



Se mi muovo e mangio bene, posso stare bene! Alcuni consigli per stare bene e in forma

Stare in movimento è una cosa importante
e fare uno sport è una cosa buona per la salute.



Che cos'è la salute?

Avere una buona salute vuol dire non avere malattie
e significa anche avere uno stile di vita sano.

Per esempio, per avere uno stile di vita sano dobbiamo mangiare cose sane,
non dobbiamo dormire poco ma neanche troppo,
dobbiamo fare sport e avere delle buone abitudini.



Cosa possiamo fare per avere una buona salute?

Per avere una buona salute ci sono alcune cose da fare, per esempio:

- avere una dieta sana, così il nostro corpo non si ammala.
- fare sport e movimento.



Come possiamo avere una dieta sana?

La dieta è tutto il cibo che noi mangiamo.
Avere una dieta sana significa mangiare bene.

Per avere una dieta sana, dobbiamo ricordarci alcune regole:

- la colazione è un pasto importante che dobbiamo fare tutte le mattine,
- non dobbiamo saltare i pasti e non dobbiamo fare troppe merende tra un pasto e un altro,
- dobbiamo mangiare cose diverse e mangiare sempre molta frutta e verdura,
- dobbiamo mangiare pochi dolci e non bere bevande gassate,
- dobbiamo bere molta acqua naturale.



Perché è importante fare sport e movimento?



E' molto importante fare attività fisica per avere un corpo sano e un giusto peso. Per essere in forma dobbiamo cambiare le cose che facciamo tutti i giorni. Per esempio, possiamo salire e scendere le scale invece di usare l'ascensore, possiamo andare a piedi a scuola e a lavoro, possiamo fare spesso una passeggiata con gli amici e con la famiglia.

Camminare è molto importante per stare in forma ed essere sani, quindi il consiglio giusto è di fare una passeggiata ogni giorno.



È piacevole fare una passeggiata quando c'è bel tempo, possiamo incontrare nuove persone e fare nuove amicizie.

Dobbiamo camminare almeno 30 minuti al giorno.



Nel tempo libero è importante camminare, ma è importante anche fare uno sport.

Il tempo libero è il tempo che noi abbiamo quando non dobbiamo andare a scuola o a lavoro. Nel tempo libero facciamo le cose che ci piacciono e usciamo con le persone che ci fanno stare bene.



Nel tempo libero noi possiamo fare sport, così possiamo avere un bel fisico. E inoltre, con lo sport possiamo imparare molte cose nuove, avere più fiducia in noi stessi e sentirci bene mentre facciamo un'attività faticosa.

Ci sono diversi sport.

Alcuni sport si fanno all'aria aperta, come per esempio il calcio, l'atletica e lo sci.

Altri sport si fanno in palestra, come per esempio la pallavolo.

Altri sport si fanno in piscina, come per esempio il nuoto e la pallanuoto.



Le persone che ci insegnano uno sport nuovo si chiamano allenatori. Noi abbiamo bisogno degli allenatori per imparare gli esercizi nuovi.

Spesso quando noi facciamo sport, non siamo soli, ma ci sono anche i nostri compagni di squadra, e con loro possiamo giocare e divertirci.



Quando andiamo a fare le gare in diverse città possiamo incontrare persone nuove, per esempio gli atleti di tutte le altre città, e possiamo vivere delle belle esperienze.

Se ci impegniamo tanto nello sport, allora siamo atleti.

Un atleta è una persona che fa sport, che si allena per diventare bravo e che può partecipare a delle gare ed anche vincere.



Quando una persona fa sport, diventa più sicura e impara a fare più cose da sola.

Ma soprattutto, una persona che fa sport si sente bene e in forma!



Come ricevere

La rosa blu

Per ricevere gratuitamente "La Rosa Blu" è sufficiente contattare la redazione (Tel. 06/3611524 int. 13; Fax. 06/3212383 e-mail: larosablu@anffas.net) specificando i vostri esatti recapiti, oppure compilare l'apposito form sul sito internet Anffas Onlus www.anffas.net, nella sezione "Pubblicazioni Anffas Nazionale".

www.anffas.net

... IL PORTALE INFORMATIVO DI ANFFAS ONLUS
Vi invitiamo a visitare il nostro portale informativo www.anffas.net, che contiene news ed approfondimenti in materia di disabilità, interessanti rubriche (ad esempio sull'età evolutiva, la scuola, l'amministrazione di sostegno), banche dati di documentazione e normativa utile, risposte alle domande più frequenti, un forum di discussione e, ovviamente, tutte le informazioni sulla nostra associazione.

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER ANFFAS!
PER ISCRIVERSI BASTA INVIARE UNA MAIL (ANCHE VUOTA) A comunicazione@anffas.net INDICANDO NELL'OGGETTO "ISCRIVIMI ALLA NEWSLETTER ANFFAS"



Destina il tuo 5X1000 ad Anffas!

Consulta il sito internet www.anffas.net per l'elenco delle nostre strutture associative e per avere maggiori informazioni