



«fit4future» informazioni per i genitori

I bambini sono il futuro



Informazioni sul progetto

Impegno con passione

Cari genitori,

tutti vogliamo essere sani e restarlo il più a lungo possibile. Per riuscirci è importante acquisire i principi del vivere sano già nell'infanzia. Questo è l'obiettivo che la Fondazione Cleven persegue dal 2005 con «fit4future», un programma gratuito per la promozione della salute e il movimento nelle scuole elementari.

«fit4future» si avvale della collaborazione di esperti e viene costantemente sviluppato. Negli anni si è guadagnato la fama di programma efficace, capace di produrre effetti a lungo termine. Focalizzato sul gioco, affronta i temi dell'attività fisica, l'alimentazione e il fitness mentale.

Nel frattempo sono oltre 900 scuole (allievi, insegnanti e genitori) che vi partecipano. Tra di esse figura anche la scuola di vostro / a figlio / a che concretizza così il suo impegno a favore della salute. Vi invitiamo a dare un'occhiata alle nostre attività.

**Buon divertimento con «fit4future»
Il team della Fondazione Cleven**

«fit4future» – un progetto
della Fondazione Cleven

Ruessenstrasse 6
6341 Baar

T 041 766 63 83
F 041 766 63 70

www.fit-4-future.ch
info@fit-4-future.ch



I dettagli

L'offerta nel dettaglio

Per i bambini:

- ◆ **Set di carte** Un diversivo molto apprezzato sia durante le lezioni che a ricreazione.
- ◆ **Bidone dei giochi e brainbox** Azione e movimento a tutto campo.
- ◆ **Laboratori** Un percorso in allegria per tutta la scuola.
- ◆ **«Activity Days»** Alla scoperta di nuove discipline sportive e giochi divertenti.
- ◆ **Corsi di cucina** Preparare il pranzo in classe sotto una guida professionale.

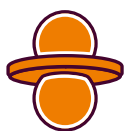
Per i genitori:

- ◆ **Opuscolo per i genitori** Spunti preziosi sui temi dell'attività fisica, l'alimentazione e il fitness mentale.
- ◆ **Serate per i genitori** Incontri con specialisti, aperti a tutte.

Per gli insegnanti:

- ◆ **Opuscolo per gli insegnanti** Consigli preziosi per l'insegnamento
- ◆ **Kick off** Evento introduttivo organizzato a scuola per gli insegnanti
- ◆ **Corsi di aggiornamento** Esperti offrono consigli pratici per la vita scolastica
- ◆ **Workshop per gli insegnanti** Corsi organizzati a scuola per tutto il collegio docente

Dal bidone dei giochi di «fit4future»:



Sfera di pogo



Diabolo



Racchette Scoop



Mobi



Corda da salto



Hula-Hoop



Tennis

i

Gli insegnanti possono annunciarsi per tutte le attività senza alcun costo.

Maggiori informazioni: www.fit-4-future.ch



Ai dati principali
«fit4future» in breve

- ◆ 165 000 delle scuole elementari svizzere partecipano a «fit4future».
- ◆ Oltre 900 scuole elementari hanno aderito a «fit4future».
- ◆ Ogni anno si iscrive una cinquantina di nuove scuole.
- ◆ Il progetto è trilingue e presente in tutti 26 cantoni.
- ◆ «fit4future» affronta tre temi: attività fisica, alimentazione e fitness mentale.
- ◆ «fit4future» organizza circa 350 eventi l'anno.
- ◆ La partecipazione non costa nulla alla scuola.
- ◆ L'iscrizione ha una durata di tre anni.
- ◆ Il 96 per cento delle scuole prolungano la loro partecipazione.

Ringraziamo i nostri partner per il sostegno finanziario, senza il quale non potremmo realizzare questo progetto:

Partner principale



Partner



Fondazione partner



Beisheim Stiftung



Partner specializzati



UNIVERSITÄT BASEL
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera