

# 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 bicicletta, 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

## ● 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



## ● 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 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



Ministero della Salute



Centro nazionale per la prevenzione e il Controllo delle Malattie

