

4 Passi per stare bene

Concludi il tuo percorso per prenderti cura di te e della tua famiglia, ricordando tutti i passi fatti insieme, verso il miglioramento della vita e delle tue abitudini quotidiane, in casa e in ogni altra occasione.

1 MANGIA SANO

Provare per credere!

C'è un momento per ogni cosa: per studiare, per giocare e per mangiare. Quando stai mangiando, prova a prestare attenzione a quello che fai e provi. Segui i dieci passi elencati qui accanto e metti una crocetta a ogni azione che hai eseguito correttamente.

Se sei riuscito a mettere le crocette su tutti i 10 passi, complimenti, sei un CAMPIONE! Se non sei riuscito, non abbatterti, e riprova domani.



- 1 Spegni la televisione, i videogiochi, cellulare....
- 2 Lavati bene le mani.
- 3 Aiuta la mamma ad apparecchiare la tavola.
- 4 Mangia da seduto.
- 5 Osserva quello che c'è nel piatto e cerca di riconoscere gli ingredienti usati per realizzare la pietanza.
- 6 Guarda i colori, senti il profumo, gusta bene il cibo perché una volta deglutito non sentirai più il suo gusto.
- 7 Mangia verdura e frutta di stagione.
- 8 Mangia lentamente e mastica a lungo.
- 9 Mangia nella giusta quantità. Non alzarti da tavola né troppo sazio, né con ancora la sensazione di fame.
- 10 Se avanzi del cibo, mettilo via per il giorno dopo.

SCOPRI TANTI ALTRI CONSIGLI PER STARE
BENE NEL KIT MANGIA SANO

2 FAI MOVIMENTO

1 2 3 Stella

Muoversi molto e variare i movimenti è fondamentale per stare bene e sentirsi più allegri.

Individuare e delimitare l'area per muoversi. I bambini si dispongono in riga a una distanza adeguata dall'adulto che dà loro le spalle. Nel momento in cui l'adulto si volterà verso di loro, dopo aver pronunciato la frase "Uno, due, tre ... stella!".

Chi viene sorpreso in movimento o fuori dallo spazio concesso viene eliminato dal gioco.

Una variante del gioco è chiedere ai bambini di spostarsi pensando agli animali: trotta come un cavallo, salta come una rana, striscia come un coccodrillo, cammina come una giraffa, stiracchiati come un gatto, a quattro zampe, come una scimmia,...



SE AMI I GIOCHI E L'ATTIVITÀ FISICA,
SCARICA IL KIT FAI MOVIMENTO

3 VIVI ECO

Vivi eco per un giorno

INSIEME È PIÙ FACILE E DIVERTENTE

La sfida è lanciata:

- 1 Impegnati a tenere spento per un giorno intero il cellulare, prova a stare senza la televisione, il computer o i videogiochi.
- 2 Prova anche a non accendere le luci e organizza una serata a lume di candela.
- 3 Non sprecare il cibo, se avanzi qualcosa mettilo via per il giorno dopo e, naturalmente, fai con attenzione la raccolta differenziata.

Al termine di questa giornata ecologica, racconta la tua esperienza in famiglia. Com'è stato, facile o difficile? Cos'hai provato? Cos'hai fatto senza poter usare telefono, televisione e videogiochi?



PER TE CHE AMI L'AMBIENTE,
ECCO IL KIT VIVI ECO! SCARICALO QUI

4 PENSA POSITIVO

Mi prendo cura di te

Un gesto d'amore, un abbraccio, un buon consiglio possono diventare contagiosi ... Come uno sbadiglio!

- 1 Colora, incolla su un cartoncino e ritaglia la tua coccarda
- 2 Fai un bel gesto per una persona a cui vuoi bene e dalle la tua coccarda!
- 3 Invita questa persona a fare a sua volta un bel gesto e a dare la coccarda a qualcun altro!
- 4 Annota almeno i primi tre passaggi della coccarda:

NOME GESTO CHE HO FATTO:

.....
NOME GESTO CHE HA FATTO:

.....
NOME GESTO CHE HA FATTO:

.....

