

Cari Genitori,

sappiamo che l'attività fisica, se praticata regolarmente, migliora in modo significativo lo stato di salute ed il benessere fisico e psicologico della persona. Poiché le buone abitudini di vita acquisite precocemente vengono mantenute più facilmente anche nell'età adulta, è bene, educare i bambini, sin da piccoli, ad essere più attivi ogni giorno.

La classe di vostro figlio ha iniziato un percorso di educazione alimentare e motoria promosso e coordinato dai suoi insegnanti al fine di instaurare e/o consolidare sane abitudini alimentari ed uno stile di vita attivo.

Per raggiungere tale obiettivo è fondamentale anche l'impegno dei genitori affinché il vostro bambino, durante la giornata, possa svolgere attività fisica sia sportiva (nuoto, calcio, pallavolo, danza, ecc.) che libera (camminare, andare in bici, giocare..., ecc.).

Aderite a questo impegno assieme a vostro figlio.

La sua salute è nelle vostre mani.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Dipartimento di Sanità Pubblica



Per informazioni:

Servizio Igiene degli Alimenti
e della Nutrizione
tel. 059 435176 · fax 059 435157
siannutrizione@ausl.mo.it



**facciamo
un patto...**
in movimento
... per crescere sani
a casa e a scuola

io insegnante

mi impegno a:

1

spiegare l'importanza ed i benefici dello svolgere un'attività fisica costante e regolare

2

proporre giochi e attività fisica da svolgere a casa e a scuola

3

partecipare al concorso

firma



io alunno

mi impegno a:

1

ascoltare ed apprendere le informazioni che mi vengono date

2

essere più attivo ogni giorno: andare a scuola a piedi, fare le scale, andare in bici, camminare, ecc.

3

trascorrere meno tempo possibile davanti a tv, videogiochi, computer

4

partecipare attivamente al concorso

firma



io genitore

mi impegno a:

1

dare il buon esempio

2

organizzare, in famiglia, attività in movimento da svolgere nel tempo libero: gite in bicicletta, passeggiate, giochi nel parco, ecc.

3

evitare che mio figlio trascorra troppo tempo davanti alla tv, ai videogiochi, al computer

4

coinvolgere mio figlio, anche in casa, in giochi attivi

firma

