

# Uno stile di vita sano

---

 [learn.kids4all.eu/it/tg1/know-what/healthy-lifestyle](https://learn.kids4all.eu/it/tg1/know-what/healthy-lifestyle)

1. Februar 2023

## Primary tabs

---

Le piccole azioni possono portare grandi cambiamenti! Le piccole abitudini infatti influenzano la salute della nostra mente e del nostro corpo: la buona notizia è che possiamo scegliere noi stessi il nostro stile di vita!

---

Prima di tuffarvi nell'unità, mettete alla prova le vostre conoscenze: scorrete la pagina e completate il quiz!



---

Ora guardate il video e leggete il testo!

**Le piccole scelte diventano azioni,  
le azioni diventano abitudini,  
e le abitudini diventano il nostro stile di vita.**

---

Allora, cosa sceglierai tu?

---

**La salute è uno stato di benessere fisico, mentale e sociale.**

I seguenti fattori possono influenzare la salute personale:

- dieta
- esercizio fisico
- sonno adeguato
- consapevolezza del benessere mentale.

Le abitudini e le scelte quotidiane di una persona possono plasmare la sua vita e influenzare il suo benessere.

Pensate alle vostre abitudini e alle vostre scelte! C'è qualcosa che vorreste cambiare?

**Insieme al tuo buddy, elenca almeno 5 cose che potreste fare per migliorare la vostra salute e il vostro benessere.**

---



Cliccate sul link e leggete i consigli per seguire uno stile di vita e una dieta sani!



---

### **Fase 1:**

Insieme tuo buddy, prepara un menù con i pasti per un giorno, ricordando a ciò che avete imparato su come seguire una dieta sana!

Colazione: \_\_\_\_\_

Pranzo: \_\_\_\_\_

Cena: \_\_\_\_\_

Spuntini: \_\_\_\_\_

---

### **Fase 2:**

Fate squadra con altri buddy, discutete dei vostri pasti giornalieri e create un menù di pasti per una intera settimana!

Fatto?

**Suggerimento:** pensate ai pasti che consumate abitualmente! Questa sarà una grande esperienza per tutti, in quanto si acquisiranno nuove idee per pianificare il menù.

Se volete che il vostro contenuto sia presente nella galleria di KIDS4ALLL, chiedete al vostro educatore di caricarlo nell'area work.it.



---

Fate clic sul link e osservate i movimenti presentati! Provate! Alzatevi e cercate di seguire questi esercizi di stretching!



---

## Dite la vostra!

Qual è stata la cosa più interessante che avete imparato in questa unità? Condividetela con gli altri creando una cartolina.



---

Come vi siete sentiti durante questa attività?  
Discutetene con il vostro buddy e condividete le vostre idee.

### Ora rispondete alla seguente domanda:

C'è una nuova abitudine che vorreste adottare? Quale?

Scaricate l'app gratuita KIDS4ALLL e il vostro desiderio diventerà realtà!



Condividi le cartoline

Files must be less than **2 MB**.

Allowed file types: **gif jpg jpeg png**.

---

E adesso, su cosa volete saperne di più?

gif maker