

Progetto realizzato con il contributo del



Dipartimento
per le politiche della famiglia
Presidenza del Consiglio dei ministri

NOI 10.000 VOLTE
È DEDICATO A TUTTI GLI STUDENTI E LE STUDENTESSE
DELLE SCUOLE SUPERIORI DI MODENA
PER FAVORIRE IL TUO BENESSERE FISICO ED EMOTIVO.

NOI

10.000 VOLTE

ABITUDINI DI VITA SANE E SOSTENIBILI
NELL'ADOLESCENZA

OGNI GIORNO È UN GIORNO NUOVO E PUOI SCEGLIERE DI:

PRATICARE ATTIVITÀ FISICA

L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia ad ogni adolescente di

- Fare almeno una media di 60 minuti al giorno di attività fisica di intensità moderata o vigorosa, per lo più aerobica, per tutta la settimana;
- Integrare, almeno 3 volte a settimana, con attività aerobiche energiche, unitamente a quelle che rafforzano muscoli e ossa;
- Limitare il tempo trascorso a sedere e il tempo trascorso davanti allo schermo.

FARE 10.000 PASSI OGNI GIORNO

Per fare 10.000 passi al giorno ricorda di

Scaricare l'app (pedometro o un'altra app contapassi gratuita) sul tuo smartphone, controlla quanti passi fai al giorno e con gradualità aumenta il numero fino a raggiungere i 10.000 passi quotidiani.

Comunica i passi fatti al referente del "monitoraggio passi" della tua classe.

Le 3 scuole complessivamente più attive saranno premiate!
Se hai dubbi, chiedi al prof di educazione fisica!

SCOPRI COME AGGIUNGERE PASSI ALLE TUE GIORNATE



NOI 10.000 VOLTE
PROMOSSO DA GINGER SSD
È REALIZZATO IN COLLABORAZIONE CON: L'UFFICIO SCOLASTICO PROVINCIALE, IL SERVIZIO DI MEDICINA DELLO SPORT, IL SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE, IL SERVIZIO COMUNICAZIONE E IL SERVIZIO DI PSICOLOGIA CLINICA DELL'AZIENDA SANITARIA TERRITORIALE; IL CENTRO REGIONALE ANTIDOPING, IL CENTRO SPORTIVO ITALIANO DI MODENA, L'ASD DHARMA SHALA E IL PANATHLON CLUB DI MODENA.

CON IL PATROCINIO DI



SPORT
E SALUTE

NOI 10.000 VOLTE
È UN PROGETTO REALIZZATO
CON IL CONTRIBUTO DELLA
PRESIDENZA DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI
DIPARTIMENTO PER LE POLITICHE
DELLA FAMIGLIA.

IN COLLABORAZIONE CON



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

CLUB MODENA
fondato il 2 aprile 1958

RUN530.COM