

# La piramide del movimento

© GiocaGiocaGioca

Only an hour a day  
Videogames & television

Solo 1 ORA al giorno  
videogiochi e televisione

Once a week  
VERY intense sports or  
outdoor excursions

Una volta alla settimana  
attivit  sportiva all'aria aperta  
MOLTO intensa, ad esempio  
una gita o un'escursione

2 or 3 times  
a week  
organized sports

2 o 3 volte  
alla settimana  
attivit  sportiva  
organizzata

GiulianaDonatiIllustratrice

## Every day

go to school by feet or bike  
take for a walk the pet  
tidy up the bedroom  
taking the stairs  
play outside with friends

## Tutti i giorni

andare a scuola in bici o a piedi  
portare a spasso il cane  
riordinare la cameretta  
fare le scale  
giocare all'aria aperta con gli amici