

# SENTIRSI BENE

Lo spazio in cui vivi o trascorri molto tempo è importante, perché influenza i tuoi pensieri e le tue emozioni.



- Segui queste semplici regole che ti aiuteranno a stare bene in casa e con la tua famiglia.
  - Rendi confortevole il tuo spazio tenendolo pulito e in ordine.
  - Non spargere i tuoi giocattoli e il materiale per la scuola in tutta la casa.
  - Chiedi a un adulto il permesso per decorare le pareti vicino al tuo letto con poster o immagini che ti piacciono.
- Rispondi sul quaderno.
  - Ti senti più felice all'aria aperta oppure nei luoghi chiusi?
  - La vostra aula è decorata con disegni e cartelloni? Ti piace?
  - Hai mai notato che in alcuni luoghi sei più a tuo agio rispetto che in altri?
  - Qual è la stanza della casa in cui ti piace di più stare? Perché?
  - Quando sei arrabbiato/a c'è un posto che ti fa sentire meglio? Quale?
  - Hai un luogo che consideri il tuo rifugio? Dov'è e com'è?

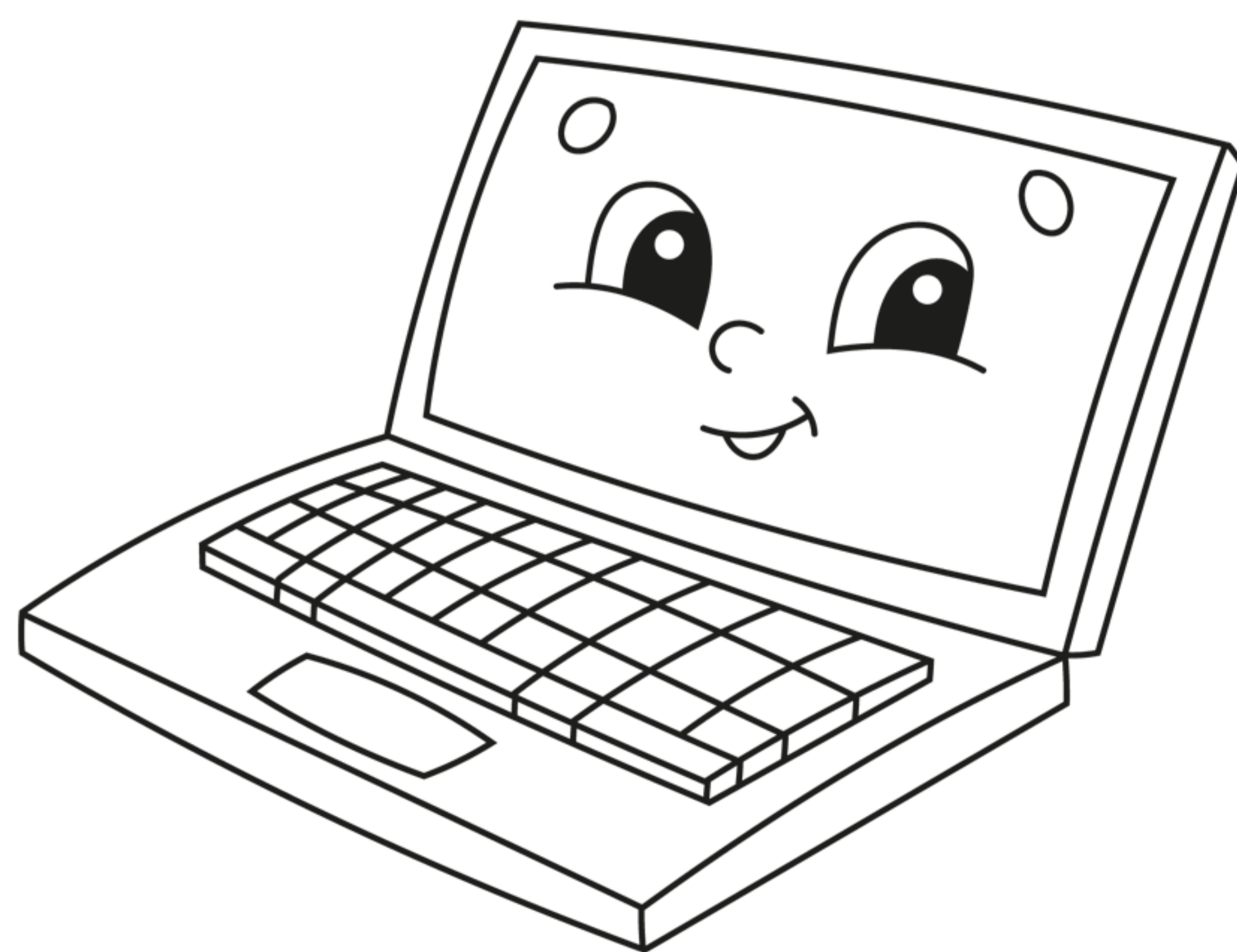
# OCCHI DA SALVARE

- La vista è un organo prezioso e insostituibile: devi averne cura! Come? Leggi e completa con le parole che mancano.

sole • occhiali • fiocche • occhi • schermi • piano

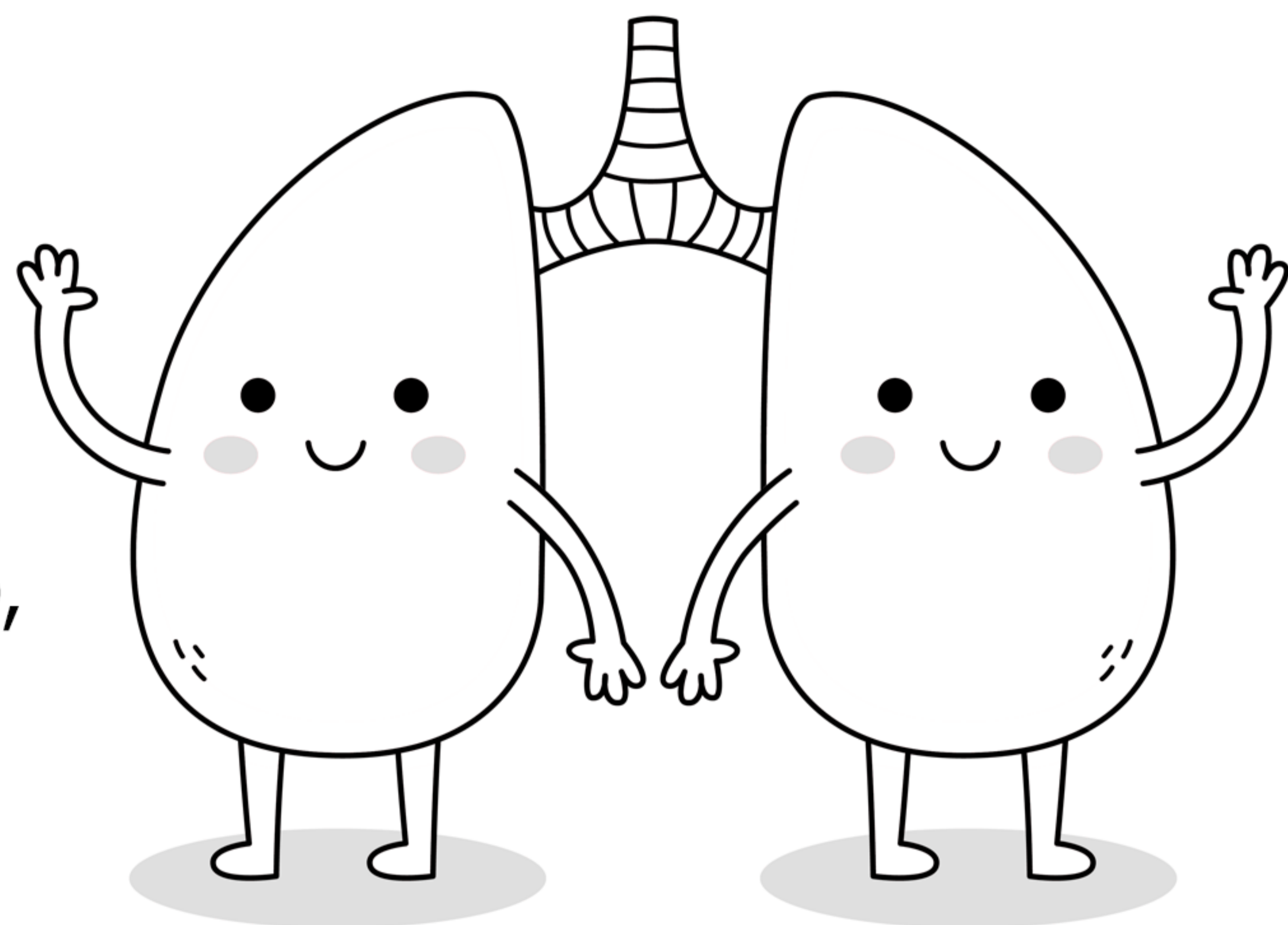
- Quando leggi o studi non devi stancare troppo gli occhi: non usare luci ..... o troppo forti.
  - Non guardare mai direttamente il ..... Ogni volta che ti trovi in riva al mare oppure in montagna soprattutto se c'è neve, indossa gli ..... da sole.
  - La giusta distanza tra libro e ..... è di 25-30 cm. Rispetta questa distanza, perché una diversa ti stancherebbe la vista.
  - Non tenere telefono, tablet e computer troppo vicino agli occhi. Se puoi, appoggiali su un ..... inclinato.
  - Leggi su ..... grandi e non utilizzarli mai per troppe ore di fila.
- Quando usi il computer, pratica questo esercizio salva vista!

- Alterna la visione a distanza a quella ravvicinata: ogni mezzora distogli lo sguardo dallo schermo e guarda lontano per un po'.



# SALUTE DELLE VIE AEREE

Il corpo fa del suo meglio per assicurarsi che polmoni e vie respiratorie siano sempre liberi e la **respirazione** sia agevole. La tosse è causata da qualcosa che non dovrebbe essere nei polmoni, come polvere, fumo o un'infezione. Con la **tosse**, il corpo espelle con forza aria dai polmoni, per eliminare il fattore irritante. Se qualcosa irrita il naso, i polmoni buttano fuori l'aria con uno **starnuto**.



- Leggi i consigli su come tenere in salute le vie respiratorie e cancella i termini sbagliati.
  - In **inverno/estate**, metti una sciarpa davanti alla bocca e al naso, perché l'aria **fredda/calda** è molto irritante per la mucosa respiratoria.
  - Se l'ambiente **all'aperto/al chiuso** è **secco/umido** usa un umidificatore con vapore freddo.
  - Il fumo ristagna a lungo negli ambienti e impregna i tessuti, nonostante l'areeggiamento dei locali. Non stare in ambienti **all'aperto/al chiuso** dove qualcuno fuma o ha fumato. Il fumo di sigaretta irrita la mucosa respiratoria e ne **favorisce/blocca** i meccanismi di difesa.

# IGIENE DEL CORPO

Il concetto di **igiene** è cambiato nel corso della storia. Nella Grecia antica il bagno era considerato un'integrazione dell'attività atletica, quindi doveva essere fatto con acqua fredda e rapidamente, per dare energia.

Al tempo degli antichi Romani ci si lavava tutte le mattine le braccia e le gambe e, ogni nove giorni, in occasione del giorno di mercato, il resto del corpo. Per influenze orientali, in seguito il bagno divenne un modo per rilassarsi, furono introdotti il bagno a vapore e il bagno di sudore.

Nel Medioevo le abitudini igieniche cambiarono e furono dimenticate le più elementari norme igieniche.

Nico Zardo, [www.perinijournal.it](http://www.perinijournal.it)

- Leggi alcuni consigli per l'igiene del corpo, segna quello sbagliato e correggilo sui puntini.
  - Taglia le unghie e tienile pulite.
  - Abbi cura dei tuoi denti: una buona masticazione aiuta la digestione.
  - Non mettere in bocca gli oggetti, nemmeno la tua penna!
  - Non raccogliere mai niente da terra.
  - Lava raramente i capelli: eviterai infezioni e noiosi inconvenienti.
  - Lavati sempre le mani prima di mangiare e prima di toccare il cibo.
  - .....

# I PIDOCCHI

- Leggi queste affermazioni, poi segna vero o falso.

1. Avere i pidocchi è segno di cattiva igiene personale.  V  F
2. I pidocchi si attaccano a tutti i capelli: chiari, scuri o rossi.  V  F
3. I pidocchi preferiscono i capelli lunghi.  V  F
4. Cani e gatti non possono trasmettere all'uomo i pidocchi.  V  F
5. I pidocchi trasmettono malattie.  V  F
6. I pidocchi saltano.  V  F
7. Il problema dei pidocchi non riguarda solo i bambini.  V  F

- Capovolgi la scheda per scoprire se hai risposto correttamente.

7. Vero.

6. Falso: per il contagio serve il contatto diretto con una testa o con oggetti (cappelli, pettini, spazzole...) infestati.

5. Falso.

4. Vero.

3. Falso: però, in caso di infestazione i capelli corti rendono più semplice il trattamento.

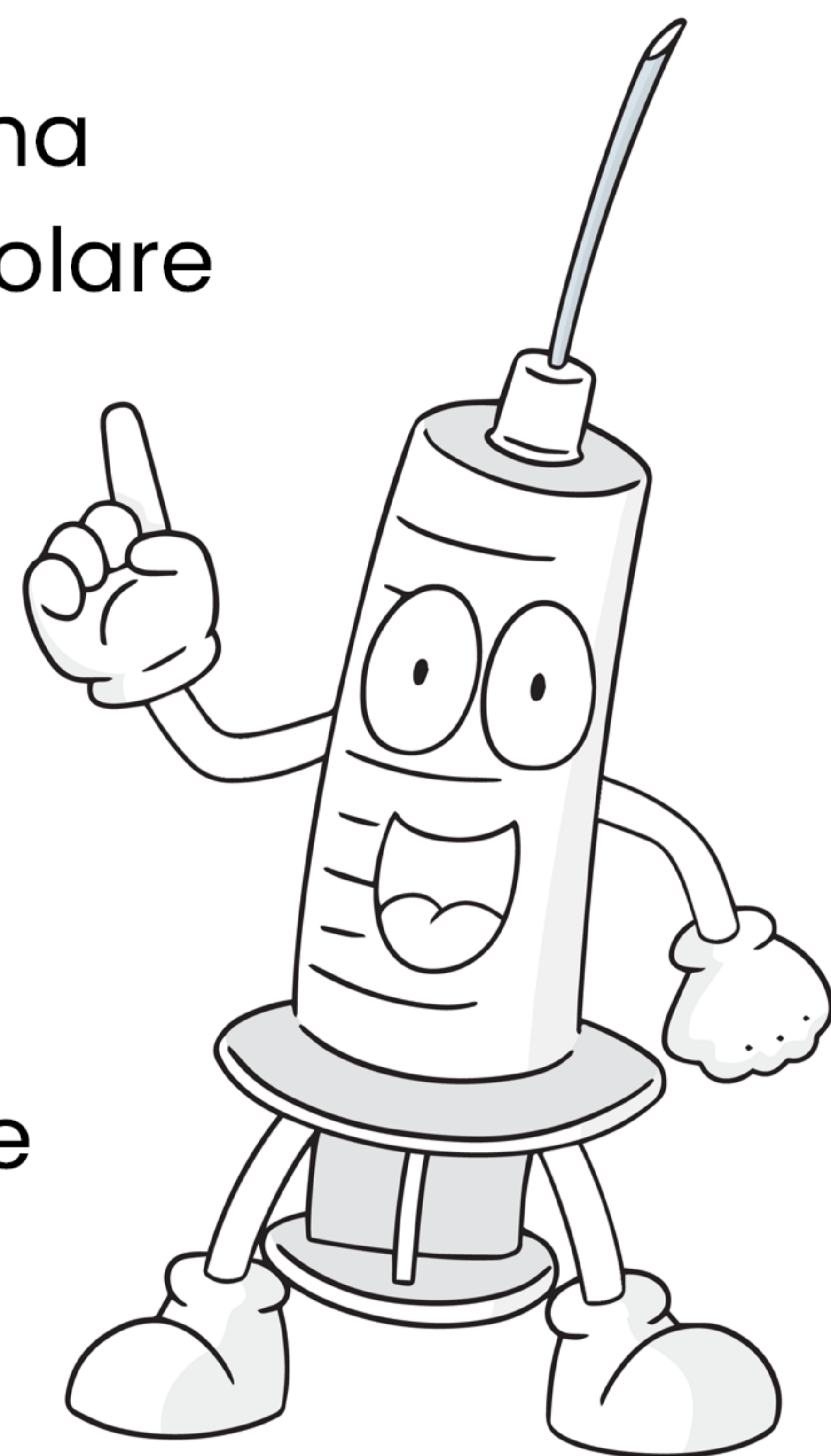
2. Vero.

1. Falso: è stato accertato che il livello di pulizia personale non ha niente a che fare con il fatto di avere i pidocchi.

# VACCINO E ANTICORPI

- Leggi la spiegazione.

Il vaccino è una sostanza che induce il sistema immunitario a combattere contro una particolare malattia. La pratica di iniettare un vaccino è chiamata vaccinazione. Come funziona? Quando il medico inietta nel corpo una dose innocua del germe responsabile di una malattia, il sistema immunitario produce degli anticorpi. Così, se il corpo entrerà in contatto con quella malattia, saprà già come proteggersi.



- Analizziamo insieme alcune parole difficili.
  - **Sistema immunitario:** insieme di sostanze chimiche, tessuti e organi che aiutano il corpo a combattere le malattie e a guarire le ferite.
  - **Germi:** minuscoli organismi formati da una sola cellula, che possono causare malattie. Se una persona è immune a un germe significa che quel germe non può sopravvivere all'interno del suo corpo.
  - **Anticorpi:** sostanze chimiche prodotte dal sistema immunitario, per proteggere il corpo da un'infezione.
- Ora spiega a voce che cosa hai capito.

# POLLINI

Quando il sistema immunitario scambia cose innocue come il polline per germi pericolosi e le attacca con sostanze chimiche che possono farci starnutire, si verifica un'allergia.



- Leggi alcuni suggerimenti da seguire durante la primavera e nei periodi critici per chi soffre di allergia.

1. Evita gite in campagna nelle ore mattutine, soprattutto nei giorni di sole con vento e clima secco.
2. Scegli come mete per le vacanze località di alta montagna o di mare. A 600-1000 metri di altezza le stesse piante liberano i pollini circa un mese più tardi rispetto alla pianura.
3. Verifica la pulizia dei filtri di condizionamento dell'auto e della casa.
4. Non sostare in spazi dov'è appena stata tagliata l'erba.
5. Evita il contatto con fumo di tabacco, polveri e pelo di animali.

Testo informativo a cura dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù

- Rispondi alle domande sul quaderno.
  - Secondo te, perché bisogna evitare gite in campagna nelle ore mattutine, soprattutto nei giorni di sole con vento e clima secco?
  - A che cosa servono i filtri di condizionamento dell'auto e della casa? Perché bisogna verificarne la pulizia?
  - Evitare il contatto con fumo di tabacco e polveri è utile solo per chi soffre di allergia?

# PIANTE CHE CI FANNO BENE

- Lo sapevi che tante **piante** hanno proprietà che ci aiutano a stare meglio? Scopriamone alcune!

## - **Camomilla**

È efficace quando ci si sente nervosi, perché ha un effetto calmante. Favorisce la digestione. Aiuta in caso di mal di denti.



## - **Rosmarino**

Ha proprietà antibatteriche e depurative. In caso di stanchezza, è perfetto per ritrovare un po' di energia.



## - **Arnica**

Viene utilizzata, sotto forma di pomata, in caso di infiammazioni o punture d'insetto. Rafforza il sistema immunitario.



*Cose da fare per aiutare il nostro pianeta, JoyBook*

- Cerca su un'enciclopedia (o su Internet con l'aiuto di un adulto) l'immagine di queste tre piante, poi disegnale vicino alla spiegazione.