano e divertente:
PEDIBUS e **BICIBUS** sono una buona abitudine per la salute e per l'ambiente!

