

# LA SALUTE: UN BENE DA PROTEGGERE



► L'attenzione alla prevenzione e alla sicurezza

## IN SINTESI

**Prevenire** e avere cura costante della nostra persona e del nostro benessere è importante. La salute è sì un **diritto** per ciascuno di noi, ma anche un **dovere**. È opportuno in particolare:

- fare regolarmente una corretta **attività fisica** (a scuola e nel tempo libero);
- sottoporsi periodicamente e ogni volta che si avverte qualche problema fisico a visite e **controlli medici**;
- conoscere il proprio corpo e i **pericoli** ai quali andiamo incontro assumendo **sostanze nocive** (fumo, alcol e droghe);
- fare attenzione alle **situazioni di rischio**, a incidenti in casa e fuori;
- seguire una **corretta alimentazione**.

## SEMPLIFICHIAMO I CONCETTI

