



TAPPA 3

SALUTE E BENESSERE

Obiettivo 3 - Agenda 2030

BENESSERE E ATTIVITÀ FISICA

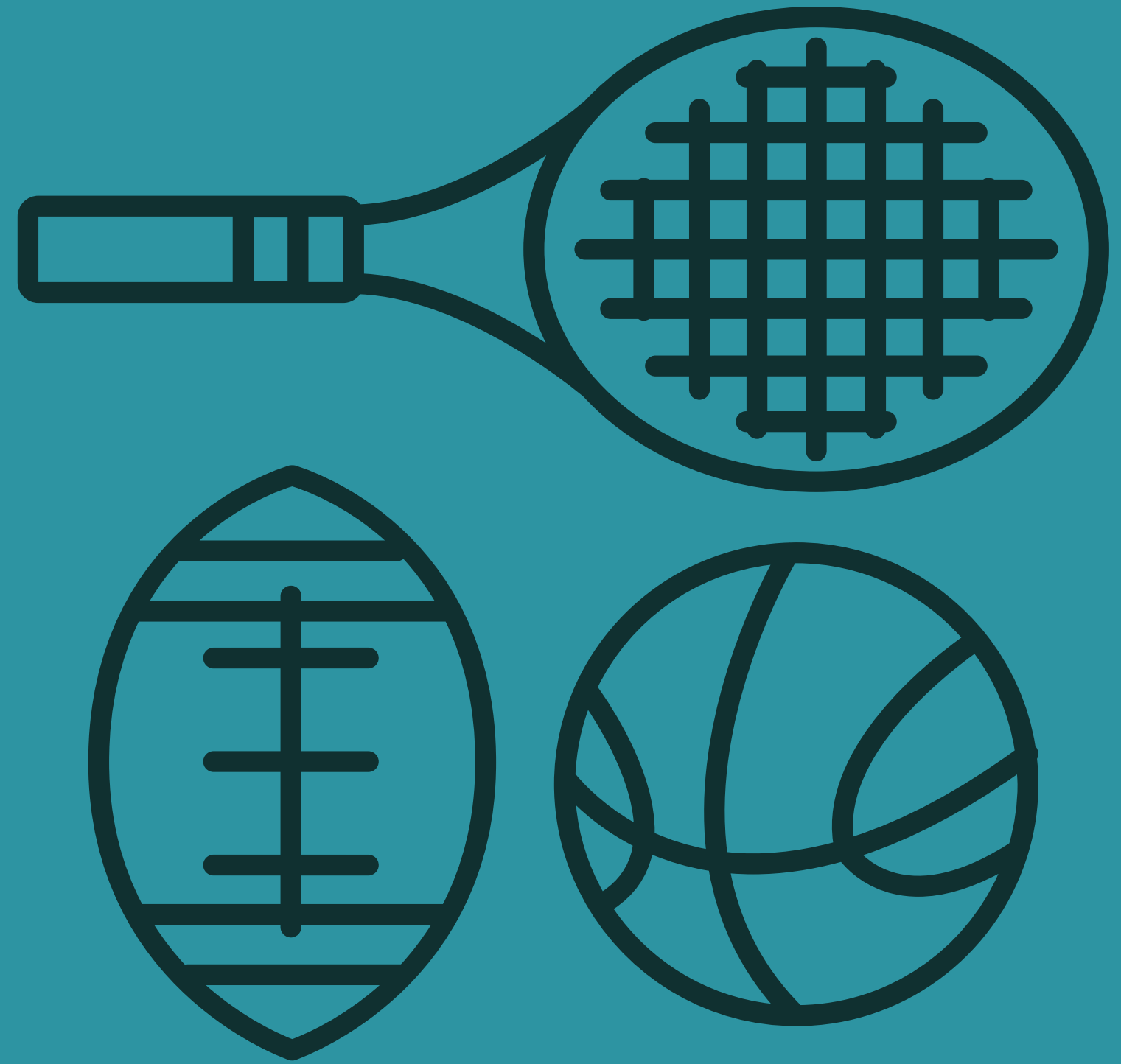


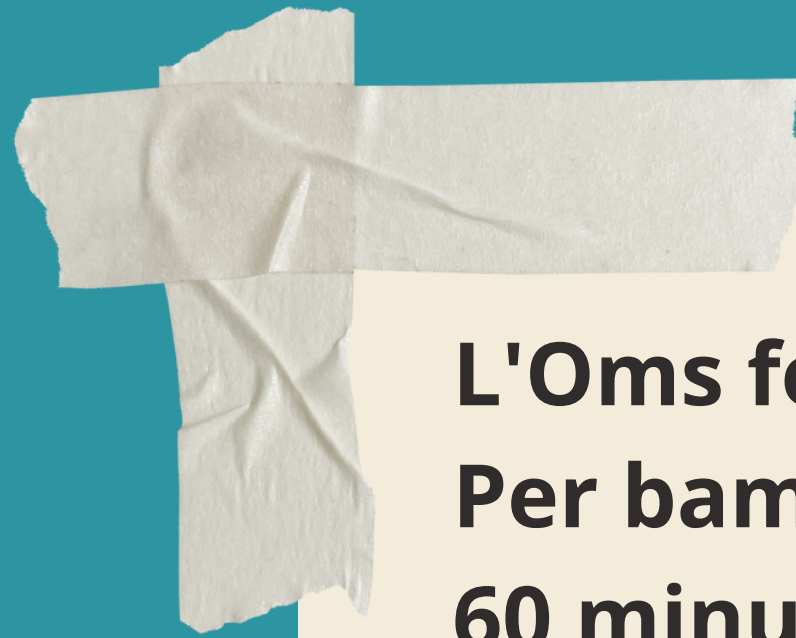
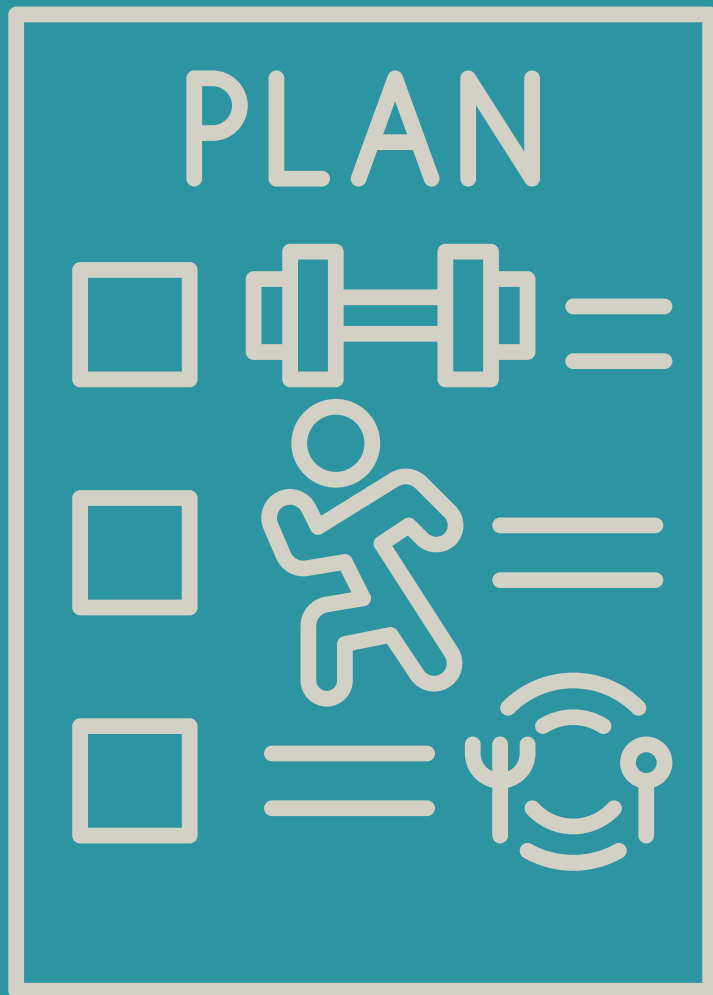
**MATERIALI REALIZZATI
DAI BAMBINI E RAGAZZI DELLA SCUOLA
IMC DI CEPINO**

A.S. 2022/2023




**SPORT E BENESSERE:
QUANTA ATTIVITA' FISICA
FARE? COSA DICONO LE
LINEE GUIDA OMS?**





**L'Oms fornisce queste indicazioni:
Per bambini e adolescenti fare
60 minuti al giorno di attività di
intensità da moderata a vigorosa,
mentre per gli adulti 150 minuti a
settimana.**





L'OMS consiglia di svolgere nel corso della settimana almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica d'intensità moderata oppure almeno 75-150 minuti di attività vigorosa più esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana.



Spiegazione

ESERCIZI

- 1. Squat per i glutei e cosce.**
- 2. Affondi per le gambe.**
- 3. Esercizi di attivazione del core, esercizi per rinforzare braccia, schiena e glutei.**
- 4. Crunch e reverse crunch.**
- 5. Plank frontale per addominali.**
- 6. Plank laterale.**



ALLENAMENTI PER ADOLESCENTI

Corsa: piccole staffette, percorsi con ostacoli, slalom. Introdurre esercizi coordinativi ed esercizi come skip, calciata, rimbalsata, ecc..

Focalizzarsi quindi sull'allenamento aerobico e sulla mobilità attiva, non sullo sviluppo della forza perchè bisogna rispettare lo sviluppo scheletrico e muscolare di ognuno.



Cos' è l' OMS

cosa vuol dire OMS



**L'Organizzazione
Mondiale della
Sanità**

cosa fa



**E' l'autorità incaricata
a gestire il settore
della salute all' interno
del sistema delle
Nazioni Unite**



OMS

Organizzazione Mondiale della Sanità

Informazioni sull' OMS

L'Organizzazione mondiale della sanità è un istituto specializzato dell'ONU per la salute. È stata istituita con il trattato adottato a New York nel luglio del 1946, entrato in vigore nel 1948, e ha sede in Svizzera, a Ginevra.



ALIMENTAZIONE

Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute. Infatti il Ministero della Salute ci dice che un'alimentazione non corretta, oltre ad incidere sul benessere psicofisico, rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di malattie croniche non trasmissibili.



EVERY MOVE COUNTS!!!

- Fare un po' di attività fisica è meglio di niente
- Aumentarne la quantità permette di ottenere ulteriori benefici per la salute



Thank
you!

**by ALESSIA, SOFIA, ALESSANDRO,
MICHELE P. E EDOARDO**



**BUONE ABITUDINI
DA ADOTTARE
PER MANTENERSI ATTIVI**

Consigli di Michele

- Vai al lavoro in macchina? Lascia la macchina ad 1 km di distanza così potrai camminare tutti i giorni per 20 minuti!
- Andare con un amico a prendere un gelato o un caffè a piedi ad un bar non troppo vicino
 - Organizza tornei di calcio, pallavolo, basket... con amici
 - Metti la cyclette davanti alla tv e pedala mentre guardi il tuo film preferito
- Durante un pomeriggio di studio, ogni ora fai 10 minuti di pausa, muoviti salendo e scendendo le scale più volte
 - Fai 15 minuti di yoga al mattino e 15 prima di andare a letto
- Organizza in compagnia weekend sempre diversi: una camminata, una nuotata in piscina, una gita in bici...

Consigli di Cora

- Scarica un app sul telefono/ scrivi una tabella per importi un obiettivo giornaliero o settimanale per praticare dello sport
 - Invita amici per una partita a pallavolo o calcio
 - Ogni weekend fai un'escursione in montagna
 - Fai almeno un' ora e mezza di sport alla settimana
- Partecipa a gare sportive/ di corsa, per allenare il fisico e portare a casa delle bellissime coppe
 - Vai a scuola/ lavoro/ a fare le commissioni a piedi o in bici
- Se ti capita di andare al mare/lago, fai una nuotata...anche in vacanza si può allenare il fisico.

Consigli di Celeste

- **Impostati un obiettivo di passi o chilometri che vuoi fare durante la settimana...Cerca di raggiungerlo sarà divertente!**
- **Scegli 2 o 3 esercizi adatti a te tutti i giorni! Per essere sempre in forma!**
- **Quando ti annoi non stare in casa se c'è bel tempo chiama i tuoi amici e fai una bicicletтата!**
- **Iscriviti e fai almeno uno sport, ti farà bene sia a livello fisico sia che mentale**
- **Ogni domenica dopo pranzo vai con la tua famiglia a fare una passeggiata vicino a casa tuapasserete il tempo!**
 - **Se devi fare una commissione o la spesa in paese vai a piedi!**

Consigli di Fede

- imposta l'obiettivo di 10000 passi sul tuo orologio o cellulare
 - Cerca di fare 30 minuti di camminata al giorno
- Gioca e divertiti con amici o fratelli, sfidali nella corsa o fai una partita allo sport che preferite
 - Fai allenamenti e magari se hai uno sport che ti piace affrettati ad iscriverti!
- Organizza qualche passeggiata con amici se non hai voglia di uscire, insieme è più divertente
- Partecipa a camminate amatoriali organizzate nel tuo paese o eventi sportivi aperti a tutti