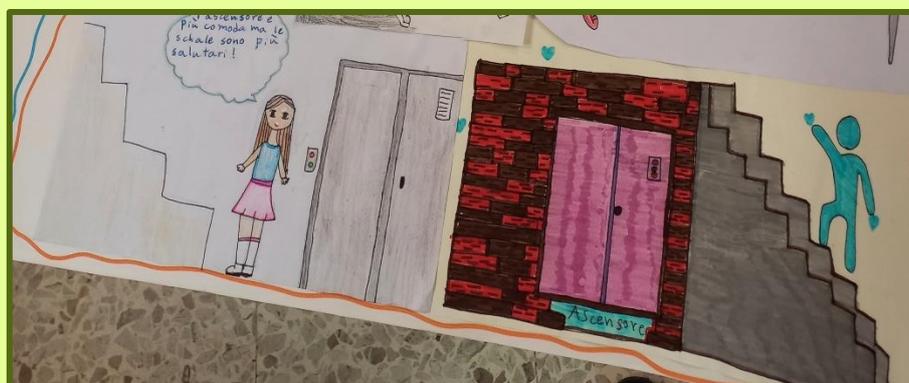


# IL NOSTRO STAR BENE



Dopo varie riflessioni sull'importanza dei benefici ottenuti svolgendo un'attività fisica, piuttosto che una sedentaria,



*praticando vari sport quali il basket, il nuoto, la ginnastica artistica....,*

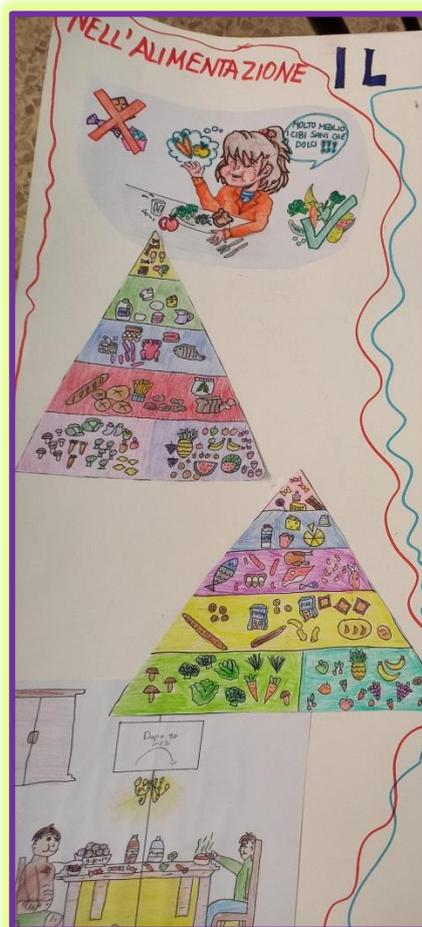


*utilizzando gli schemi motori di base, tipici dello sport, come il camminare, lanciare, saltare, correre oppure gattonare,*



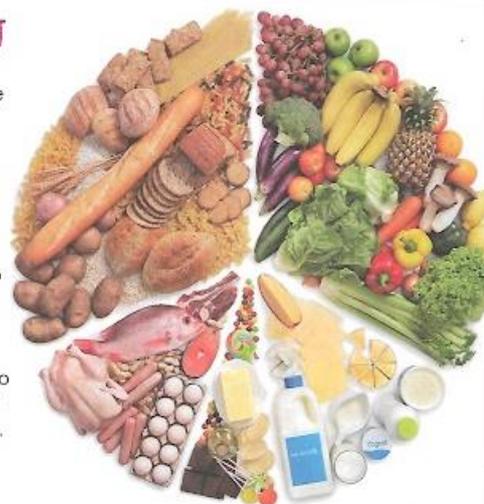


*avendo compreso anche l'importanza di un'alimentazione, attenta ed equilibrata, che porta ad uno stile di vita sano*



## IL MIO MENÙ

Le sostanze utili per crescere forti e sani non vengono fornite da un solo alimento, ma dall'unione di più cibi. Ci sono alimenti che sono amici e che dovremmo consumare più volte al giorno e altri che dovremmo mangiare più raramente. Osserva i cibi qui accanto. Prova a preparare il menù di una tua giornata inserendo in tabella i cibi che preferisci o che consumi abitualmente.



*Gli alunni della 4A hanno deciso di partecipare al “Contest Scuola Attiva Kids”, un progetto di educazione motoria.*



*Tutto ciò ha fatto sì che i bambini abbiano compreso che applicare **le regole del fair play** ti aiutano a stare bene insieme con gli altri, migliorano la vita, regalano momenti di vera amicizia, di rispetto ed aiuto reciproco.*





*È stato per tutti una bella esperienza farlo insieme, perché assemblandolo insieme ci ha uniti ancora di più.*