



# **A LA ESCUELA ANDANDO, EN BICI O EN PATINETE**

**Movilidad activa y autónoma**

**¿Por qué y para qué?**

**Para tener hábitos de vida más activos y estar más sanos:**

- Porque andar o utilizar la bici para ir a la escuela supone más de 30 minutos de actividad física. Osakidetza recomienda, en la infancia, 60 minutos de actividad física diaria.

**Para crecer adquiriendo autonomía, con más amigos y con mayor autoestima.**

- Al desplazarse a diario acompañados de otros niños, se fortalecen las relaciones, se va adquiriendo mayor autonomía y capacidad para la toma de decisiones. Esto mejora notablemente el aprendizaje.

**Para ser más conscientes, conocer mejor el pueblo y participar en su transformación.**

- Al experimentar la ciudad, desarrollan mejores hábitos de seguridad vial día a día. Así los niños nos aportan a la sociedad su visión de los problemas de la ciudad, y por que no, también las posibles soluciones.

**Durante la semana del 21 al 25 de septiembre habrá actividades de Eskolako Bidea dentro de la Semana Europea de la Movilidad Sostenible. ¡Ánimate y participa!**



# **OÑATIN OINEZ, PATINETEZ EDO BIZIKLETAN ESKOLARA.**

*Aukeratu. Aldatu.*

*Konbinatu zure mugikortasuna.*



# Mugikortasun aktiboa eta autonomia.

## Zergatik, zertarako?

### Autoestimua eta harremanak garatzeko:

- Hurrek mugitzeko autonomia izatea beraien eskola lagunekin, bakarrik edo helduek lagunduta joan nahi duten erabakitzeko aukera izatea da.
- Modu autonomoan mugituz gero, hurrek esperientzia gehiago izango dituzte, bizipen aberatsagoak eta beste haur batzuekin partekatuko dituzte bizipen hauek.

### Aktiboagoak eta osasuntsuagoak izateko:

- Osakidetzak 6 urtetik gorako hurrek egunero 60 minutu inguruko jardura fisikoa egitea gomendatzen du.
- Eskolara oinez, bizikletan edo patinetek joanez gero, egunero jardura fisiko moderatu bat bermatzen da eta sedentarisismoaren aurka egiten dugu, ia konturatu gabe.

### Kontzientzia garatzeko eta ikastea errazteko:

- Herria hobeto ezagutuko dute, kaleak eta bizilagunak, eta bide-segurtasun ohiturak errazago barneratuko dituzte.
- Eskolara heltzean hurrak argi eta erlaxatuta heltzen dira ikasgeletara eta ikaskuntza prozesua errazten du honek.

**Eskolako Bidea** proiektuan era bateratuan parte hartzen dugun Oñatiko ikastetxeek eta Udalak elkarlanean ekimen bereziak jarriko ditugu martxan irailaren 21etik 25era Mugikortasun Jasangarriaren Europako astea ospatzen dela eta.

*Mugikortasun jasangarri, osasuntsu eta seguru baten alde gaudela ospatzeko, aldarrikatzeko eta mugikortasun eredu honen alde ekiteko astea izango da.*

*Animatu eta parte hartu!*

Oñatiko ikasleen mugikortasun ohituren inkestaren 2015eko emaitzak

