

SCHEDA ATTIVITÀ 8

SALUTE URBANA - "URBAN HEALTH"

Le città possono essere luoghi di vita non salutarie, caratterizzati da traffico pesante, inquinamento, rumore e persone che si sentono sole... **Vivere gli spazi verdi e urbani che ti circondano con entusiasmo e dinamicità**, magari in condivisione con gli altri, può davvero accrescere il tuo senso di benessere!

explore



DOMANDA 1

COME VAI A SCUOLA?

- A** A piedi o in bicicletta.
- B** A volte con mezzi a motore e a volte facendo una passeggiata, a piedi o in bici.
- C** In macchina, motorino/moto o con mezzi di trasporto pubblici.



DOMANDA 2

UTILIZZI MAI LA BICI PER SPOSTARTI?

- A** Sempre.
- B** Spesso.
- C** Mai.

DOMANDA 3

FREQUENTI IL PARCO O ALTRI SPAZI VERDI?

- A** Diverse volte a settimana.
- B** Qualche volta.
- C** Mai.

ANALISI DELLE RISPOSTE

Prevalenza di lettere "A":
bravo, continua così, con una vita attiva e in armonia con l'ambiente!

Prevalenza di lettere "B":
bene, non fermarti, cerca sempre nuove occasioni per goderti il bello che ti circonda.

Prevalenza di lettere "C":
segui i nostri consigli per diventare un Campione della mobilità attiva!



I NOSTRI CONSIGLI PER DIVENTARE UN CAMPIONE DELLA MOBILITÀ ATTIVA!

ORGANIZZA UN BICIBUS O UN PEDIBUS.

IN COSA CONSISTE? CON I TUOI COMPAGNI, LA MATTINA DATEVI APPUNTAMENTO IN UN LUOGO A METÀ STRADA DALLE VOSTRE CASE... **TUTTI A PIEDI O IN BICICLETTA ... PER ANDARE FINO A SCUOLA!** MIGLIORERETE IL VOSTRO STATO DI SALUTE E VI DIVERTIRETE, TUTELANDO ANCHE L'AMBIENTE E RIDUCENDO L'INQUINAMENTO.

RICORDA CHE DOVRESTI...

- SVOLGERE ALMENO UNA MEDIA DI 60 MINUTI AL GIORNO DI ATTIVITÀ FISICA DI INTENSITÀ MODERATA (AD ESEMPIO, ANDANDO IN BICI O CORRENDO AL PARCO) O VIGOROSA (MAGARI PRATICANDO UNO SPORT), PER LO PIÙ AEROBICA (QUINDI CON UNO SFORZO COSTANTE, MA MODERATO), PER TUTTA LA SETTIMANA.
- INCLUDERE, ALMENO 3 VOLTE A SETTIMANA, ATTIVITÀ AEROBICHE ENERGETICHE, PER RAFFORZARE I MUSCOLI E LE OSSA.
- LIMITARE IL TEMPO TRASCORSO FERMO, IN PARTICOLARE LA QUANTITÀ DI TEMPO TRASCORSO DAVANTI ALLO SCHERMO DI PC, TABLET, CELLULARI E TV.

GODITI LA NATURA NEL TUO TEMPO LIBERO!

CON GLI AMICI E LA FAMIGLIA, PERCHÉ L'AMBIENTE NATURALE GENERA BENESSERE E AIUTA IL RECUPERO DELL'ATTENZIONE.

