

# *In movimento...* *per Crescere Sani*



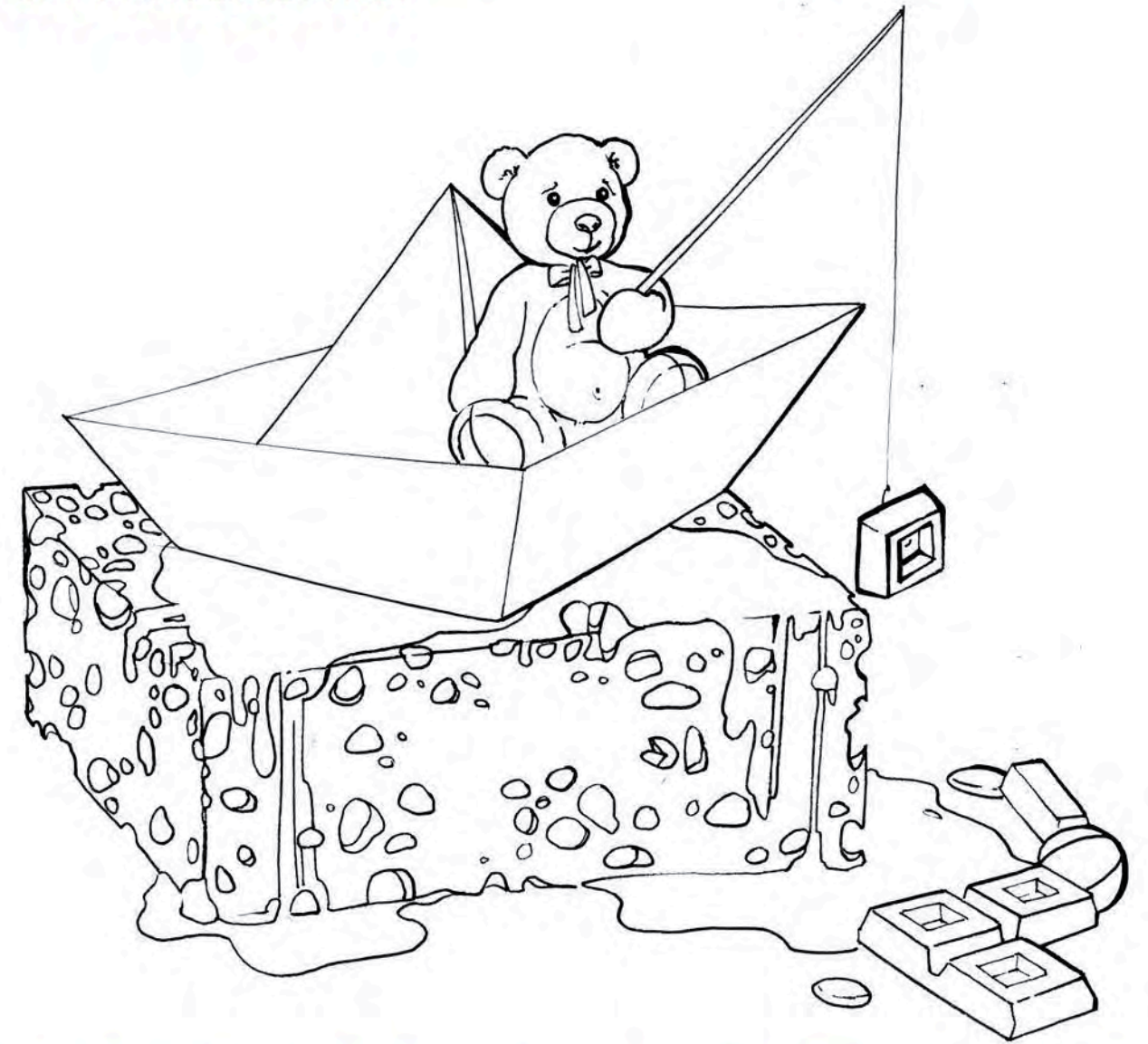
Colora  
e impara  
con noi!



**BENVENUTO NEL PAESE DI CRESCERE SANI...  
... IN MOVIMENTO!**



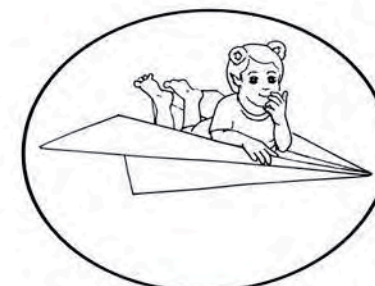
Realizzato con il patrocinio di  
**CRESCERE SANI onlus**



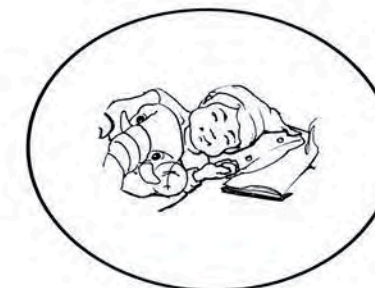
Ciao mi chiamo Teddy. Sono il tuo orsetto amico e tra poco ti racconterò una storia. I protagonisti li vedi qui sotto.

Te li presento: sono la curiosa Diana, il piccolo Marcolino e Diego, il fantastico ragazzo volante.

Ma non perdiamo altro tempo: **SFOGLIA QUESTO ALBUM, LEGGI, COLORA e SCOPRI** cosa è successo una sera d'estate, a casa di Marcolino!



**DIANA**



**MARCOLINO**



**DIEGO**



Era una calda sera d'estate quando Marcolino si addormentò e fece un sogno... Tanti animaletti giravano intorno a lui, poi, all'improvviso, apparve un ragazzo biondo seduto su un libro volante che domandò: "Mi sapete dire la prima parola che vi viene in mente quando pensate al MOVIMENTO?".

Raffa la giraffa urlò: "MOVIMENTO per me è DIVERTIRSI, GIOCARE, STARE BENE con gli amici". Tino l'elefantino esclamò: "Per me MOVIMENTO è ALLENARSI, mantenersi in salute, RISPETTARE le regole e i compagni di squadra". Dino Sauro aggiunse: "MOVIMENTO per me è PASSEGGIARE, andare in BICI, AIUTARE i genitori a fare qualche lavoretto".



DIVERTIMENTO  
 IMPEGNO  
 AIUTO RECIPROCO  
**MOVIMENTO E' VITA**  
 ALLENAMENTO  
 RISPETTO  
 SALUTE



"Molto bene!", esclamò Diego, guardando nel suo cannocchiale.  
 "Avete visto con quante parole possiamo sostituire la parola MOVIMENTO? DIVERTIMENTO, IMPEGNO, AIUTO RECIPROCO, ALLENAMENTO, RISPETTO, SALUTE... Ma se vi chiedessi UNA SOLA PAROLA che le riassume tutte?  
 In quel momento, Diana, che fino ad allora era rimasta in silenzio disse: "VITA! Il movimento è vita!".

"Bravissima, Diana!" disse Diego dall'alto del suo libro volante.  
 Ed ora, se vuoi, vieni con me alla scoperta di tutti i segreti del movimento per crescere sani, vivere felici e in salute!

## IL MOVIMENTO QUOTIDIANO

"Hai mai pensato - disse Diego -  
a quanti muscoli lavorano  
quando ci si alza dal letto?  
Oppure a quanti movimenti facciamo  
per vestirci ed uscire di casa?"

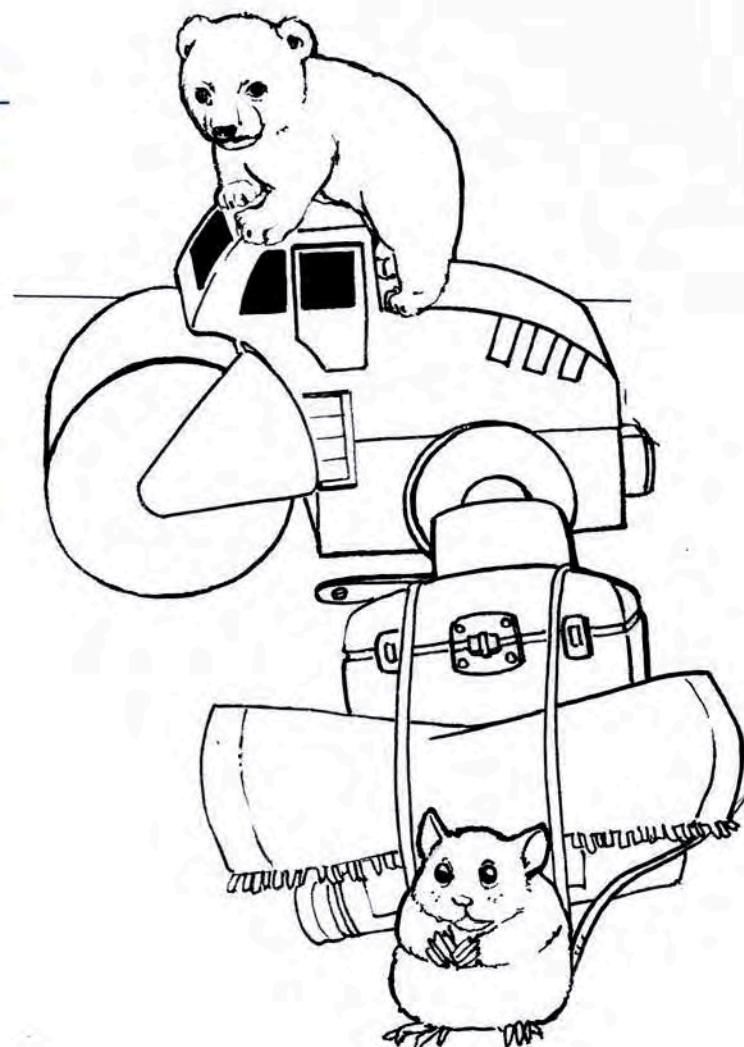
Ogni gesto quotidiano  
è il risultato di piccolissimi movimenti  
che coinvolgono i nostri muscoli,  
i tendini, i legamenti, le ossa  
e tante altre parti del corpo umano  
che formano l'apparato locomotore.

Muoversi significa essere liberi:  
è per questo che stare fermi  
- seduti o sdraiati per tanto tempo -  
ci rende stanchi, annoiati, infelici.

Perché prendi l'ascensore  
quando puoi allenarti  
facendo le scale?

Perché ti fai accompagnare in auto  
quando puoi fare una passeggiata  
o un giro in bici all'aria aperta?

Ricorda:  
IL MOVIMENTO  
RIMANE SEMPRE  
LA SCELTA MIGLIORE  
PER UNA VITA SANA  
E LIBERA!"



## IL GIOCO

"Prova a chiedere ai tuoi genitori qual era il loro gioco preferito quando erano piccoli", disse Diego.

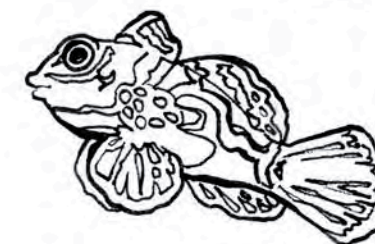
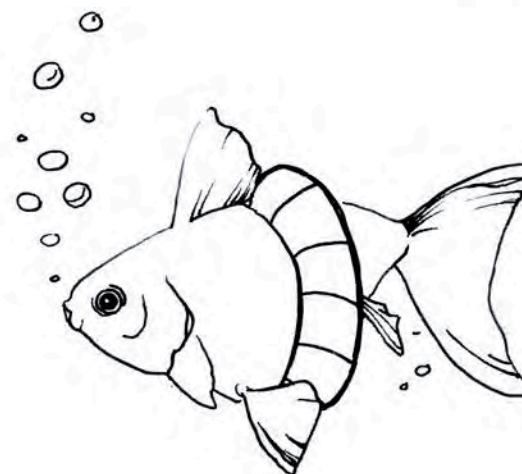
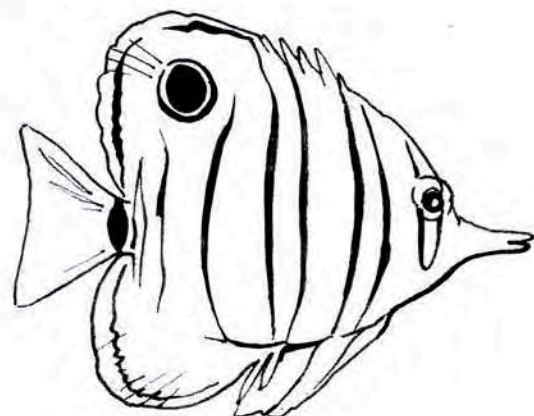
"Dalla risposta che ti daranno capirai tante cose..."

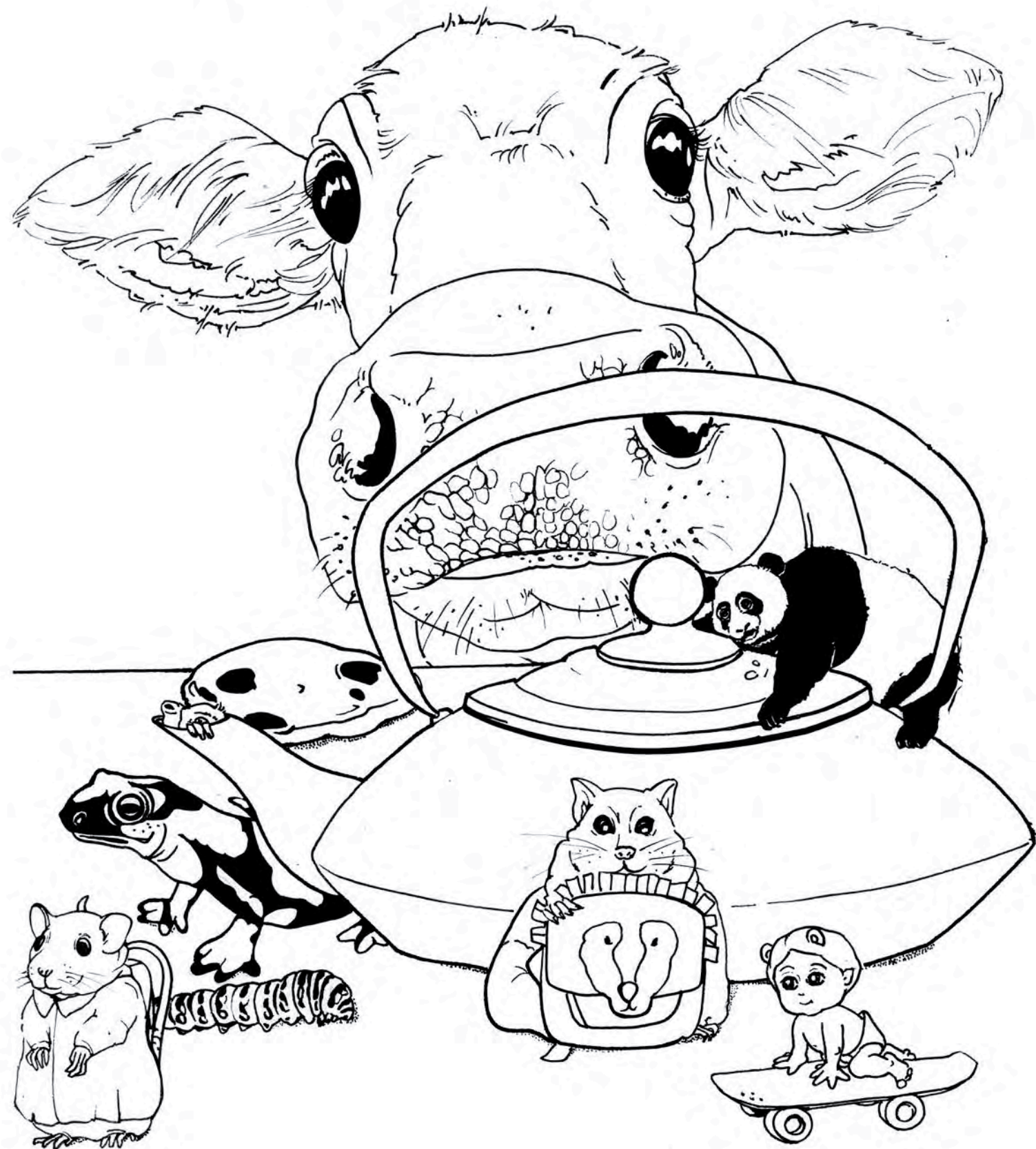
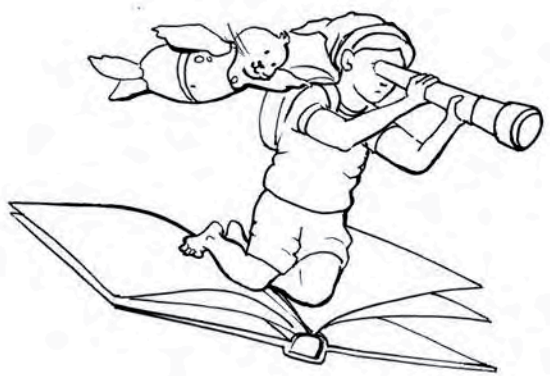
Scoprirai che il gioco è il mezzo attraverso il quale esprimiamo i nostri interessi, le nostre abilità, la creatività e la fantasia! Pensa cosa sarebbe successo a Cristiano Ronaldo se fosse cresciuto senza un pallone!

E' vero, non tutti i bambini da grandi diventeranno calciatori famosi ma, grazie al gioco, potranno conoscere meglio il loro corpo e diventeranno più forti, più resistenti, più coordinati più leali e anche più coraggiosi!

Il gioco prepara i bambini a diventare gli uomini di domani!

**GIOCARE  
NON E' UNA PERDITA DI TEMPO!  
GIOCARE  
E' PRENDERSI CURA  
DEL PROPRIO CORPO  
E DEL PROPRIO FUTURO!"**





## L'ATTIVITA' AEROBICA

"Cosa significa attività aerobica?", chiese Diana.

"La parola aerobica - spiegò Diego - deriva dall'insieme di due parole greche: AER che significa aria e BIOS che significa vita.

L'attività aerobica comprende tutti quegli esercizi che necessitano di un maggior utilizzo di ossigeno da parte del nostro corpo come una lunga camminata, un giro in bici o sui pattini.

Per poter fare attività aerobica è importante allenarsi per abituare il nostro corpo ad uno sforzo non tanto intenso ma prolungato nel tempo.

L'attività aerobica ha un effetto molto positivo sul controllo del peso corporeo: una passeggiata superiore a 30 minuti ci consente di bruciare i grassi e prevenire molte malattie.

COME DICEVANO GLI ANTICHI:  
<<MENS SANA IN CORPORE SANO>>. PRENDIAMOCI CURA DEL NOSTRO CORPO IMPARANDO A RISPETTARLO!"

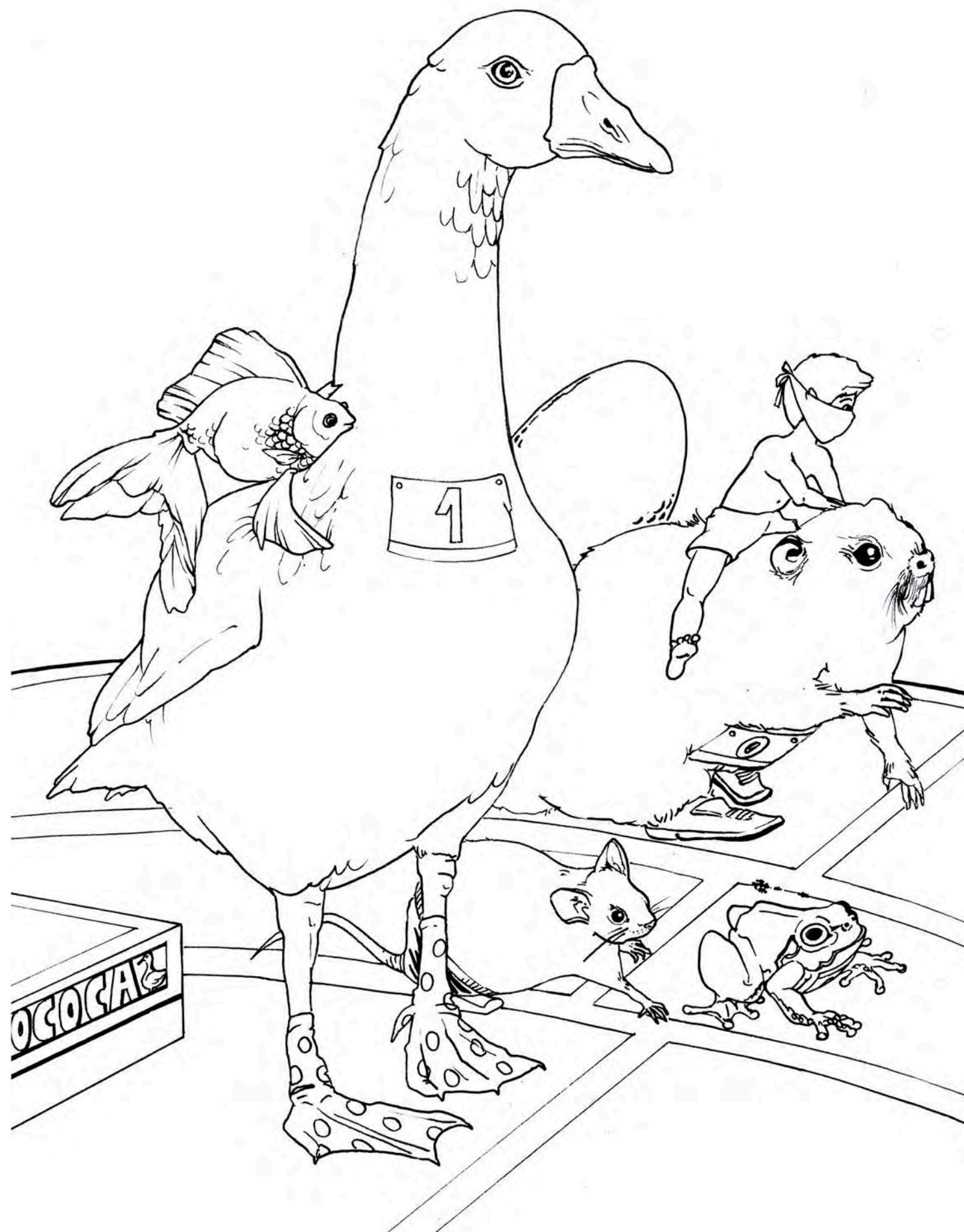
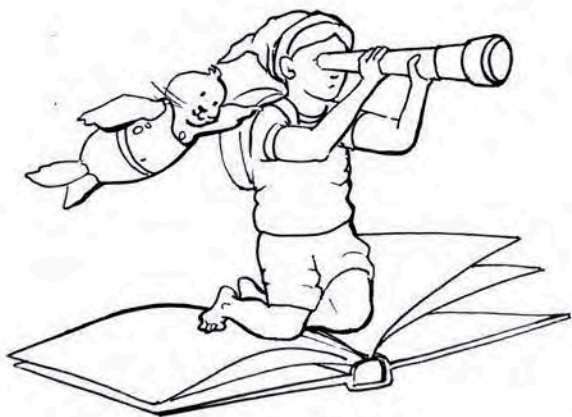
## LO SPORT

"Qual è lo sport migliore per un bambino?"  
chiese Diana al saggio Diego.  
"Nuoto, atletica, pallavolo, calcio...  
Scegli lo sport che più ti piace,  
l'importante è praticarlo col sorriso!"

Fare sport è importante perché, allenandoti,  
non svilupperai solo i muscoli  
ma anche il tuo carattere e la tua mente!

Facendo sport  
migliorerai la tua salute fisica e mentale,  
migliorerai le tue capacità  
di attenzione e concentrazione,  
imparerai a rispettare le regole  
e gli altri bambini,  
imparerai a collaborare  
per raggiungere un obiettivo...

... E QUESTI INSEGNAMENTI  
TI SERVIRANNO SEMPRE:  
IN FAMIGLIA, A SCUOLA E NELLA VITA!"



## ED ORA TOCCA A TE!

UTILIZZA QUESTE DUE PAGINE PER DISEGNARE O RACCONTARE  
COME STARE IN MOVIMENTO E... CRESCERE SANI!

FAI UNA FOTO DEL TUO TESTO O DEL TUO DISEGNO  
E SPEDISCI A: [info@cresceresani.it](mailto:info@cresceresani.it)  
INDICANDO IL TUO NOME E LA TUA ETÀ'.  
LA PUBBLICHEREMO SUL SITO [www.cresceresani.it](http://www.cresceresani.it)



## FAI QUI IL TUO DISEGNO

## SCRIVI QUI LA TUA FILASTROCCA

Titolo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

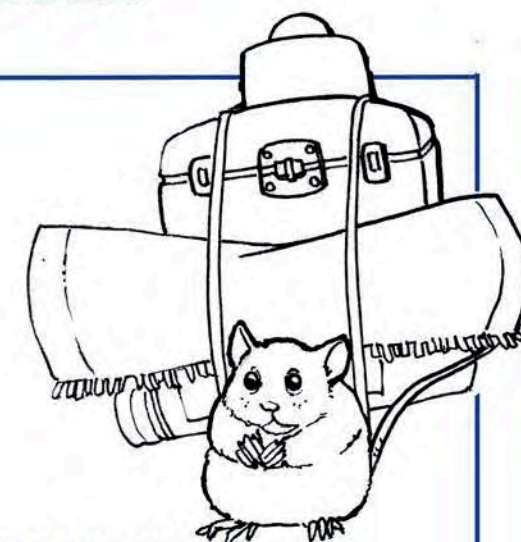
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_







Progetto educativo sviluppato e finanziato da **CRESCERESANI ONLUS** a cura dei prof. Palmina Trovato (lettere), Rita Torelli (scienze matematiche), Francesco Postiglione (ed. motoria) che hanno coordinato gli alunni di I-II-III media ricoverati presso la Divisione di Auxologia dell'Istituto Auxologico Italiano di Piancavallo diretta dal prof. Alessandro Sartorio. Disegni originali della prof.ssa Valentina Medici.

Per conoscerci meglio:

Crescere Sani ONLUS - [www.cresceresani.it](http://www.cresceresani.it)

Istituto Comprensivo Alto Verbano - Scuola in Ospedale di Piancavallo

[www.scuolapiancavallo.it](http://www.scuolapiancavallo.it)

Con il patrocinio di:



Ministero dell'Istruzione  
Ufficio Scolastico Regionale per il Piemonte  
Ufficio IX - Ambito territoriale del Verbano-Cusio-Ossola



**CRESCERE SANI onlus**