

# SICUREZZA IN CASA

- Leggi le indicazioni dei vigili del fuoco per la sicurezza domestica dei bambini, poi spiega sui puntini il perché di ogni istruzione.

- Le pentole sui fornelli vanno posizionate con il manico rivolto verso l'interno.

Perché? .....

.....

- Non bisogna lasciare a portata di bambini accendini, fiammiferi o accendigas.

Perché? .....

.....

- Quando si stira la biancheria in presenza di bambini, si deve stare molto attenti.

Perché? .....

.....

- Allontanare dai bambini piccoli caffettiere, pentole e tazze con liquidi bollenti.

Perché? .....

.....

- Lampade e apparecchiature elettriche (come rasoio, asciugacapelli, frullino...) devono essere collocati al riparo da qualsiasi fonte di acqua (lavandini, lavelli, vasca da bagno).

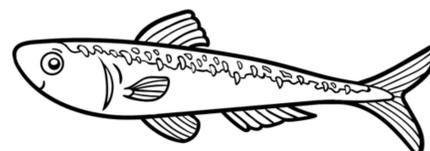
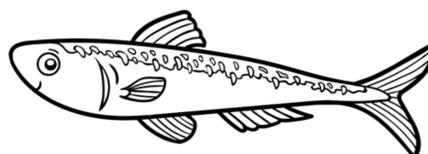
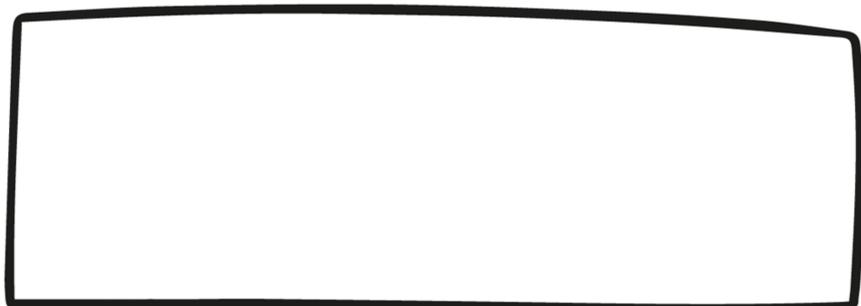
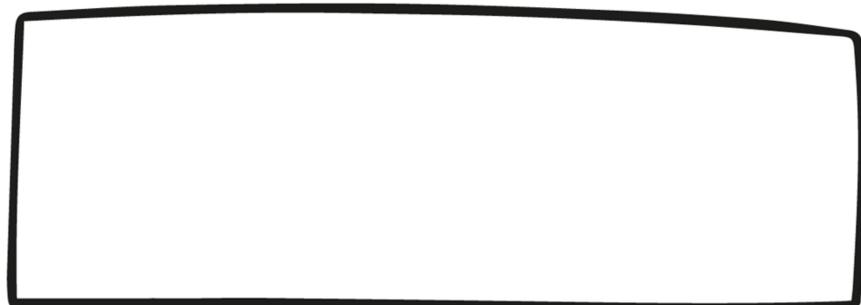
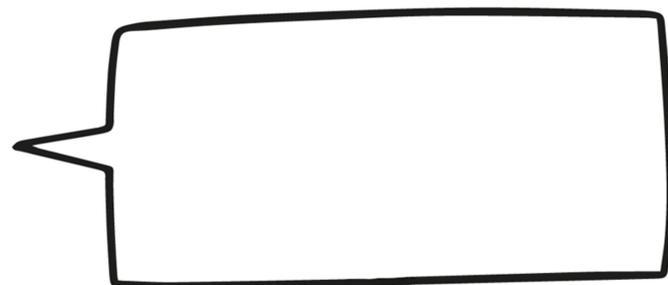
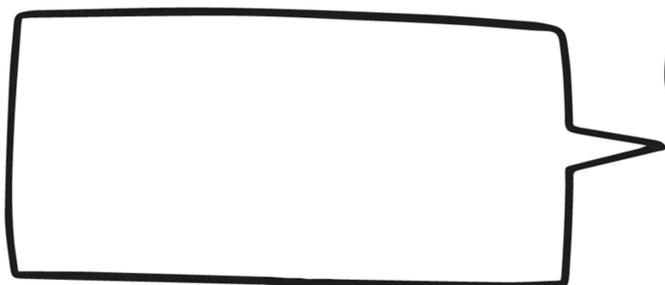
Perché? .....

.....

# LA DOCCIA

La pulizia è il primo passo verso la salute ed è anche un obbligo verso gli altri: è bello stare vicino a chi profuma di pulito. Lo sporco ha un cattivo odore e allontana anche i più affezionati... Dopo aver corso o sudato ci vuole una doccia, che stimola la circolazione del sangue, tonifica i muscoli e lava via sudore e stanchezza!

- Un disegnatore distratto ha mescolato i fumetti: tocca a te scriverli al posto giusto accanto i disegni per ricostruire le tre barzellette.
  - Che cosa ci fa un chicco di caffè sotto la doccia?
  - Si acciugano.
  - Tesoro, il rubinetto perde.
  - Si lavazza.
  - Cosa fanno due acciughe dopo la doccia?
  - E chi vince: la doccia?



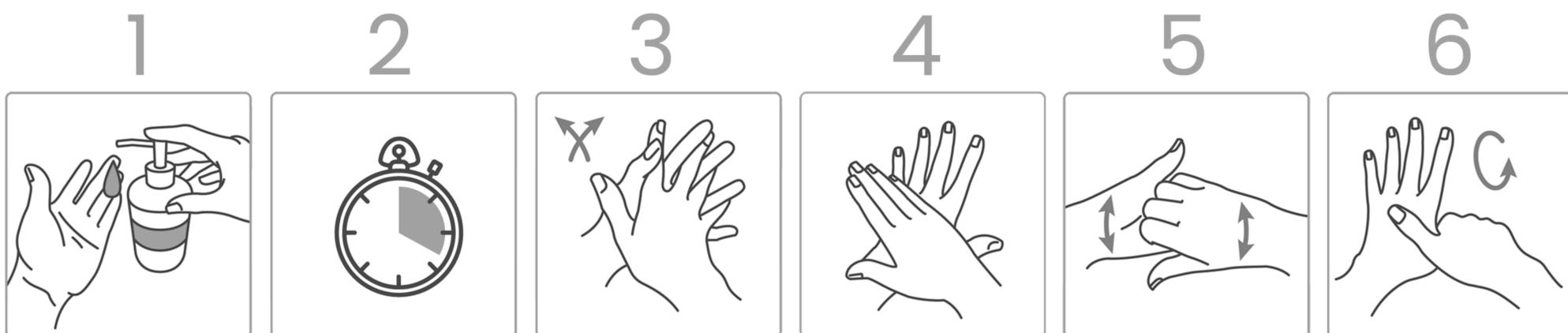
# IGIENE DELLE MANI

Le mani hanno tantissima importanza nella presentazione di sé, ci hai mai pensato? Oppure forse te ne accorgi solo quando devi nasconderle, a causa di un'orribile linea nera sotto le unghie? Lava le mani spesso e con cura, soprattutto prima di mangiare e dopo aver usato il gabinetto. Impara anche a pulire regolarmente le unghie con l'apposita spazzolina!

- Osserva il disegno e completa le istruzioni per una corretta igiene delle mani, nel rispetto delle regole in materia di prevenzione al contagio COVID-19.

palmo • secondi • pollice • sufficiente • dita

1. Prelevare una quantità di soluzione disinfettante, .....  
a coprire tutta la superficie delle mani.
2. Procedere con le fasi 3, 4, 5 e 6 per almeno 20 .....
3. Frizionare le mani palmo contro .....
4. Palmo destro sopra dorso sinistro e viceversa.
5. Dorso delle ..... contro palmo opposto.
6. Frizionare il ..... sinistro stretto nel palmo destro e viceversa.



# UNA PULIZIA BEN FATTA

- Leggi i paragrafi, poi scrivi un titolo per ognuno.

- .....

Non basta lavare il viso con acqua e sapone per pulire a fondo la pelle! Per preparare uno scrub naturale da usare una volta alla settimana sul viso, puoi mescolare un esfoliante naturale (come sale, zucchero o farina d'avena) con un olio d'oliva o miele.

- .....

Lava le orecchie ogni giorno, ma non usare i bastoncini di cotone perché possono provocare danni al timpano.

- .....

Dopo ogni pasto lava bene i denti: lo spazzolino contribuirà a tenere lontano il doloroso trapano del dentista! Per averli bianchissimi, sfregali con foglie di salvia e, una volta alla settimana, lavalvi con il bicarbonato di sodio.

- Completa la frase segnando con X l'alternativa giusta di ogni coppia.

- Un sorriso sincero dimostra:

insicurezza /  sicurezza di sé;

apertura verso gli altri /  chiusura verso la vita;

pessimismo /  capacità di vivere con ottimismo.

# BEI CAPELLI

- Il cantante Niccolò Fabi ha dedicato una canzone ai suoi capelli. Leggi alcune parti del brano musicale, poi rispondi alle domande e confronta le tue risposte con quelle di compagne e compagni.

Io senza capelli sono una pagina senza quadretti, un profumo senza bottiglia, una porta chiusa senza la maniglia, biglia senza pista, un pescatore sprovvisto della sua migliore esca [...] Sono la parte di me che mi somiglia di più [...] Vivo sempre insieme ai miei capelli.

- Conosci la musica di questa canzone?
  - Ti è piaciuto questo testo? Perché? Hai capito le metafore?
  - Quanto sono importanti per te i capelli? Li porti lunghi o corti?
- Metti in ordine le regole per farsi bene lo shampoo, numerandole da 1 a 6.

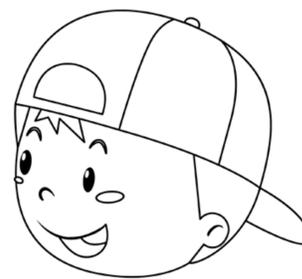
- Bagnare bene le ciocche con acqua tiepida, poi diluire lo shampoo in un bicchiere di acqua tiepida, versarlo sulla testa e frizionare.
- Prima di bagnare i capelli, spazzolarli.
- Sciacquare.
- Procedere a una seconda applicazione di shampoo, usando metà dose e massaggiare.
- Sciacquare a lungo con acqua tiepida in abbondanza, facendola penetrare bene tra i capelli.
- Massaggiare e frizionare ogni punto della testa, compresa la nuca, le tempie e la zona attorno alle orecchie.

# AMICO SOLE

Sai che i raggi del sole sono di tre tipi? Sono stati chiamati UV-A, UV-B e UV-C. I raggi UV-C sono i più pericolosi per persone, animali e piante; vengono bloccati da un gas presente nell'atmosfera: l'ozono. I raggi UV-A e UV-B hanno effetti positivi sul corpo umano, perché favoriscono il buon umore e aiutano a produrre vitamina D, però possono arrossare o scottare la pelle.

- Osserva i disegni e completa le indicazioni per affrontare il sole nel modo giusto.

- Indossare sempre un .....



- Usare gli ..... da .....



- Mettere la ..... protettiva.



- Guai ad arrivare in spiaggia già disidratati! Per idratare la pelle c'è un ottimo rimedio naturale. Scopri quale, mettendo in ordine le frasi: numerale da 1 a 3.

Un mese prima di partire per le vacanze al mare, dopo aver fatto il tuo solito bagno o la doccia, sciacquati con l'acqua di lattuga.

Poi tamponati con l'asciugamano senza strofinare e spalma su tutto il corpo della crema idratante!

Fai bollire in un litro e mezzo di acqua, per venti minuti, tre piante di lattuga: scola, mangia la verdura e conserva il liquido.

# ATTIVITÀ MOTORIA

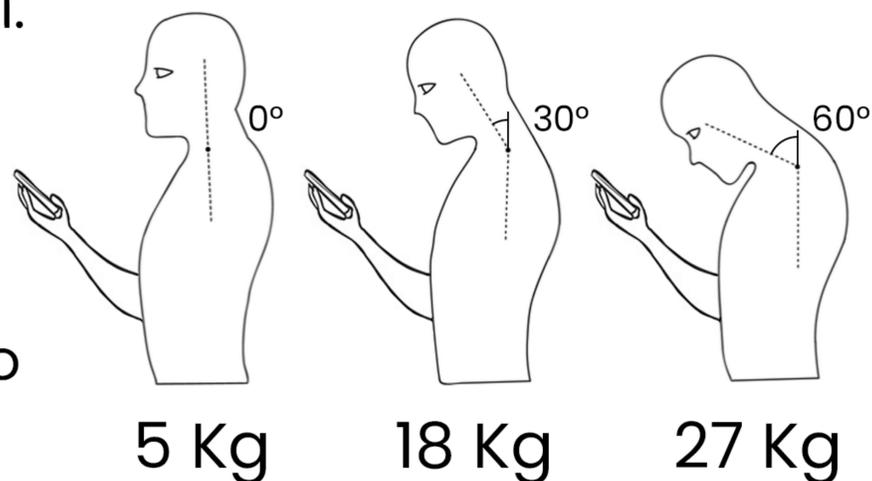
- Rispondi alle domande sul quaderno.
  - Quante ore al giorno usi il computer?
  - Giochi ai videogiochi? Quante ore al giorno?
  - Quante ore al giorno guardi la tv?
  - Quante volte alla settimana fai attività sportive o gite all'aperto?
  - Quante volte alla settimana pratichi uno sport organizzato?
  - Aiuti gli adulti con cui vivi nei lavori domestici?
  - Con quale mezzo vai a scuola?
  - A casa metti in ordine tu i tuoi giocattoli o lo fanno gli adulti?
- Leggi i consigli della Società italiana di Pediatria, poi confronta le tue risposte dell'esercizio precedente con quelle di compagne e compagni. Riflettete insieme.



*La piramide dell'attività motoria, Società italiana di Pediatria*

# ESERCIZI

La testa di un adulto pesa circa 5 chili. Inclinando il collo con un un angolo fino a 60° per guardare lo schermo del cellulare, la colonna vertebrale è soggetta a carichi che possono raggiungere i 27 kg. I muscoli del collo cercano di compensare la curvatura cervicale creando una forte tensione.



Bisogna evitare questa posizione scorretta, perché se mantenuta troppe ore al giorno, può provocare...

**mal di testa**

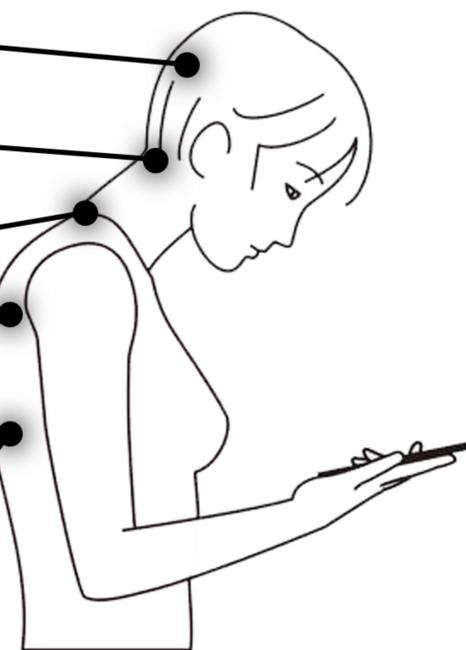
**debolezza muscolare**

del collo, delle spalle e della schiena

**dolore e rigidità** di collo, spalle e parte superiore della schiena

**alterazioni** nell'allineamento delle vertebre

**infiammazione dei nervi** che dal midollo spinale vanno verso la colonna vertebrale cervicale...



- In uno spazio ampio prova a fare questo esercizio. Inizia, ripetendo l'esercizio prima 3 volte, poi il giorno dopo 5 volte, arrivando gradualmente fino a 10 ripetizioni.

1. Mettiti in piedi con le braccia tese verso l'alto.
2. Inspira e allungati il più possibile verso l'alto, sollevando i talloni.
3. Abbassa lentamente i talloni, portando le braccia in basso.
4. Espirando, piega le ginocchia, fino a sederti sui talloni.
5. Abbraccia le gambe con le braccia.
6. Risollevalti lentamente, inspirando piano.

# DOTTOR BIANCO

- Leggi il brano, poi rispondi alle domande sui puntini.

Era un mattino freddo e piovoso. Il dottor Bianco entrò di corsa: era in ritardo. Si infilò svelto dentro la porta della cucina sul retro. La prima persona che incontrò fu la cuoca. Dove sei stato? Ti ho messo da parte la colazione, ma faresti meglio a spicciarti. Marco ti aspetta. Il dottor Bianco diede due morsi, di corsa, al pane imburrato. Salì le due rampe di scale e poi girò a sinistra, lungo il corridoio. Quando la mamma di Marco lo vide entrare, sorrise sollevata. Il dottor Bianco saltò sul letto e si acciambellò accanto a Marco. Gli leccò la mano per fargli sapere che lui era lì. Marco, allora, aprì a metà gli occhi e sorrise. La mamma di Marco era più tranquilla: aveva piena fiducia nella terapia scodinzolina del dottor Bianco. Diede un bacio al suo bambino e accarezzò la testolina del tenero Dottor Bianco.  
– Abbi cura di lui – disse e poi li lascio soli.

Jane Goodall - Julie Litty, *Il tenero dottor Bianco*, Nord-Sud Edizioni

- Chi è il dottor Bianco?

.....

- Chi è Marco e dove si trova?

.....

- In che cosa consiste la “terapia scodinzolina”?

.....

.....

- Secondo te, perché, quando vede arrivare il dottor Bianco la mamma di Marco si sente più tranquilla?

.....

.....