

AZIONI PRATICHE

PER GENITORI E TUTORI

1

PROMUOVETE L'ATTIVITÀ QUOTIDIANA incoraggiando i bambini a dedicare ogni giorno 60 minuti all'attività aerobica da moderata a intensa



2

INCORAGGIATE L'ATTIVITÀ DURANTE TUTTO L'ANNO, anche durante le vacanze scolastiche

3

ESPONETE I BAMBINI A DIVERSI SPORT ORGANIZZATI in modo che possano scegliere ciò che più gli piace



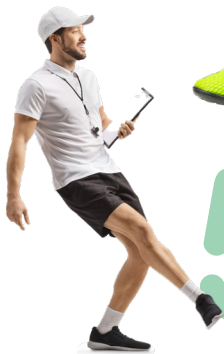
4

FORNITE L'ATTREZZATURA GIUSTA per ogni attività



5

INTERESSATEVI ATTIVAMENTE al percorso sportivo di vostro figlio o figlia, dimostrate entusiasmo partecipando ad eventi sportivi e trasmettete un atteggiamento positivo verso lo sport



6

INCORAGGIATE UN'ALIMENTAZIONE SANA e abitudini alimentari sane



8

CONCEDETE DEL TEMPO PER IL RECUPERO e assicuratevi che i bambini abbiano ritmi di sonno sani.



9

REGOLATE L'USO DEI DISPOSITIVI ELETTRONICI per garantire che venga dedicato abbastanza tempo all'attività fisica



10

INCORAGGIATE L'IDrataZIONE prima, durante e dopo l'allenamento



AZIONI PRATICHE

PER INSEGNANTI, ALLENATORI E PERSONALE TECNICO



1

AIUTATE I BAMBINI A DEFINIRE I LORO PROGRAMMI DI FITNESS E A FISSARE GLI OBIETTIVI, anche durante le vacanze scolastiche



2

PROMUOVETE ALLENAMENTI REGOLARI E COSTANTI e sottolineatene i benefici

3

FORNITE FEEDBACK REGOLARI ai genitori e ai bambini per aiutarli a monitorare lo sviluppo, che è fondamentale per il progresso



4

CREATE UN AMBIENTE POSITIVO, DIVERTENTE E INCLUSIVO durante l'allenamento per stimolare l'entusiasmo dei bambini



5

INCORAGGIATE UN'ALIMENTAZIONE SANA e abitudini alimentari sane



6

INFORMATEVI SUI RISCHI DELL'ABUSO DI SOSTANZE, PARLATENE e create un ambiente sicuro per discussioni aperte



7

DATE PRIORITÀ AL RECUPERO e prevedete un periodo di tempo adeguato al recupero



8

REGOLATE L'USO DEI DISPOSITIVI ELETTRONICI per garantire che venga dedicato abbastanza tempo all'attività fisica



9

INTEGRATE LE PAUSE DI IDRATAZIONE nel programma di allenamento



AZIONI PRATICHE

PER BAMBINI E RAGAZZI

1 **STABILITE DEGLI OBIETTIVI** e progettate un programma di fitness per tutto l'anno con l'aiuto dell'allenatore o allenatrice, anche durante le vacanze



2 **ESPLORATE VARI SPORT** e proseguite con quelli che vi piacciono di più, perché è più probabile che continuiate a essere attivi se fate qualcosa che vi piace

3 **RIMANETE SEMPRE ATTIVI** facendo le scale quando possibile e andando a scuola, all'allenamento o in giro per la città in bicicletta o a piedi



4 **PROCURATEVI L'ATTREZZATURA GIUSTA** per le vostre attività

5 **TROVATE ISPIRAZIONE** seguendo i vostri atleti preferiti e facendovi motivare dalle loro storie



6 **ALIMENTATE IL VOSTRO CORPO CON CIBO NUTRIENTE** per supportare l'allenamento



7 **EVITATE SOSTANZE NOCIVE E CHE CREANO DIPENDENZA** come alcol e tabacco che possono influire negativamente sulle prestazioni e aumentare il rischio di infortuni

8 **DATE PRIORITÀ AL RECUPERO**, mantenete il ritmo del sonno corretto e seguite i consigli del vostro allenatore o allenatrice e dei vostri genitori o tutori a questo proposito



9 **UTILIZZATE I DISPOSITIVI ELETTRONICI IN MODO INTELLIGENTE** prima e dopo l'allenamento ed evitate di utilizzarli durante l'allenamento

10 **ASSICURATEVI DI BERE ABBASTANZA ACQUA** prima, durante e dopo l'allenamento

