

DIVERTIMENTO

UNA COSA SERIA!

SCHEDA ATTIVITÀ 6

Il divertimento è una cosa seria e rappresenta uno "sprint" fondamentale: divertendosi si ottengono anche prestazioni migliori!

Muoversi nel tempo libero, andare a scuola e spostarsi spesso a piedi, fare attività fisica e sportiva...tutte cose che fanno diventare **più sani e più felici**, offrendo occasioni di condivisione con gli amici o la famiglia. Inoltre, fare movimento allena anche la tua attenzione, la tua memoria e la tua capacità di imparare... vedrai che soddisfazioni!



DOMANDA 2

QUANDO ARRIVI IN UN AMBIENTE NUOVO (SCUOLA, SQUADRA...), SEI DISPOSTO/A AD ACCETTARE LE NUOVE REGOLE?

- A No, non mi piacciono le regole.
- B Sì, ma solo dopo che mi hanno sgridato.
- C Sì, seguirle è il modo migliore per divertirsi.

DOMANDA 1

QUANDO MI MUOVO E FACCIO ATTIVITÀ FISICA...

- A ...mi annoio, non mi piace.
- B ...mi diverto, lo trovo piacevole.
- C ...mi diverto molto, è molto piacevole.

DOMANDA 3

QUANDO GIOCO IN UN GRUPPO O IN UNA SQUADRA...

- A ...mi sento come se preferissi fare qualcos'altro.
- B ...mi dà energia, è eccitante.
- C ...mi dà molta energia, è molto eccitante.



DOMANDA 4

HAI MAI PENSATO CHE UNA DIFFICOLTÀ SIA UN'OCCASIONE PER IMPARARE?

- A No, a me piace fare solo le cose che so già fare.
- B Sì, è faticoso imparare ma dà soddisfazione.
- C Sempre, perché superarla è una conquista.

DOMANDA 5

QUANDO SBAGLI O NON RIESCI A RAGGIUNGERE UN OBIETTIVO, COSA PENSI?

- A Mi arrabbio.
- B Mi dispiace, ma cerco di non scoraggiarmi.
- C Penso che sbagliando si impara e continuo ad impegnarmi.

DOMANDA 6

HAI MAI PENSATO CHE IL LUOGO DOVE VIVI OFFRE LA POSSIBILITÀ DI FARE ATTIVITÀ FISICA ALL'APERTO?

- A No, non ci ho mai pensato.
- B Sì, ma vorrei più parchi e giardini.
- C Sì, quando sono all'aperto tutto diventa più bello.



ANALISI DELLE RISPOSTE

Prevalenza di lettere "A":

non scoraggiarti, impara a trovare la gioia anche nelle piccole cose.

Prevalenza di lettere "B":

bene, non fermarti davanti alle difficoltà e, quando inciampi, riprenditi in fretta.

Prevalenza di lettere "C":

benissimo, è lo spirito giusto, hai capito che ogni giorno può essere bello.

I NOSTRI CONSIGLI PER DIVENTARE UN CAMPIONE DEL MOVIMENTO... CON DIVERTIMENTO!

QUANDO VIVI UNA DIFFICOLTÀ, SEI DELUSO/A O PRENDI UN BRUTTO VOTO, RICORDATI CHE **SBAGLIANDO SI IMPARA**. NON ARRABBIARTI, MA METTI IL MASSIMO IMPEGNO IN QUELLO CHE FAI.

PER SENTIRTI PIÙ **MOTIVATO/A** A MUOVERTI, PUOI USARE ANCHE IL SUPPORTO DI ALCUNE TECNOLOGIE. AD ESEMPIO, PUOI PROVARE A PASSEGGIARE CON UN OROLOGIO-CONTAPASSI, SARÀ DIVERTENTE!



CURIOSITÀ!

SE TI ARRABBI, FAI AFFATICARE IL TUO CUORE E QUESTO NON FA BENE ALLA SALUTE! RICORDA... PIÙ SANI E PIÙ FELICI!