

ATTIVITÀ FISICA

*una scelta per stare bene
...e divertirsi!*

Attività fisica
è ogni movimento
del corpo che faccia
lavorare i muscoli, le ossa
e consumare energia.
E fa bene alla salute!

Giocare all'aperto
con amici, andare
a scuola a piedi o in
bicycle, fare una
passeggiata, correre, saltare,
arrampicarsi, fare sport ...
sono tutti modi per
essere attivi,
divertendosi



● SEMPRE

Si possono trovare
tante occasioni per
essere attivi: a casa,
a scuola e nel tempo
libero l'attività fisica
va incoraggiata
e sostenuta



● NESSUNO ESCLUSO

Tutti dovrebbero avere
l'opportunità di praticare attività
fisica piacevole, varia e
adatta a capacità, età, attitudini
e interessi: nessuno è escluso!



● IN FAMIGLIA ●

Bambine e bambini,
ragazze e ragazzi
apprendono fin da piccoli
l'abitudine a uno stile
di vita attivo: è
importante dare
il buon esempio,
sostenerli nelle loro
scelte e coinvolgerli
in attività da fare
insieme



● IN COMPAGNIA

Fare movimento in compagnia,
anche giocando, è divertente e
aiuta a imparare il rispetto delle
regole e degli altri



● NEL TEMPO LIBERO ●

Passare tanto tempo seduti o sdraiati
davanti a TV, PC, videogiochi e
smartphone non fa bene alla salute...
per questo è importante essere
più attivi anche nel
tempo libero!

Parlare con
il pediatra è
importante per avere
informazioni sui benefici del
movimento, sui rischi della
sedentarietà
e per scegliere
l'attività fisica
più adatta

Fare attività
fisica è utile per il
benessere e per crescere in
modo sano: aiuta a essere più
agili e resistenti, permette di
controllare il peso, favorisce
l'apprendimento,
l'autostima e la capacità
di stare insieme
agli altri

