

L'ACQUA E IL CORPO

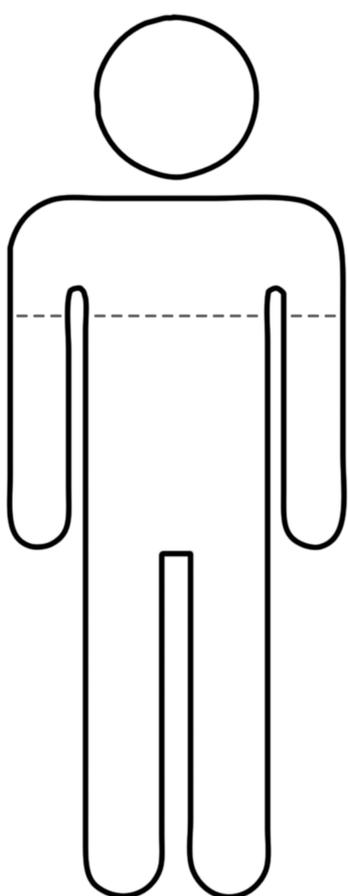
- Leggi e rifletti insieme a compagni e compagne, con l'aiuto dell'insegnante.

Sai che più della metà del corpo umano è fatto di acqua? Una parte va persa ogni volta che respiri, sudi o vai in bagno. Per far funzionare nel modo migliore tutto il corpo è necessario assumere ogni giorno una certa quantità di acqua.

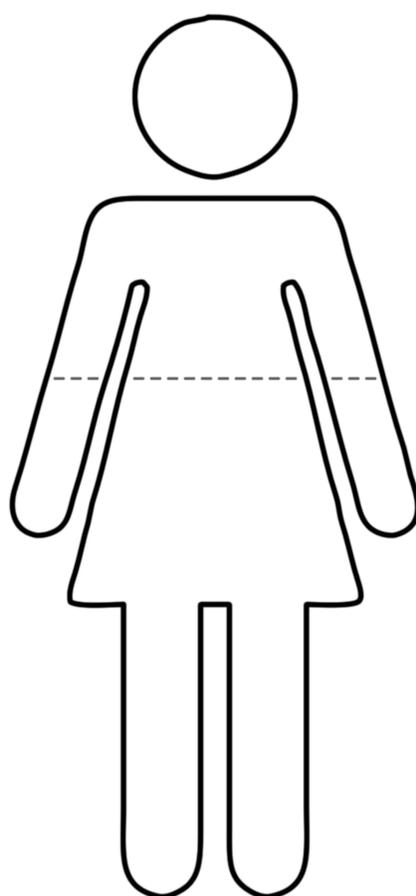
Alcuni studi hanno dimostrato che 1 bambino su 4 non beve abbastanza. Un bambino/a della tua età dovrebbe bere circa 1,5 litri di acqua al giorno.

Una disidratazione anche lieve dell'organismo fa diminuire la capacità di concentrazione, riduce la memoria e provoca cattivo umore! Uno studio ha confrontato il consumo di acqua da parte degli studenti di alcune scuole e ha dimostrato che il rendimento scolastico era migliore tra gli studenti che risultano ben idratati.

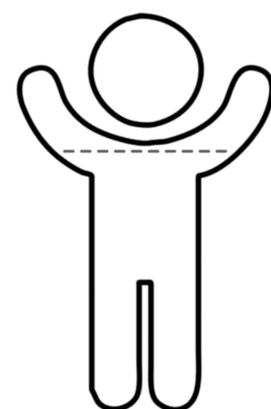
- Colora le sagome in azzurro per vedere da quanta acqua sono composti i corpi umani.



65-75%



55-65%

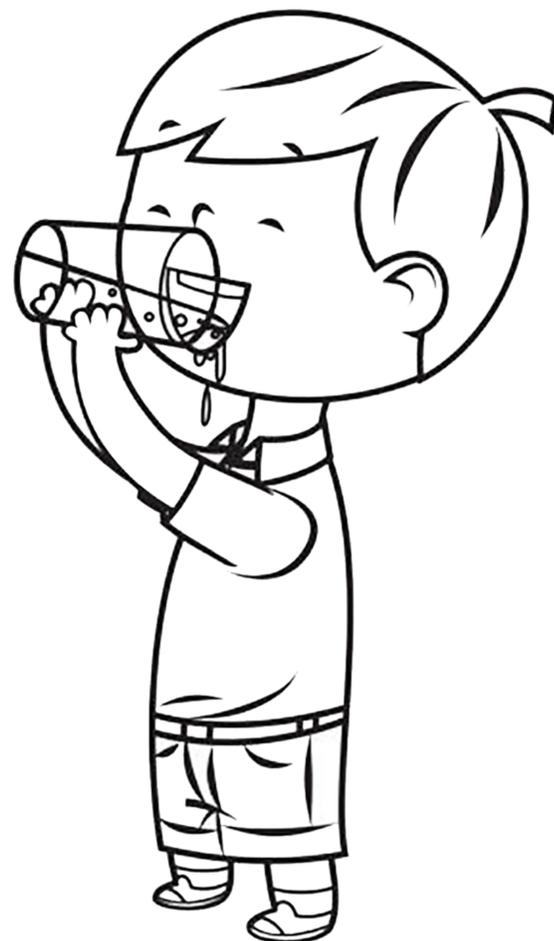


75-80%

UNA BUONA IDRATAZIONE

- Impara le regole per una buona idratazione.

- Inizia e finisci la giornata con un bicchiere di acqua.
- Tieni sempre l'acqua a portata di mano in cartella, nella borsa sportiva, sulla scrivania o sul tuo comodino. Bevi tutto il giorno, anticipando la sete.
- Ogni volta che hai sudato bevi.
- Rendi l'acqua più gustosa con succo di limone, fettine di arancia o foglie di menta.
- Per sapere se stai bevendo abbastanza, controlla il colore della tua pipì. Se è giallo chiaro vuol dire che sei ben idratato/a!



- A che cosa serve l'acqua? Metti in ordine le sillabe e completa le risposte.

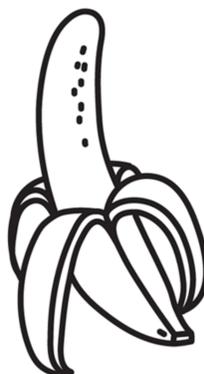
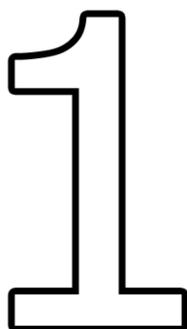
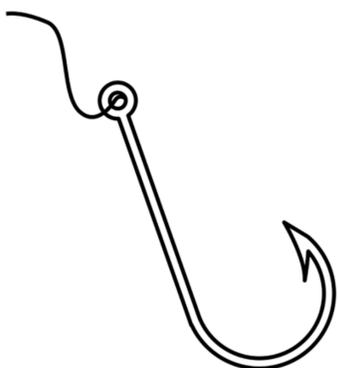
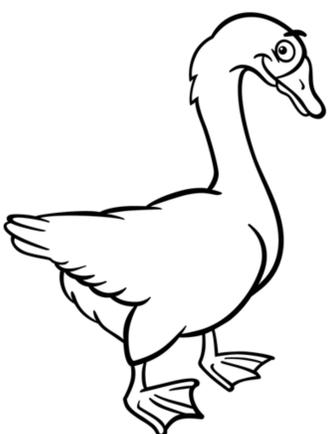
- Aiuta la **RE RA NE SPI ZIO**
- Regola la **RA TEM RA PE TU** corporea.
- Elimina le **SI TOS NE**
- **TEG PRO GE** gli organi e le articolazioni.

ANTIVIRUS

• Conosci le regole antivirus? Segna con una X.

- Lavare spesso le mani per almeno 20 secondi. SÌ NO
- Mettere le mani in bocca. SÌ NO
- Coprire bocca e naso quando starnutisci o tossisci. SÌ NO
- Usare lo stesso fazzoletto molte volte. SÌ NO
- Avvicinarti a persone con la tosse. SÌ NO
- Indossare la mascherina. SÌ NO
- Mettere le mani nel naso. SÌ NO

• Che cosa produce il nostro corpo per proteggerci dalle infezioni di virus e batteri? Cancella dallo schema le parole dei disegni e leggi.



U	N	O	G	L	O
B	U	L	I	T	E
B	L	I	B	R	O
A	P	E	A	M	O
O	C	A	I	A	N
B	A	N	A	N	A
R	A	N	A	C	H
C	A	P	R	A	I



SICUREZZA IN CASA

- Leggi le regole per una casa sicura e scrivi i titoletti al posto giusto.

Mobili • Ringhiere di scale e balconi • Scale • Finestre

-

Bisogna mettere sui gradini dei materiali anti-scivolo.
Devono essere ben illuminate.

-

Devono avere come altezza minima 1 metro.
La distanza tra le sbarre o le aperture non deve superare i 15 centimetri di larghezza.

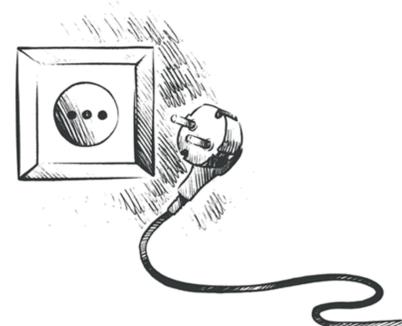
-

Non devono avere sedie o mobili vicino.

-

Devono essere fissati al muro.
I cassettei devono avere un sistema di chiusura di sicurezza.
Evitare i letti a castello.

LE PRESE DI CORRENTE A MARCHIO IMQ SONO
PROTETTE ED EVITANO CHE QUALCUNO POSSA
PRENDERE LA SCOSSA. DILLO AI TUOI GENITORI!



IGIENE IN PISCINA

- Leggi e rifletti insieme a compagni e compagne.

A Giulia piace tanto nuotare in piscina. Però non le piace fare la doccia prima di entrare e, soprattutto, tenere i piedi a mollo nella vaschetta con il disinfettante. Quando c'è la lezione di nuoto, cerca sempre di passare dall'altra parte e qualche volta ci riesce. Oggi però istruttore l'ha vista.

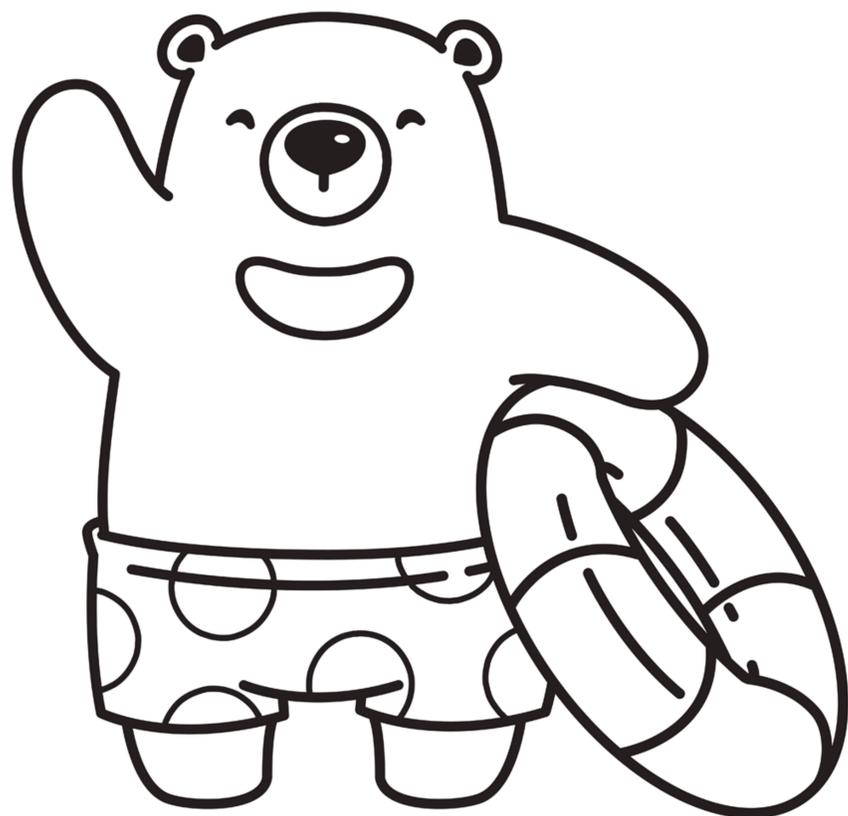
- Torna indietro! – le dice.
- Puzza – protesta Giulia – non mi piace!
- Ti piace avere le verruche? – le chiede l'istruttore.
- Oh, no!

Le fa schifo solo la parola. Forse è meglio il disinfettante.

Isolina Rota - Maria Vago, *Ciao amici 1 (linguaggi)*, La Spiga

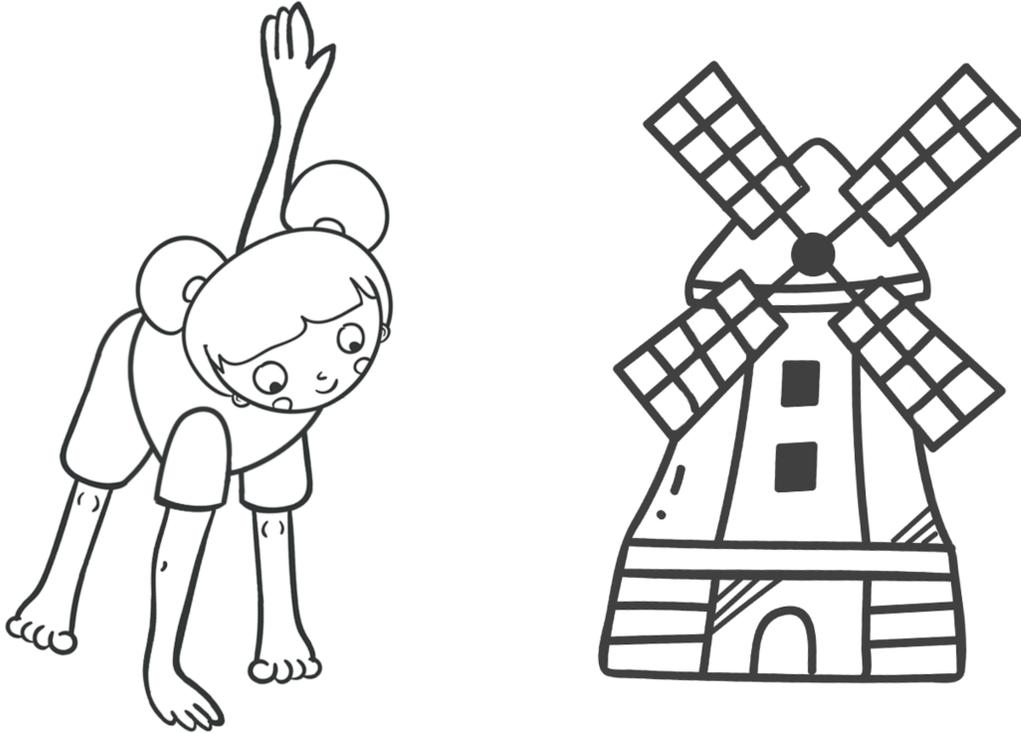
- Leggi le regole della Piscina Acquapulita e cancella quella sbagliata.

- Fare la doccia prima di entrare.
- Non portare oggetti di vetro.
- Mettere la cuffia.
- Non sputare.
- Non usare le ciabatte.
- Usare la toilette, non la piscina.
- Non spingere e non correre.



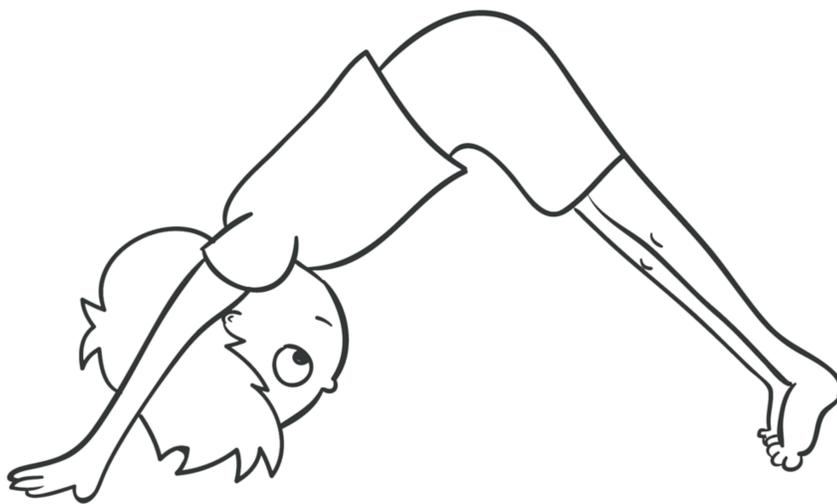
GIOCHI CON IL CORPO

- Ti piacciono le sfide? Segui le istruzioni e prova a metterti nelle stesse posizioni che vedi nei disegni.
 - Sono un mulino a vento che ruota contento...



Sto in piedi con le gambe leggermente piegate e i piedi ben lontani l'uno dall'altro. Porto una mano sul pavimento, allineandola con il cuore. Spingo l'altro braccio in alto verso il cielo. Allungo più che posso. Conto fino a tre, poi cambio braccio.

- Sono un cagnolino che si stiracchia dopo un pisolino...



Mi metto a quattro zampe e comincio ad abbaiare. Raddrizzo le gambe e sollevo i fianchi, distendendo e allargando tutte le dita delle mani.

Teresa Anne Power, *L'ABC dello Yoga per bambini*, Macro Edizioni



ATTENZIONE A NON FARTI MALE.
SCEGLI UNO SPAZIO ABBASTANZA GRANDE.

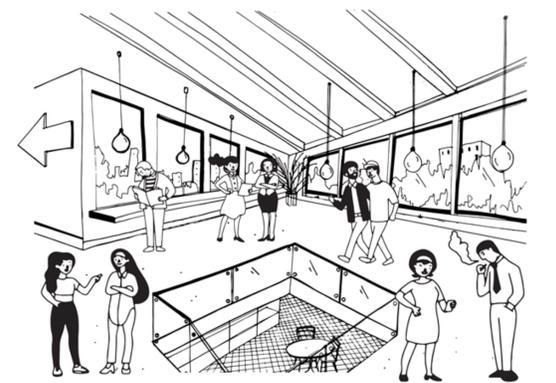
BUONE ABITUDINI

- Collega ogni buona abitudine al disegno giusto.

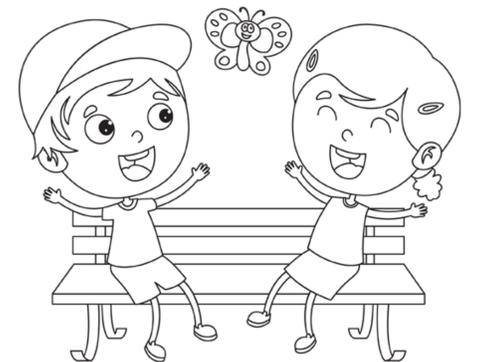
Trascorri un po' di tempo ogni giorno all'aria aperta, se puoi in mezzo alla Natura.



Non guardare la televisione o giocare al computer più di un'ora ogni giorno.



Pratica un'attività sportiva: nuoto, pallavolo, calcio... oppure vai sui pattini o in bicicletta spesso.



Evita gli ambienti chiusi dove l'aria è viziata, non stare vicino a chi fuma.



- Scrivi un'altra buona abitudine.

.....

.....

.....

.....

ALTRE BUONE ABITUDINI

- Leggi e rifletti sulle buone abitudini per la tua salute.
 - Dormi almeno 8 ore per notte.
 - Dopo mangiato lavati sempre i denti.
 - Tieni puliti orecchie, unghie e capelli. Eviterai infezioni e brutti inconvenienti.
 - Prima di mangiare o di toccare del cibo, lavati sempre le mani.
 - Non raccogliere niente da terra e non mettere in bocca oggetti o giocattoli.

- Rispondi alle domande e spiega perché.

- Quale di queste regole ti piace di meno?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Quale fai meno fatica a mettere in pratica?

.....

.....

.....

.....