

Nome Classe Data

BASTA CON LA PIGRIZIA!**• Completa.****I nostri cinque consigli per mantenersi in forma**

1. Ricorda che il movimento è importante per

2. Cerca di non stare sempre in posizione seduta perché

3. Muoversi non vuol dire soltanto fare sport ma vuol dire

4. Se possibile, vai a scuola
evita di usare, cerca di

5. Ricorda che movimento vuol dire anche divertimento! Se stai con gli amici

