

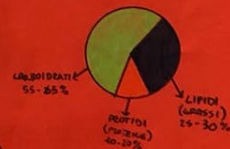
UNO STILE DI VITA SANDO E ATTIVO

MOVIMENTO ED EFFICENZA



UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

PROTEINE, CARBOIDRATI E LIPIDI HANNO BISOGNO DI UNA DIGESTIONE PIÙ COMPLESSA, PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE BISOGNA ENTRARE DI MANGIARE FUORI PASTO, DI ECCEDERE NEL CONDIMENTO E MANGIARE TROPPO VELOCEMENTE. L'ACQUA REGOLA LA TEMPERATURA CORPOREA E ATTRAVERSO IL SANGUE PER IL NUTRIMENTO A TUTTI GLI ORGANI. ESSERE IN SALUTE NON SIGNIFICA MANGIARE POCO E DETERMINANTI GLI HA MANGIARE REGOLARMENTE TUTTI I CIBI.



IL VALORE DEL SONNO

IL SONNO È IMPORTANTE PERCHÉ

1. È un momento di riposo e di RIGENERAZIONE DA TUTTO L'ENERGIA USATA.
2. PERMETTE RILASCIARE I CONTRASTI ALLA VITA, RIDURRE IL RISCHIO DI MALATTIE CARDIACHE E DI IPERTENSIONE E MIGLIORARE IL FUNZIONAMENTO DEL SISTEMA IMMUNITARIO.

IL CICLO DEL SONNO

- Stadio 1: Addormentamento
- Stadio 2: Sonno leggero
- Stadio 3: Sonno profondo
- Stadio 4: Sonno molto profondo
- Stadio 5: Fase REM (anche l'eye movement)
- Risveglio

- 1. Mantenere un'ora fissa, dormire di buona notte e svegliarsi più presto una volta svegli.
- 2. Bere acqua e mangiare di sana, evitare di bere alcolici e di fumare.
- 3. Se non si riesce a dormire, alzarsi e fare un po' di esercizi.
- 4. Non andare a letto con la mente vuota o con preoccupazioni.
- 5. Evitare di bere alcolici e di fumare di notte.
- 6. Evitare di mangiare di notte o di fare attività fisica di notte.



IL RESPIRO DEL



È UNA SANA MANIERA PER UNIRE GLI STILI DI VITA IN STRESS E ANSA.

1. LA TECNICA DI RESPIRAZIONE
2. LA RESPIRAZIONE PROFONDA AD OPERA NEL DIAPHRAGMA
3. LA RESPIRAZIONE TORACICA
4. LA RESPIRAZIONE CERVICALE
5. LA RESPIRAZIONE COMPLESSA

1. SCELTA DEL LUOGO TRANQUILLO, AERATO E PULITO, possibilmente all'aperto.
2. CONSERVARE LA RESPIRAZIONE INTERALE SENZA MUOVERSI.
3. INTRODURRE UN RITARDAMENTO DI UNO.
4. MANTENERE GLI OCCHI CHIUSI PERCHÉ L'ATTENZIONE NON ESSA FUORI DAL QUADRANTE DELLO SPIRITO INTERNO DEL CORPO.
5. MANTENERE UN ATTEGGIAMENTO MENTALE CHE RIVOLGA L'ATTENZIONE AL RILASCIAMENTO E ALL'EQUILIBRIO FISICO TRA MENTE E CORPO.

BENESSERE



CAMPIONI DI FAIR PLAY NELLO SPORT E NELLA VITA

Le Regole per diventare Campioni di Fair Play

- AIUTARE SEMPRE CHI HA BISOGNO

- COLLABORARE CON TUTTI I COMPAGNI DI SQUADRA

- ACCETTARE LA SCONFITTA

- COMPLIMENTARSI CON GLI ARBITRI E GLI AVVERSARI A FINE GARA

- RISPETTARE SE STESSI E GLI ALTRI IN OGNI SITUAZIONE

- LA VITTORIA PIÙ GRANDE È

ESSERE ONESTI E LEALI CON TUTTI

- ESSERE SEMPRE ESEMPIO DI CORRETTEZZA

- AFFRONTARE LE DIFFICOLTÀ E GLI OSTACOLI SENZA MOLLARE MAI

- UN VINCITORE È UN SOGNATORE CHE NON SI È MAI ARRESO

Re
gole
di
Fair
Play

CAMPIONI DI FAIR PLAY NELLO SPORT E NELLA VITA

Le Regole per diventare Campioni di Fair Play

- LA LEALTÀ È LA CHIAVE DELLO SPORT E DELLA VITA

- COLLABORARE CON TUTTI I COMPAGNI SENZA FARE DIFFERENZE

- RISPETTARE SE STESSI, I COMPAGNI, GLI AVVERSARI E GLI ARBITRI

- ESSERE ONESTI CON TUTTI

- ACCETTARE CHE GLI AVVERSARI POSSANO ESSERE PIÙ FORTI DI NOI

- COMPLIMENTARSI CON GLI AVVERSARI A FINE GARA ANCHE DOPO UNA SCONFITTA

- AMMETTERE I PROPRI ERRORI E NON ARRABBIARSI PER GLI ERRORI DEGLI ALTRI

- DARE SEMPRE IL MEGLIO DI SE STESSI E CERCARE DI AFFRONTARE OGNI OSTACOLO NELLO SPORT E NELLA VITA

Lo sport contro le discriminazio ni di genere

8 - Ciudad - A. Palamar?

LO SPORT È DI TUTTI

IL RUOLO DELLA DONNA NELLA STORIA DELLO SPORT

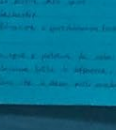
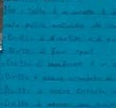


La donna ha sempre svolto un ruolo importante nella storia dello sport. Fin dall'antichità, le donne partecipavano alle gare e competizioni. Nel corso dei secoli, le donne hanno lottato per il riconoscimento e l'uguaglianza con gli uomini nello sport. Oggi, le donne sono presenti in tutti gli sport, dimostrando la loro abilità e dedizione.



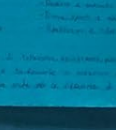
STEREOTIPI

La donna è fragile, non può fare sport pesanti, è meno competitiva degli uomini. Questi sono stereotipi che non riflettono la realtà. Le donne sono forti, resilienti e capaci di eccellere in qualsiasi sport.



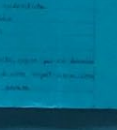
PREGIUDIZI

Le donne sono meno brave dello sport, non sono competitive, non hanno la stessa forza fisica degli uomini. Questi pregiudizi sono basati su stereotipi e non sulla realtà.



BARRIERE MENTALI

La donna ha paura di ferirsi, di non essere all'altezza, di non essere abbastanza brava. Queste barriere mentali possono essere superate con la pratica e la determinazione.



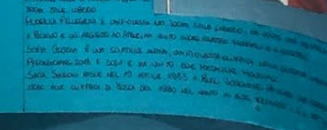
SPORT E DONNE NEL MONDO

Lo sport è un'attività che unisce le persone, promuove la salute e il benessere. Le donne partecipano allo sport in tutto il mondo, dimostrando la loro passione e dedizione.



LE DONNE E LO SPORT IN ITALIA

In Italia, lo sport è una passione che unisce le persone. Le donne partecipano allo sport in Italia, dimostrando la loro passione e dedizione.



LA CARTA DEI DIRITTI NELLO SPORT

La donna ha il diritto di partecipare allo sport, di essere trattata con uguaglianza e di essere rispettata. La Carta dei Diritti Nello Sport protegge i diritti delle donne nello sport.

CARTA EUROPEA DELLE DONNE NELLO SPORT

La donna ha il diritto di partecipare allo sport, di essere trattata con uguaglianza e di essere rispettata. La Carta Europea delle Donne Nello Sport protegge i diritti delle donne nello sport.

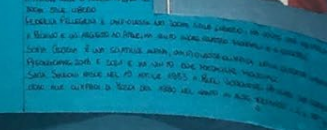
PAROLE

Lo sport è un'attività che unisce le persone, promuove la salute e il benessere. Le donne partecipano allo sport in tutto il mondo, dimostrando la loro passione e dedizione.

LE DONNE E LO SPORT IN ITALIA

In Italia, lo sport è una passione che unisce le persone. Le donne partecipano allo sport in Italia, dimostrando la loro passione e dedizione.

CAMPIONI



LE DONNE E LO SPORT IN ITALIA

In Italia, lo sport è una passione che unisce le persone. Le donne partecipano allo sport in Italia, dimostrando la loro passione e dedizione.

CAMPIONI

Lo sport è un'attività che unisce le persone, promuove la salute e il benessere. Le donne partecipano allo sport in tutto il mondo, dimostrando la loro passione e dedizione.

SPORT ALLA

PARI 30

IL RUOLO DELLA DONNA NELLA STORIA DELLO SPORT

Il ruolo della donna nello sport è sempre stato un tema molto dibattuto. Per secoli, le donne sono state considerate inferiori agli uomini in termini di forza e velocità. Tuttavia, con il passare del tempo, le donne hanno dimostrato di essere in grado di competere a livello professionistico in una varietà di sport.

La prima donna a vincere una medaglia d'oro alle Olimpiadi di Londra nel 1900 è stata la francese Alice Milliat. Da allora, il numero di donne che partecipano alle Olimpiadi è cresciuto notevolmente.

Una delle prime donne a vincere una medaglia d'oro alle Olimpiadi di Londra nel 1900 è stata la francese Alice Milliat. Da allora, il numero di donne che partecipano alle Olimpiadi è cresciuto notevolmente.

Una delle prime donne a vincere una medaglia d'oro alle Olimpiadi di Londra nel 1900 è stata la francese Alice Milliat. Da allora, il numero di donne che partecipano alle Olimpiadi è cresciuto notevolmente.

Una delle prime donne a vincere una medaglia d'oro alle Olimpiadi di Londra nel 1900 è stata la francese Alice Milliat. Da allora, il numero di donne che partecipano alle Olimpiadi è cresciuto notevolmente.

Una delle prime donne a vincere una medaglia d'oro alle Olimpiadi di Londra nel 1900 è stata la francese Alice Milliat. Da allora, il numero di donne che partecipano alle Olimpiadi è cresciuto notevolmente.

Una delle prime donne a vincere una medaglia d'oro alle Olimpiadi di Londra nel 1900 è stata la francese Alice Milliat. Da allora, il numero di donne che partecipano alle Olimpiadi è cresciuto notevolmente.

Una delle prime donne a vincere una medaglia d'oro alle Olimpiadi di Londra nel 1900 è stata la francese Alice Milliat. Da allora, il numero di donne che partecipano alle Olimpiadi è cresciuto notevolmente.

Una delle prime donne a vincere una medaglia d'oro alle Olimpiadi di Londra nel 1900 è stata la francese Alice Milliat. Da allora, il numero di donne che partecipano alle Olimpiadi è cresciuto notevolmente.

Una delle prime donne a vincere una medaglia d'oro alle Olimpiadi di Londra nel 1900 è stata la francese Alice Milliat. Da allora, il numero di donne che partecipano alle Olimpiadi è cresciuto notevolmente.

Una delle prime donne a vincere una medaglia d'oro alle Olimpiadi di Londra nel 1900 è stata la francese Alice Milliat. Da allora, il numero di donne che partecipano alle Olimpiadi è cresciuto notevolmente.

Una delle prime donne a vincere una medaglia d'oro alle Olimpiadi di Londra nel 1900 è stata la francese Alice Milliat. Da allora, il numero di donne che partecipano alle Olimpiadi è cresciuto notevolmente.

I PREGIUDIZI E GLI STEREOTIPI CULTURALI E BARRIERE MENTALI

Nel 2019, l'Italia ha deciso di approvare un emendamento per promuovere il professionismo nello sport femminile.

Lo sport non ha sesso, e' giusto, invece, dire che le caratteristiche di alcuni sport sono più associabili ad un fisico da uomo o da donna, ma a livello di tecnica, espressione di gioco e di allenamento non cambia niente.

Le donne non hanno ancora avuto gli stessi diritti degli uomini, ma numerosi passi avanti sono stati fatti nel corso di questi anni, per esempio è stata istituita una legge che prevede un assegno di maternità alle madri atleta.



Una medaglia non può essere un obiettivo, ma la più grande soddisfazione è vincere una medaglia.



Una medaglia non può essere un obiettivo, ma la più grande soddisfazione è vincere una medaglia.



Una medaglia non può essere un obiettivo, ma la più grande soddisfazione è vincere una medaglia.



Una medaglia non può essere un obiettivo, ma la più grande soddisfazione è vincere una medaglia.



Una medaglia non può essere un obiettivo, ma la più grande soddisfazione è vincere una medaglia.



Una medaglia non può essere un obiettivo, ma la più grande soddisfazione è vincere una medaglia.

LO SPORT IN ITALIA



Una medaglia non può essere un obiettivo, ma la più grande soddisfazione è vincere una medaglia.



Una medaglia non può essere un obiettivo, ma la più grande soddisfazione è vincere una medaglia.



Una medaglia non può essere un obiettivo, ma la più grande soddisfazione è vincere una medaglia.



Una medaglia non può essere un obiettivo, ma la più grande soddisfazione è vincere una medaglia.

COMBATTIAMO IL BULLISMO E IL CYBERBULLISMO

non fare agli altri ciò che
non vuoi che facciano a te

usa i social network correttamente
senza insultare nessuno

cyberbullismo



non giudicare una persona
dall'apparenza

combatti per te stesso



non escludere nessuno
e coinvolgi tutti

non chiuderti in
te stesso

non abbassarti ai livelli
del bullo

non risolvere tutto da solo
ma fatti aiutare

non far finta di niente

i cyberbulli sono solo codardi
e ti insultano per invidia

non mostrarti debole
agli occhi del bullo

non rimanere in silenzio
di fronte ad un atto di bullismo

Lo
sport
contro
il bul
lismo

SCHIACCIAMO IL BULLISMO E IL CYBERBULLISMO



DIAMO UN CALCIO AL BULLISMO E AL CYBERBULLISMO

2D

