



© SILVER / AOCIK

CATTIVIK

CHE FAME

CINQUE PICCOLI PASTI AL GIORNO, LEVAN VIA IL GRASSO DI TORNO!

FRUTTA E VERDURA LO SNACK DELLA NATURA!

ALCOLICI E GASOSE LASCIA STARE, QUANDO DI ACQUA TI PUOI SBRONZARE!

UN PO' DI SPORT E CIBO SANO, AL TUO FISICO DAN SEMPRE UNA MANO!

COLAZIONE APPENA ALZATI, ENERGIA E BUON UMORE ASSICURATI!

MANGIAR SANO È IMPORTANTE PER ESSER BELLO E ASSAI PIMPANTE!



© SILVER / AOCIK

CATTIVIK

ATTIVATI

SE NE LA TUA SCUOLA L'ACQUA NON È POTABILE, SEGNALALO ALLA ASL DELLA TUA ZONA

SE HAI VOGLIA DI UNO SNACK SANO, PREPARALO A CASA CON INGREDIENTI NATURALI

LEGGI ATTENTAMENTE LE ETICHETTE SULLE CONFEZIONI DI CIBO, CONTROLLA GLI INGREDIENTI E SCEGLI I PRODOTTI PIÙ SANI E NATURALI

PROPONI AI TUOI FAMILIARI DI ACQUISTARE SEMPRE FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE: COSTA MENO ED È PIÙ SANA

DEDICA SEMPRE ALMENO VENTI MINUTI A PASTO, SIEDITI A TAVOLA, RILASSATI E MASTICA LENTAMENTE

Imparare Sicuri 2006



www.cittadinanzattiva.it

"in collaborazione con Dipartimento della Protezione Civile, Alto Patronato del Presidente della Repubblica e il patrocinio del MIUR"



CATTIVIK

**PER
STRADA
CON
STILE**

**PER UN VIAGGIO
IN SICUREZZA
LA CINTURA
È LA SALVEZZA!**

**SE VUOI ANDARE
IN MOTORINO, METTI
IL CASCO E NON FARE
IL CRETINO!**

**IN BICICLETTA
IMPARA AD ANDARE,
USANDO LE MANI
QUANDO DEVI SVOLTARE!**

**SUL MARCIAPIEDE
RICORDA DI STARE,
SE DALLE MACCHINE
NON VUOI FARTI
STIRARE!**

**QUANDO LE STRISCE
VEDI, È DOVE
ATTRAVERSARE SE SEI
A PIEDI!**

**SE VUOI ESSER
UN TIPO TOSTO,
A CHI NE HA BISOGNO
CEDI IL POSTO!**



CATTIVIK

ATTIVATI

**SE VEDI AUTO SULLE
STRISCE PEDONALI O
NEI PARCHEGGI PER DISABILI
SEGNALALO AI VIGILI URBANI**

**SE ABITI IN UNA ZONA
DOVE MANCANO MARCIAPIEDI,
SEMAFORI O STRISCE
PEDONALI, CHIEDI AL COMUNE
DI PROVVEDERE**

**SE SULLA STRADA
CI SONO BUCHE,
SEGNALALO AL COMUNE**

**PROPONI AL TUO
DIRIGENTE SCOLASTICO
DI ORGANIZZARE CORSI
DI EDUCAZIONE STRADALE
E DI PRIMO SOCCORSO**

**SE TI TROVI COINVOLTO
IN UN INCIDENTE: FERMATI,
MANTIENI LA CALMA,
EVITA DISCUSSIONI O LITIGI
E, SE CI SONO FERITI,
CHIAMA IL 118**

**Imparare Sicuri
2006**



www.cittadinanzattiva.it