

# 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



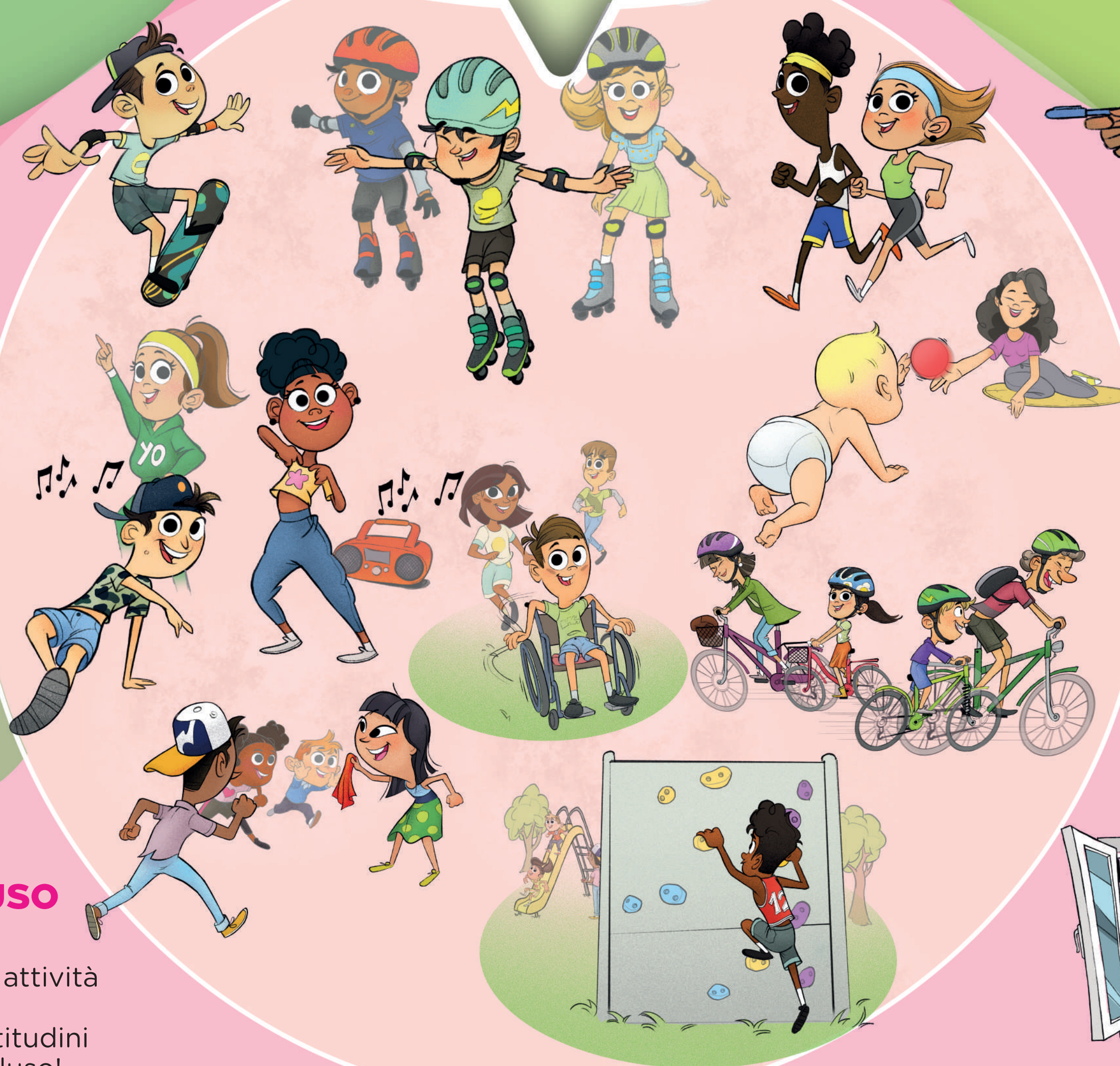
## ● SEMPRE

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!



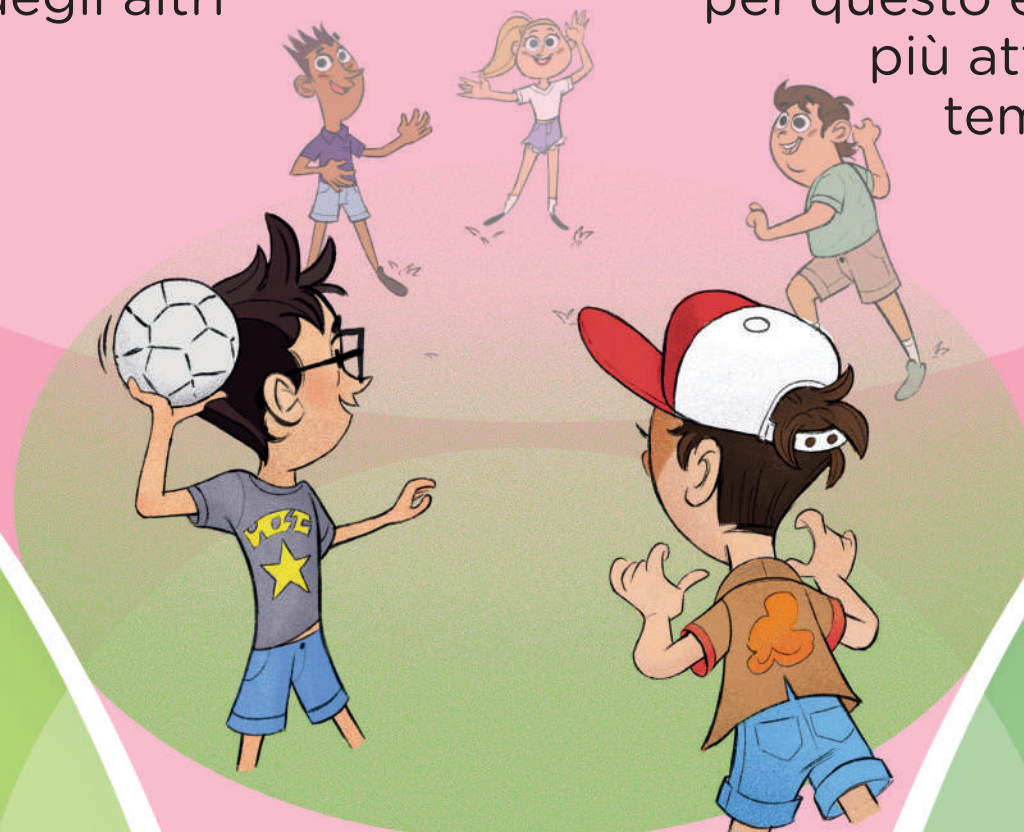
## ● IN FAMIGLIA ●

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!

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

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

