



Ministero dell'Istruzione
Ufficio Scolastico Regionale per il Veneto
UFFICIO VIII - AMBITO TERRITORIALE DI VICENZA
Borgo Scroffa, 2 – 36100 Vicenza

COVID-19: Stili di vita sani anche nell'emergenza

Materiale utile che trovate nel sito di “Epicentro IIS (Istituto Superiore di Sanità)”
<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/> per sostenere gli stili di vita sani in questo periodo.
Ci sono anche indicazioni per i genitori che gli insegnanti possono raccomandare.

#Manteniamoci attivi, anche a casa! (con approfondimenti per fasce d'età e suggerimenti per i genitori)
<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-stili-vita-attivita-fisica>

Con i bambini l'attività fisica... è un gioco! Per i ragazzi dai 0 ai 11 anni
<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-stili-vita-attivita-fisica-0-11-anni>
<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/pdf/sars-cov-2-stili-vita-attivita-fisica-0-4-anni.pdf>
<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/pdf/sars-cov-2-stili-vita-attivita-fisica-5-11-anni.pdf>

Anche gli adolescenti si muovono a casa. Per i ragazzi dai 12 ai 17 anni
<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-stili-vita-attivita-fisica-12-17-anni>
<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/pdf/sars-cov-2-stili-vita-attivita-fisica-12-17-anni.pdf>

Altre risorse sul movimento
<https://piccolipiuiinforma.it/>
<https://www.sportosalute.eu/sport-a-casa.html>

Alimentazione durante l'emergenza COVID-19
<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-stili-vita-alimentazione>
<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/pdf/sars-cov-2-stili-vita-alimentazione.pdf>

COVID-19: far fronte allo stress in casa e in famiglia
<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-gestione-stress-ambito-domestico>
<https://www.iss.it/documents/20126/0/stress+raccomandazioni+OMS+in+italiano.pdf/9b697cea-8325-a777-a7a1-30a84eb20011?t=1583515083392>