



### **Vivere in modo sano, vivere in modo sicuro**

**Lunedì 29 Maggio**, nella nostra classe, abbiamo potuto ascoltare Patrizia Balbinot e Gianni Testino che ci hanno spiegato come poter vivere in modo sano prendendoci cura di noi stessi.

**In primo luogo** ci hanno parlato di tutte quelle problematiche che colpiscono i giovani della nostra età, come ad esempio anoressia e obesità, cercando di capire in che modo possiamo tenerci lontani da tutto ciò .

**La cosa più importante** è senza dubbio seguire una corretta alimentazione usando semplici regole: non saltare i pasti, consumare cibi non troppo lavorati, non esagerare con il consumo di carne ed abbinare a tutto ciò un po' di attività fisica.

**Abbiamo poi affrontato il discorso** sugli effetti negativi dell'alcol e delle droghe sul nostro corpo.

**Questo discorso ci ha fatto riflettere** a cosa il nostro corpo può andare incontro, un tema molto attuale poiché ogni giorno si sente di incidenti causati dall'abuso di queste sostanze.

**Per finire ci hanno parlato di tutte le problematiche legate al cyberbullismo**, facendoci capire che realmente non sappiamo chi c'è dietro ad uno schermo e che spesso queste persone che si approfittano della nostra ingenuità hanno brutte intenzioni.

**Questo incontro è stato molto interessante** perché oltre ad offrirci i modi per vivere in modo sano, ci ha fatto capire anche come vivere in modo sicuro.

*Alice Reb. e Mattia*  
Classe 3G SMS D'Azeglio  
IC Molassana e Prato - Genova