

Ma mangiare bene non basta, bisogna muoversi! E allora...

## Muoviti!

Fare sport e giocare all'aria aperta sono attività che irrobustiscono il fisico, prevengono le malattie e mantengono le ossa forti e sane!



Muoversi aiuta a controllare il peso, che non deve aumentare troppo (ma neanche diminuire troppo!).

Saltare, giocare, rotolarsi per terra, danzare... sono attività che riducono ansia, rabbia, stress e tristezza.



Facendo sport si conoscono persone nuove e si incontrano nuovi amici.

Giocare e fare sport è un modo di imparare... con il corpo! Si può capire come si muove e le sensazioni che può provare.



Allenarsi o fare un gioco con regole precise ci permette di migliorare l'attenzione e la disciplina.