

DIGITAL WEEK

brochure sui benefici
dell'attività fisica

Canva



IL MOTORE SOTTO IL COFANO

(Benefici Fisici)

- **Ossa d'acciaio:** Lo sport carica di minerali il tuo scheletro, rendendolo resistente per il futuro.
- **Muscoli Smart:** Non si tratta solo di forza, ma di coordinazione. Diventi più agile, veloce e reattivo nei videogiochi e nella vita reale.
- **Cuore a prova di bomba:** Allenare il cuore significa avere più fiato per correre dietro a un pallone o per una scalata in montagna senza stancarti subito.
- **Postura Top:** Passi tanto tempo curvo sui libri o sullo smartphone? Lo sport raddrizza la schiena e ti fa sembrare più alto e sicuro di te.



POWER-UP PER IL CERVELLO

(Benefici Mentali)



- **Super Concentrazione:** Dopo una corsa o una partita, il tuo cervello produce sostanze che ti aiutano a studiare meglio e più velocemente. Meno tempo sui libri, più tempo libero!
- **Addio Stress:** Sei in ansia per l'interrogazione di storia? Sudare aiuta a scaricare la tensione e a dormire come un sasso.
- **Felicità a comando:** Muoverti rilascia endorfine, gli "ormoni della felicità". Ti senti subito più ottimista e di buon umore.
- **Autostima alle stelle:** Imparare un nuovo schema o battere il proprio record personale ti fa capire quanto vali veramente.

IL TUO PIANO D'AZIONE

(Consigli Pratici)

- **La regola dei 60:** L'OMS consiglia almeno 60 minuti di attività moderata al giorno. Una camminata veloce, un giro in bici o un ballo in camera valgono!
- **Prova tutto:** Basket, nuoto, skate, danza, pallavolo, arrampicata... Non fermarti al primo tentativo, trova quello che ti fa battere il cuore.
- **Bevi acqua:** La tua benzina è l'idratazione. Lascia stare gli energy drink pieni di zucchero.
- **Divertiti!** Se non ti diverti, non è lo sport giusto per te. Cambia finché non trovi la tua passione.



SQUADRA VINCENTE (Benefici Sociali)



- **Amici veri:** Lo sport ti fa conoscere persone nuove al di fuori della scuola. Spesso i compagni di squadra diventano gli amici di una vita.
- **Imparare a comunicare:** In campo non si parla solo a voce. Impari a capire i gesti, gli sguardi e a fidarti degli altri.
- **Gestire i conflitti:** Litigare per un passaggio sbagliato capita, ma lo sport ti insegna a chiarire subito per raggiungere l'obiettivo comune.
- **Senso di appartenenza:** Indossare una maglia ti fa sentire parte di qualcosa di grande.

PALESTRA DI VITA (Crescita Personale)

- **Cadere e rialzarsi:** Perdere una partita brucia, ma ti insegna la resilienza. Impari che un errore non è un fallimento, ma una lezione per la prossima volta.
- **Rispetto delle regole:** Seguire l'arbitro o le indicazioni del coach ti aiuta a capire che le regole servono per giocare bene e divertirsi in sicurezza.
- **Organizzazione:** Incastrare allenamenti, scuola e tempo libero ti rende un mago della gestione del tempo. Saper dare priorità alle cose è un superpotere!
- **Lealtà (Fair Play):** Riconoscere la bravura dell'avversario e giocare pulito ti rende una persona migliore, non solo un atleta migliore.



SFATA I MITI (Verità VS Leggende)



- **"Non sono portato":** Falso! Esistono centinaia di sport. Magari non sei un calciatore ma potresti essere un arciere fantastico o un nuotatore incredibile.
- **"Lo sport toglie tempo allo studio":** Falso! Chi fa sport spesso ha voti migliori perché impara a concentrarsi intensamente in poco tempo.
- **"È solo competizione":** Falso! Molti sport si fanno per puro piacere personale, per stare all'aria aperta o per scoprire posti nuovi (trekking, sup, bike).
- **IL MESSAGGIO PER TE:** Non conta essere il "più bravo", conta essere la versione migliore di te stesso rispetto a ieri.

THANK YOU!

Thank You

*Thank
You*

Thank You

THANK YOU!

progetto fatto da PIETRO
ISABELLA IRENE E
JOAQUIN