

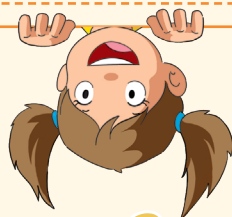
DIVERTIMENTO UNA COSA SERIA!

SCHEDA ATTIVITÀ 6

DIVERTIAMOCI MUOVENDOCI!

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... 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 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 2

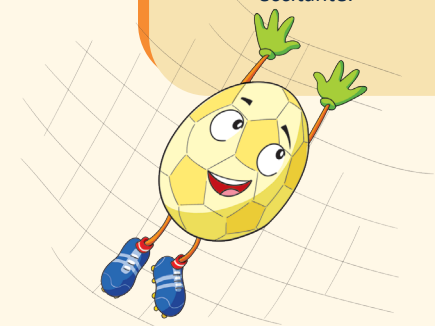
QUANDO ARRIVI IN UN AMBIENTE NUOVO (SCUOLA, SQUADRA), SEI DISPOSTO/A AD ACCETTARE LE NUOVE REGOLE?

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

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.

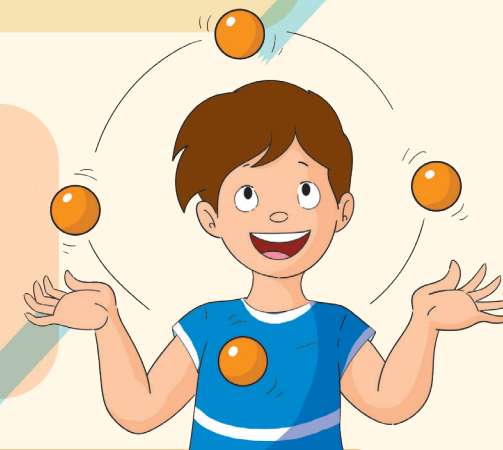
DOMANDA 6

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 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!