

## ESEMPI DI COME METTERE IN PRATICA LE 8 REGOLE DEL BENESSERE

1. TEMPO ADEGUATO PER DORMIRE.
2. CIBO SANO
3. ACQUA
4. IGIENE
5. ESERCIZIO FISICO.
6. UN AMBIENTE SICURO, PULITO E RISPETTATO
7. CURE DELLA SALUTE
8. MANTENERSI SANI

### TOMMASO

1. Non vado mai a dormire dopo le 22, a meno che non sia il fine settimana.
2. Cerco di mangiare ogni giorno frutta e verdura (anche se non mi piacciono molto).
3. Bevo più di un litro d'acqua durante tutta la giornata.
4. Ogni sera faccio la doccia e, soprattutto in questo particolare momento, mi lavo spessissimo le mani.
5. Sinceramente la Playstation è il mio passatempo preferito, però cerco di fare ogni giorno un po' di movimento, soprattutto in questo periodo che non è facile andare in palestra al pomeriggio e cerco di fare le scale a piedi evitando l'ascensore.
6. Cerco di proteggere l'ambiente facendo la raccolta differenziata, evitando di sprecare acqua chiudendo il rubinetto quando non mi serve (per esempio quando mi lavo i denti) e spegnendo le luci ogni volta che esco da una stanza. Non butto carte, o qualsiasi altra cosa, fuori dai contenitori dell'immondizia.
7. Ho fatto tutte le vaccinazioni e faccio anche quelle non obbligatorie, ma che vengono solo consigliate e quando sto male assumo solo le medicine che mi servono.
8. Cerco sempre di evitare situazioni che possono essere pericolose e non do assolutamente confidenza a persone che io non conosca già.

### INES

1. cerco sempre di fare in modo di dormire almeno 8 ore a notte e quindi di non andare a dormire tardi, però non è molto facile specialmente a quest'età.
2. cerco di mangiare sano, a fine pranzo e a merenda mangio della frutta; la sera mangio una buona dose di verdure. Qualche volta mangio frutta anche a colazione.

3. bevo molta acqua sia durante i pasti sia durante tutta la giornata; porto sempre a scuola una borraccia d'acqua.
4. ogni giorno mi lavo, poi in questo periodo ho imparato a lavarmi molto spesso le mani e ad igienizzarle.
5. in questo periodo non pratico uno sport ma comunque esco a camminare con amici e parenti. A scuola faccio due ore di educazione fisica.
6. pratico la raccolta differenziata, cerco di non sprecare molta acqua e limitare l'uso di energia per esempio chiudendo la luce quando non è necessaria, non butto i rifiuti per terra e in mare, ma sfortunatamente non tutti si comportano come me.
7. ho fatto tutti i vaccini obbligatori e faccio tutti i controlli medici e sportivi. Quando mi sento male prendo medicine sempre sotto il controllo dei miei genitori e sentita la pediatra se necessario.
8. credo che una buona educazione eviti le situazioni di pericolo. Quando esco devo continuamente avvisare i miei genitori, non credo di riuscire a mettermi in pericolo in modo volontario. So che non devo parlare e accettare cose da sconosciuti.

#### BEATRICE M.

1. Cercherò di dormire di più e quindi andare a dormire presto, provando a dormire 8 o più ore
2. Proverò a mangiare più cibo sano ogni giorno e di mangiare meno carboidrati, provando a mangiare, se non cinque, almeno tre porzioni di frutta e verdura al giorno.
3. Ogni giorno bevo circa un litro di acqua, a volte anche di più, ma proverò a berne ancora di più.
4. Sono sempre molto attenta all'igiene e continuerò ad esserlo con questi consigli: lavando spesso le mani, pulendo ciò che mi circonda.
5. Cercherò di fare almeno 10 minuti di esercizio fisico al giorno oppure ogni due giorni.
6. Cercherò di utilizzare di più i mezzi pubblici rispetto alla macchina e continuerò ad usare la mia amata bici.
7. Ci tengo molto alla mia salute: faccio i vaccini e mi sottopongo alle cure e ogni volta che ne ho bisogno mi faccio controllare dal medico.
8. Non mi è mai successo nulla di pericoloso per fortuna e continuerò a stare attenta a non incontrare persone ambigue affinché non mi succeda nulla di male.

## GIOVANNI C.

1. Io dormo circa 8 ore al giorno che secondo me è un tempo adeguato per un ragazzo con il mio stile di vita.
2. Secondo me su questo aspetto potrei migliorare mangiando più alimenti come frutta e verdura.
3. Bevo la giusta quantità di acqua giornaliera, distribuendola in modo adeguato nei pasti.
4. Faccio una doccia una volta al giorno in media, soprattutto quando pratico sport e mi lavo le mani prima di ogni pasto.
5. Pratico due sport, atletica e karate, inoltre ogni sabato e domenica mattina vado a correre al parco.
6. Cerco sempre di riciclare e di mantenere l'ambiente dove vivo pulito inducendo chi mi sta vicino a fare come me.
7. Sono sempre stato una persona che pensa alla sua salute oltre a quella degli altri.
8. Di solito sto attento in situazioni di pericolo, a casa e fuori.

## ISABEL

1. Io dormo sempre nello stesso orario così ho le stesse ore di sonno
2. Mangio tanta frutta e non sempre cibo spazzatura.
3. Bevo molta acqua nelle diverse ore del giorno, cosicché non mi disidrato.
4. Faccio una doccia tutte le mattine o sere per essere sicura di essere sempre pulita e di profumare sempre.
5. Faccio attività fisica per almeno due volte alla settimana per un'ora o un'ora e mezza.
6. Cerco di non inquinare non buttando per esempio cartacce per terra ma nel cestino, o anche di non buttare per terra scarti di cibo.
7. Faccio sempre i vaccini e cerco di mantenermi sempre in salute.
8. Mantenersi sani significa anche proteggersi da eventuali persone malintenzionate, quindi non mi avvicino a sconosciuti perchè non si sa mai cosa potrebbe succedere.

## JACOPO

1. Vado a letto alle 10.30 e mi sveglio alle 8.00.

2. Mangio ogni giorno frutta e verdura e cambio sempre i cibi che mangio.
3. Bevo tanta acqua soprattutto dopo l'allenamento.
4. Mi lavo sempre le mani e faccio doccia o bagno.
5. Faccio un allenamento giornaliero e salto la corda.
6. La nostra casa viene sempre pulita e igienizzata.
7. Prendo le pillole con le vitamine da quando siamo in lockdown, ho un pediatra.
8. Chiedo sempre ai miei genitori se posso andare in un determinato posto.

#### SIMONE

1. Ogni notte dormo sempre come minimo 8 ore.
2. Mangio già in modo equilibrato, però cercherò di mangiare più frutta e verdura.
3. Ogni giorno bevo meno di 2 litri d'acqua.
4. Ho una buona igiene.
5. Prima del lockdown ne facevo abbastanza, ma nell'ultimo periodo non molto.
6. Cerco in ogni modo di proteggere il nostro pianeta.
7. Prendo le medicine solamente quando è necessario.
8. Cerco di non mettermi in situazioni di pericolo.

#### GIOVANNI M.

1. Dormo più di 9 ore al giorno: di solito vado a dormire alle 10.00 e mi sveglio alle 7.20.
2. Mangio tre porzioni di frutta o verdura al giorno; cerco di ridurre il consumo di fritti e cibi confezionati.
3. Mi sforzo di bere tanta acqua, in alternativa sostituisco con tè o succhi di frutta.
4. Mi lavo tutti i giorni e in questo periodo mi igienizzo molte volte al giorno le mani.
5. Pratico tennis due volte a settimana e spesso corro 3 km sul Tapis roulant.
6. Faccio la raccolta differenziata e mi impegno a mantenere pulito l'ambiente che mi circonda (non getto le carte a terra...)
7. Ho fatto tutte le vaccinazioni, mi prendo cura di me rimanendo in salute e curandomi se sto male.

#### MAXIMILIANO

1. Con 8 ore di sonno per notte il giorno dopo sono carico per fare molte cose importanti.

2. Mangio sempre frutta e verdura perché così ogni giorno alterno la mia dieta e posso star meglio.
3. Bevo acqua ogni giorno per rimanere sempre idratato.
4. Sull'igiene faccio molto conto, così sto pulito e al sicuro da tutti i batteri soprattutto in questi tempi di coronavirus.
5. L'esercizio fisico fa molto bene ecco perché ogni giorno mi alleno un po' e la domenica quando sono libero vado fuori e faccio una bella corsa.
6. Bisogna sempre fare la raccolta differenziata e non buttare mai i rifiuti in mare o in un lago perché potrebbero morire molti animali marini.
7. È importante fare il vaccino e controllare il proprio stato di salute, così rischiamo di ammalarci di meno. I genitori devono prendersi cura della salute dei loro figli.

#### FILIPPO

1. Di solito dormo dalle 8 alle 8:30 ore al giorno
2. Mangio molto variegato e sia a pranzo che a cena mangio due porzioni di frutta e verdura
3. A pasto bevo più di un litro di acqua
4. Quando ho l'opportunità di lavarmi le mani le lavo e se non posso uso l'igienizzante.
5. Pratico tre volte alla settimana calcio, due volte tennis, due volte ginnastica a scuola e una volta alla settimana vado al parco a correre con il cane.
6. Sto molto attento a dove buttare i rifiuti, faccio la raccolta differenziata, ma faccio un uso non appropriato di elettricità.
7. Mi curo adeguatamente e faccio sempre i vaccini.
8. Non parlo mai con gli sconosciuti e rimango sempre distante da potenziali pericoli.