



# I BENEFICI DELLO SPORT E DEL MOVIMENTO FISICO IN GENERALE



# BENEFICI DELL' ATTIVITA' FISICA

L'attività fisica è importante per mantenersi in forma e avere una vita sana.

Inoltre:

- Ossigena il sangue
- Allena il cuore e i polmoni
- Tonifica i muscoli
- Modula l' appetito
- Fortifica l'apparato muscolo-scheletrico e previene alterazioni della colonna vertebrale
- Apporta benefici al sistema nervoso e al cervello



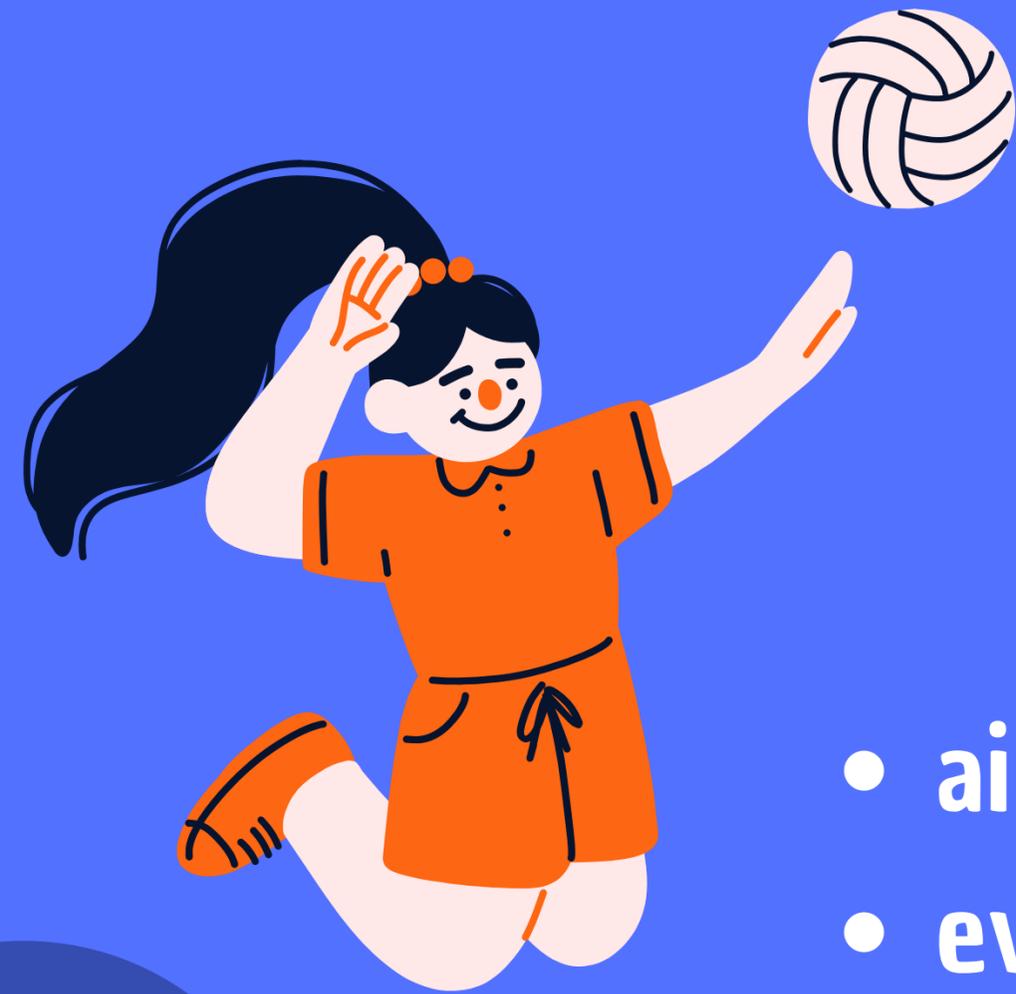
# PERCHÉ LO SPORT È COSÌ IMPORTANTE?



Lo sport fa bene ai bambini perché, oltre ai benefici del movimento in sé, si impara il rispetto delle regole.

Aiuta nella gestione della timidezza, rafforza l'autostima e migliora il rapporto con se stessi e con gli altri, migliora l'umore e l'immagine di se stessi.





## Quali sono i valori fondamentali dello sport?

- aiutare ad ammettere i propri limiti
- evidenziare le proprie potenzialità
- costruire il successo sulla fatica fisica
- stimolare il confronto continuo con se stessi e con gli altri con spirito critico

# I BENEFICI DEL GIOCO ALL'APERTO



Il gioco all'aperto permette un rallentamento generale delle azioni e dei pensieri: si è quindi più distesi e rilassati. Senza orologi o altre distrazioni digitali ci si concentra solo sul gioco.

Si può camminare, correre, andare in bicicletta, pattinare, andare con il monopattino o lo skateboard e andare alla scoperta di nuove avventure.....





# LE PAUSE ATTIVE NELLE SCUOLE



Le attività all'aria aperta (preferibilmente quelle che favoriscono il legame con la natura) sono benefiche per tutti i bambini, a maggior ragione per quelli considerati "irrequieti".

Rimanere fermi a scuola o a casa è una costrizione per un bambino.

Ecco perchè è così importante introdurre le “pause attive” nelle Scuole: per muoversi e scaricare energia ed essere pronti e attenti per seguire la lezione successiva!

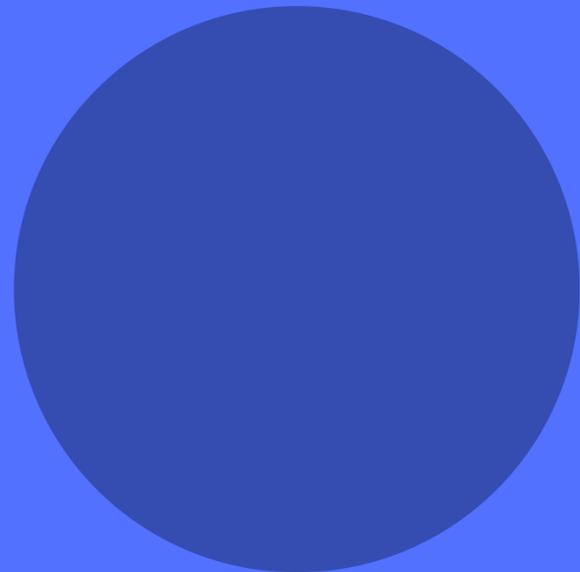
Possono essere svolte all' interno della classe, negli spazi comuni o in giardino.



# L'IMPORTANZA DELL' IGIENE PERSONALE

La pulizia del proprio corpo è importantissima sia per garantire buone relazioni all' interno della società che per ovvi motivi igienici.

In particolare, le mani sono veicolo di trasmissione di malattie dovute a virus e batteri depositati su di esse o al di sotto delle unghie.



# QUANDO CI SI DEVE LAVARE LE MANI?

- prima di maneggiare il cibo e mangiare
- prima di lavarsi i denti
- prima di dormire
- dopo essere andati in bagno
- dopo aver giocato all'aperto e/o essere stati sulle giostrine
- dopo aver toccato animali
- dopo essere stati sui mezzi pubblici
- non appena si rientra a casa





**GRAZIE PER  
L'ATTENZIONE !!**