



Promocja aktywności fizycznej młodzieży poprzez aktywne przemieszczanie się do szkoły

O projekcie PAYAMOS

Młodzież to grupa, której również dotyczy **problemy ze zdrowiem fizycznym**, takie jak otyłość, które wynikają z braku aktywności fizycznej. Mniej niż 20% osób w wieku 11-17- lat spełnia zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia co do dziennej aktywności fizycznej. Podobne dane zostały zebrane również od młodszych dzieci. **Zmniejszenie aktywności fizycznej w Europie** pogarsza te problemy, a decydenci polityczni desperacko szukają rozwiązań.

Jednym z powodów powiązanych z brakiem aktywności fizycznej jest pasywne przemieszczanie się. Rodzice zawożą dzieci i młodzież do szkoły samochodem. **Chodzenie lub jazda na rowerze** to alternatywne sposoby dotarcia do szkoły, dobre nie tylko dla młodzieży, ale i dla środowiska.

PAYAMOS to **Współpraca Partnerska Erasmus Plus Sport** pomiędzy Niemcami, Włochami, Grecją, Holandią, Chorwacją, Turcją i Polską, która promuje aktywność fizyczną i aktywne przemieszczanie się wśród młodych ludzi. Więcej informacji znajdziesz na <http://payamos.myerasmus.net/>

Korzyści z aktywnego przemieszczania się



Zdrowy układ krążenia i mniej nadwagi



Zdolność poznawcza i świadomość przestrzenna



Niezależność, pozytywne emocje i integracja społeczna



Zwyczaje przydatne w życiu dorosłym



Mniej ruchu drogowego i zanieczyszczeń

Przeszkody w aktywnym przemieszczaniu się

Nasz projekt odkrył powiązanie następujących cech środowiska z poprawą zdrowia dzieci, sugerując rozważenie ich przy promowaniu aktywnego przemieszczania się.

Większa liczba przejść dla pieszych

Krótsza droga do szkoły

Lepsze połączenia między ulicami

Lepszy dostęp do komunikacji publicznej

Inne badania pokazują niektóre z przekonań dzieci i nastolatków, które zatrzymują je przed aktywną mobilnością.



Rodzice nie chcą, żeby sam(a) chodził(a) do szkoły

Nie wiem, czy przy mojej szkole jest stojak na rowery

Boję się jechać między ciężarówkami i autami



Nie znam nikogo, kto chodzi albo jeździ na rowerze do szkoły

Nie czuję się komfortowo w okolicy między nieznajomymi

Nie umiem jeździć na rowerze

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

