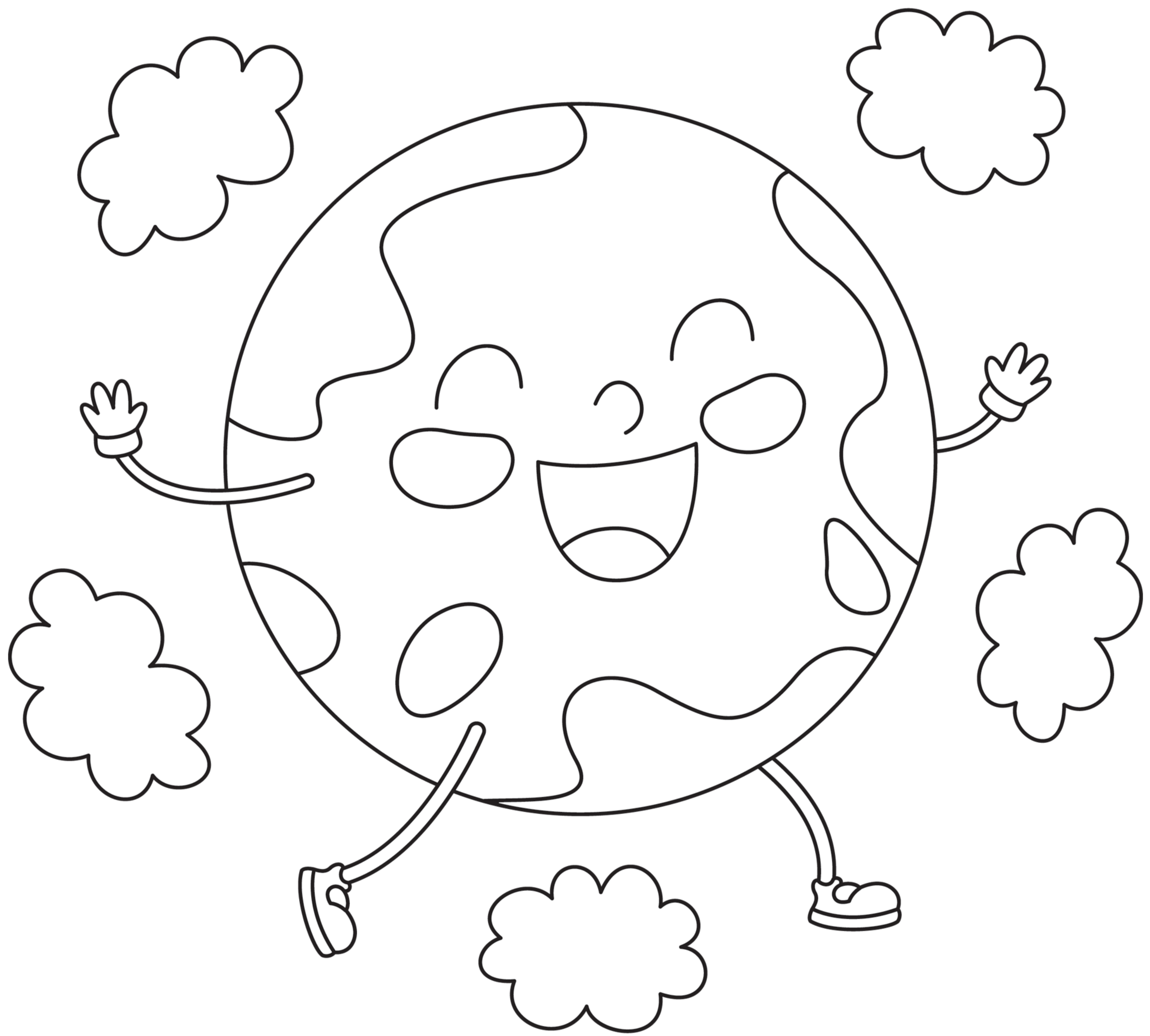


Cittadinanza e Costituzione 5^a



Quaderno operativo di Cittadinanza
e Costituzione per la classe quinta

Indice

Educazione alla salute

Sicurezza in casa	2
La doccia	3
Igiene delle mani	4
Una pulizia ben fatta	5
Bei capelli	6
Amico sole	7
Attività motoria	8
Esercizi	9
Dottor Bianco	10

Educazione all'affettività

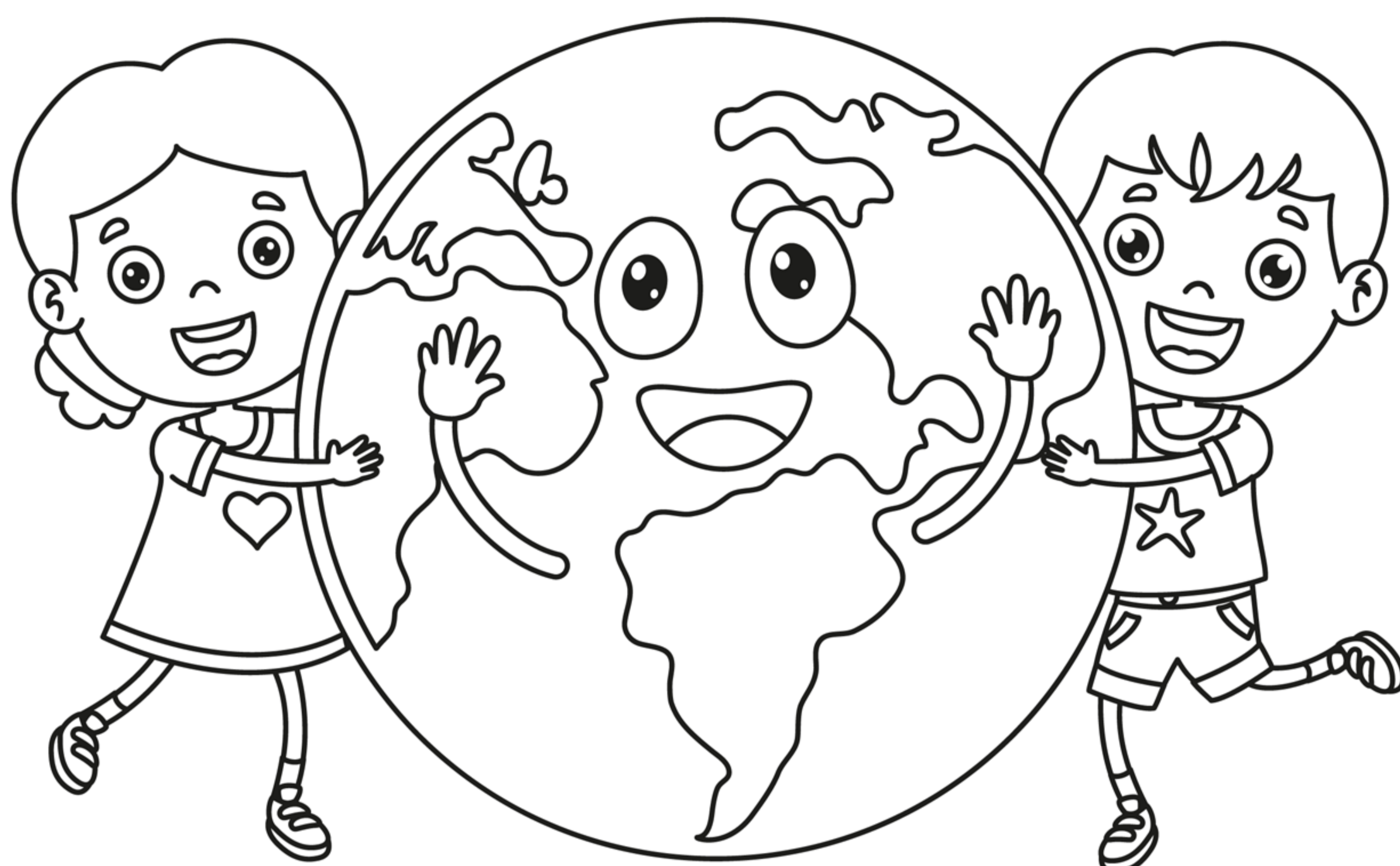
Perfetto Precisini	11
Io sono	12
Felicità	13
La giornata del Grazie	14
Rimedi per l'ansia	15
Area lamento-free	16
Rimproveri gentili	17
Il tono giusto	18
La tazza delle emozioni	19
Se non puoi essere un pino	20

Educazione ambientale

Foglie semplici e composte	21
Pulizie eco	22
Rispettiamo i parchi	23
Attenti al cane!	24
Luisito	25
Uomo e animali	26
Problema rifiuti	27
Mattoni dai vestiti	28

Educazione alimentare

No agli sprechi!	29
A ognuno il suo cibo	30
Alimentazione sana	31
La colazione	32
La merenda	33



Cittadinanza digitale

Sicurezza sul web	34
Bambini e tecnologia	35
Questionario	36
Videogiochi	37
Io e la tecnologia	38
Comunicazione non ostile	39
Vivere per i like	40
Riflessioni sulla tecnologia	41
Protesi visibili e invisibili	42

Diritti e doveri

Imparare ad ascoltare	43
Le parole del gruppo	44
Regole in classe	45
Regole al parco	46
La nostra Costituzione	47
L'ordinamento della Repubblica .	48
Domande aperte	49

Educazione stradale

Bici e istruzioni	50
Bicicletta	51
Record e manutenzione	52
Il tempo che passa	53
Leonardo e la bici	54

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?

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

Per.....

- 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

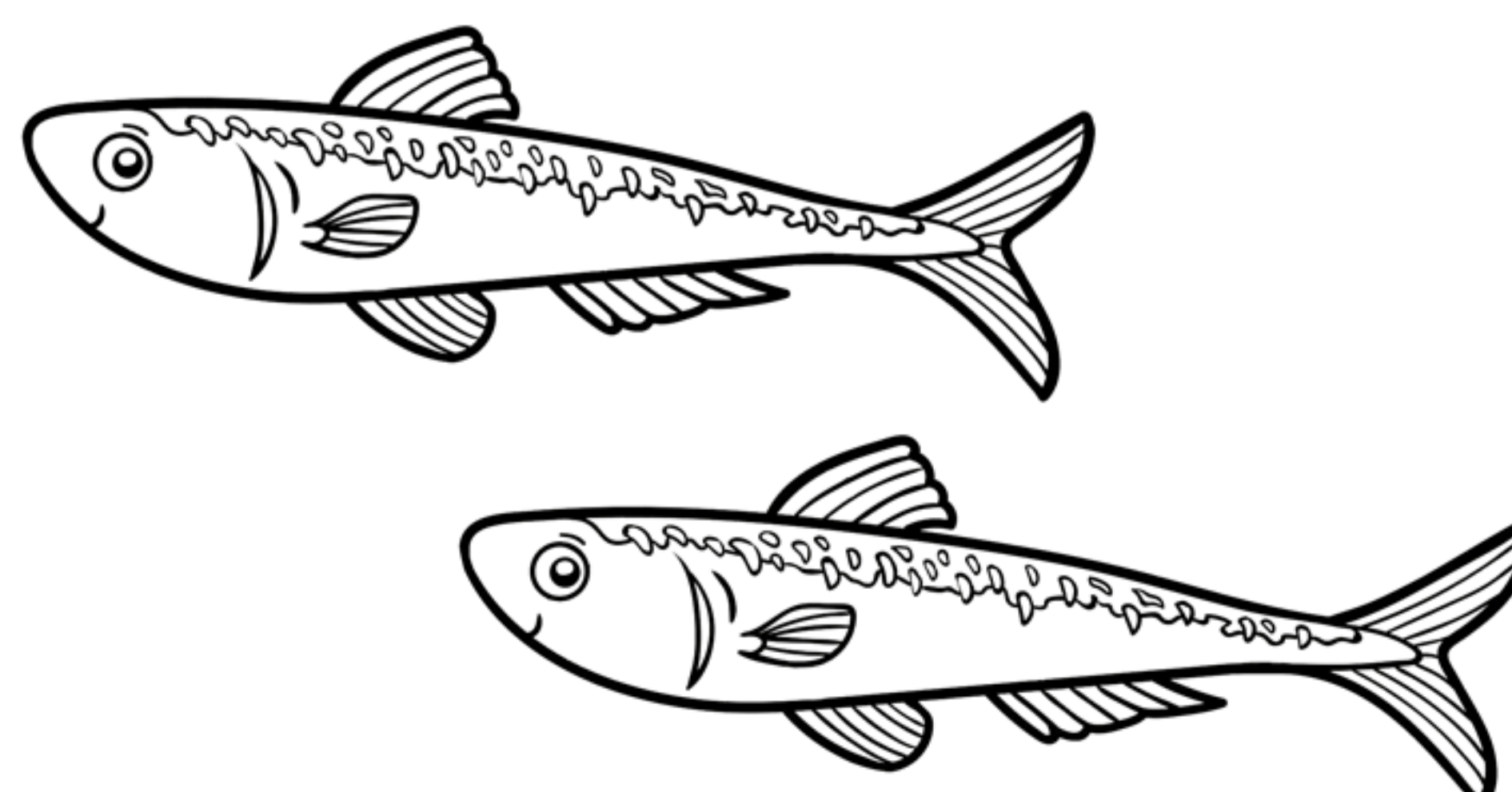
La pulizia è il primo passo verso la salute ed è anche un obbligo verso gli altri: è bello stare vicino a chi profuma di pulito. Lo sporco ha un cattivo odore e allontana anche i più affezionati... Dopo aver corso o sudato ci vuole una doccia, che stimola la circolazione del sangue, tonifica i muscoli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

- Un disegnatore distratto ha mescolato i fumetti: tocca a te scriverli al posto giusto accanto ai disegni per ricostruire la trama.

Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



IGIENE DELLE MANI

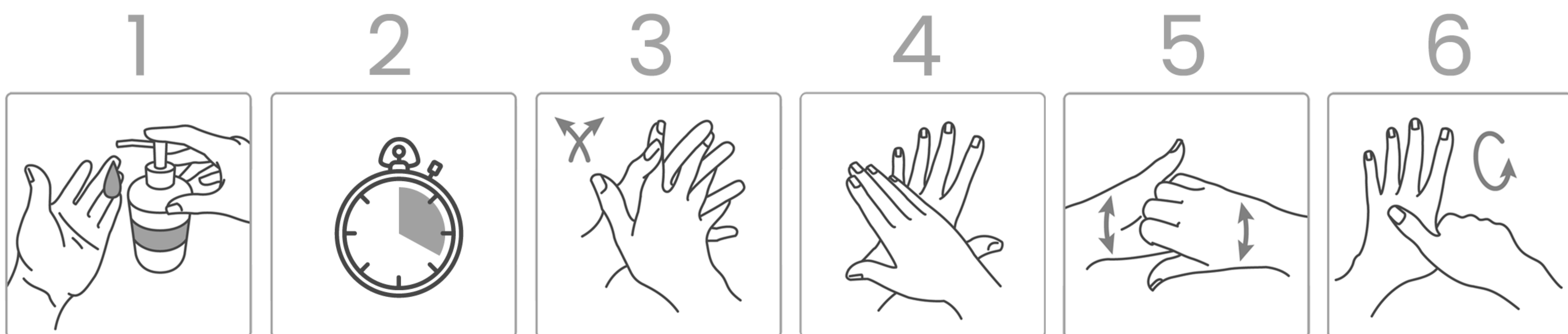
Le mani hanno tantissima importanza nella presentazione di sé, ci hai mai pensato? Oppure forse te ne accorgi solo quando devi nasconderle, a causa di un'orribile linea nera sotto le unghie? Lava le mani spesso e con cura, soprattutto prima di mangiare e dopo aver usato il gabinetto. Impara anche a pulire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

Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

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

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- 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

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- 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.

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- 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?

Questa è una copia
dimostrativa.

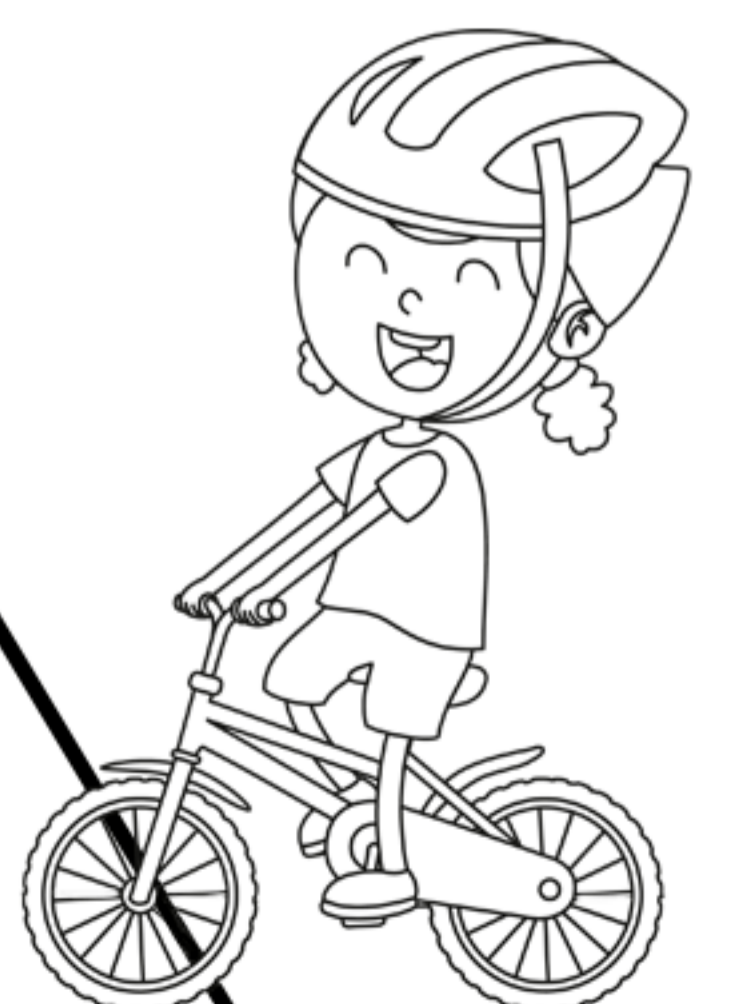
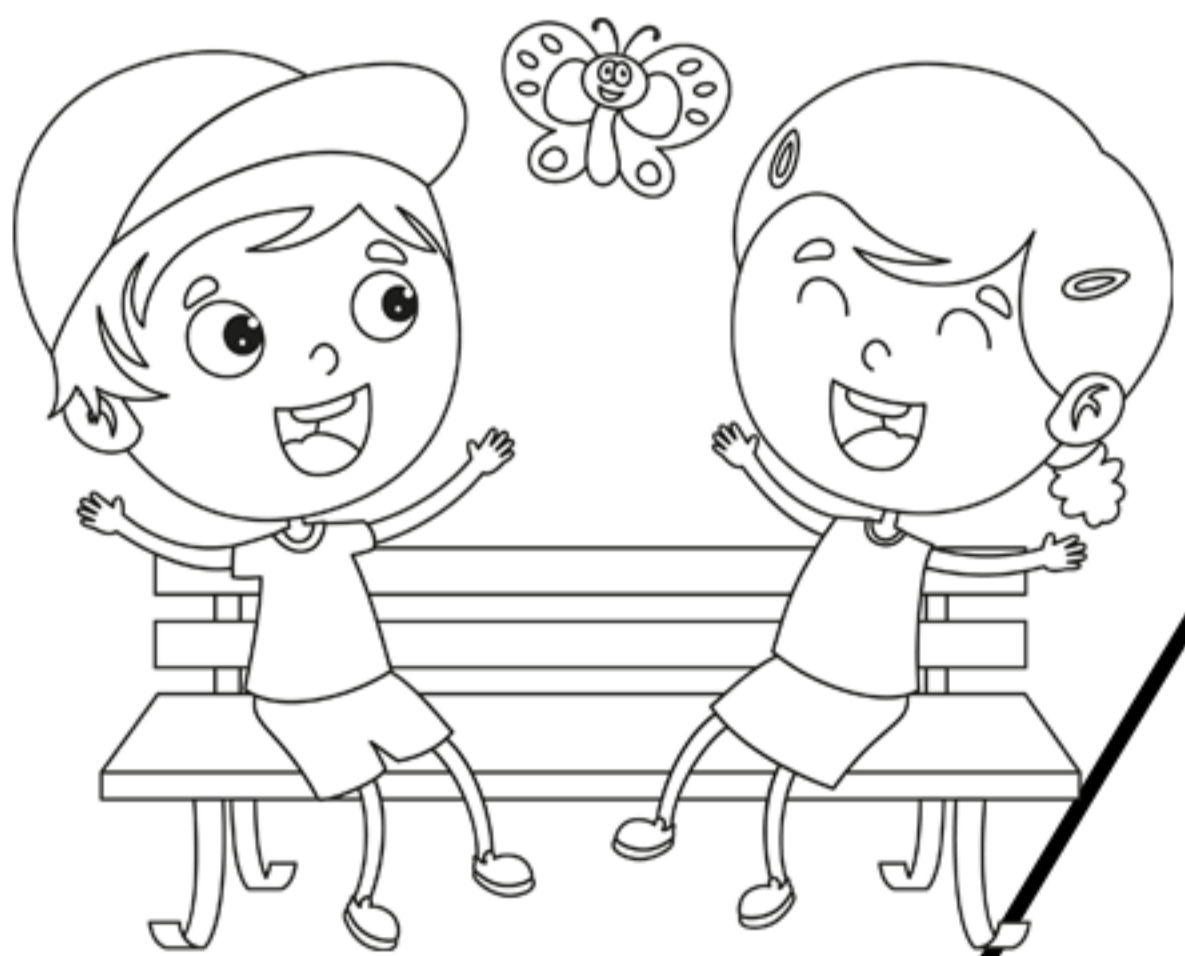
Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

attività motoria organizzata

4-5 volte la settimana:
aiutare nei lavori domestici,
gioco libero con i coetanei

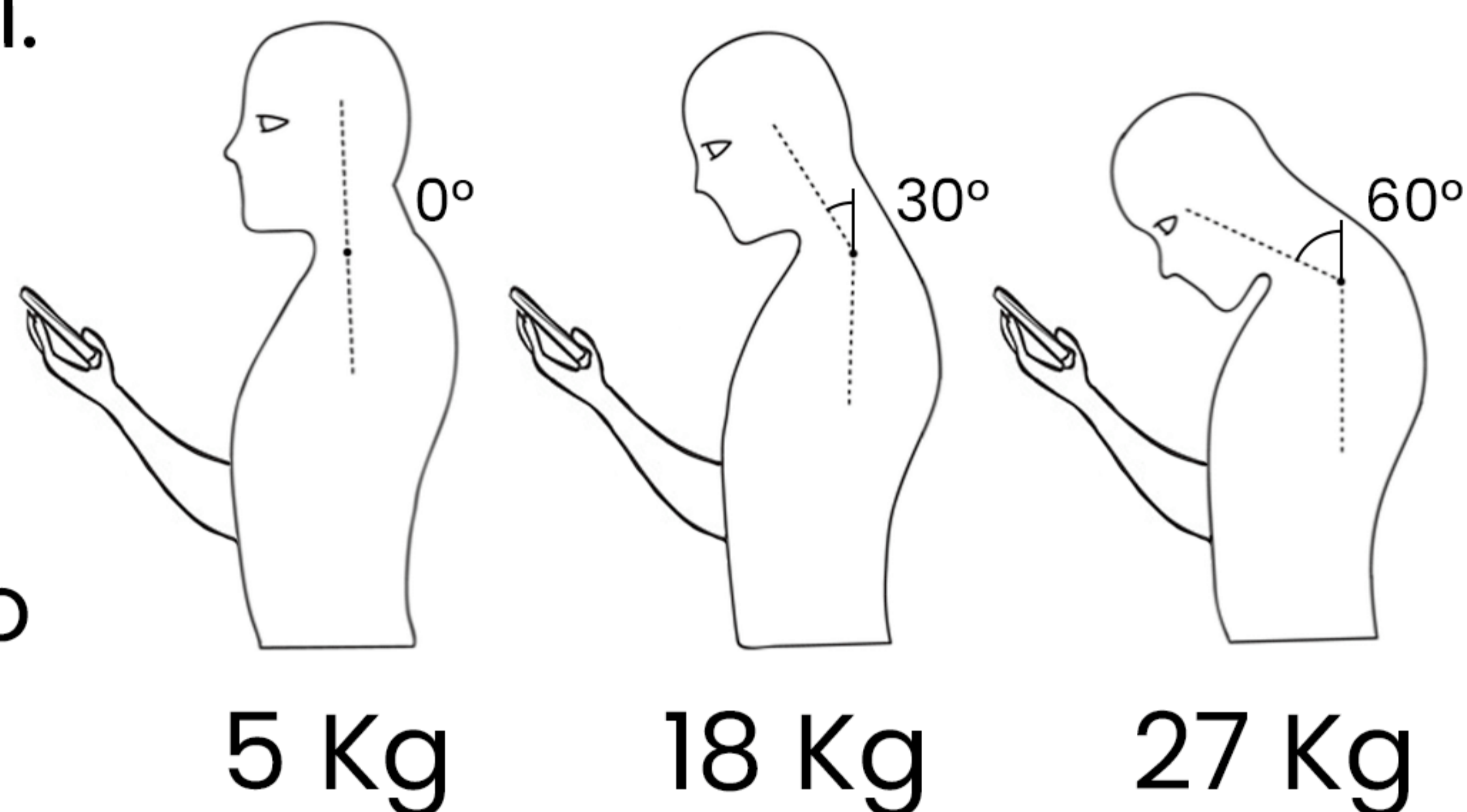
Ogni giorno:
andare a scuola in bici o a piedi, passeggiare,
salire le scale a piedi, ordinare i propri giocattoli.



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.



Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

• In...
l'e...
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, l

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

- In che cosa consiste la terapia seconzioma :

.....

.....

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

.....

.....

PERFETTO PRECISINI

- Leggi, rispondi e rifletti in classe.

Il signor Perfetto Precisini era un tipo molto ordinato. Viveva da solo nella sua casa che teneva sempre pulita e perfetta. Odiava i cani e i gatti perché diceva che facevano disordine e non aveva mai voluto farne entrare uno in casa sua. Tutti i venerdì pomeriggio il signor Precisini faceva il bucato con la sua lavatrice. Quel venerdì aveva comprato un detersivo nuovo dal

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- Secondo te, perché i vestiti costosi insultano il calzino bucato?
- Il signor Perfetto Precisini ha un nome che fa capire molto di lui... come lo immagini fisicamente?
- Perché il signor Precisini odiava i cani e i gatti? Perché cambia idea?

IO SONO

- Leggi e commenta in classe.

Una delle più grandi sfide della vita è essere se stessi e non cercare di emulare gli altri. Ci sarà sempre qualcuno più bello, più intelligente, più giovane, ma non sarai tu. Non



Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- In che cosa potrei migliorare? Perché?

FELICITÀ

- Segui il diagramma di flusso e rifletti.



- Rispondi alle domande sul quaderno.

- Che cosa ti fa stare bene? Perché?
- Da chi o da che cosa ti senti protetto/a?
- Da chi ti senti amato/a?
- A chi vuoi bene?
- Presta attenzione a quello che hai e non a che cosa ti manca: quali sono le cose belle della tua vita?

NON RESTARE MAI DOVE SENTI DI NON RIUSCIRE A FIORIRE!



LA GIORNATA DEL GRAZIE

- Rispondi alle domande.

– Oggi a chi vorresti dire: «Grazie»? Perché?

.....

.....

.....

– Oggi per che cosa vorresti dire «Grazie»? Perché?

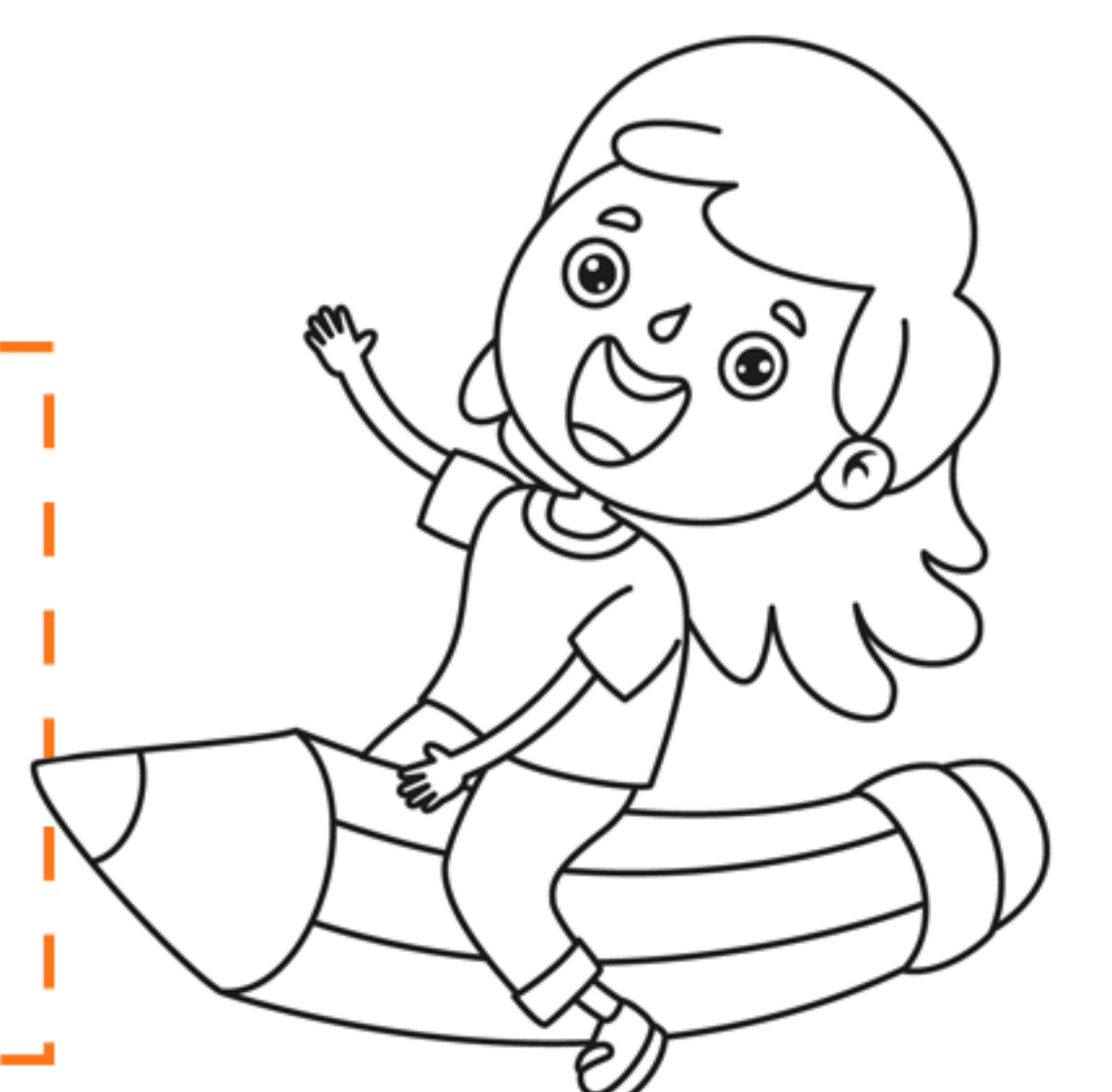
Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- Ora decidi se spedire la lettera, riportare il testo in una mail o dire queste cose a voce... Sicuramente queste parole sono indirizzate a una persona speciale, quindi se ti vergogni di dirglieste, cerca un altro modo per esprimere la tua gratitudine: un sorriso, un abbraccio, un piccolo regalo, un bel gesto...

IMPARA QUESTA BUONA ABITUDINE: PRIMA DI ANDARE A DORMIRE E LA MATTINA APPENA TI ALZI RINGRAZIA PER QUALCOSA DI BELLO CHE HAI E CHE TI RENDE FELICE.



RIMEDI PER L'ANSIA

- Disegna sul quaderno un episodio in cui hai provato un senso di agitazione e ansia.

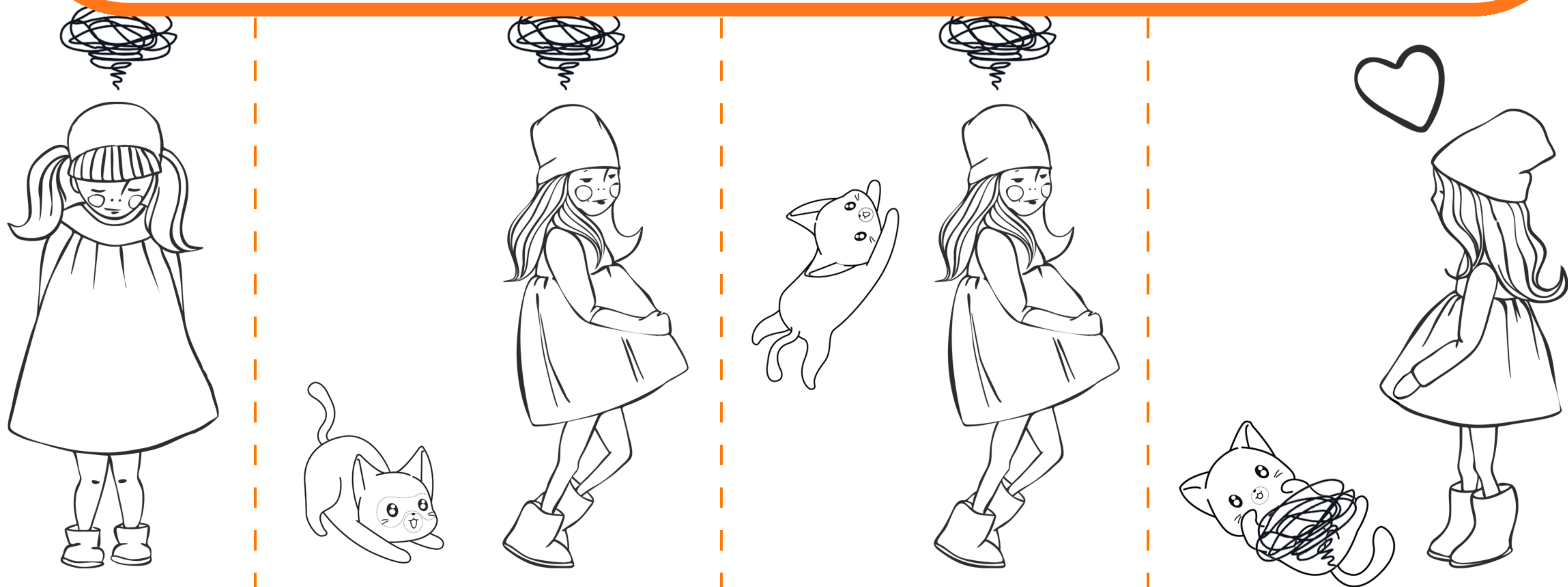
A volte può capitare a tutti di sentirsi ansiosi, magari perché qualcosa ci preoccupa. Ti è mai successo? In questi casi non riesci a pensare lucidamente, il cuore ti batte forte, le gambe tremano, hai mal di pancia, il respiro diventa più veloce o sudi molto...

Succede, non bisogna preoccuparsi. In questi casi, innanzitutto è

Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



AREA LAMENTO-FREE

Questa zona è lamento-free, cioè un posto dove si prega di non spargere lamentele! Rispettarla servirà a migliorare la vita di tutti. Lamentarsi è una malattia infettiva! Puoi impiegare il tempo



Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

altre? Quali?

- Sottolinea in rosso i sinonimi e in verde i contrari di lamentarsi. Se non conosci il significato di tutti i termini, usa il dizionario.

piangere • essere soddisfatto • dolersi • lagnarsi

gioire • crucciarsi • brontolare • protestare • rallegrarsi

rammaricarsi • sorridere • compiacersi

RIMPROVERI GENTILI

- Leggi, rifletti e rispondi.

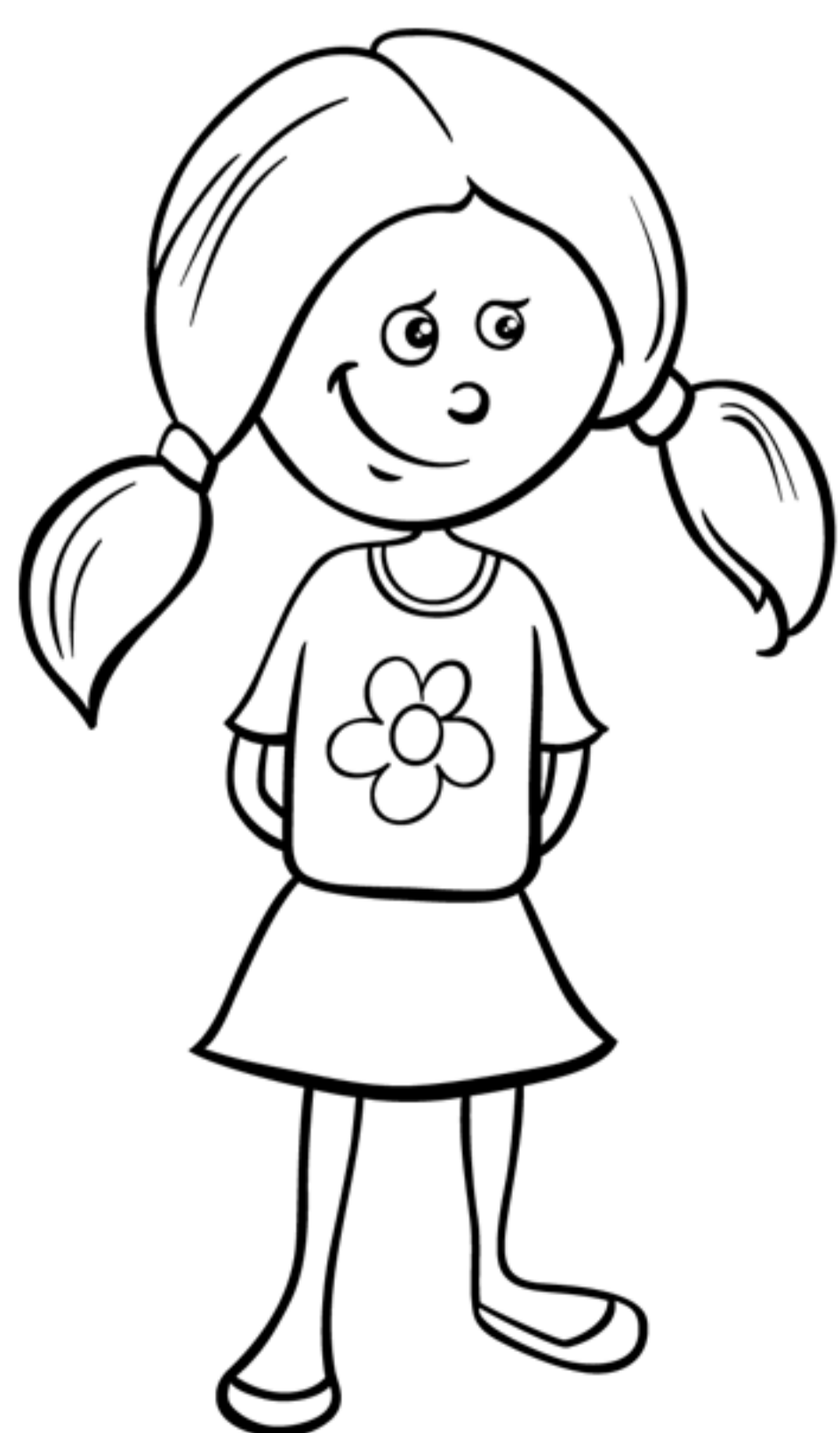
Capita, ogni tanto, di voler riprendere qualcuno, perché sta mettendo i piedi sul sedile del treno, perché fuma dove non si può fumare, perché ha gettato i rifiuti per strada... (e la lista potrebbe continuare all'infinito!). Far rispettare le regole è un compito di tutti, ma come lo si può fare senza rischiare di venire presi a schiaffi? Ecco qualche suggerimento. Invece di

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- Che cosa significa: "Portate quegli insulti come medaglie guadagnate sul campo della battaglia per la civiltà"?



ALLA PRIMA OCCASIONE, PROVA A METTERE IN PRATICA
I CONSIGLI CHE HAI APPENA LETTO SU COME DIRE
GENTILMENTE AGLI ALTRI DI RISPETTARE LE REGOLE.

IL TONO GIUSTO

In un dialogo con qualcuno è importante ascoltare le parole e che cosa dice, ma anche il tono con cui le pronuncia.

Il "tono di voce" influenza significativamente l'efficacia, la credibilità e la forza di ciò che si dice. Il tono di una frase può essere interrogativo, affermativo, esclamativo...

Il tono interrogativo serve per formulare domande o richieste in modo gentile; quello affermativo per dare spiegazioni o raccontare fatti; quello esclamativo per esprimere emozioni o

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

BENE, IDEE
CHE SEI QUI,
DATTI DA FARE!

MI È GIOIA
VEDERTI!

SEI INFINITO
E NON
CAMBIERAI MAI...

SONO INFURIATO/A E
VORREI STRANGOLARTI
CON LE MIE MANI!

FORTUNA
CHE SEI
ARRIVATO!

LA TAZZA DELLE EMOZIONI

- Leggi e rifletti in classe su questo testo, insieme all'insegnante.

Immagina che ognuno di noi possieda una tazza che ha bisogno di essere riempita di affetto, amore, sicurezza e attenzione. Le tazze di alcuni sembrano essere sempre piene oppure quelle persone sanno come riempirle? La maggior parte dei bambini si innervosiscono quando la loro tazza sta per svuotarsi. Ecco alcuni modi in cui i bambini

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

RICEVERE AMORE

GIOCARE

RICEVERE IN QUALCOSA

ESSERE COSTRETTI A FARE QUALCOSA CHE SI ODIS

PASSARE IL TEMPO CON I GENITORI

SENTIRSI ISOLATI

RICEVERE AFFETTO

PROVARE SOLITUDINE

ESSERE PUNITI

SE NON PUOI ESSERE UN PINO

- Leggi la poesia poi rispondi a voce.

Se non puoi essere un pino
sulla vetta del monte,
sii una canna nella valle,
ma sii la migliore, piccola canna
sulla sponda del ruscello.
Se non puoi essere un albero



Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- Commentate l'ultima frase in classe, con l'aiuto di questo spunto...

Il significato della poesia è racchiuso nella frase evidenziata. Sembra un concetto difficile... Scoprire il proprio disegno significa crescere, imparare, conoscere se stessi e migliorarsi. Ogni bambino diventerà un adulto e potrà realizzare il suo compito nella vita, scegliendo il tipo di famiglia, di lavoro e il modo di vivere più adatto a lui.

FOGLIE SEMPLICI E COMPOSTE

Cos'è una foglia? Di solito, le foglie sono strutture verdi piatte che spuntano dal fusto di una pianta. Anche se hanno forme e grandezze diverse, quasi tutte catturano la luce del Sole e producono cibo.

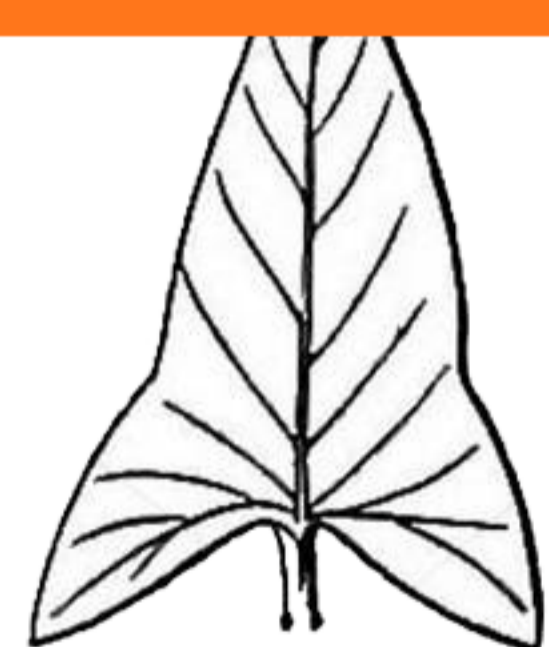
Il loro colore verde è dovuto a un pigmento, la clorofilla, che usa la luce solare per ottenere cibo mediante il processo della fotosintesi.

La foglia di una pianta è formata da una superficie piatta, detta lamina, percorsa da una rete di nervature. Le nervature hanno la funzione di sostenere e di trasporto dell'acqua e dei sali minerali al

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



7. LANCEOLATA



8. AGHIFORME



9. SAGITTATA



10. LINEARE



11. PENNATA

QUALI SONO LE FOGLIE PIÙ LUNGHE DEL MONDO? QUELLE DELLA PALMA DA RAFIA POSSONO ARRIVARE FINO A 25 METRI, CIOÈ PIÙ DEL DOPPIO DI UN AUTOBUS!

3. ASTATA / 5. PALMATA / 4. ROTONDA / 1. CUORIFORME / 6. OVALE / 2. LOBATA
9. SAGITTATA / 11. LANCEOLATA / 11. PENNATA / 8. AGHIFORME / 7. LINEARE

PULIZIE ECO

I prodotti chimici danneggiano l'ambiente, possono alterare l'equilibrio della nostra pelle e scatenare fenomeni allergici. Per le pulizie si possono scegliere prodotti naturali, economici e di uso quotidiano.

Vuoi sapere quali disinfettanti naturali si possono usare per pulire rispettando l'ambiente? Segui le indicazioni, poi leggi le tre parole che appariranno nelle caselle evidenziate.

- Risolvi i cruciverba e scrivi le parole negli schemi in orizzontale.

Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- Alcune caselle sono già pre-riempite con la lettera 'A'. Scrivile nello schema in verticale.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. CIOBA | 7. ROMBA |
| 2. LAOSI | 8. VIAGAN |
| 3. RACAME | 9. ZOLATA |
| 4. BEROLA | 10. TATES |
| 5. TUORA | 11. LIOO |
| 6. BONUO | |

RISPETTIAMO I PARCHI

- Leggi le indicazioni, poi sottolinea in verde le avvertenze e in rosso i divieti.



Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

su questo con gentile curiosità.

ATTENTI AL CANE!

- Vorresti un cagnolino? Se gli adulti con cui vivi, ti daranno il permesso, prima di adottarne uno, avrete molte valutazioni da fare, ecco qualche aiuto...

Tutti i cani hanno bisogno di cure, affetto, compagnia, stimoli e passeggiate. Quanti siete in famiglia? Quanto tempo avete da dedicare a un cane? I cani sono animali abituati a vivere in branco e patiscono la solitudine. In casa durante il giorno c'è qualcuno o il

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

con un solo padrone, che poi amano con devozione, di solito abbaiano poco e hanno una forte dignità. Difficilmente si esibiranno in numeri da circo, tipo dare la zampa o mettersi in piedi sulle zampe posteriori. I cani di taglia piccola possono essere portati dappertutto, anche in autobus (basta pagare il biglietto, mettere loro la museruola e tenerli in braccio) e vivono bene in qualsiasi appartamento. Però spesso sono petulanti e aggressivi, abbaiano a ogni minimo rumore.

LUISITO

- Leggi con attenzione, poi rispondi.

Luisito è un contenitore interamente metallico composto da due gusci incernierati tra loro, che isolano il vano contenimento per il sacco di raccolta. Un elemento porta sacchetti per 400 unità è collocato nella parte frontale. Il modulo, meccanicamente separato dalla struttura di base, è dotato di una portella finestrata per il

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

garantire un servizio costante.

- Hai capito che cos'è Luisito e a che cosa serve?
- Hai un cane? Se sì: dove lo porti a spasso? Come ti comporti dopo che ha sporcato?
- Se non hai un cane, hai mai osservato come si comportano i padroni dei cani dopo che i loro animali hanno sporcato? Qual è la procedura corretta?

UOMO E ANIMALI

Nel 1600 il filosofo francese Cartesio affermava che gli animali non pensano e non provano emozioni. Oggi, invece, gli etologi (gli scienziati che studiano il comportamento animale) hanno dimostrato che i comportamenti animali sono reazioni a fatti esterni e sono legati a stati d'animo precisi. In molti casi gli animali ci stupiscono con comportamenti simili ai nostri...

Il topo di Alston (*Scotinomys tequina*) intona serenate per

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

VESTIRSI, DIVERTIRSI...

PER NUTRIRSI.

INQUINA ARIA, MARE,
TERRA.

NON INQUINA.

SI CREDE UN DIO AL CENTRO
DEL MONDO E SOTTOMETTE
OGNI ESSERE VIVENTE.

SA DI ESSERE PARTE
DEL MONDO.

PROBLEMA RIFIUTI

Generiamo grandi quantità di rifiuti e la direzione giusta è più riciclaggio e meno discariche. Le discariche devono essere considerate l'ultima risorsa nella gerarchia dei rifiuti, perché rilasciano metano, un gas serra molto potente, che causa il cambiamento climatico. Il metano è generato dai microorganismi presenti nelle discariche, provenienti da rifiuti biodegradabili, come cibi, carta e scarti di giardinaggio. A seconda del modo in cui sono costruite, le discariche possono anche contaminare il suolo e l'acqua. Dopo essere stati raccolti, nelle discariche i rifiuti vengono trasportati e trattati, ma il processo di trasporto rilascia

Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono essere acquistati sul sito.

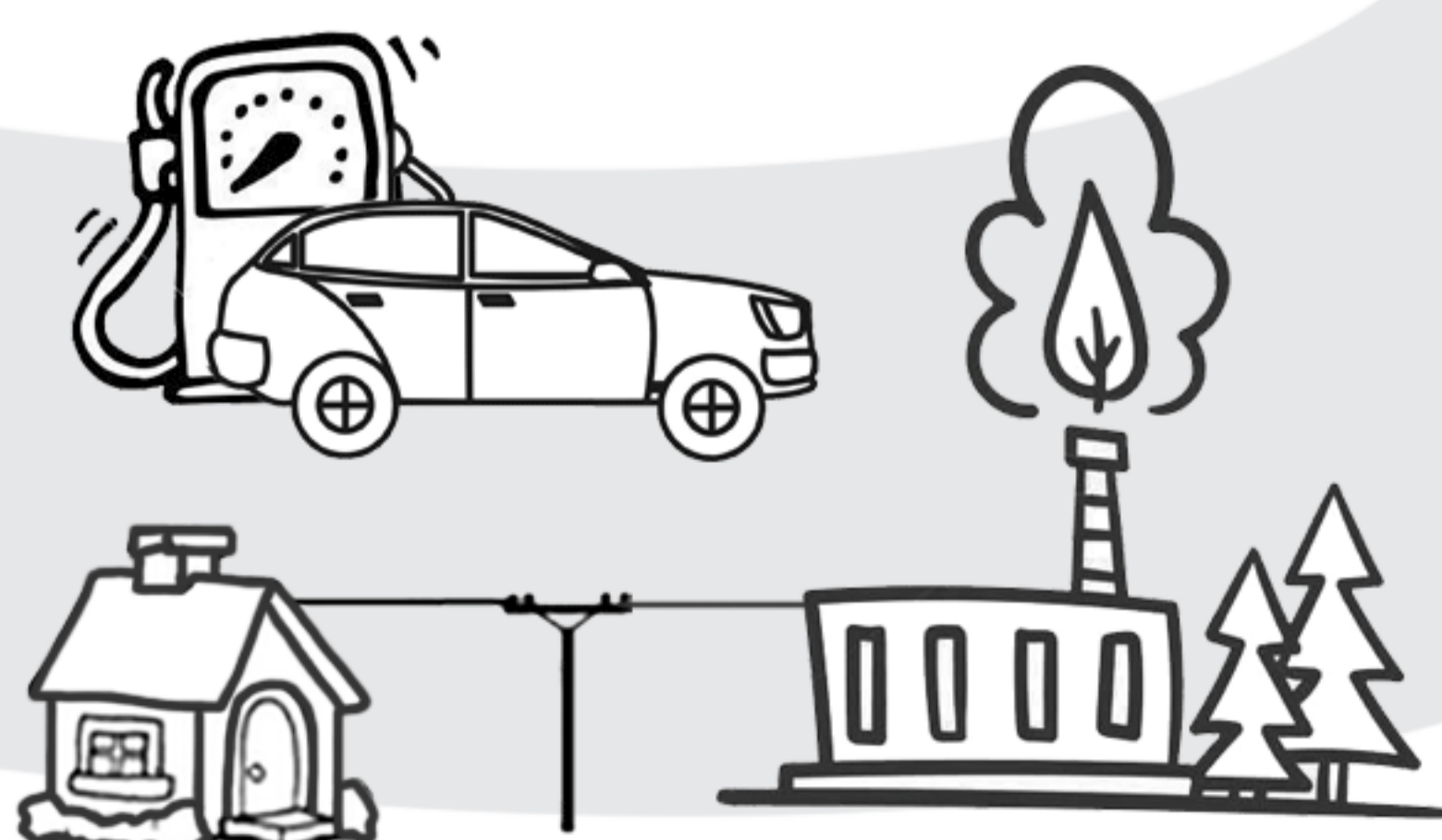
©Pianetabambini.it

1. Pensa a come prevenire i rifiuti già durante gli

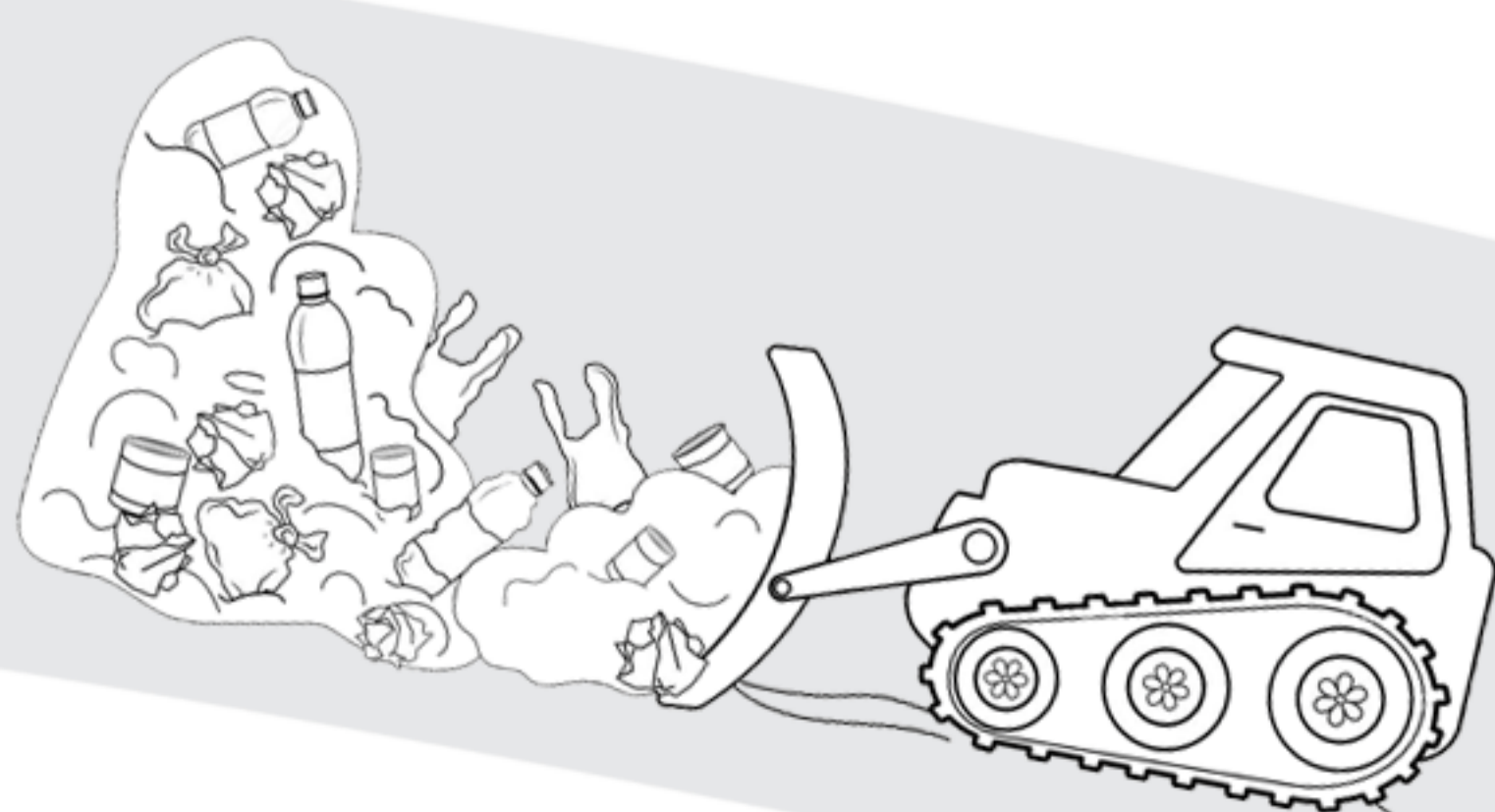
2. Ripara e riutilizza i, acquista articoli di e vendi o regala ciò di cui non hai più bisogno.



4. Alcuni rifiuti possono essere trasformati in



5. Il minor numero possibile di rifiuti dovrebbe finire in



MATTONI DAI VESTITI

- Leggi e rispondi.

Praticamente ogni cosa che ci circonda diventa, prima o poi, uno scarto. Produciamo costantemente rifiuti, che possono essere smaltiti nel modo giusto, trovare nuova vita oppure contribuire all'inquinamento, già alto e preoccupante, dei nostri ambienti. Anche gli abiti che indossiamo per anni diventano scarti e

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

rifiuti tessili, per oltre quarantamila mattoni prodotti.

Lorenzo Mattia Nespoli, 10 Marzo 2021, «curioctopus.it»

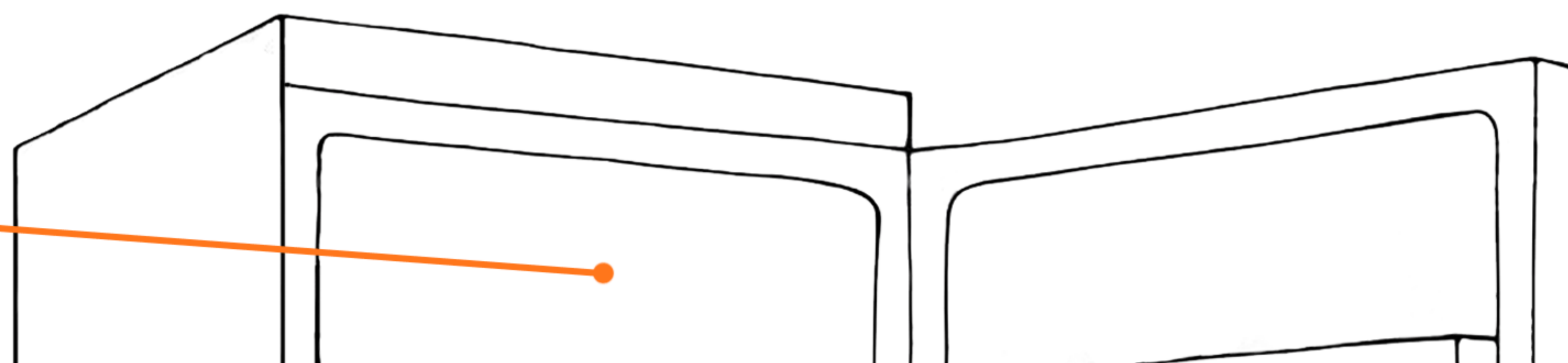
- Chi è Clarisse Merlet? Che cosa ha inventato?
- Cosa significa: "non possono essere utilizzati per scopi strutturali"?
- Hai trovato interessante questo brano? Perché?

NO AGLI SPRECHI!

- Sai che molto cibo va sprecato perché non lo si conserva nel ripiano giusto del frigorifero? Osserva i disegni e impara come riporre gli alimenti in frigo nel modo corretto.

RIPIANO SUPERIORE:

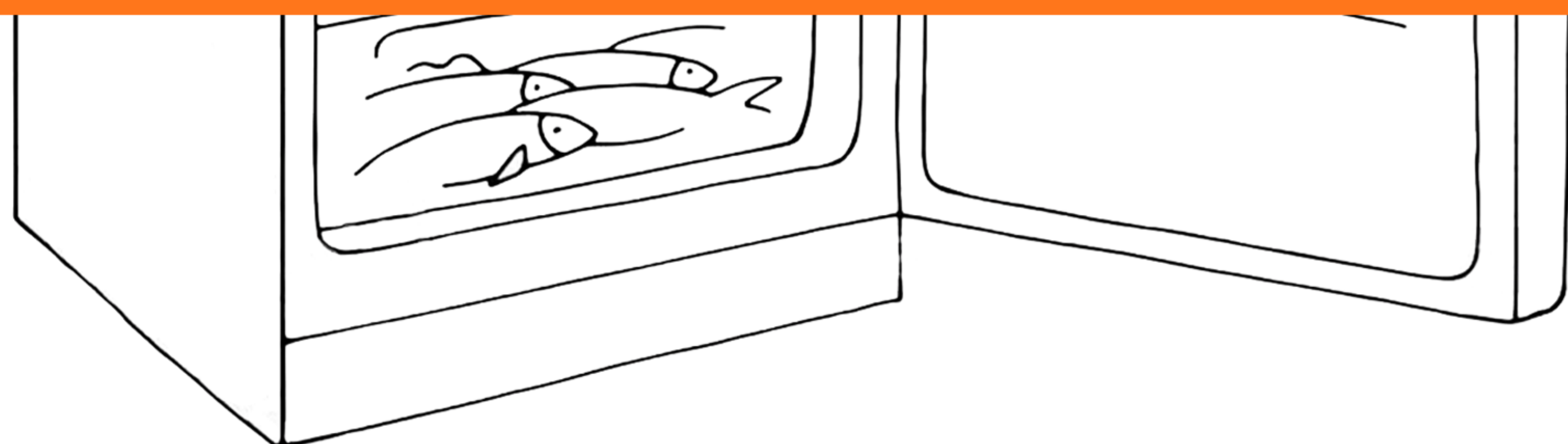
FORMAGGI,
UOVA, YOGURT



Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



LE COSE CHE CI SAZIANO SONO QUELLE CHE DOBBIAMO CONSUMARE DI PIÙ. QUINDI È MEGLIO MANGIARE MOLTE PORZIONI DI FRUTTA, LEGUMI, VERDURA E CEREALI INTEGRALI, MA POCHE PORZIONI DI CIBI A BASE DI DERIVATI ANIMALI!

A OGNUNO IL SUO CIBO

Tutto ciò che vive, cresce e si riproduce ha bisogno di cibo, ma di buon cibo! L'idea può non piacere mentre addentate un panino al prosciutto, ma è la pura verità: ogni creatura vivente si ciba di altre creature viventi o che sono state viventi. Il pane è stato spighe di grano, il prosciutto è stato maiale e il formaggio è stato latte, munto da una mucca vivissima. Persino le piante hanno appetito di cose che sono state vive. Hanno bisogno della luce del sole come fonte di

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- Per avere, mangia riso, mangia pane, mangia pasta, ma soltanto quanto basta!
- Dove trovo? In carne e latte e nelle uova, non di certo nelle zucchine.
- Tutto serve ed è importante, ma non né abbondante.
- Mangia, bevi, assaggia e gusta ogni cibo in dose

ALIMENTAZIONE SANA

- Leggi e impara le indicazioni per un'alimentazione sana dei bambini, fornite da CREA (Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) e SIP (Società Italiana di Pediatria).
 - Frutta e verdura: ogni giorno 3-5 porzioni
 - Pasta, riso e cereali, anche integrali: ogni giorno 3-5 porzioni
 - Noci e semi: ogni giorno 1 porzione (per esempio: 3-4 noci)
 - Latte e yogurt: ogni giorno 1-2 porzioni
 - Legumi: 4-5 volte alla settimana

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

LEGUMI

PESCE

CARNE

FORMAGGI

TUBERI

DOLCE

LA COLAZIONE

• Rispondi alle domande.

- Che cosa mangi a colazione?

.....

.....

- A che ora fai colazione?

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- una tazza di yogurt intero + quattro fette biscottate integrali +
due cucchiaini di marmellata

- una tazza di latte intero + una fetta di pane piccola con un velo
di burro + due cucchiaini di marmellata



NON SALTARE LA PRIMA COLAZIONE E, SE POSSIBILE,
ALZATI IN TEMPO, IN MODO DA MAGIARE CON CALMA,
STANDO SEDUTO/A AL TAVOLO.

LA MERENDA

• Rispondi alle domande.

- Che cosa mangi come merenda di metà mattina?

.....
.....

- Che cosa mangi come merenda di metà pomeriggio?

.....
.....

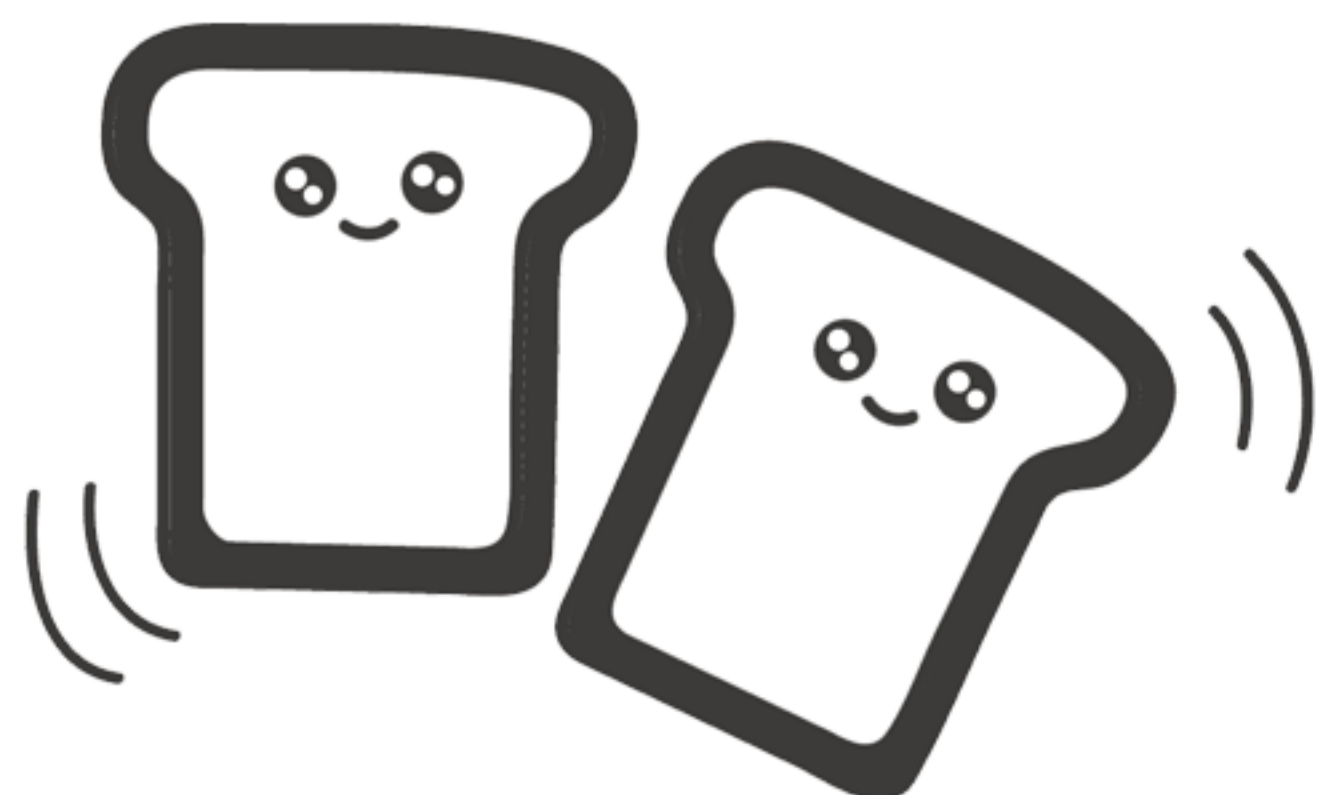
Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

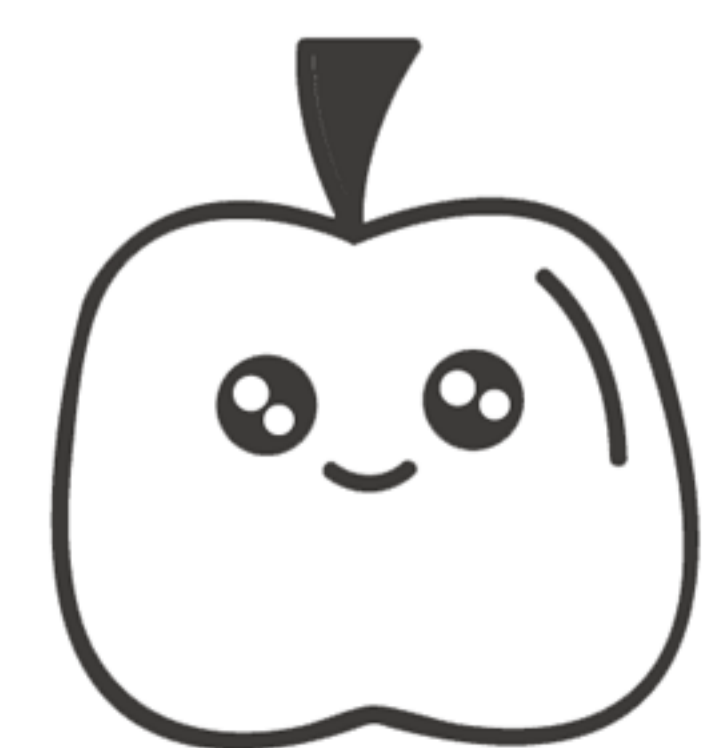
©Pianetabambini.it

non marcita (15 g)

- 30 g di frutta secca a guscio (non salata né zuccherata)
- pizza (50 g)
- gelato (60 g)



PER I BAMBINI: SÌ ALLA MERENDA A METÀ
MATTINA E METÀ POMERIGGIO!



SICUREZZA SUL WEB

- Leggi queste avvertenze con un adulto e commentatele insieme. Alcune indicazioni per ora non ti riguardano, ma è bene impararle!

SPAM

Se ricevi mail da una persona che conosci, avvertila.

Non rispondere alle provocazioni, fatti

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

del tuo corpo, impara a spegnerlo!

DOPPIA IDENTITÀ

Prima di rispondere a sconosciuti, pensa!

VIRUS

Non aprire allegati che provengono da destinatari sconosciuti.

BAMBINI E TECNOLOGIA

- Kaspersky Lab e FattoreMamma hanno condotto un'indagine su un campione di 537 genitori con figli dai 6 ai 14 anni. Leggi i risultati e commentali in classe.

- Permettono ai figli di avere un loro dispositivo?

51% Sì.

30% No, ma consentono l'utilizzo di un dispositivo comune alla famiglia.

16

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

5

46% Spiegano i rischi.

32% Utilizzano il parental control.

30% Bloccano l'accesso ai siti con contenuti inappropriati.

- Cosa fanno i bambini per sfuggire al controllo?
(consentito dare più di una risposta)

43% Navigano da soli in camera.

30% Navigano utilizzando il dispositivo di un amico.

9% Hanno un doppio profilo online.

QUESTIONARIO

Per molti genitori il tablet o il notebook sono un altro supporto per la didattica: «Va inteso come uno strumento come i pennarelli o come altri oggetti, non deve però eliminare altri strumenti di gioco e di studio» sostiene una mamma.

Paolo Ferri, *I nuovi bambini*

- Rispondi alle domande sul quaderno.

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- Pensi che disegnare al computer sia più difficile?
- Preferisci leggere una descrizione scritta o scoprire le stesse cose in un video?
- Comunichi con amici e amiche on-line? Quali app usi? Che cosa scambi con loro?
- Quali parole useresti per definire Internet?

VIDEOGIOCHI

Non riesco quasi a credere che sono passati oltre 20 anni da quando abbiamo creato "Super Mario 64". Ogni volta che finiamo un gioco, questo ci ispira sempre a volerne fare ancora e quel sentimento è ciò che ci spinge alla creazione del gioco successivo. Credo ciò continuerà a essere vero anche in futuro.

Yoshiaki Koizumi

• Rispondi alle domande.

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

Se me lo consiglia un amico o un'amica.

Se mi interessano i contenuti.

In base alle caratteristiche, cioè se si può usare su tablet, cellulare...

.....

- Sai catturare lo schermo di un videogioco e trasformarlo in un video in Flash?

IO E LA TECNOLOGIA

- Scrivi una classifica con punteggio da 1 a 7 per indicare i mezzi che ti attirano o ti divertono di più.

- computer
- tablet
- console per videogiochi portatile
- Playstation o Xbox
- musica MP3
- televisione

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

- Con questi termini legati al mondo dei videogiochi.

- Player

- Avatar

COMUNICAZIONE NON OSTILE

- Leggi e commenta in classe.

1. Virtuale è reale

Dico e scrivo in rete solo cose che ho il coraggio di dire anche di persona.

2. Si è ciò che si comunica

Le parole che scelgo raccontano la persona che sono: mi rappresentano.

3

Questa è una copia
dimostrativa.

4

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

5

6

©Pianetabambini.it

7

- ## 8. Le idee si possono discutere. Le persone si devono rispettare
- Non trasformo chi sostiene opinioni che non condivido in un nemico da annientare.

9. Gli insulti non sono argomenti

Non accetto insulti e aggressività, nemmeno a favore della mia tesi.

10. Anche il silenzio comunica

Quando la scelta migliore è tacere, taccio.

VIVERE PER I LIKE

L'ultima applicazione da affrontare era la più conosciuta e, forse, anche la più frequentata dai ragazzi di tutto il mondo: Tootube. Su Tootube potevi guardare i video dei tuoi cantanti preferiti, le partite della tua squadra del cuore, i tutorial su come realizzare qualcosa. Tipo costruire un missile per andare su Marte usando solo cartoncino e colla vinilica; o truccarti da star del cinema senza sembrare un pagliaccio del circo. Ma soprattutto, potevi seguire le

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- Perché i frequentatori di Tootube volevano i like?
- Credi che chi riceve molti like sia una persona più importante delle altre? Perché?
- È importante per te piacere agli altri? Perché? Se hai risposto di sì: che cosa fai o quali comportamenti metti in atto per piacere agli altri?
- È importante per te il giudizio degli altri? Se hai risposto di sì, in particolare quello di chi? Perché?