

## **Tablet pianeta**

Tablet pianeta  
silenzio di seta  
navigare nel futuro  
la città era al sicuro.  
Un black out inaspettato!  
Il sistema si è impallato!  
Tutti bloccati!  
Spaventati,  
intrappolati...  
Dentro  
fuori  
e poi  
videro  
i fiori!

### **1) La prevenzione**

Per prevenire  
l'eccessiva tecnologia,  
puoi sempre usare un po' di poesia.  
Questa è la regola per imparare  
e l'avventura sta per iniziare!  
Al tuo risveglio,  
cucina il tuo pasto  
fai un po' di yoga,  
zappa l'orto  
e fai qualche passo.  
Quando arriva l'ora,  
vai a scuola  
sullo skate, sulla bici  
incontri i tuoi amici.  
Studia dal libro  
non essere pigro  
leggi e ascolta  
scrivi  
e fai una giravolta!  
Poi torna a casa,  
dalla tua famiglia  
mangia un budino alla vaniglia.  
Viaggia, vai al mare  
passeggia, nuota  
e vai a pescare.  
Se fai queste cose  
e anche di più  
l'antidoto vero, sarai proprio TU.  
E allora questa sarà la giusta via  
e in città regnerà l'allegria!

## **2) Le regole**

In questa città  
dividi il tempo a metà.  
La prima regola questa sarà.  
Stai in compagnia  
della tecnologia:  
quando cucini, viaggi, lavori,  
telefoni, ti informi e stampi a colori,  
quando aspiri la polvere, guardi la TV,  
lavi i vestiti e non ti stanchi più.  
Metti invece via  
la tecnologia:  
quando giochi con gli amici  
guardi il mare, canti e sei felice  
giochi a calcio, mangi un gelato  
passeggi nei boschi e ammira il sole tramontato.  
Se rispetti la regola e  
il tempo dividerai,  
stai pur certo  
che felice sarai.

## **3) Il rispetto**

Se abiti in questa città  
il rispetto governerà  
se dentro la tua mente  
questa lista sboccherà:  
rispetta il lavoro, la scuola e il pianeta  
rispetta la natura dalla A alla zeta;  
rispetta gli amici, la casa, la famiglia  
rispetta l'amore.. che meraviglia!  
Rispetta gli animali, le cose proprie e altrui  
tutti sentimenti, anche quelli più bui.  
Rispetta le idee, i gusti, le religioni  
le feste, gli sport e tutte le canzoni.  
Rispetta la tecnologia  
e lei sarà per te una buona compagnia.  
Sarà così una vera magia!!!

#### **4) La salute**

La tua salute è preziosa  
più di qualunque altra cosa.  
Per prenderti cura  
del tuo corpo e della tua mente  
segui questa pista immediatamente!  
Alzati presto, fai allenamento  
fai colazione e non perdere tempo!  
Stai attento a cuore e polmoni  
non fumare, non bere o saranno dolori!  
Stai attento anche a fegato e pancia  
mangia sano e usa la bilancia.  
Bevi molta acqua, fai ginnastica  
e la tua giornata sarà fantastica!  
Per aiutare muscoli e ossa  
la tecnologia ti darà una scossa!  
Contapassi, cuffiette mp3,  
attrezzi da palestra a disposizione per te.  
Con forno, frullatore,  
mixer, vaporiera e bollitore  
prepara i tuoi pasti da vero campione  
e seguirai così una buona alimentazione.  
A fine giornata  
vai letto presto  
riposa bene  
e non preoccuparti di tutto il resto!  
Fai bei sogni e libera la tua mente  
e sarai forte e sano incredibilmente!

#### **5) L' alimentazione**

Per una sana alimentazione  
si comincia sempre con una buona colazione:  
biscotti ed energia  
latte ed allegria.  
Cucina a modo tuo  
e con il tuo cibo sarete un fantastico duo!  
In Giappone sushi, in Cina riso  
e sul tuo viso un bel sorriso;  
in Marocco cous cous, in Italia pasta  
e di frutta e verdura una grande catasta!  
In Spagna la paella, in Australia bistecca di canguro,  
carboidrati e proteine, ti tengono al sicuro.  
Per mangiare sano ed equilibrato  
fai un'opera d'arte di ogni tuo piatto!  
La tecnologia aiutarti saprà  
ma in cucina vincerà la tua abilità!

## 6) La sicurezza

Se siete in rete  
la sicurezza mantenete!  
Prima cosa:  
in qualsiasi sito  
non accettare nessun invito!  
Seconda cosa:  
attento a ciò che dici  
se non sei tra i tuoi amici.  
Terza cosa:  
se non sai chi c'è dietro lo schermo  
esci dal gioco e stai fermo!  
Quarta cosa:  
il tuo account lascia protetto  
se chatti con qualcuno fuori dal tuo tetto.  
Solo se sono amici e familiari  
gioca o chatta a patti chiari.  
Ultimo avvertimento:  
chiedi sempre aiuto a mamma o papà  
e la tua vita online sicura e protetta sarà.

## 7) Attività motoria

Ehi tu! Datti una mossa  
alzati in piedi  
e sgranchisci le ossa.  
Non stare chino e muto  
sul cellulare  
cammina a testa alta  
e inizia a parlare.  
Esci dalla tua stanza  
guarda il sole  
inizia la tua danza  
e non fermarti per ore.  
Gioca a calcio o vai a nuotare  
pratica yoga e vai a pattinare,  
fai un po' di ciclismo e di arrampicata  
e avrai proprio una bella giornata!  
Fai un giro a cavallo o lancia il giavellotto  
scocca una freccia e salta su in moto.  
Prendi in mano la racchetta  
fai un canestro e corri come una saetta.  
Se sportivo diventerai  
nessun problema fisico avrai.  
Schiena rigida e collo storto  
potrebbero essere un brutto torto  
pancia gonfia e vista sfuocata  
sono i segni di una vita sregolata.  
Ma se l'attività motoria sarà tua alleata  
questi rischi spariranno dalla tua giornata!  
Metti un po' da parte la tecnologia  
e l'attività motoria sarà la tua terapia.