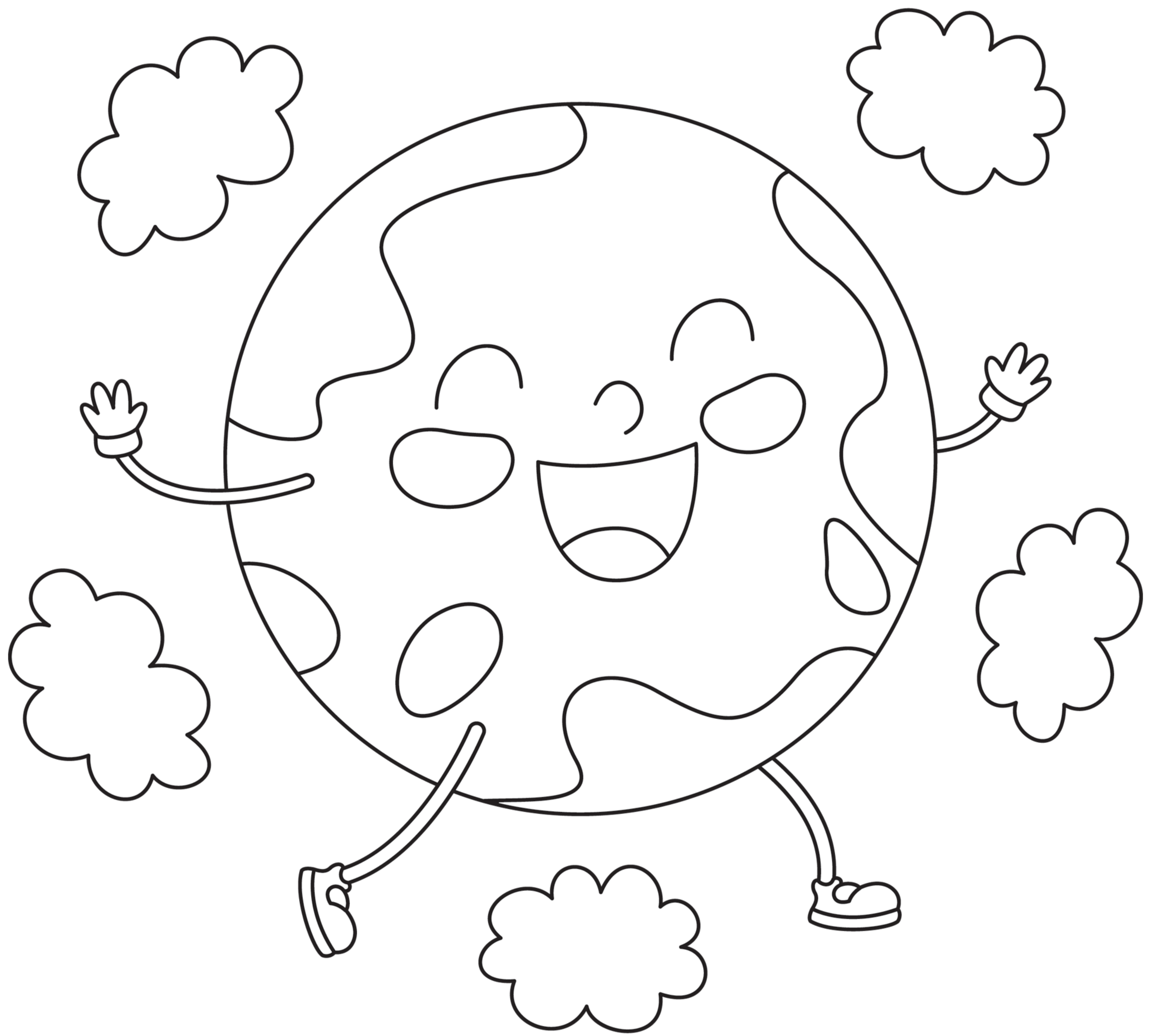


# Cittadinanza e Costituzione 1<sup>a</sup>



Quaderno operativo di Cittadinanza  
e Costituzione per la classe prima



# Indice

## Educazione alimentare

Verdura a colori .....	2
Frutta a colori .....	3
Cosa c'è nel piatto? .....	4
Tanti o pochi? .....	5
Cibi e stagioni .....	6

## Educazione alla salute

Pericoli in casa .....	7
Per la nostra sicurezza .....	8
Il corpo si difende .....	9
Le difese del corpo .....	10
Denti sani .....	11
Manine pulite .....	12

## Educazione stradale

Parole e suoni della città .....	13
In bici .....	14

## Educazione all'affettività

Essere amici .....	15
Emozioni e casette .....	16
Mi piaci così .....	17
Insieme è meglio .....	18
Buona notte! .....	19
Il toro e la zanzara .....	20

## Educazione ambientale

Impronte .....	21
Alberi e foglie .....	22
Risparmiare energia .....	23
Lo riciclo .....	24

## Cittadinanza digitale

Sono io .....	25
Io la penso così .....	26
Emozioni .....	27

## Diritti e doveri

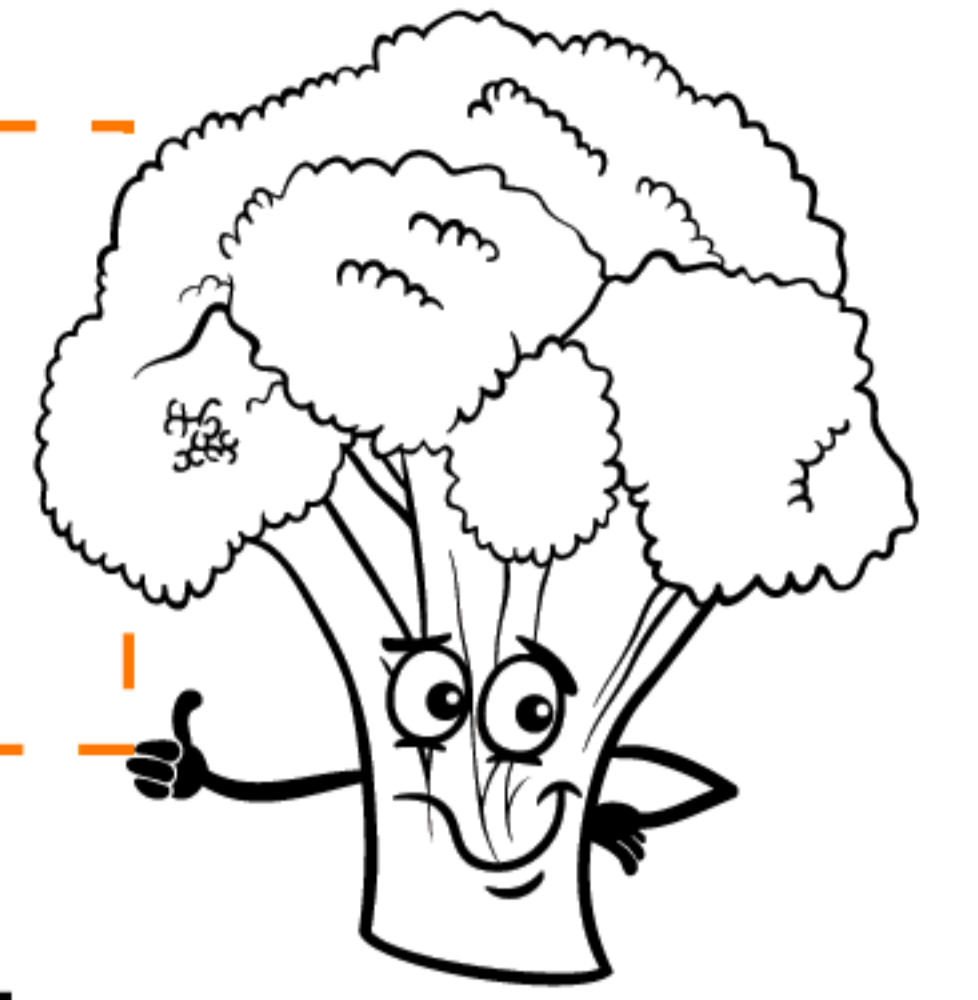
Regole a scuola .....	28
Regole a casa .....	29
Diritti dei bambini .....	30
Per vivere insieme .....	31





# VERDURE A COLORI

SE OGNI GIORNO MANGI ALMENO 2 PORZIONI DI VERDURA, IL TUO CORPO È CONTENTO. MEGLIO SE SONO DI COLORI DIVERSI!



- RIORDINA LE SILLABE E SCRIVI I NOMI DELLE VERDURE.

DO PO RI MO → .....  
DA NEL VA LI → .....

Questa è una copia  
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono  
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- CERCHIA LA VERDURA DI COLORE BLU-VIOLA.

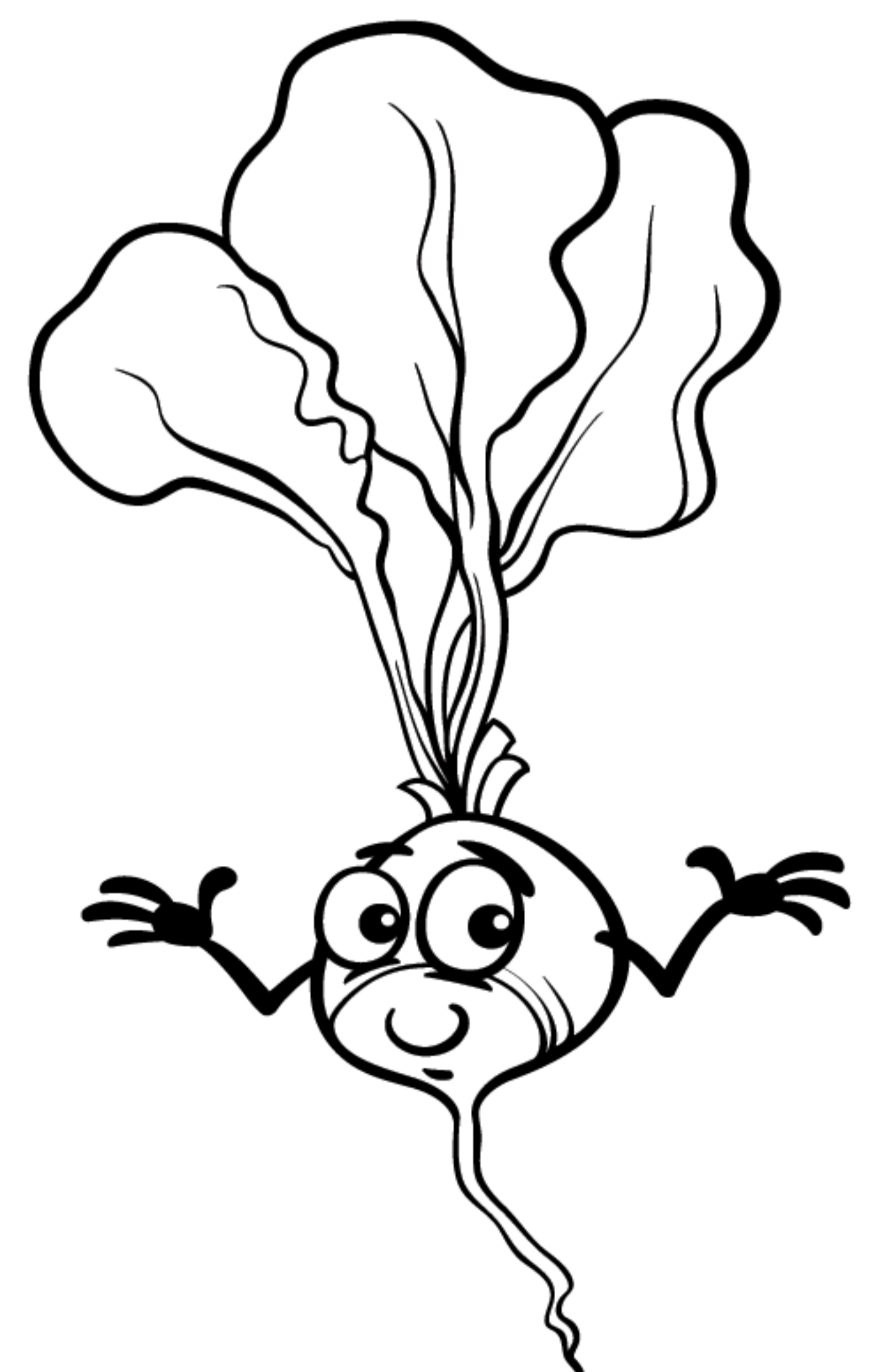
RADICCHIO

FINOCCHIO

SEDANO

CAVOLFIORE

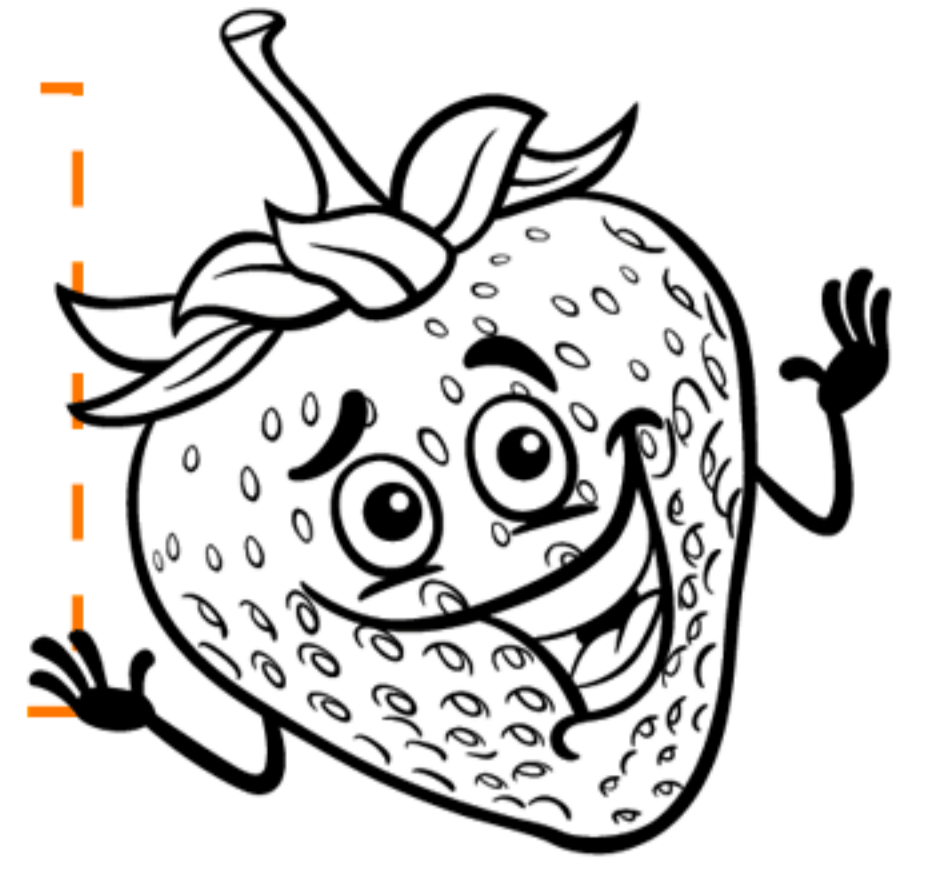
MELANZANE





# FRUTTA A COLORI

SAI CHE IL CORPO È CONTENTO SE MANGI ALMENO 3 PORZIONI DI FRUTTA AL GIORNO? ANCORA MEGLIO SE SONO DI COLORE DIVERSO!



- RIORDINA LE SILLABE E SCRIVI I NOMI DELLA FRUTTA.

NO RI MAN DA →

.....

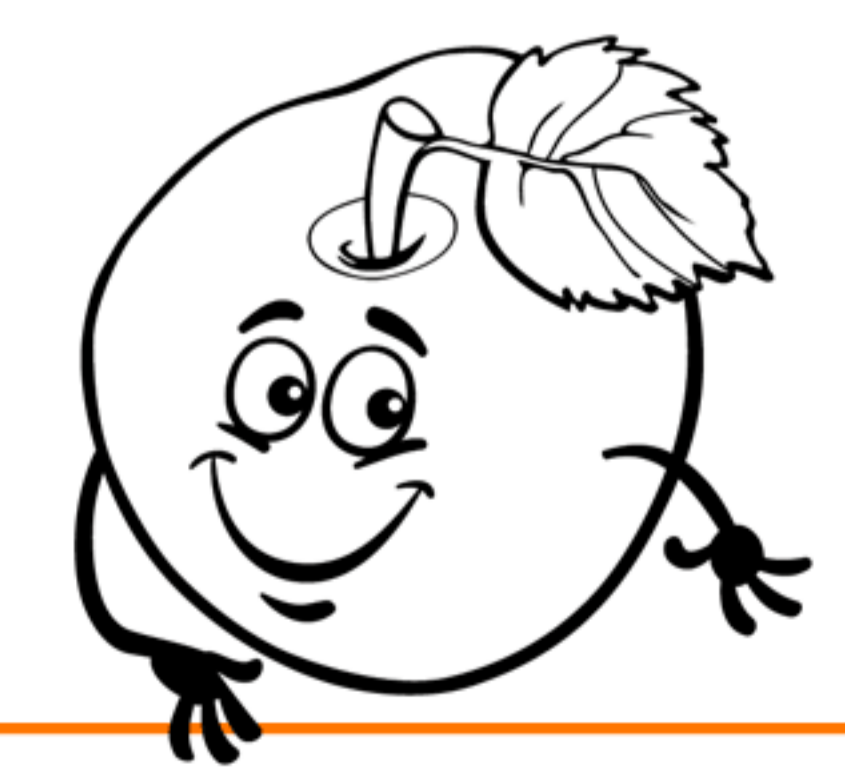
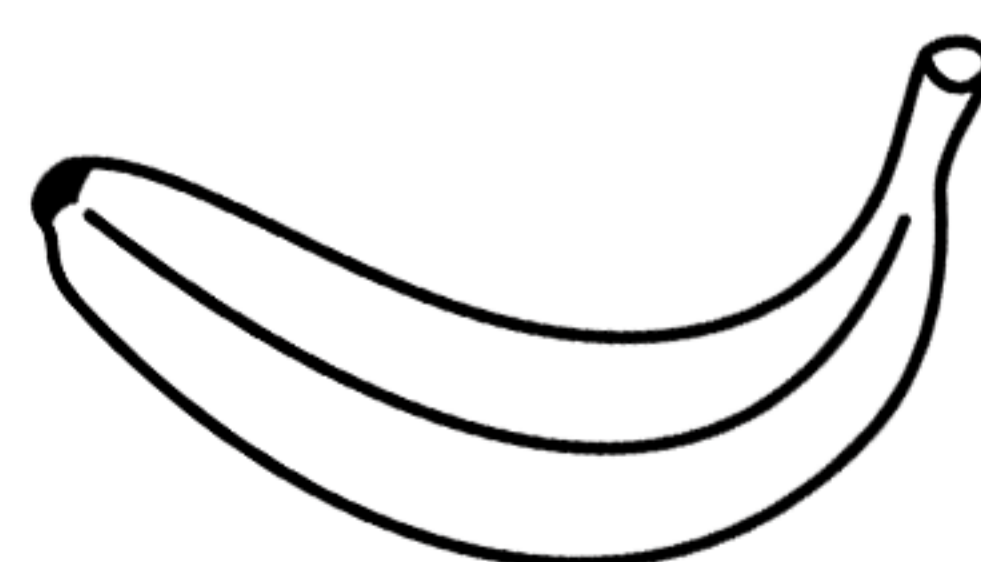
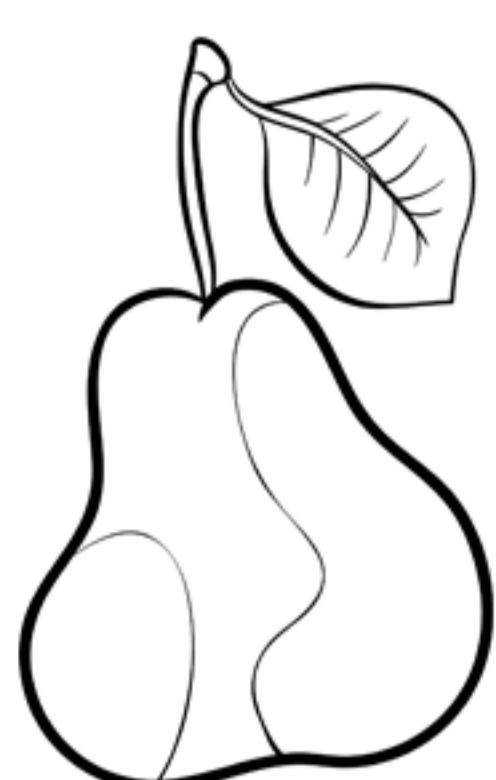
Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



GRUPPO  
BLU-VIOLA

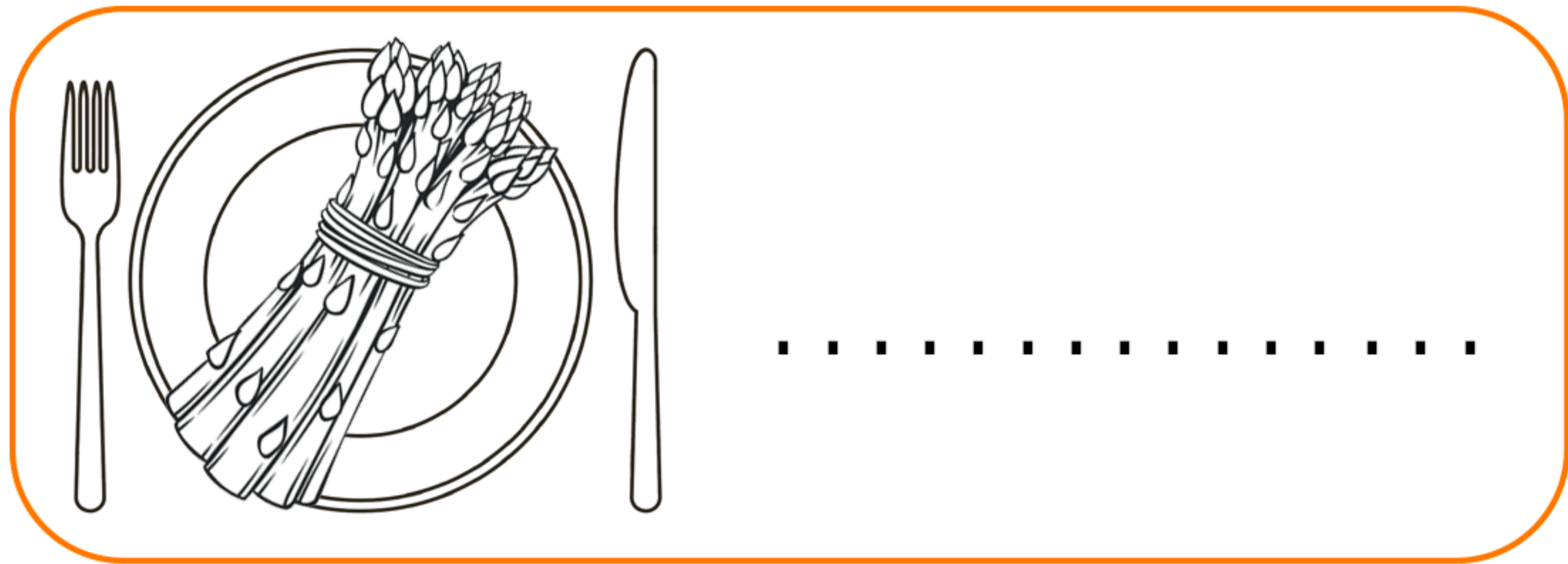


GRUPPO  
BIANCO



# COSA C'È NEL PIATTO?

- SCRIVI I NOMI DEGLI ORTAGGI, VICINO AI DISEGNI. POI SEGUI LA FRECCIA E SCOPRI QUALE PARTE DELLA PIANTA MANGI!

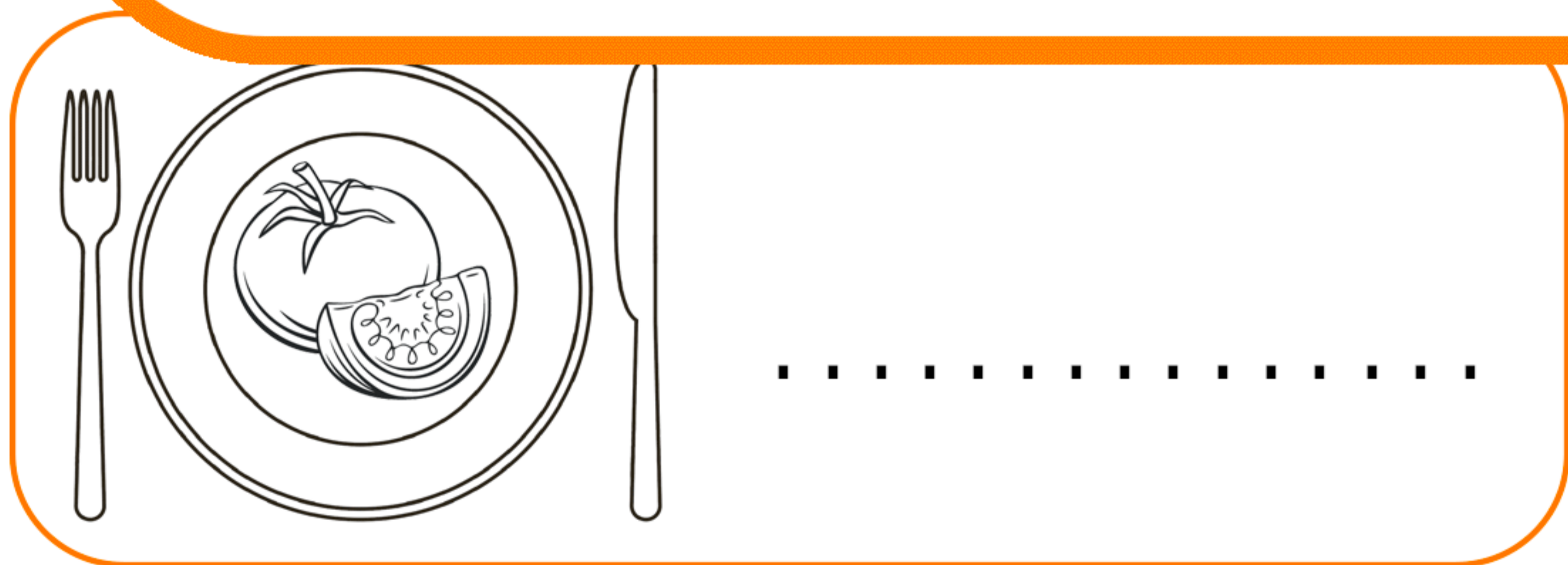


FIORE

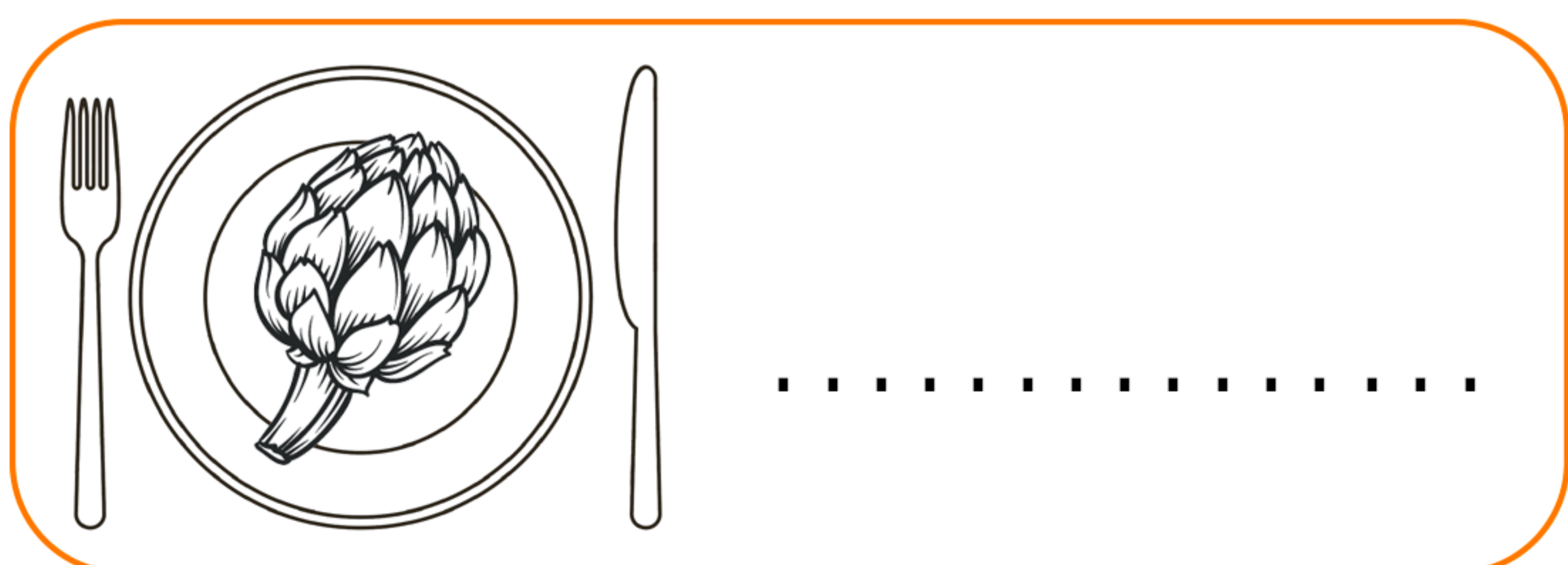
Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



SEME



GAMBO

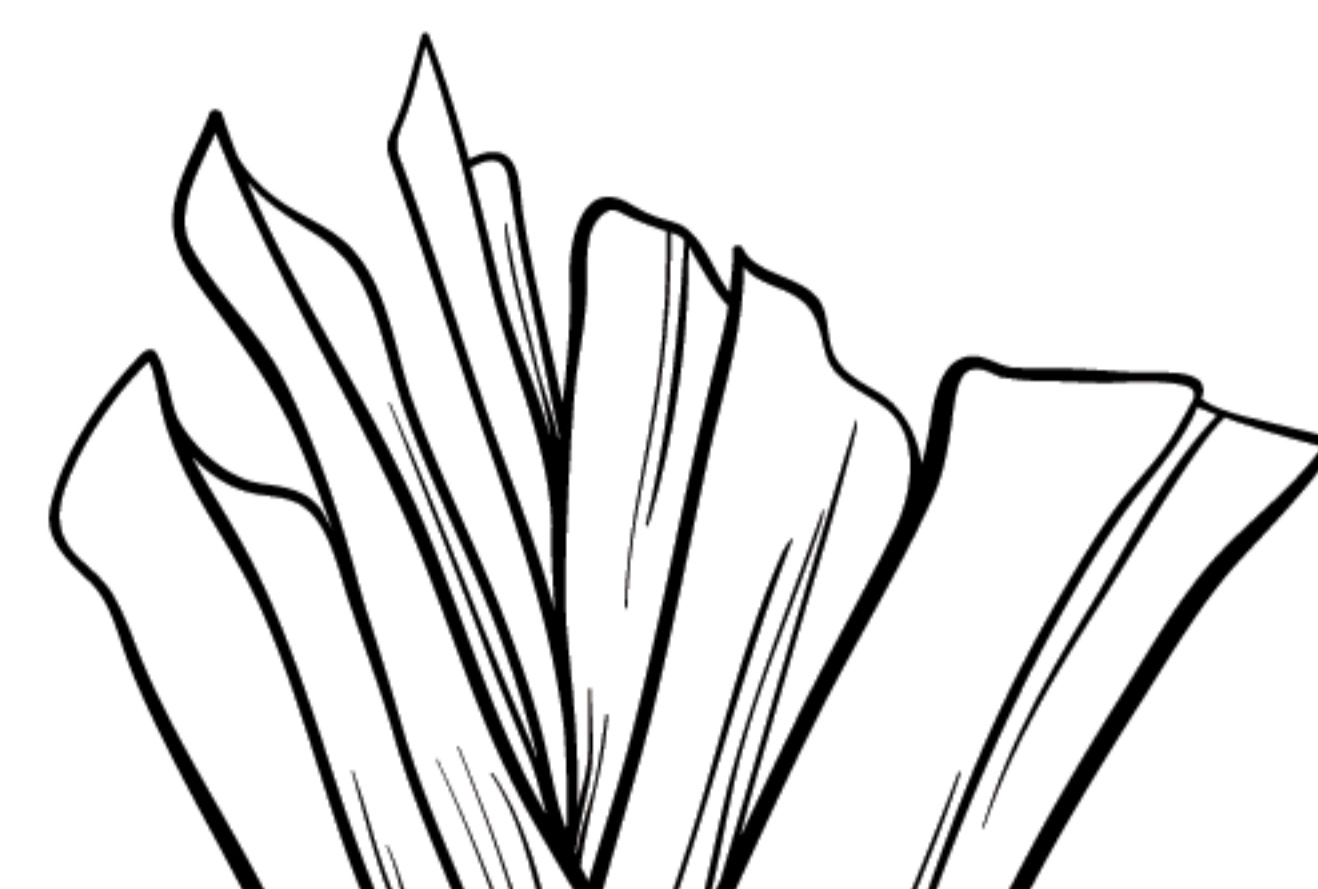


# TANTI O POCHI?

- QUANTE VOLTE AL GIORNO O ALLA SETTIMANA FA BENE MANGIARE QUESTI ALIMENTI? SEGNA LA RISPOSTA CORRETTA.

## FRUTTA

- TUTTI I GIORNI
- UNA VOLTA ALLA SETTIMANA



Questa è una copia  
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono  
essere acquistati sul sito.

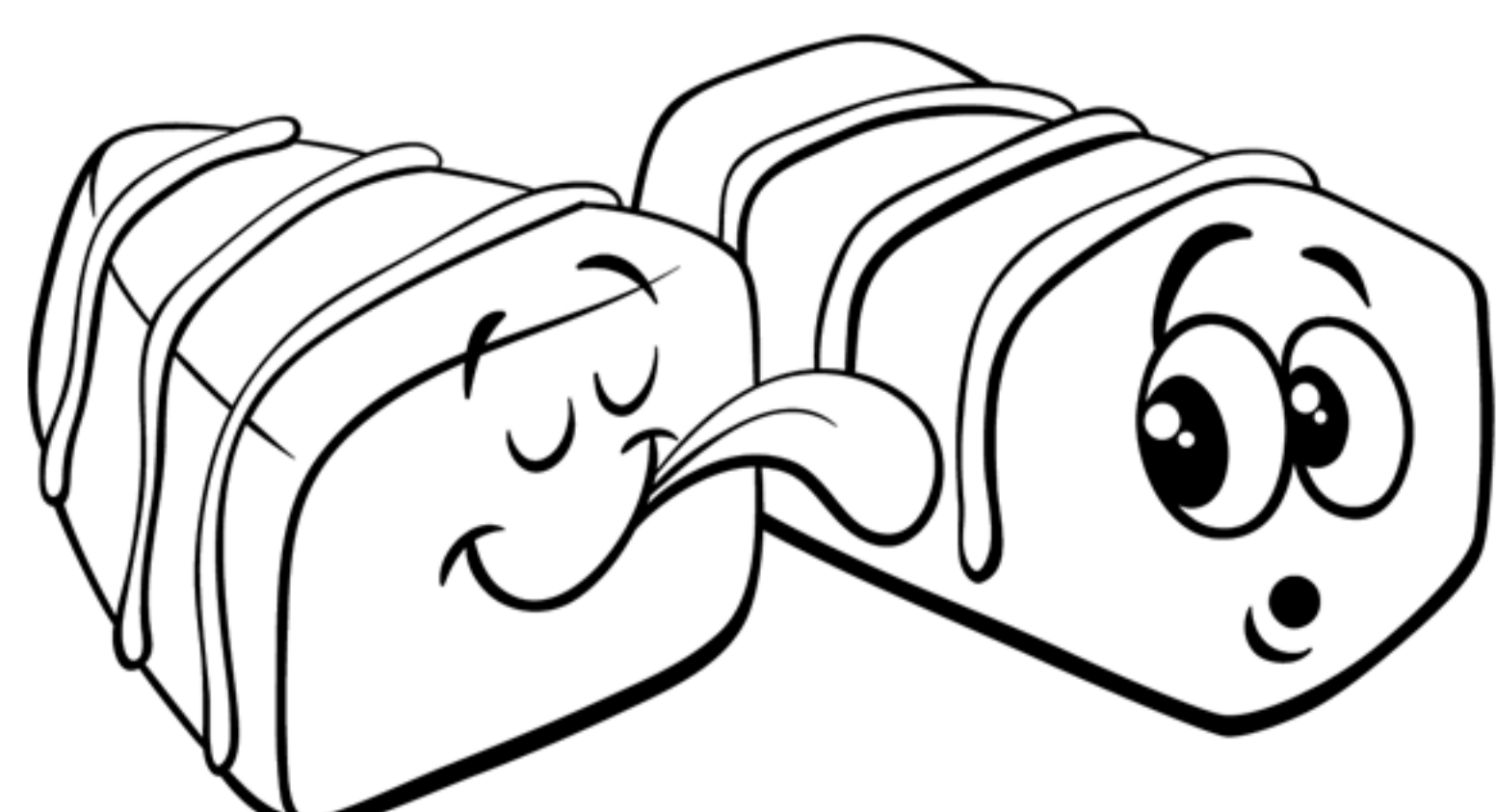
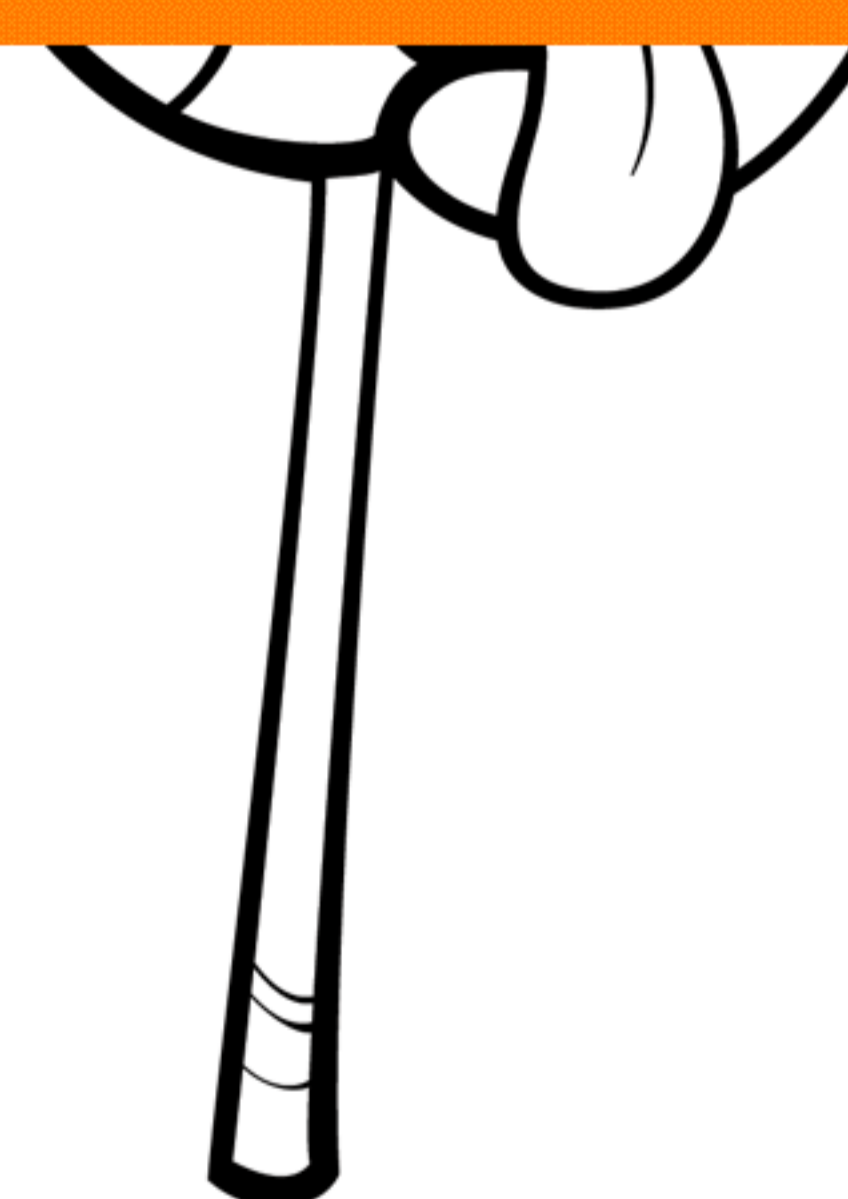
©Pianetabambini.it

SUCCHI DI FRUTTA

CARNE

MERENDINE

BIBITE GASSATE



MANGIARE TROPPI ALIMENTI ZUCCHERATI  
NON FA BENE AL TUO CORPO!



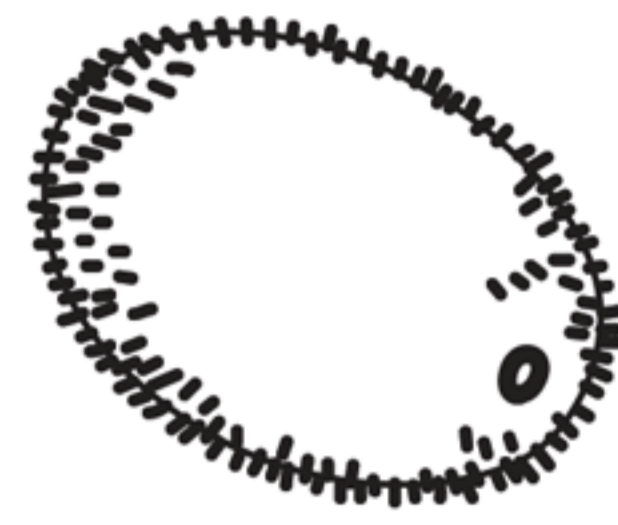
# CIBI E STAGIONI

- SCRIVI IL NOME DI OGNI CIBO E COLORA QUELLI CHE TI PIACCONO DI PIÙ.

AUTUNNO



INVERNO



Questa è una copia  
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono  
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



AL TUO CORPO FA BENE MANGIARE FRUTTA  
E VERDURA FRESCHE E DI STAGIONE.  
TI PIACCONO LE SFIDE? PROVA AD ASSAGGIARE  
ALMENO UN TIPO DI FRUTTA O VERDURA CHE  
NON HAI MAI MANGIATO!



# PERICOLI IN CASA

NELLE CASE CI SONO OGGETTI E SITUAZIONI CHE PER I BAMBINI POSSONO ESSERE PERICOLOSI.

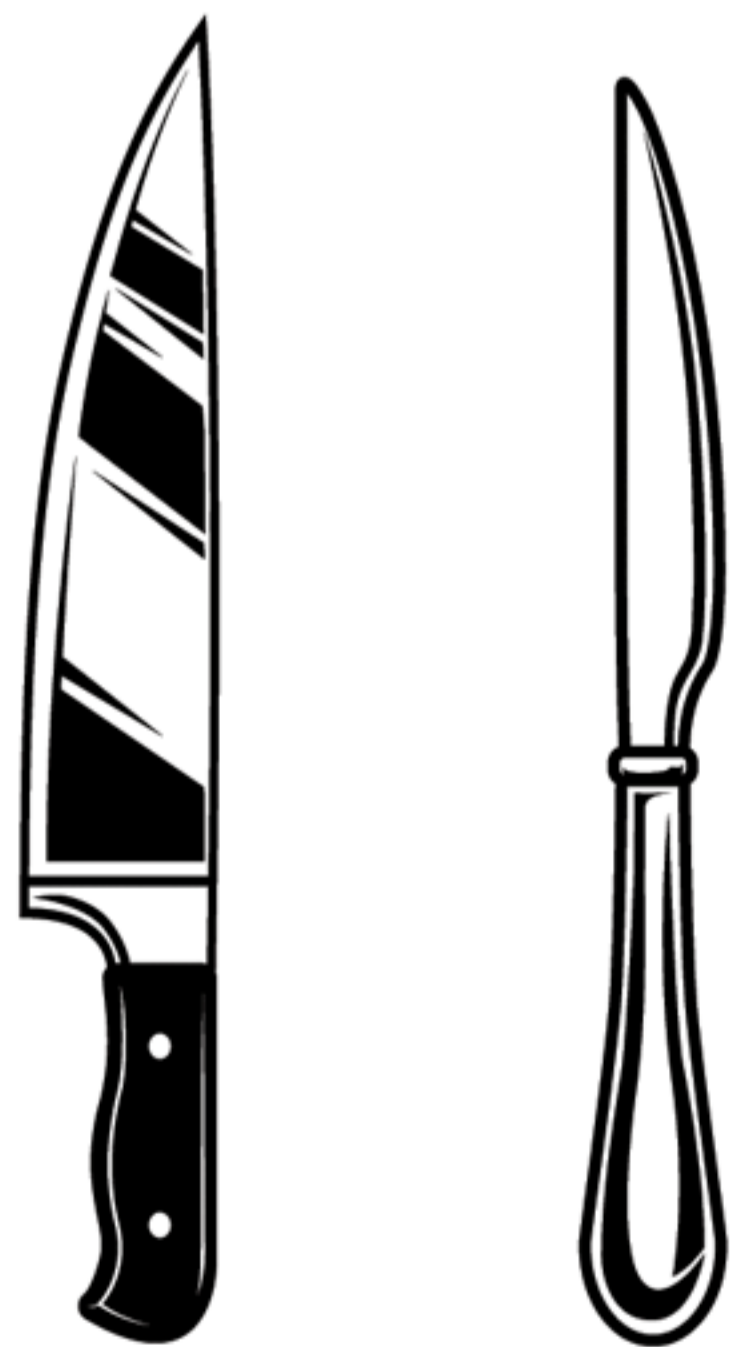


- METTI UNA CROCETTA VICINO ALLE COSE A CUI DEVI FARE ATTENZIONE.

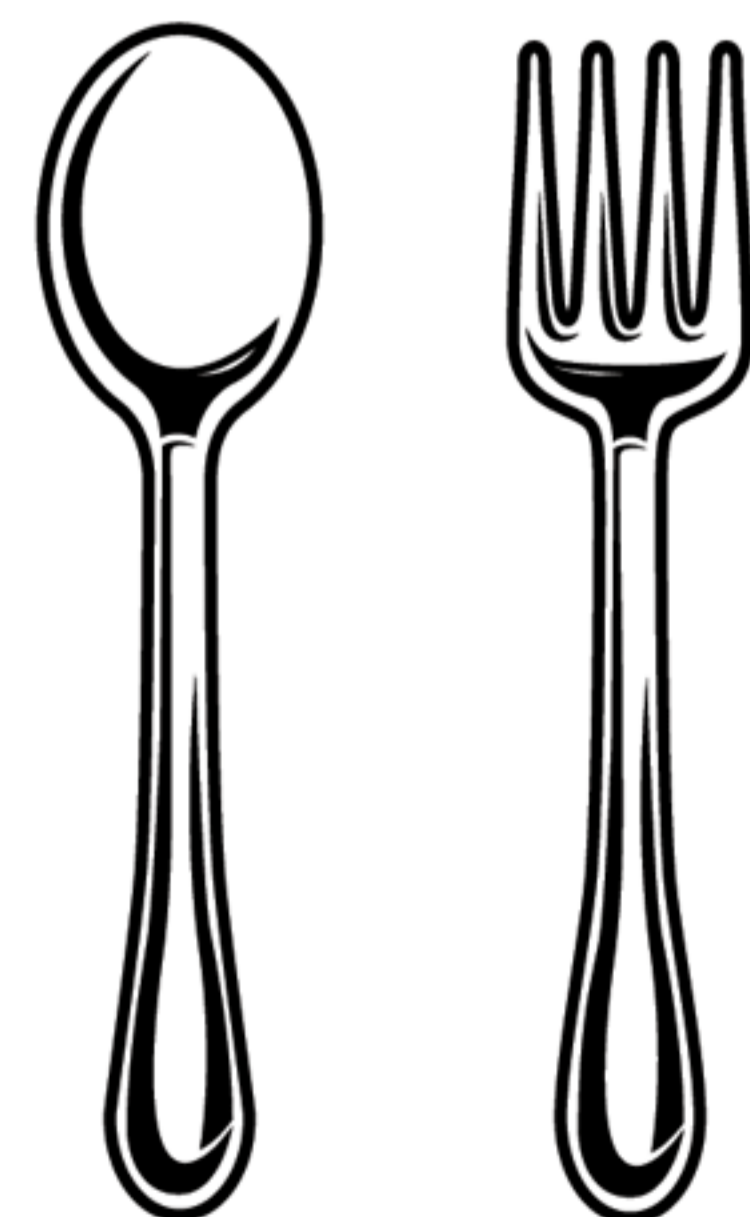
Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono essere acquistati sul sito.

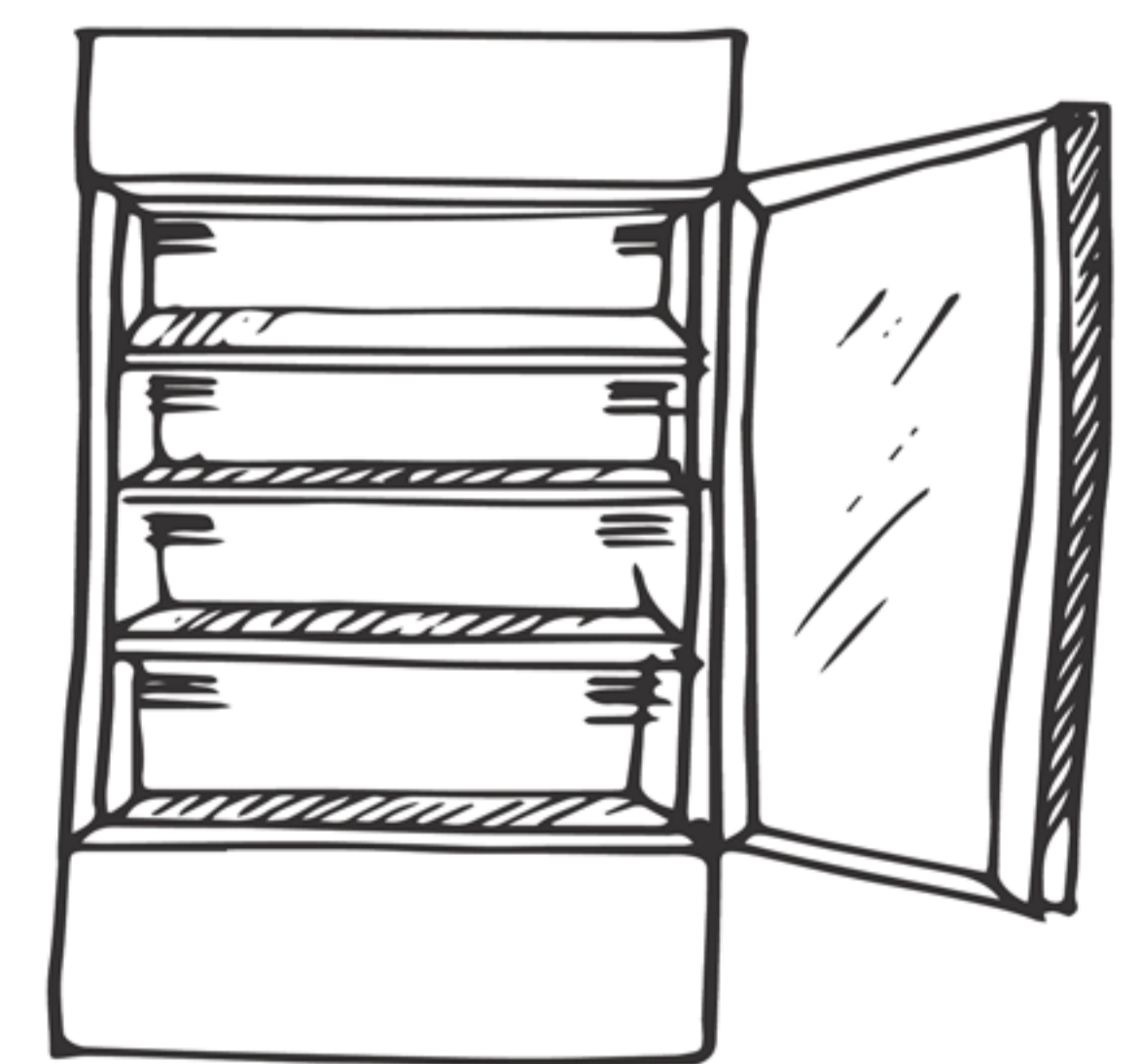
©Pianetabambini.it



COLTELLI



CUCCHIAI E FORCHETTE

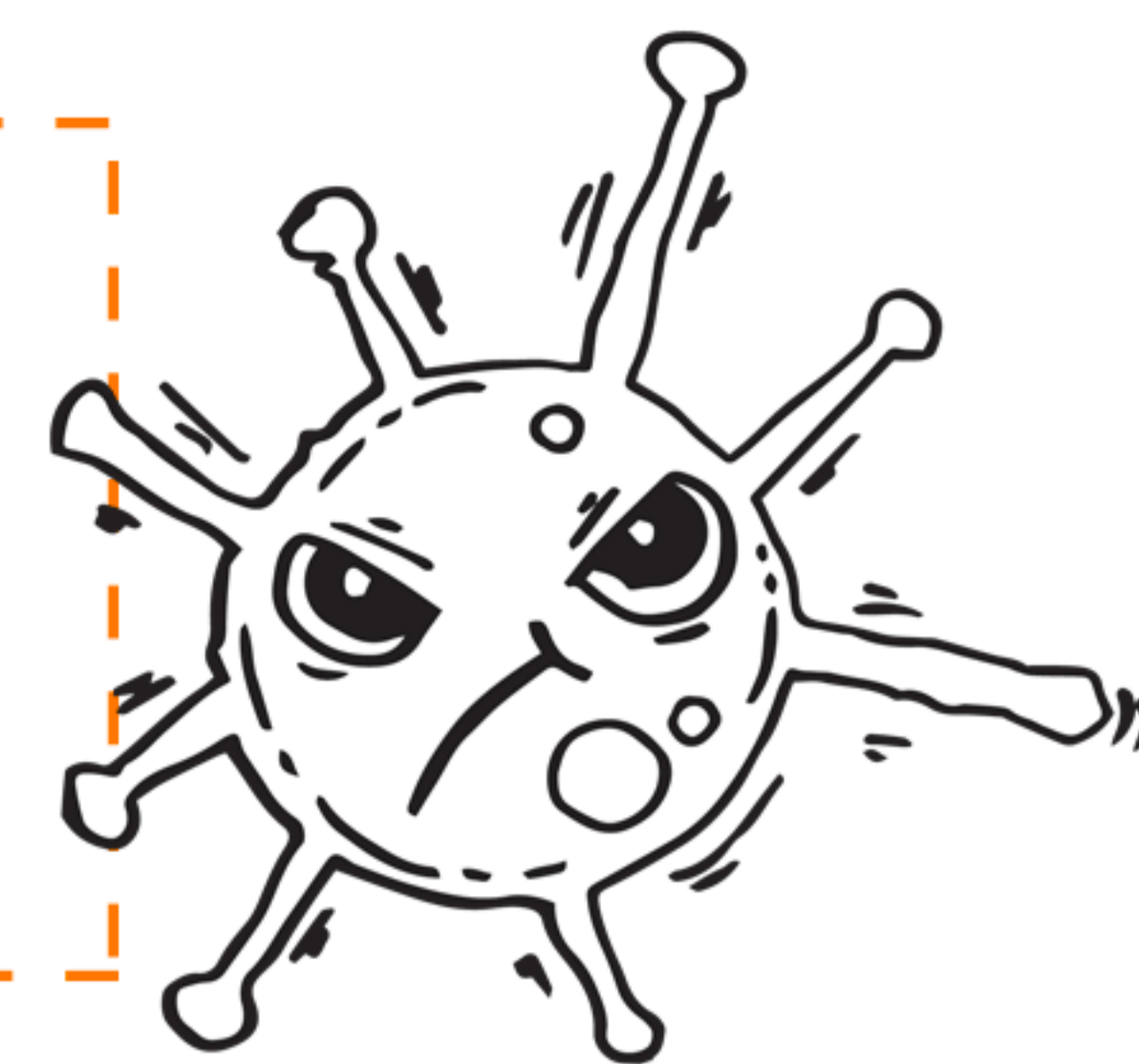


SPORTELLI APERTI



# PER LA NOSTRA SICUREZZA

IN TUTTO IL MONDO C'È UN VIRUS CHE HA FATTO AMMALARE MOLTE PERSONE. È STATO CHIAMATO CORONAVIRUS.



- SAI COME COMPORTARTI PER LA TUA SICUREZZA E QUELLA DEGLI ALTRI? OSSERVA I DISEGNI E SCRIVI LE PAROLE CHE MANCANO.

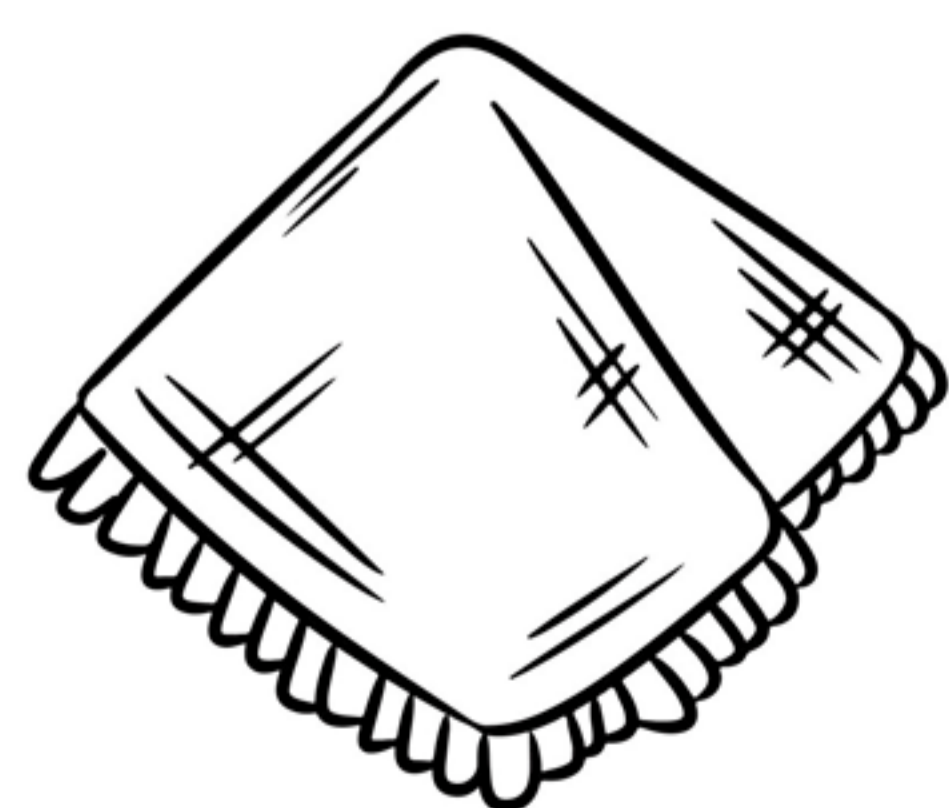
Questa è una copia  
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono  
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- SE FAI UNO STARNUTO COPRITI LA BOCCA E IL NASO CON

UN



.....

OPPURE FALLO

NELL'INCAVO DEL



.....



# IL CORPO SI DIFENDE

- LEGGI E RIFLETTI.

PERCHÉ CI AMMALIAMO? LA MAGGIOR PARTE DI MALATTIE È CAUSATA DA VIRUS E BATTERI CHE ENTRANO NEL NOSTRO CORPO. MA QUANDO PENETRANO NEL NOSTRO CORPO NON SEMPRE CI AMMALIAMO, PERCHÉ IL NOSTRO SISTEMA IMMUNITARIO LAVORA DURAMENTE PER COMBATTERLI.

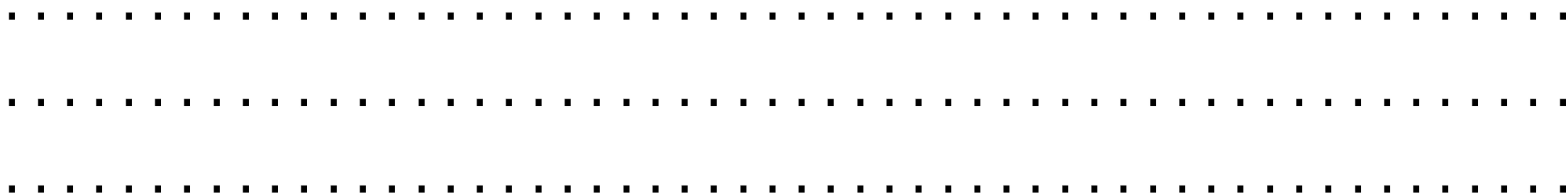


Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

H U K I W I C A N O

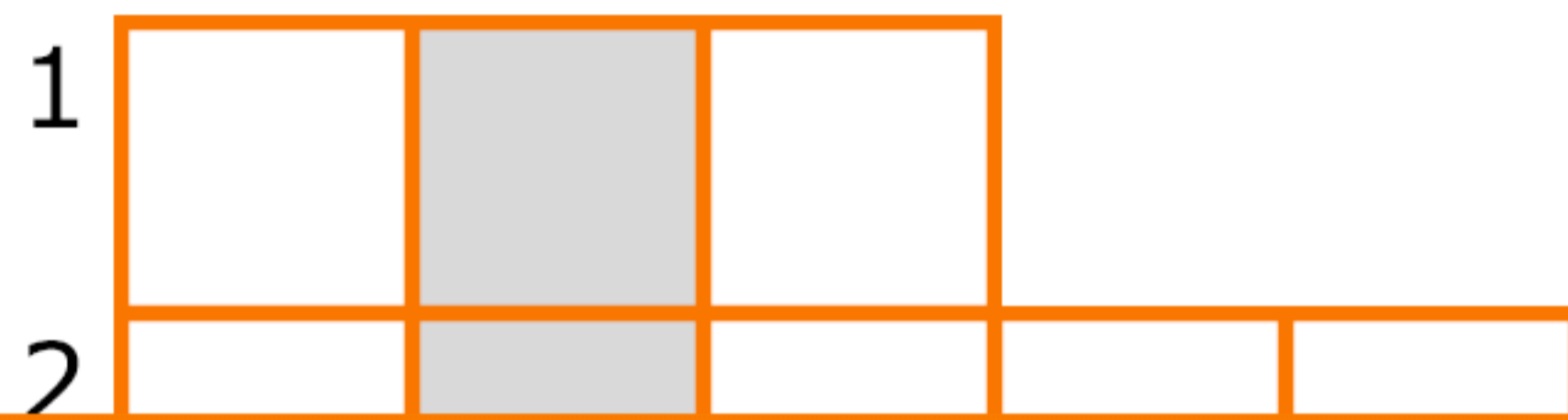


SE MANGI CIBI SANI E FAI SPORT REGOLARMENTE, IL TUO CORPO RESTA IN SALUTE E TI DIFENDE PIÙ FACILMENTE DALLE MALATTIE!



# LE DIFESE DEL CORPO

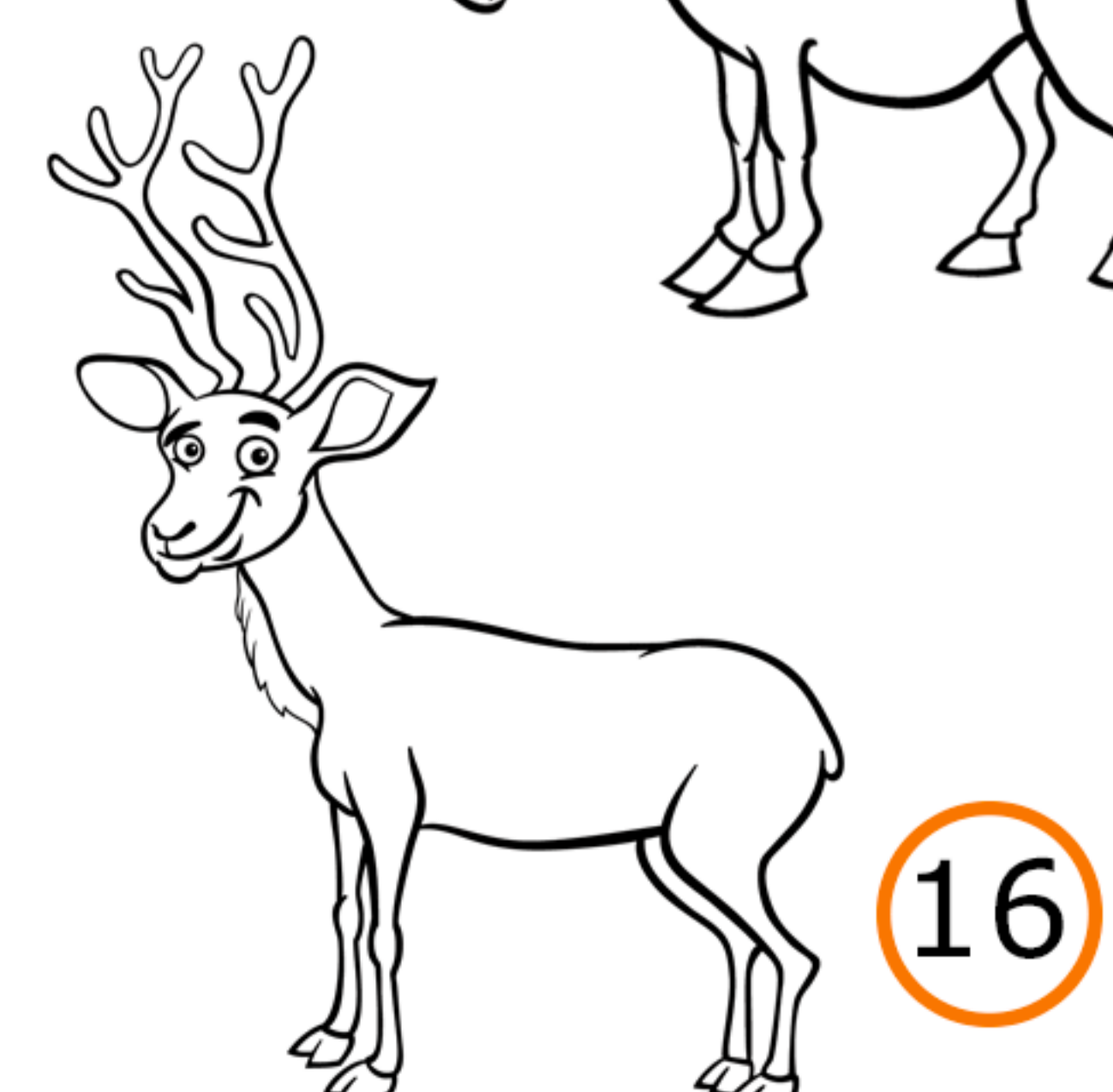
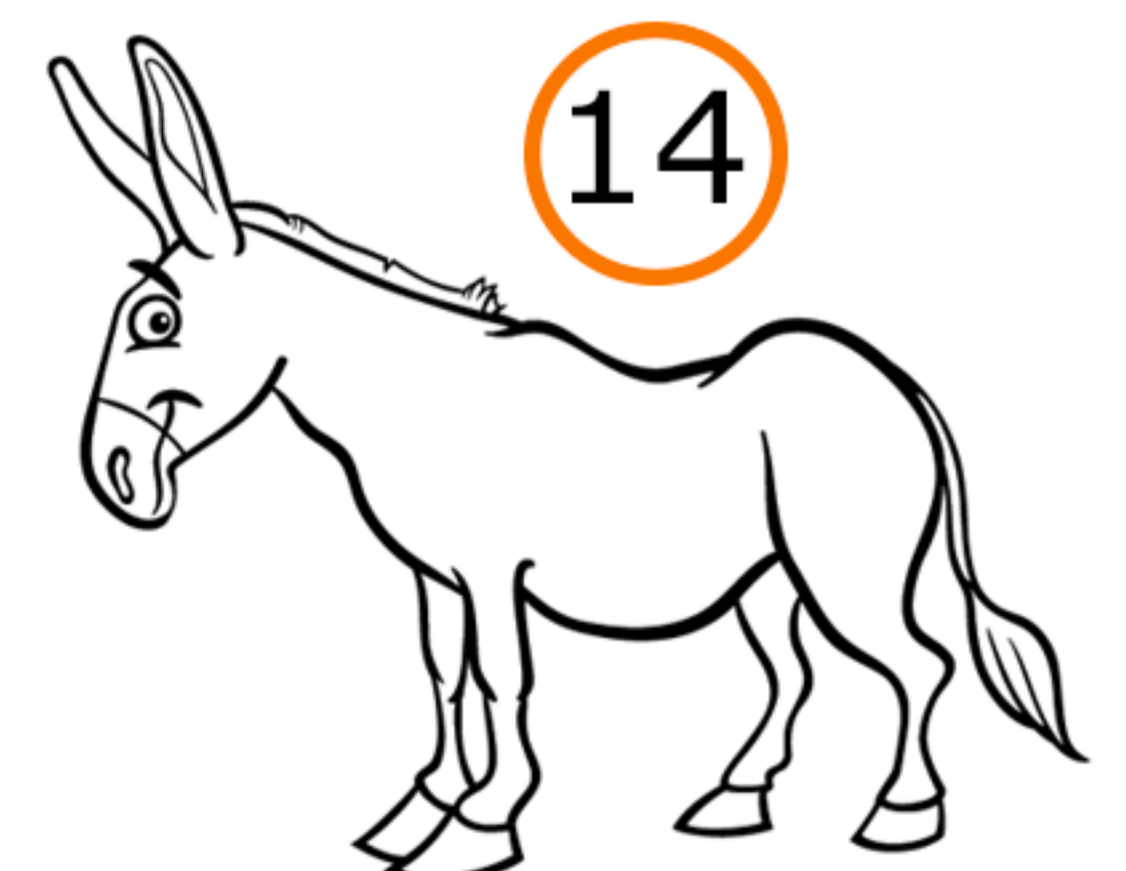
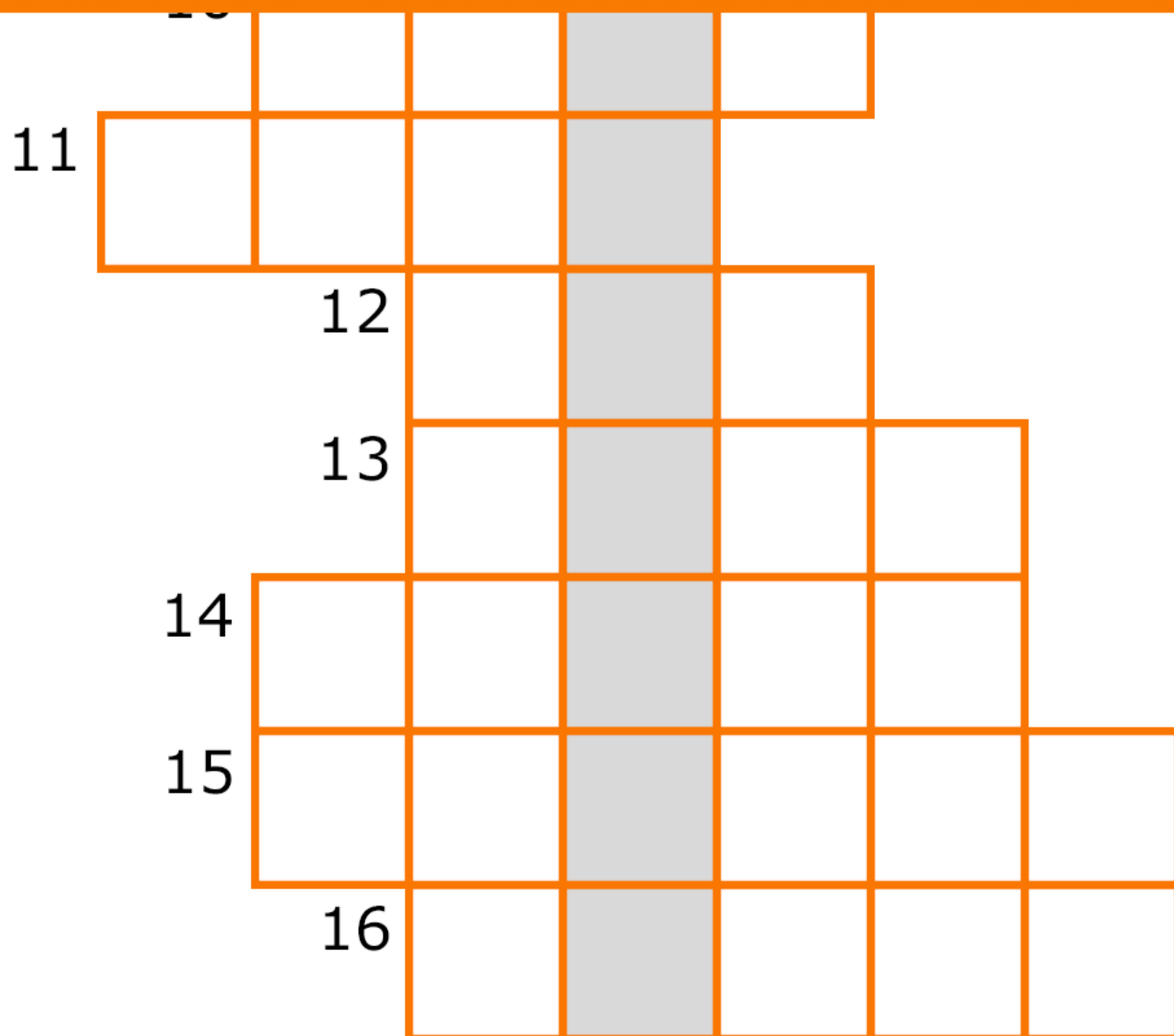
- OSSERVA I DISEGNI E SCRIVI LE PAROLE NEGLI SCHEMI. NELLE CASELLE EVIDENZIATE, LEGGERAI IN VERTICALE QUALI STRUMENTI UTILIZZA IL TUO CORPO PER PROTEGGERTI DAGLI ATTACCHI INVISIBILI DI VIRUS E BATTERI.



Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



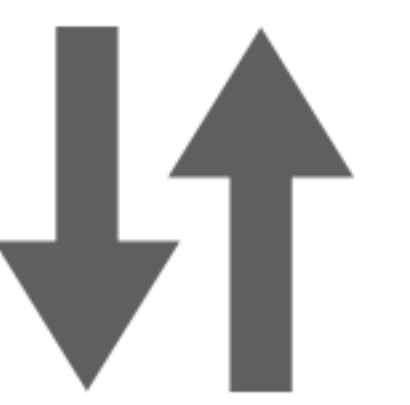
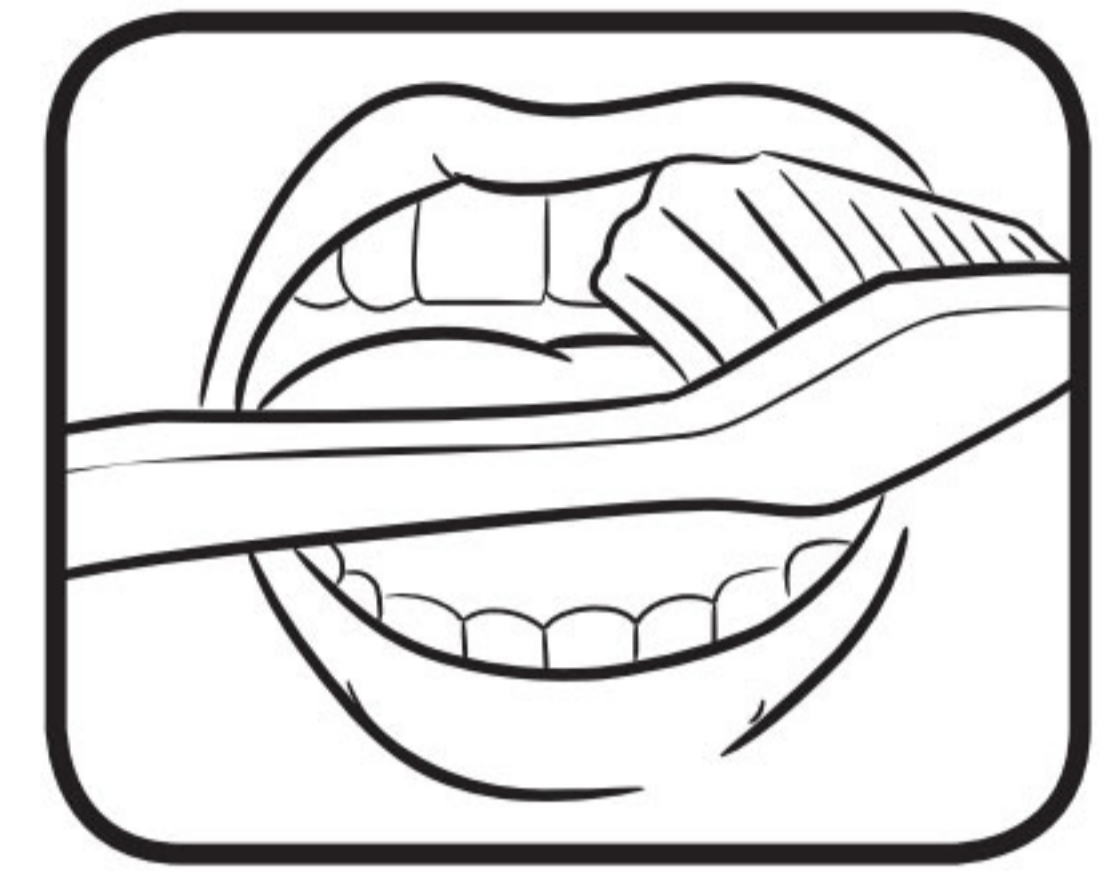


# DENTI SANI

- LEGGI E IMPARA LA FILASTROCCA.

LAVA SEMPRE I DENTI DOPO MANGIATO  
E NON MANGIARE TROPPO CIOCCOLATO.

NON OCCORRE PROPRIO STARE SEDUTI  
MA SPAZZOLARE I DENTI PER DUE MINUTI



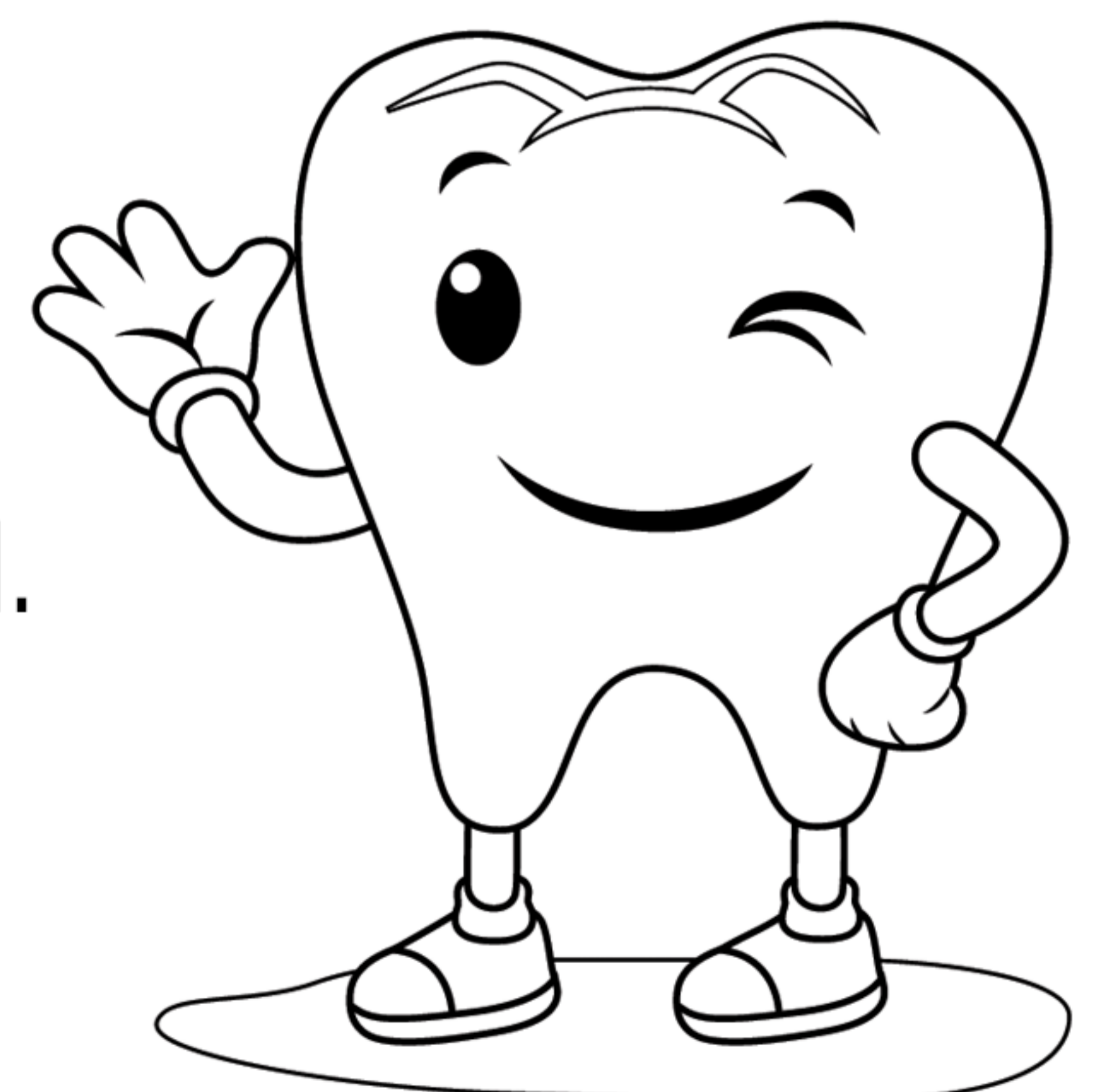
Questa è una copia  
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono  
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

PERCHÉ È IMPORTANTE LAVARSI BENE I DENTI?

- PER ESSERE PIÙ BELLI.
- PERCHÉ COSÌ I DENTI RIMARRANNO SANI.
- PER FARE CONTENTI MAMMA E PAPÀ.





# MANINE PULITE

- QUANDO BISOGNA LAVARSI LE MANI? COMPLETA LE FRASI CON PRIMA O DOPO.

..... AVER TOSSITO O STARNUTITO.

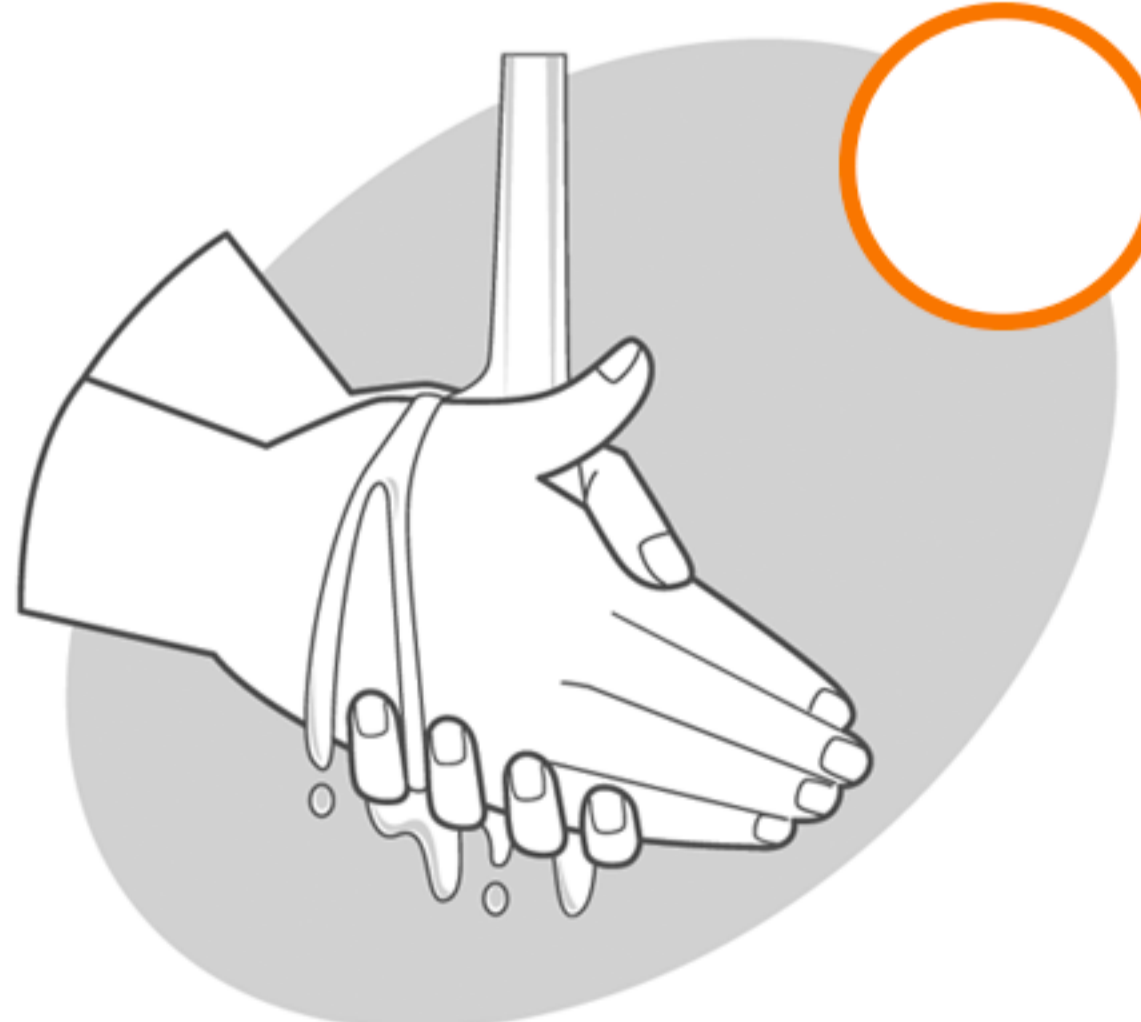
..... DI TOCCARTI GLI OCCHI O LA BOCCA.

..... AVER GIOCATO CON UN ANIMALE.

Questa è una copia  
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono  
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



- APRI IL RUBINETTO E RISCIAQUA LE MANI.

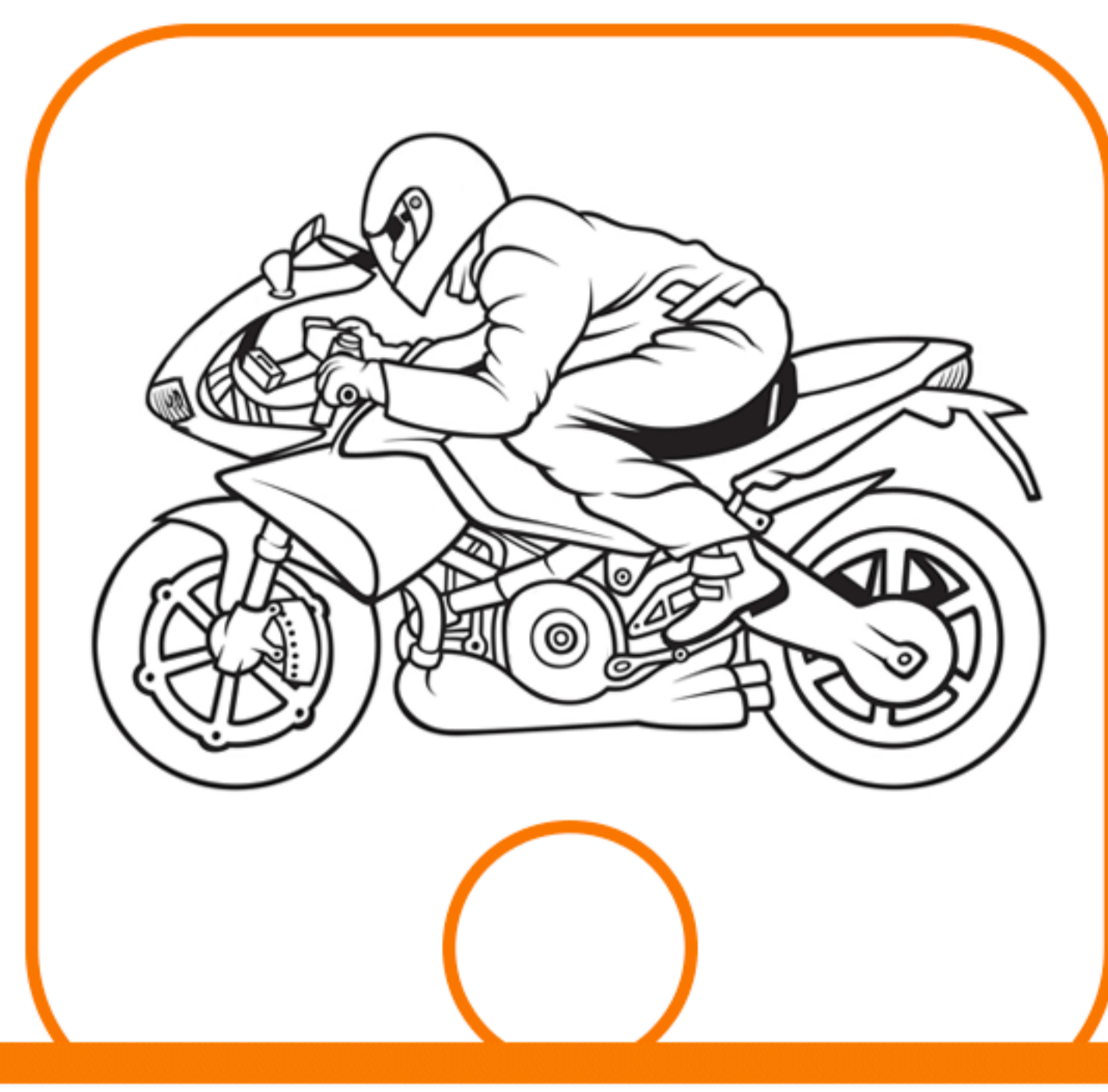
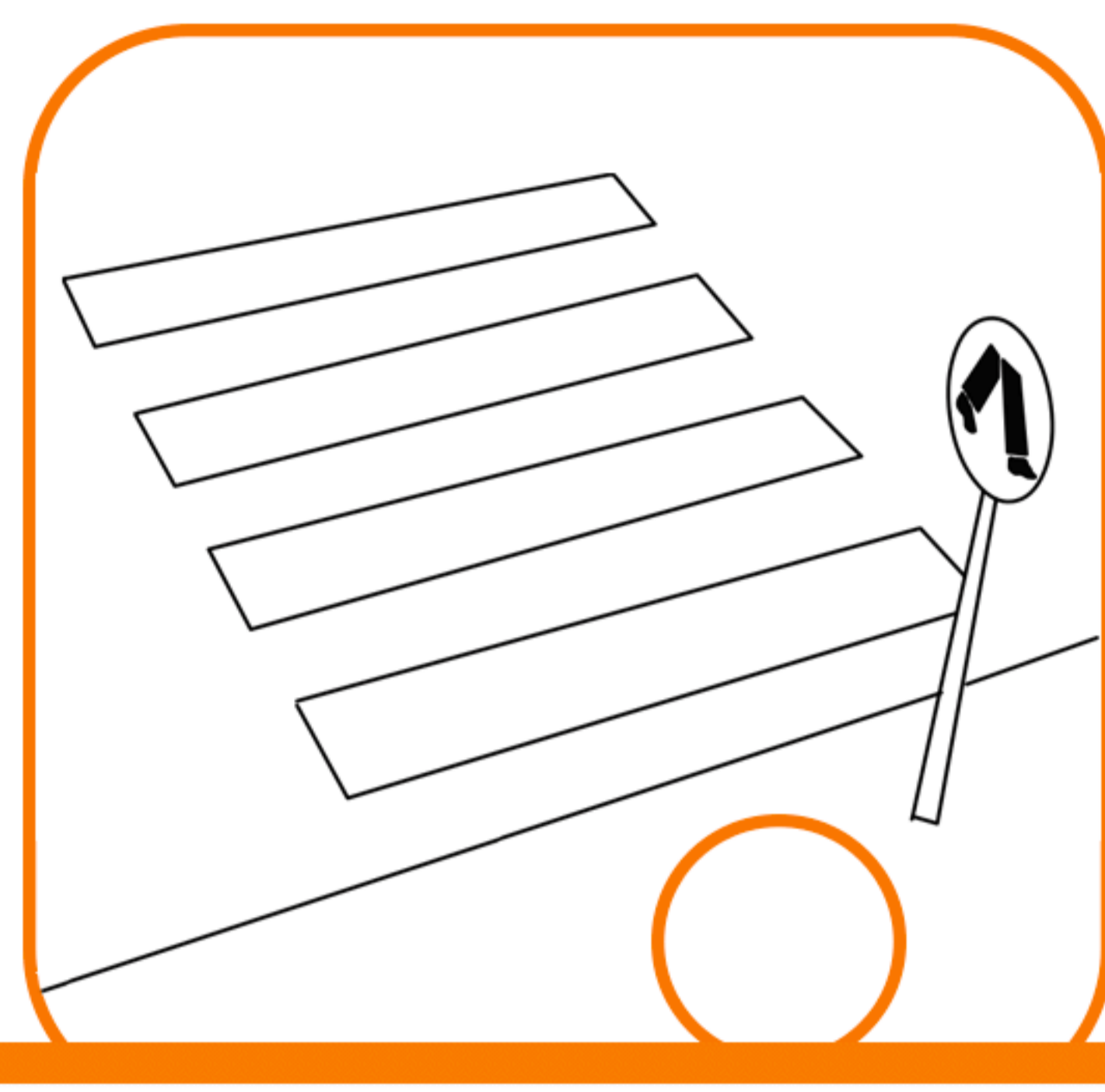


- BAGNA LE MANI CON L'ACQUA, CHIUDI IL RUBINETTO E METTI IL SAPONE SULLE MANI.



# PAROLE E SUONI DELLA CITTÀ

- OSSERVA I DISEGNI E SCRIVI I NUMERI AL POSTO GIUSTO.



Questa è una copia  
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono  
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

2. ... RIO

3. VIGILE

8. AUTOMOBILISTA

12. SEGNALE

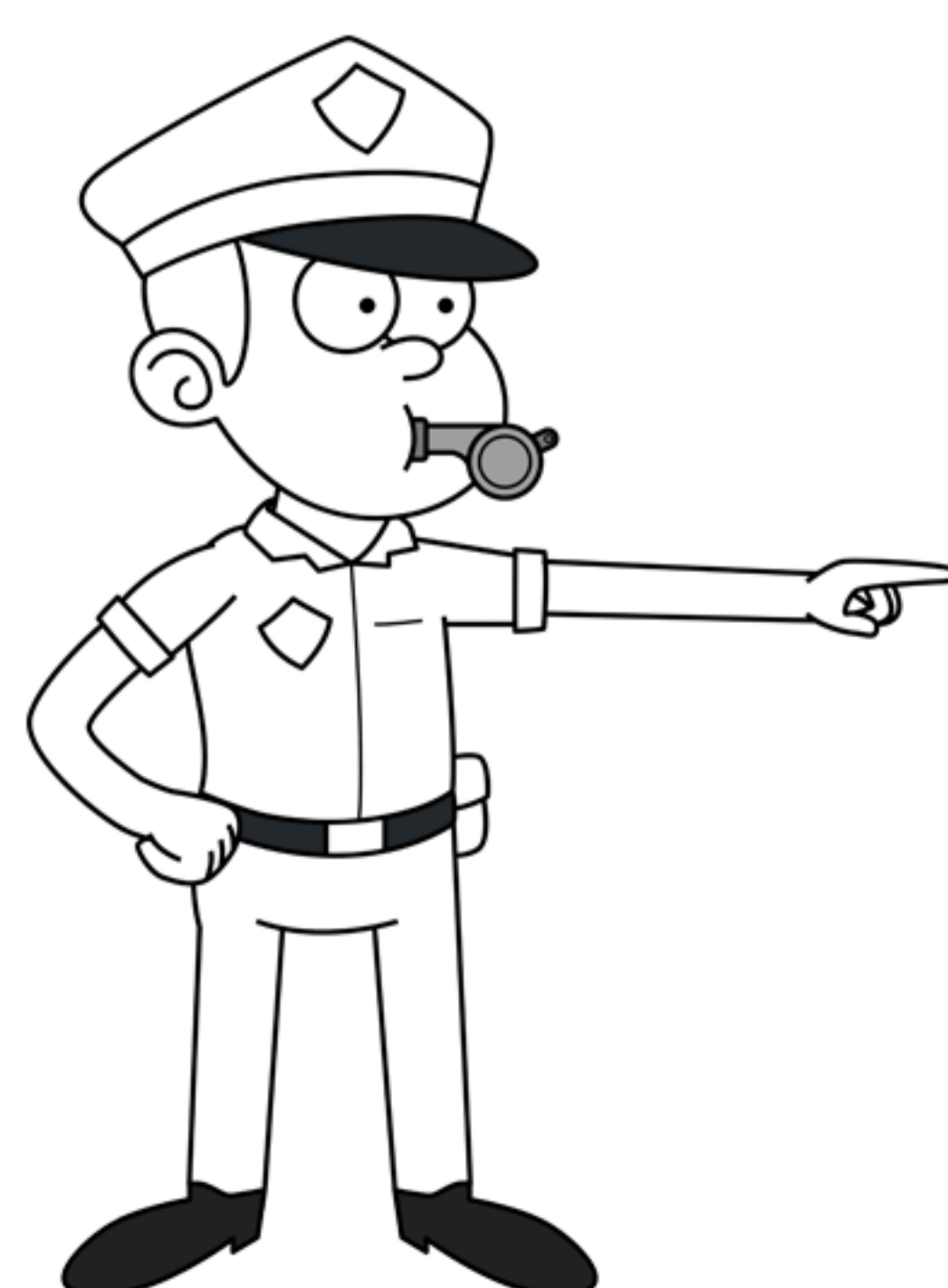
4. PALETTA

9. STRISCE PEDONALI

STRADALE

5. CICLISTA

10. MOTOCICLISTA



QUANDO IL VIGILE FA UN LUNGO FISCHIO SIGNIFICA:  
STOP, FERMARSI.

QUANDO IL VIGILE FA DUE BREVI FISCHI SIGNIFICA:  
VIA LIBERA.



# IN BICI

• CANCELLA IL RIQUADRO CON I TERMINI SBAGLIATI.

- SI PUÒ SI DEVE INDOSSARE IL CASCO.

- BISOGNA TENERE LA SINISTRA DESTRA .

- PIÙ BICICLISTE DEVONO PROCEDERE IN FILE INDIANE VICINE

Questa è una copia  
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono  
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it





# ESSERE AMICI

- CONTINUA TU SUI PUNTINI.

L'AMICIZIA È...

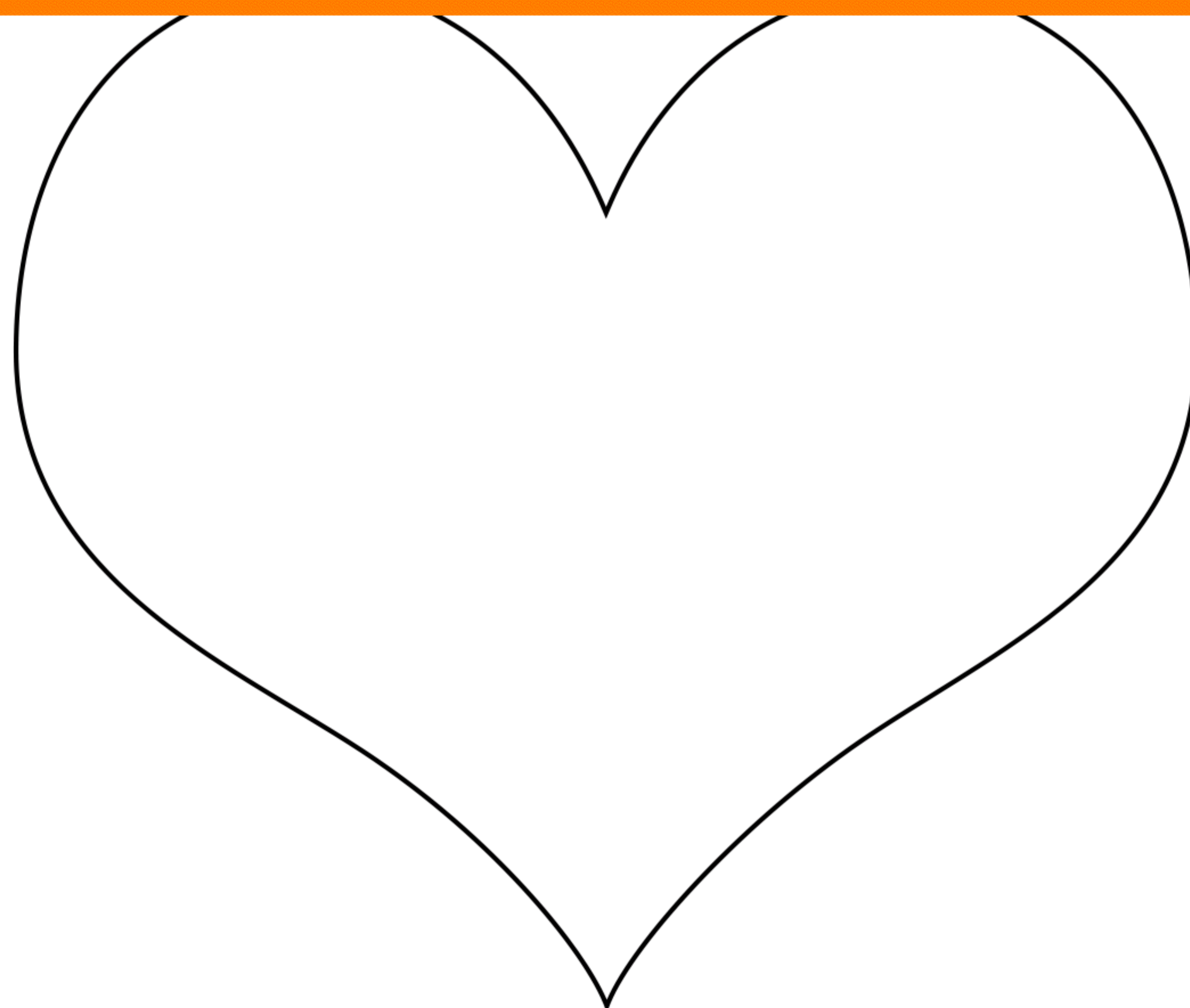
- ASCOLTARE GLI ALTRI.
- GIOCARE SENZA LITIGARE.
- PRESTARE I PROPRI GIOCHI.



Questa è una copia  
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono  
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it





# EMOZIONI E CASETTE

- COLORA OGNI EMOZIONE COME VUOI TU.

ALLEGRIA

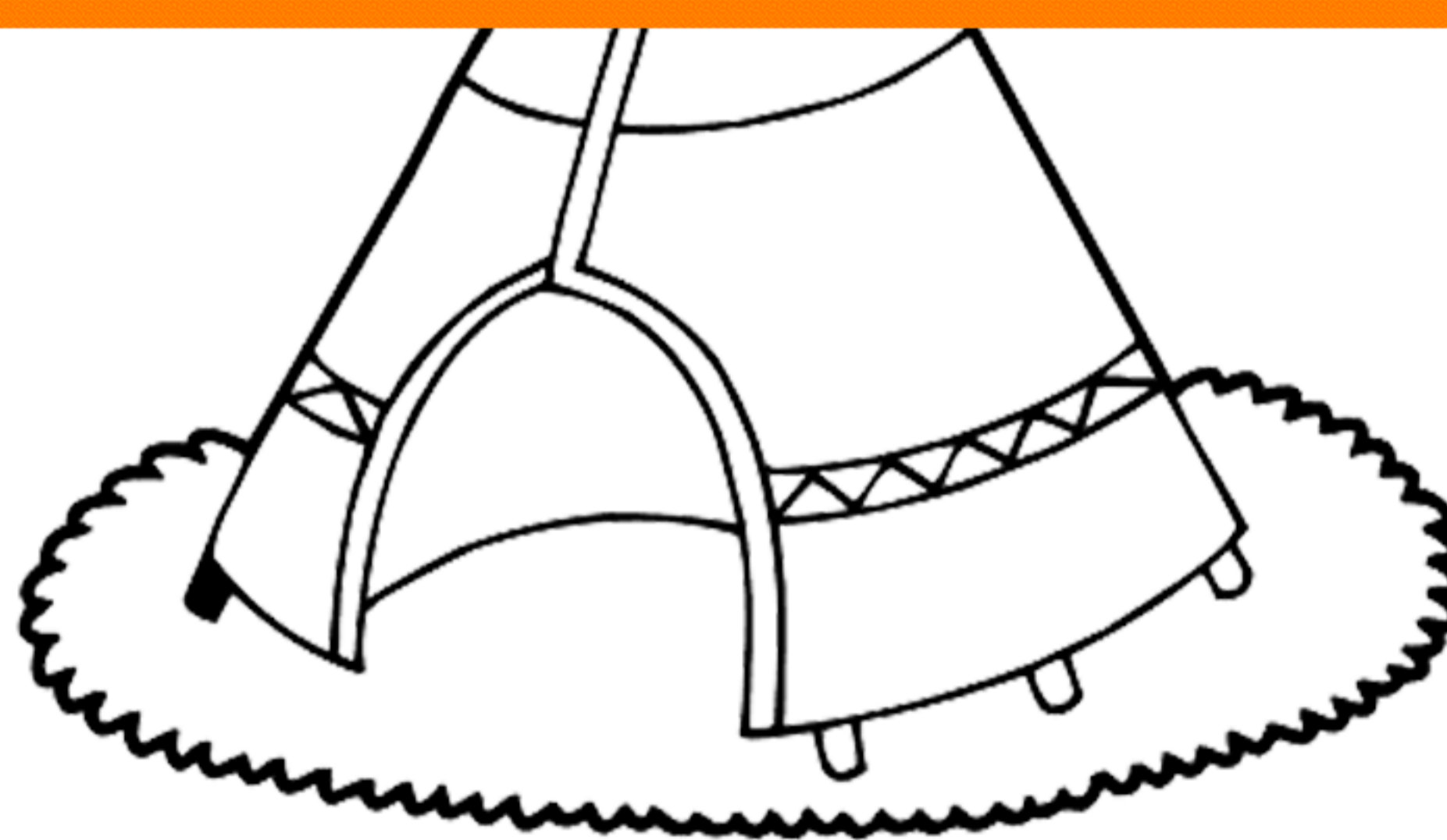
PAURA

INVIDIA

Questa è una copia  
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono  
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it





# MI PIACI COSÌ

- MAMMA! HO VISTO UNA TARTARUGA!
- E ALLORA?
- HA UNA CASETTA SEMPRE CON SÉ. PENSA CHE BELLO SE CE L'AVESSI ANCH'IO...
- MAMMA, HO VISTO UN PAPPAGALLO! ERA COLORATO! COME SAREBBE BELLO SE FOSSI ANCH'IO TUTTO COLORATO, CON LE

Questa è una copia  
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono  
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- SCRIVI DUE COSE CHE TI PIACCONO DI TE.



# INSIEME È MEGLIO

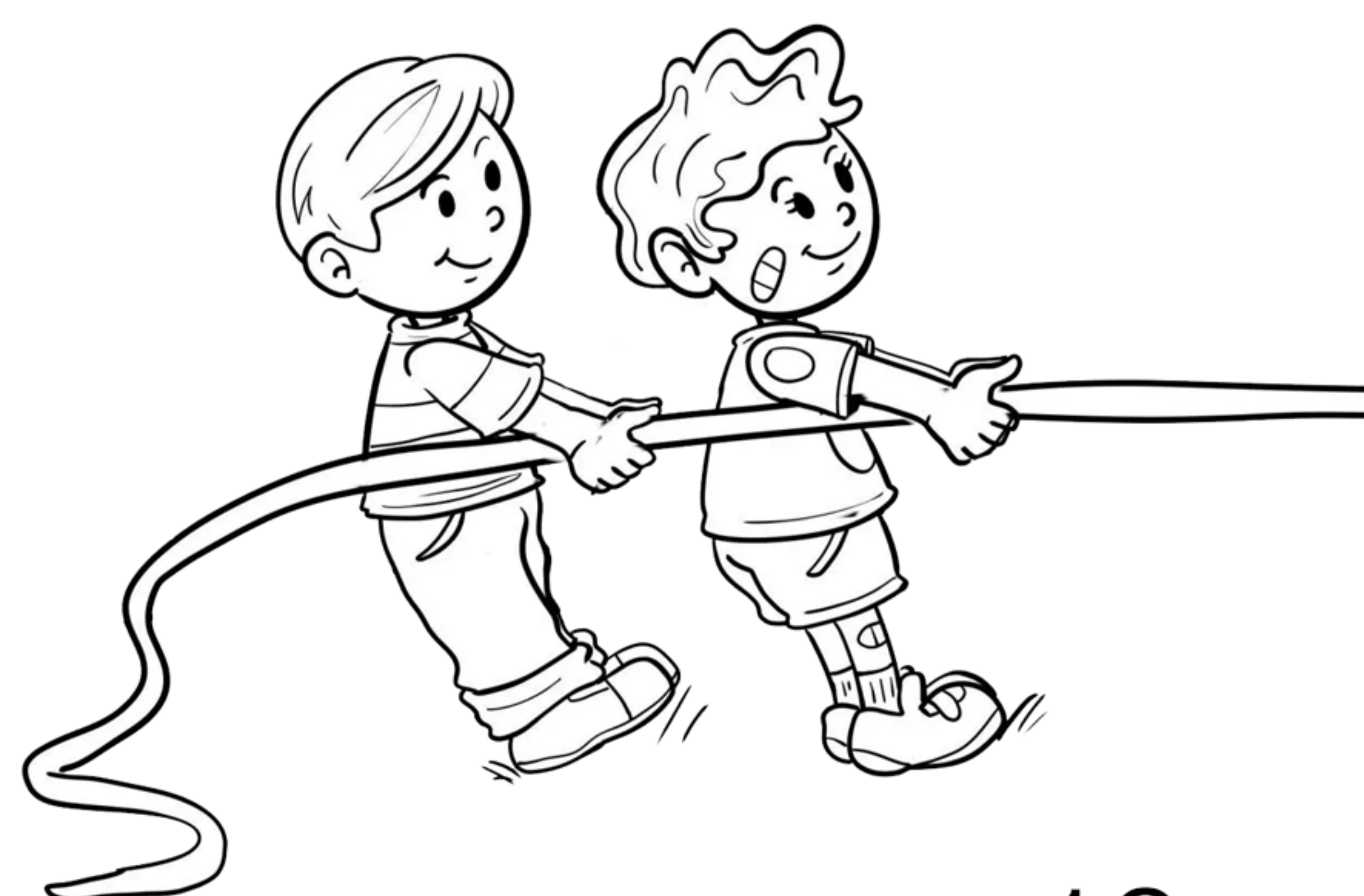
DICE UN PROVERBIO DEI TEMPI ANDATI  
"MEGLIO SOLI CHE MALE ACCOMPAGNATI".  
IO NE SO UNO PIÙ BELLO ASSAI:  
"IN COMPAGNIA LONTANO VAI".  
DICE UN PROVERBIO, CHISSÀ PERCHÉ:  
"CHI FA DA SOLO FA PER TRE".



Questa è una copia  
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono  
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it





# BUONA NOTTE!

È SERA. LUCA E IL SUO ORSO TEO NON VOGLIO ANDARE A DORMIRE.

- C'È QUALCUNO SOTTO IL LETTO! - DICONO.
- CHI? - CHIEDE LA MAMMA.
- UN COCCODRILLO CON LA CODA ROSSA, UN FANTASMA TUTTO BIANCO, TRE STREGHE CON I CAPPELLI A PUNTA E UN NANO

Questa è una copia  
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono  
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

• QU



# IL TORO E LA ZANZARA

IN UNA GIORNATA SOLEGGIATA, UNA ZANZARA STAVA SVOLAZZANDO SU UN CAMPO DI FIENO. A UN CERTO PUNTO, ANDÒ A POSARSI SOPRA LE CORNA DI UN BUE, PER RIPOSARSI UN PO'. DOPO AVER RIPRESO LE FORZE, SPIEGÒ LE ALI PER VOLARE VIA. PRIMA, PERÒ, VOLLE SCUSARSI CON IL TORO PER AVER UTILIZZATO LE SUE CORNA IN QUEL MODO.

Questa è una copia  
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono  
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- PERCHÉ IL TORO NON SI ERA ACCORTO DELLA ZANZARA?

- PERCHÉ IL TORO ERA DISTRATTO E NON HA VISTO ARRIVARE LA ZANZARA.
- PERCHÉ IL TORO È UN ANIMALE GROSSO E PESANTE, NON SENTE IL PESO DELLA ZANZARA.

- CHI CREDE DI ESSERE MOLTO IMPORTANTE IN QUESTA FAVOLA?

- LA ZANZARA       IL TORO



# IMPRONTE

- A QUALI ANIMALI APPARTENGONO QUESTE IMPRONTE? SEGUI LE LINEE E LO SCOPRIRAI.



Questa è una copia  
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono  
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



# ALBERI E FOGLIE

IN AUTUNNO, È BELLO RACCOGLIERE LE FOGLIE CADUTE...  
IMPARA A RICONOSCERE A QUALI ALBERI APPARTENGONO!



- RIORDINA LE SILLABE E SCRIVI IL NOME DELL'ALBERO SOTTO AD OGNI FOGLIA.

Questa è una copia dimostrativa.  
Tutti i nostri eBook possono essere acquistati sul sito.

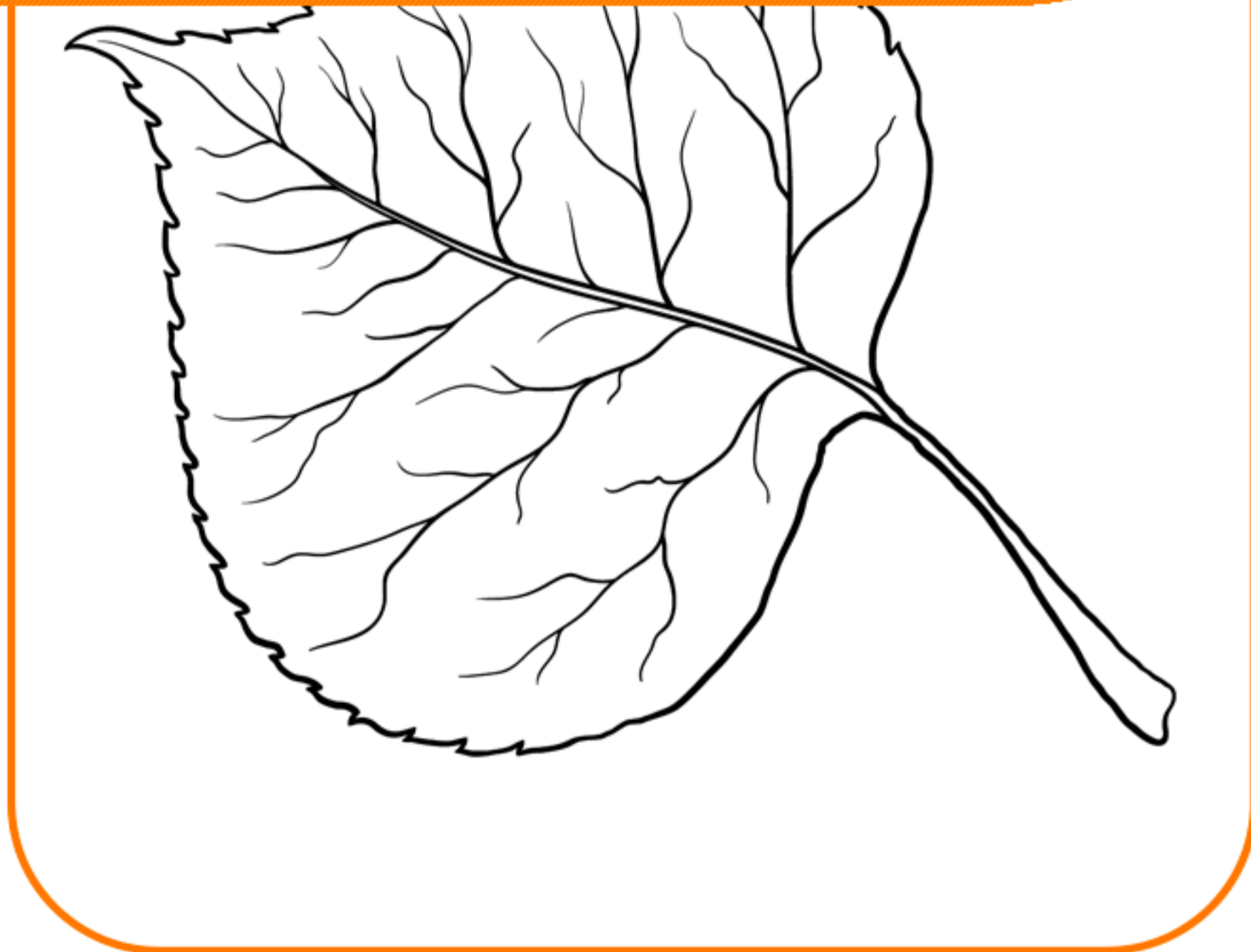
©Pianetabambini.it



RO A CE



CIA QUER



GLIO TI



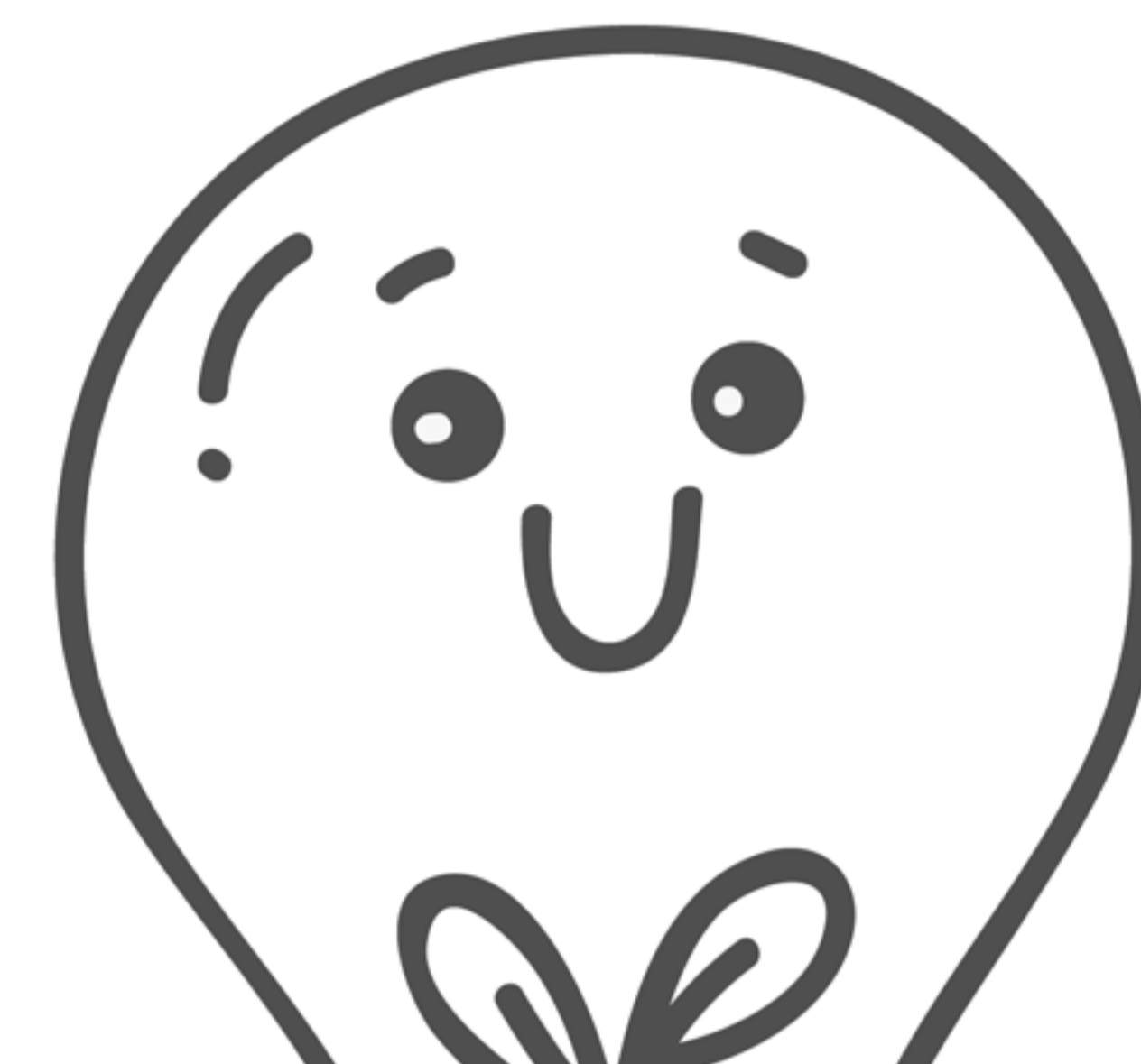


# RISPARMIARE ENERGIA

- SAI COME SI FA A RISPARMIARE ENERGIA IN UNA CASA? SCEGLI LA RISPOSTA CORRETTA.

- SE C'È IL RISCALDAMENTO ACCESO:

- APRI LE FINESTRE.
- NON TENERE LE FINESTRE APERTE.



Questa è una copia  
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono  
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- QUANDO TI LAVI I DENTI:

- CHIUDI IL RUBINETTO.
- LASCIA APERTO IL RUBINETTO.

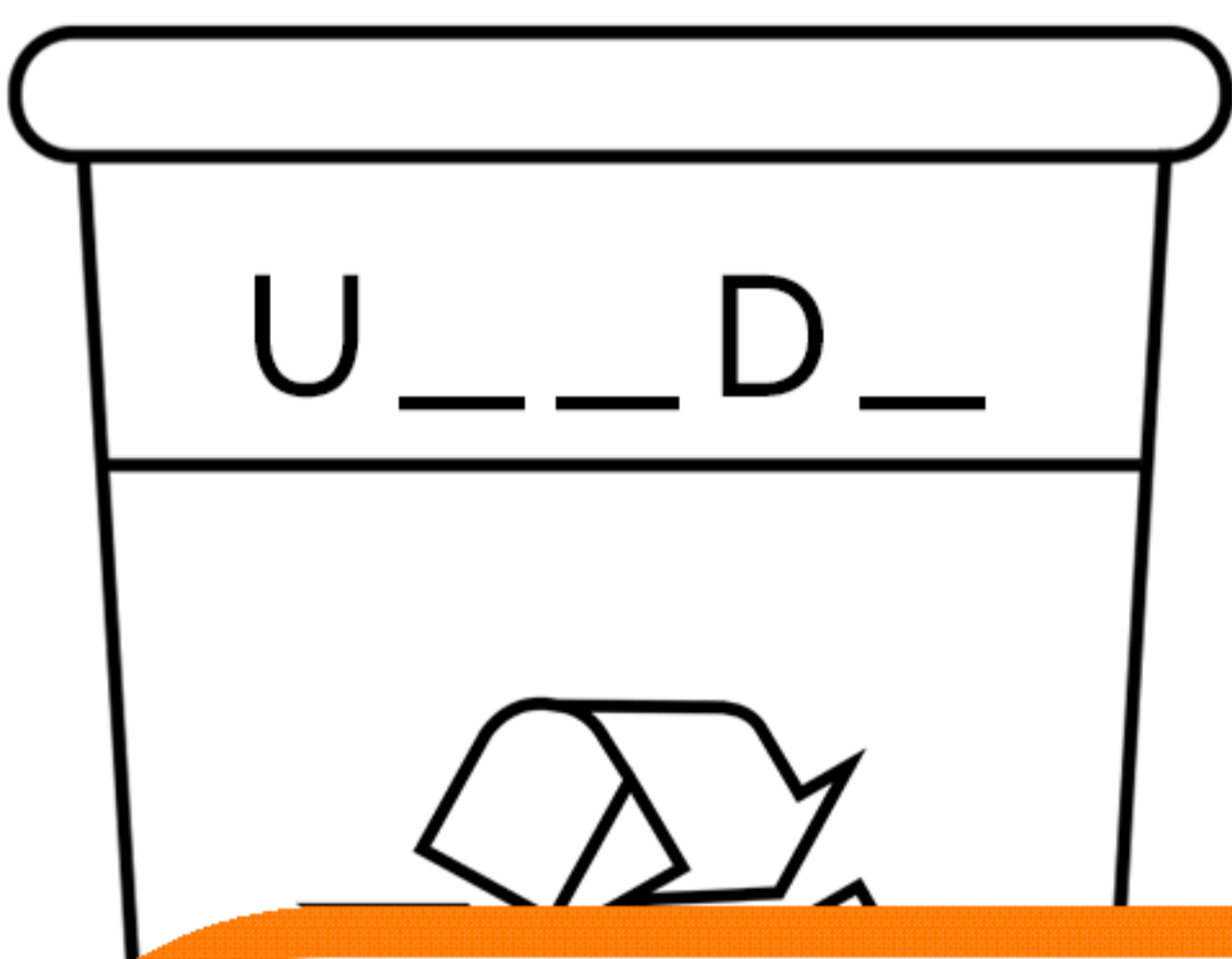
- QUANDO TI INSAPONI I CAPELLI SOTTO LA DOCCIA:

- LASCIA APERTO IL RUBINETTO.
- CHIUDI IL RUBINETTO.



# IO RICICLO

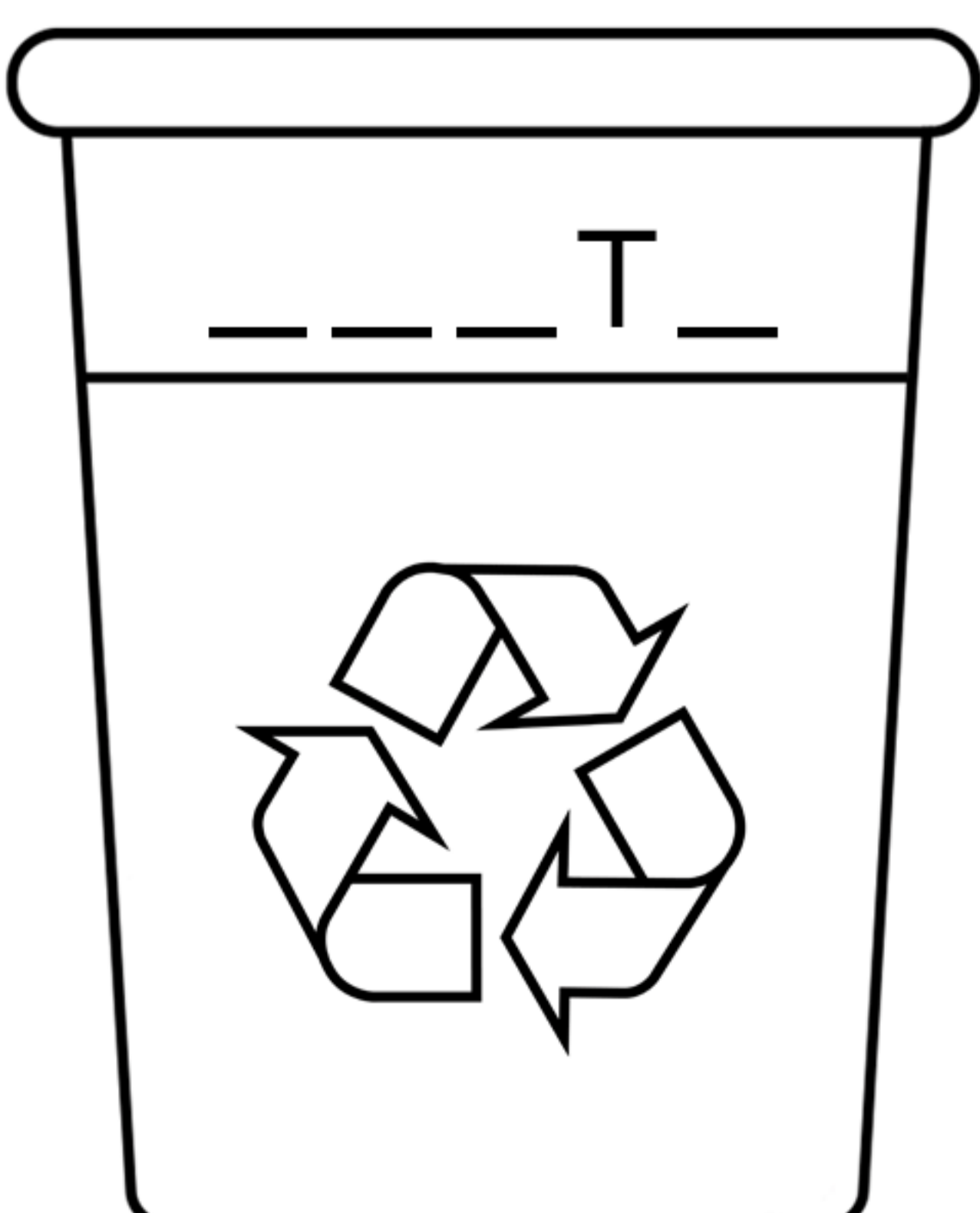
- CHE COSA SI BUTTA IN OGNI BIDONE DELLA RACCOLTA DIFFERENZIATA? COMPLETA LE PAROLE E COLLEGA OGNI GRUPPO DI RIFIUTI AL GIUSTO BIDONE.



Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono essere acquistati sul sito.

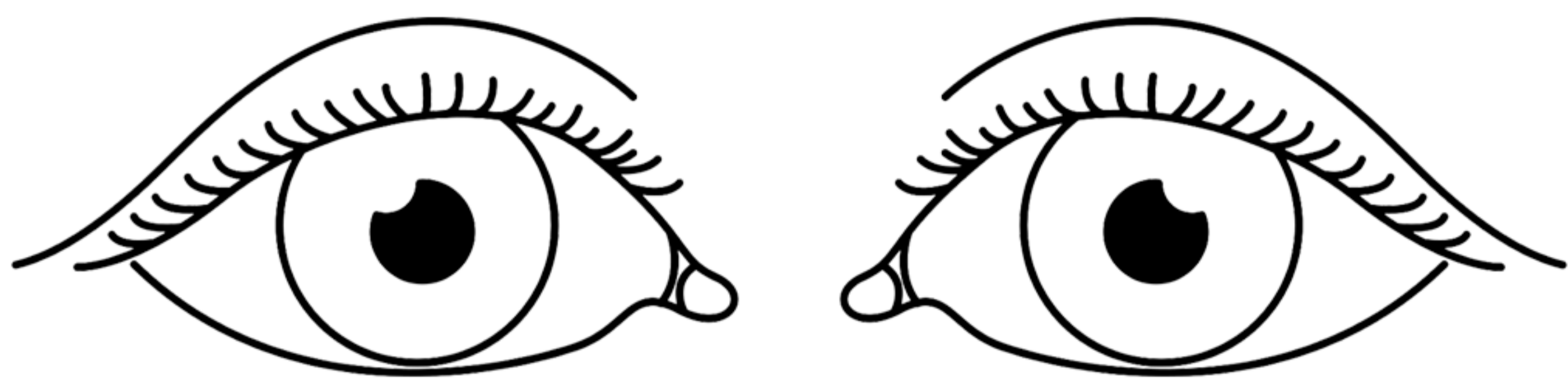
©Pianetabambini.it





# SONO IO

• COMPILA LA TUA CARTA D'IDENTITÀ REALE.



COLORE OCCHI: .....



COLORE CAPELLI: .....

M  
I  
D  
C  
E  
C

Questa è una copia dimostrativa.  
Tutti i nostri eBook possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

INVENTA IL TUO NICKNAME.

.....

SPIEGA PERCHÉ LO HAI SCELTO:

.....

.....

.....

.....



# IO LA PENSO COSÌ

- RIFLETTI E RISPONDI.

QUALI SONO I TUOI GIOCHI PREFERITI?

.....

.....

.....

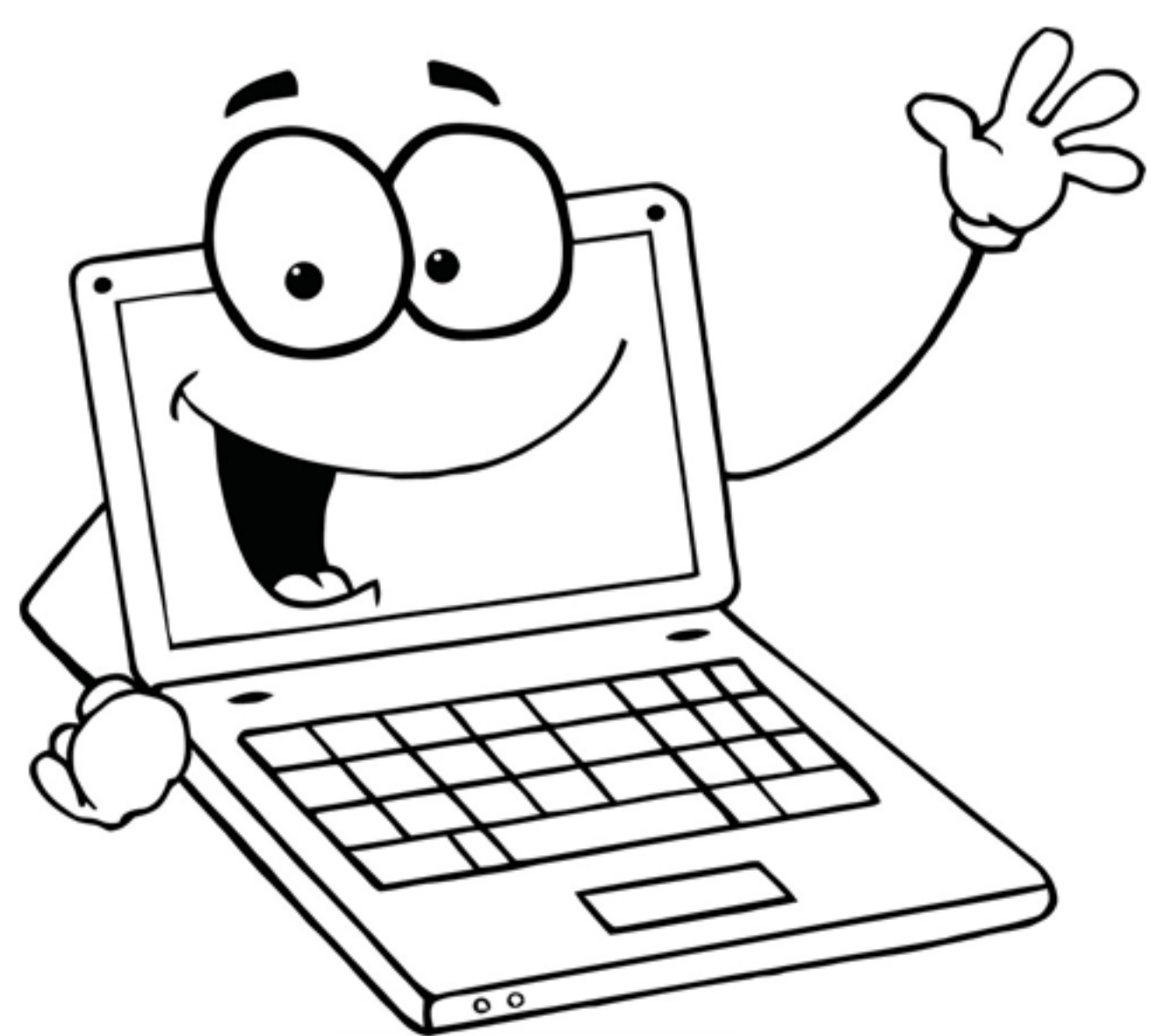
Questa è una copia  
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono  
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

È MEGLIO NON GUARDARE LA TV O GIOCARE AI VIDEOGIOCHI  
PER PIÙ DI MEZZ'ORA AL GIORNO. TU SEGUI QUESTA REGOLA?

.....



RICORDA! PUOI USARE COMPUTER, TELEFONO E  
VIDEOGIOCHI SOLTANTO DOPO AVER CHIESTO IL  
PERMESSO A UN ADULTO.



# EMOZIONI

- OSSERVA I DISEGNI E PROVA AD IMMAGINARE PERCHÉ QUESTI BAMBINI PIANGONO, RIDONO O SONO ARRABBIATI. SCRIVI LE SPIEGAZIONI SUI PUNTINI.



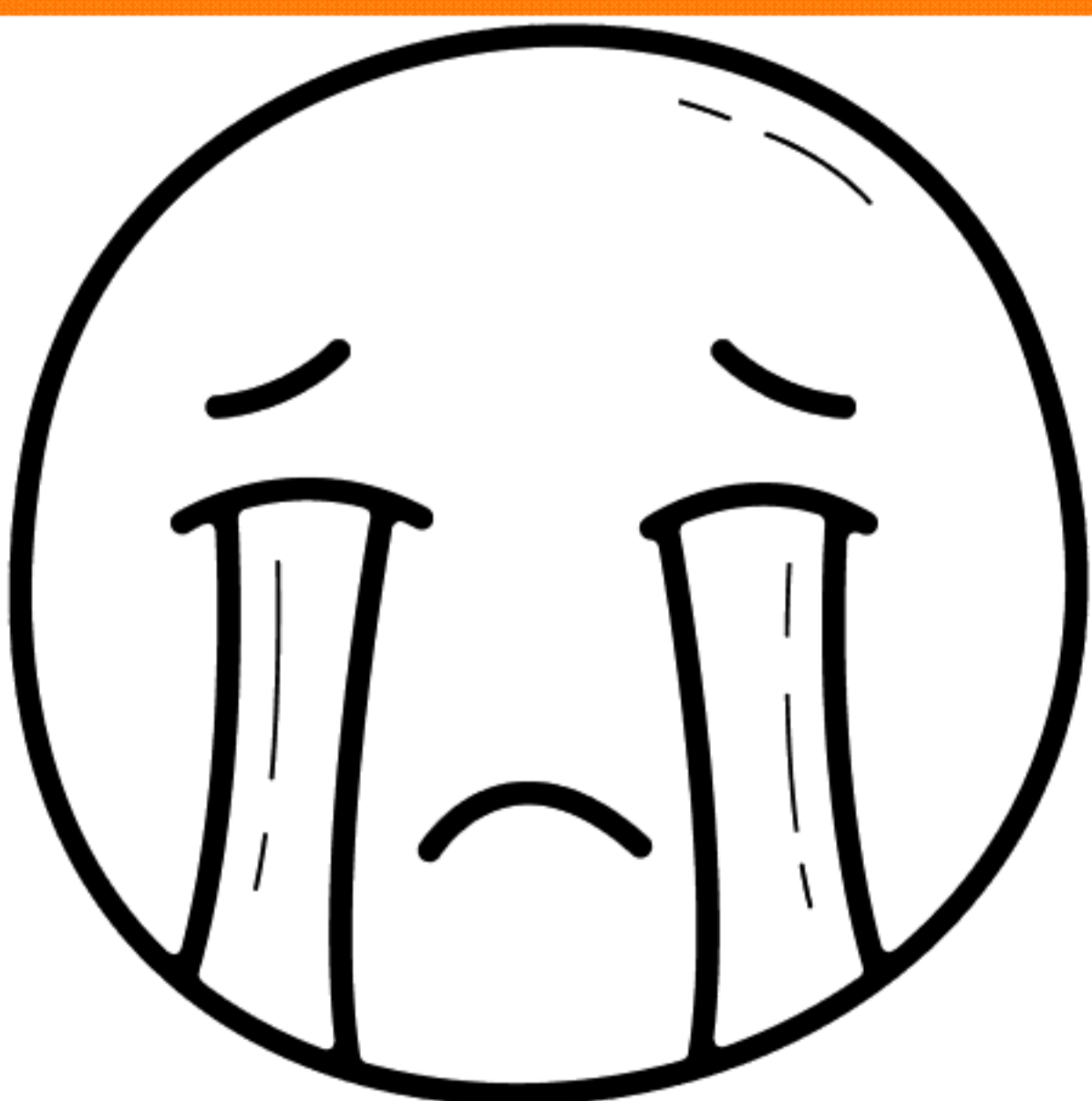
PIANGE PERCHÉ .....

.....

Questa è una copia  
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono  
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



.....

.....

.....

.....

.....

.....



# REGOLE A SCUOLA

- LEGGI ALCUNE REGOLE DA RISPETTARE A SCUOLA.

- ARRIVARE PUNTUALE.
- SALUTARE CHI ENTRA E CHI ESCE DALL'AULA.
- ASCOLTARE L'INSEGNANTE E STARE ATTENTI.



Questa è una copia  
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono  
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- QUALE DI QUESTE REGOLE TI PESA DI PIÙ? PERCHÉ?

.....

.....

.....

.....



# REGOLE A CASA

• A CASA DI LUCA E PAOLA CI SONO QUESTE REGOLE.

- UBBIDIRE AGLI ADULTI.
- TOGLIERSI LE SCARPE PRIMA DI ENTRARE IN CASA.
- LAVARSI LE MANI APPENA ARRIVATI A CASA.



Questa è una copia  
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono  
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

• QUALE DI QUESTE REGOLE TI PESA DI PIÙ? PERCHÉ?



# DIRITTI DEI BAMBINI

NEL 1959 È STATA SCRITTA LA DICHIARAZIONE DEI DIRITTI DEL FANCIULLO CON L'ELENCO DEI DIRITTI FONDAMENTALI DEI BAMBINI.



- COLLEGA OGNI DISEGNO AL DIRITTO SCRITTO A LATO.

Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- SCRIVI UN ALTRO DIRITTO DEI BAMBINI QUI SOTTO.



PURTROPPO IN ALCUNE PARTI DEL MONDO I BAMBINI LAVORANO ANCORA... ALCUNI NELLE MINIERE, ALTRI RACCOLGONO I RIFIUTI PER STRADA E POI LI VENDONO. ALTRI BAMBINI LAVORANO CON MACCHINARI PERICOLOSI E FABBRICANO OGGETTI O VESTITI.



# PER VIVERE INSIEME

- LEGGI QUESTE FRASI E COMPLETA LE SPIEGAZIONI CON LE PAROLE CHE MANCANO.

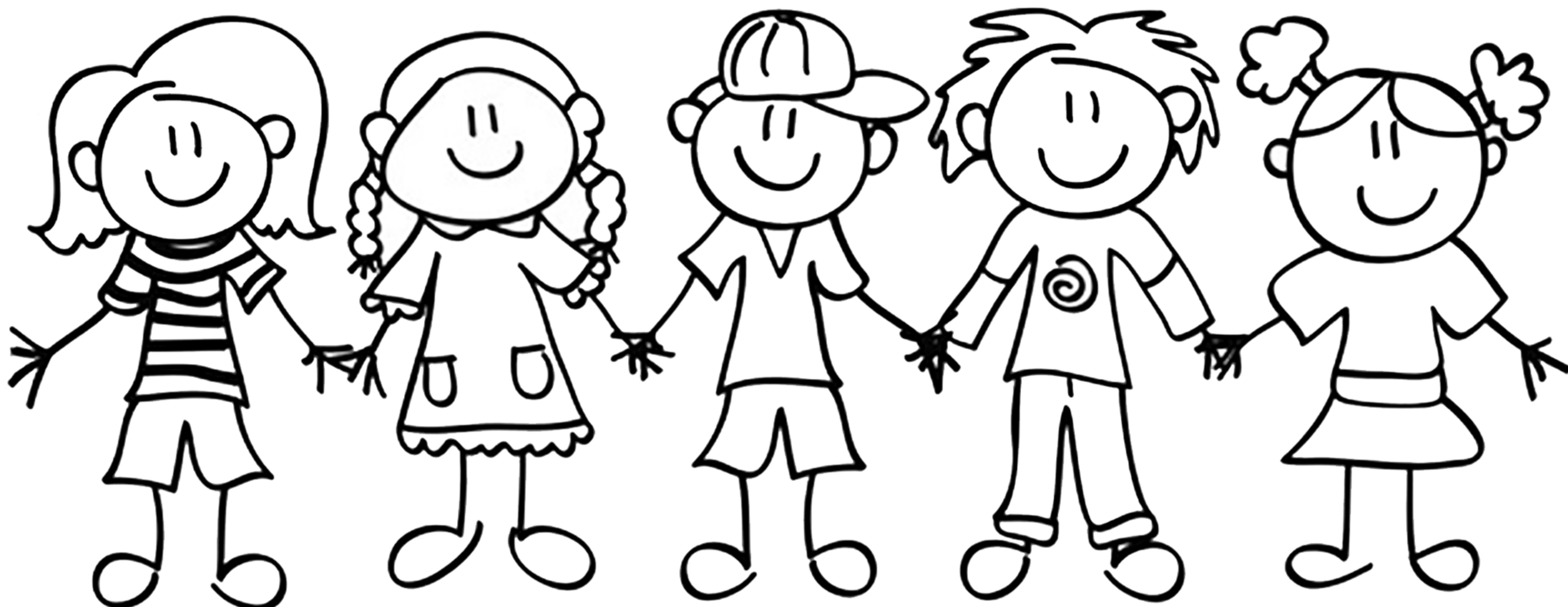
ACQUA • ESSERI • ASCOLTARE • UGUALI • DOVERI • DIFFERENZIATA

- ABBIAMO TUTTI, GRANDI E PICCINI, DEI ..... DA RISPETTARE. IN QUESTO MODO SI PUÒ VIVERE INSIEME CON

Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it





# Pianetabambini Editori

## **Direzione e progettazione editoriale:**

Erica Zampieri

## **Grafica e impaginazione:**

Vittorio Orlando

## **Referenze iconografiche e fotografiche:**

Freepik Company S.L.

Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa, con qualsiasi mezzo se non espressamente autorizzato dall'editore.

## **Sito web:**

<https://pianetabambini.it>

## **Contatti:**

[pianetabambini.it@gmail.com](mailto:pianetabambini.it@gmail.com)

© 2020 Pianetabambini Editori