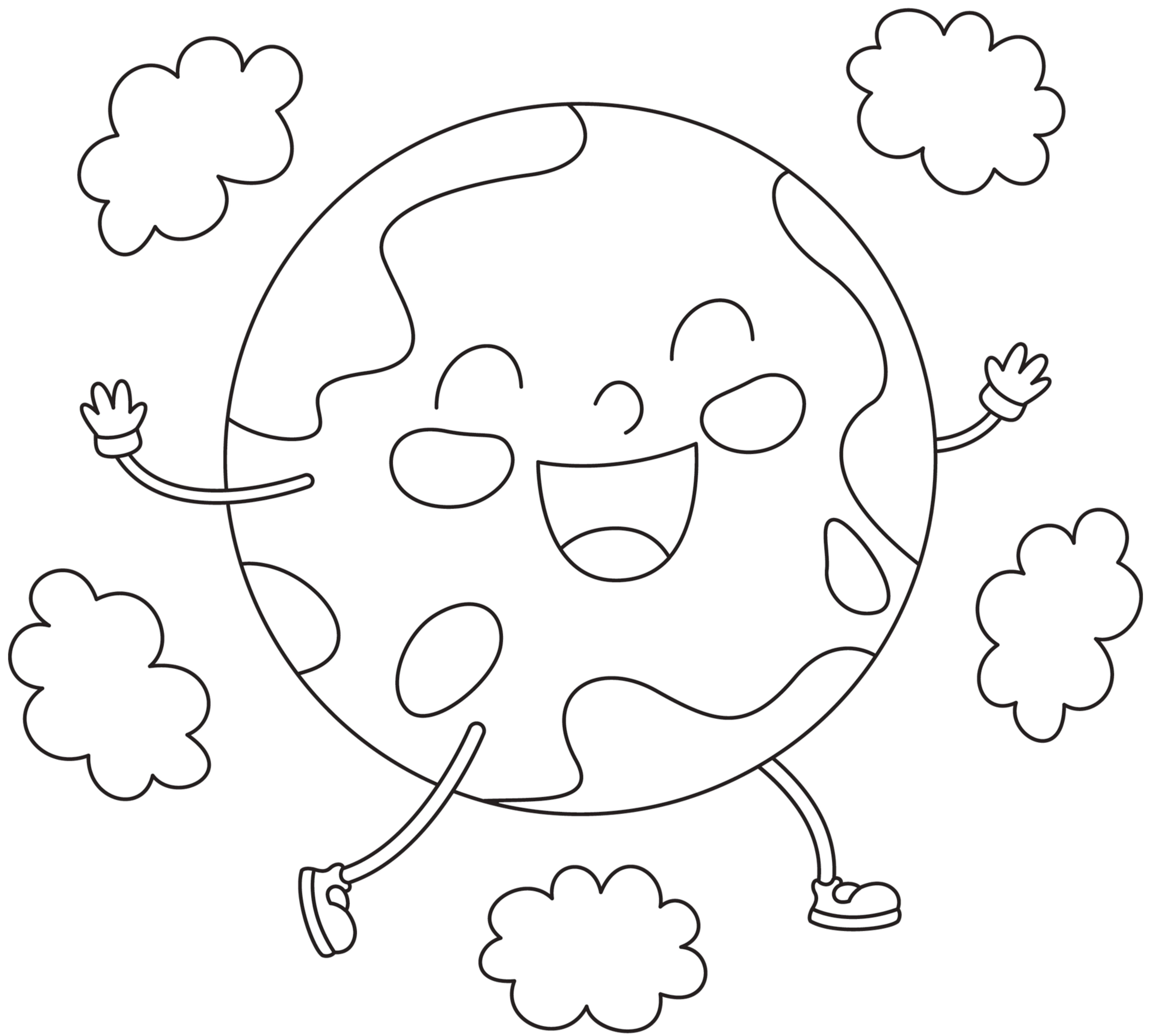


Cittadinanza e Costituzione 3^a



Quaderno operativo di Cittadinanza
e Costituzione per la classe terza

Indice

Educazione all'affettività

La paura	2
Il coraggio	3
L'amicizia	4
Nuovi amici	5
La famiglia	6
Comportamenti in famiglia	7
Non riesco a dormire!	8
La scatola delle coccole	9
Posizioni da supereroi	10

Educazione alla salute

L'acqua e il corpo	11
Una buona idratazione	12
Antivirus	13
Sicurezza in casa	14
Igiene in piscina	15
Giochi con il corpo	16
Buone abitudini	17
Altre buone abitudini	18

Educazione alimentare

Frullati verdi	19
Merende sane	20
Colori a tavola	21
Mangiare bene	22
Buone abitudini a tavola	23
Test	24

Diritti e doveri

Buona educazione a tavola ...	25
Mini galateo	26
Conosci le buone maniere?	27
Regole in classe	28
Filastrocca delle regole	29
Regole a casa	30
Diritti dei bambini	31
Diritti in versi	32



Educazione ambientale

Inquinamento dell'aria	33
Aria pulita	34
Piante amiche	35
Inquinamento dell'acqua	36
Risparmiare acqua	37
La voce della natura	38
L'ecologia	39
Il valore degli abiti usati	40

Cittadinanza digitale

Un tuffo nei videogiochi	41
La nascita del Web	42
Che cos'è il Web?	43
Io la penso così	44
Parole scelte	45
Kunto Rolenot®	46
La scuola più grande del mondo .	47

Educazione stradale

Regole del pedone	48
Attraversare la strada	49
In bicicletta	50
Il semaforo	51

LA PAURA

Quanto è bella la paura
quando sai che è solo un gioco
che poi dura quel che dura
e cioè dura per poco.

Le farfalle nella pancia,
gambe molli, batticuore,



**Questa è una copia
dimostrativa.**

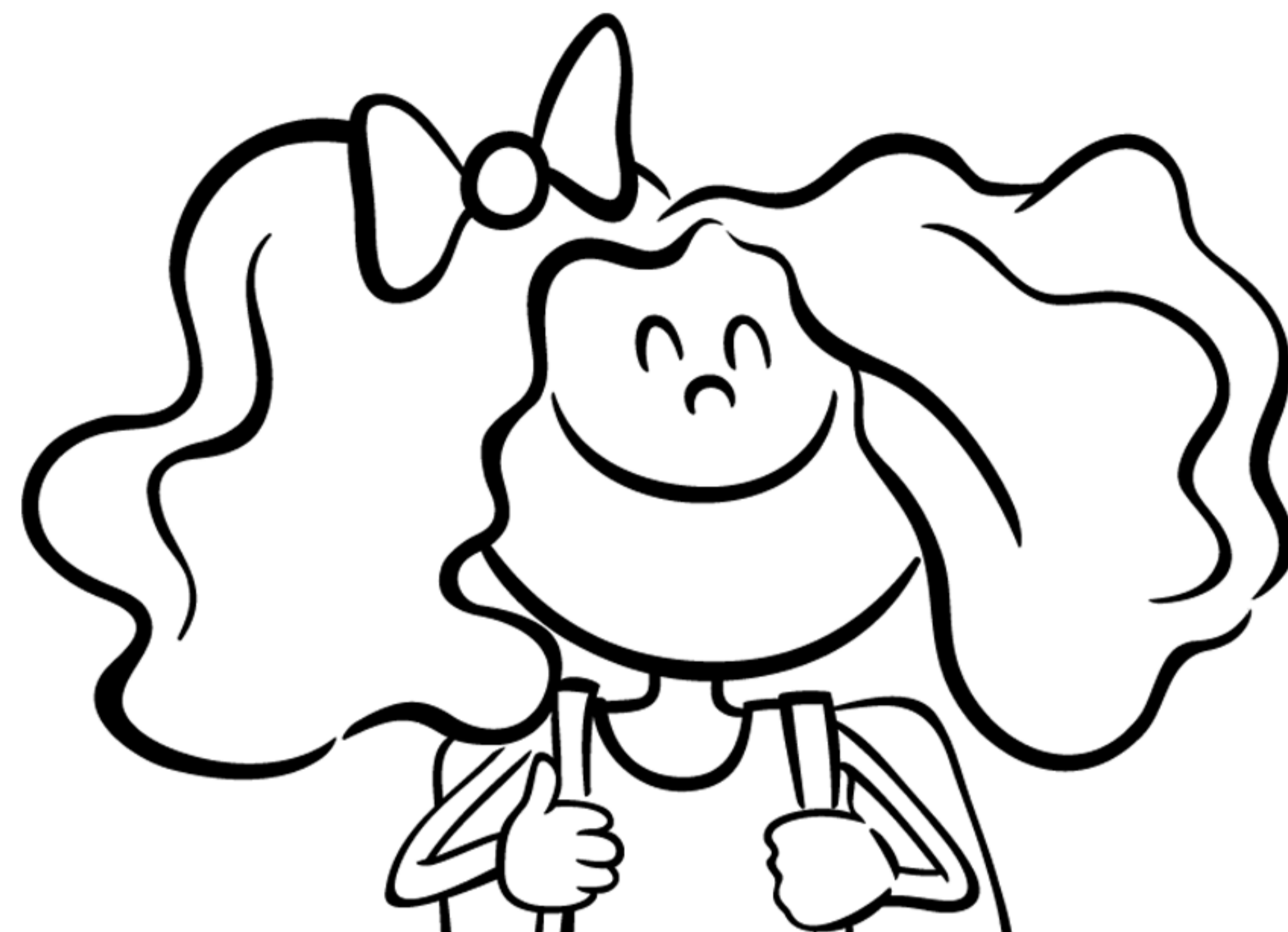
**Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.**

©Pianetabambini.it

- Hai mai avuto le farfalle nella pancia? Quando?
- Per che cosa ti viene il batticuore?
- Di che cosa hai paura?
- La paura è utile? Quale scopo ha?
- Se parli delle tue paure con qualcuno, dopo ti senti meglio?
Perché?

IL CORAGGIO

Posso dir d'aver coraggio
se ce l'ho da giugno a maggio:
perché ingoio la minestra
e obbedisco alla maestra,
perché m'alzo di buon'ora,



**Questa è una copia
dimostrativa.**

**Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.**

©Pianetabambini.it

Perché?

- Quali parole useresti per spiegare che cos'è il coraggio?
- Una storiella dice: «La paura bussò alla porta. Il coraggio andò ad aprire e vide che non c'era nessuno!». Che cosa significa? Quando una tua paura è diventata coraggio?

L'AMICIZIA

Un amico è...

... un sorriso in compagnia,
gioco, impegno, fantasia
quando intorno c'è armonia.

... una dose di energia:

con la tua stessa.



Questa è una copia
dimostrativa.

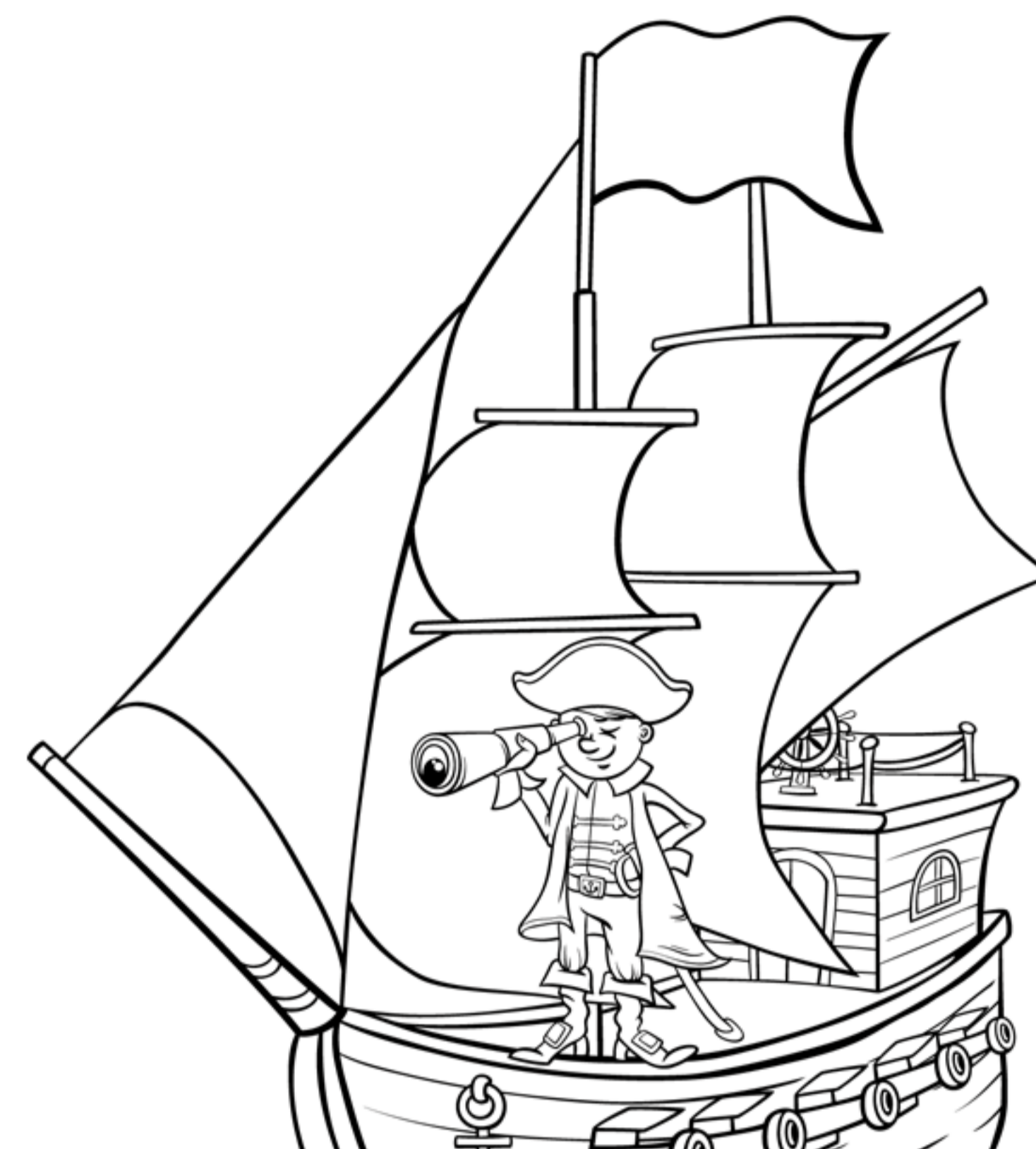
Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- Che cosa vuol dire "un amico è una dose di energia"? Sei d'accordo?
- Quando "un amico è una mano sicura che allontana la paura"?
- Chi è il tuo più caro amico o migliore amica? Perché? Da quanto tempo vi conoscete?
- L'amicizia è... (continua tu)

NUOVI AMICI

Un giorno la balena rosa
incontra uno strano pesce
che... sta sempre sopra l'acqua,
fa uno strano fumo e corre veloce.
La balena rosa lo segue fino alla costa.



Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- La balena rosa diventa amica della nave e del capitano. Per essere amici bisogna essere uguali o avere gli stessi interessi? Perché?
- Quali passioni o giochi condividi con i tuoi amici e le tue amiche?
- Hai amici e amiche molto diversi da te?

LA FAMIGLIA

- *A venti bambini di sette anni è stata fatta questa domanda: che cos'è per te una famiglia? Ecco alcune delle loro risposte.*

- La famiglia sono una mamma, un papà, dei fratelli e delle sorelle. O una coppia che si vuole bene.
- Mio zio vive da solo con la nonna, anche loro due sono una famiglia.

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- Rispondi alle domande sul quaderno o in classe insieme a compagni e compagne.
 - Quali di queste risposte ti sono piaciute di più? Perché?
 - Che cos'è per te una famiglia?

COMPORAMENTI IN FAMIGLIA

- *Durante l'intervallo a scuola i bambini parlano fra loro.*

Dario: – Mio fratello conosce un tizio così viziato che urla a sua mamma: «Vai a comprarmi una pizza! Subito!».

Eric: – E lei lo fa?

Dario: – Sì!

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- Il comportamento di questo "tizio" con la sua mamma non è accettabile. Perché?
- Tuttavia la mamma di questo "tizio" sbaglia... Perché?
- Che cosa significa essere viziati?
- Eric dice che i figli unici spesso sono viziati, pensi che sia vero?

NON RIESCO A DORMIRE!

C'era una volta un coniglietto che si chiamava Camillo e che voleva tanto dormire, ma non ci riusciva...

Camillo il Coniglio ha la tua età. Gli piace giocare e divertirsi. Ogni sera, Mamma Coniglia rimbecca le coperte a lui e ai suoi fratelli.

I suoi fratelli si addormentano facilmente, ma Camillo resta lì

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- Rispondi alle domande sul quaderno o in classe insieme a compagni e compagne.
 - A che ora vai a letto di sera?
 - Anche tu come Camillo non vorresti mai andare a dormire? Perché?
 - Quando non riesci a dormire che cosa fai?

LA SCATOLA DELLE COCCOLE

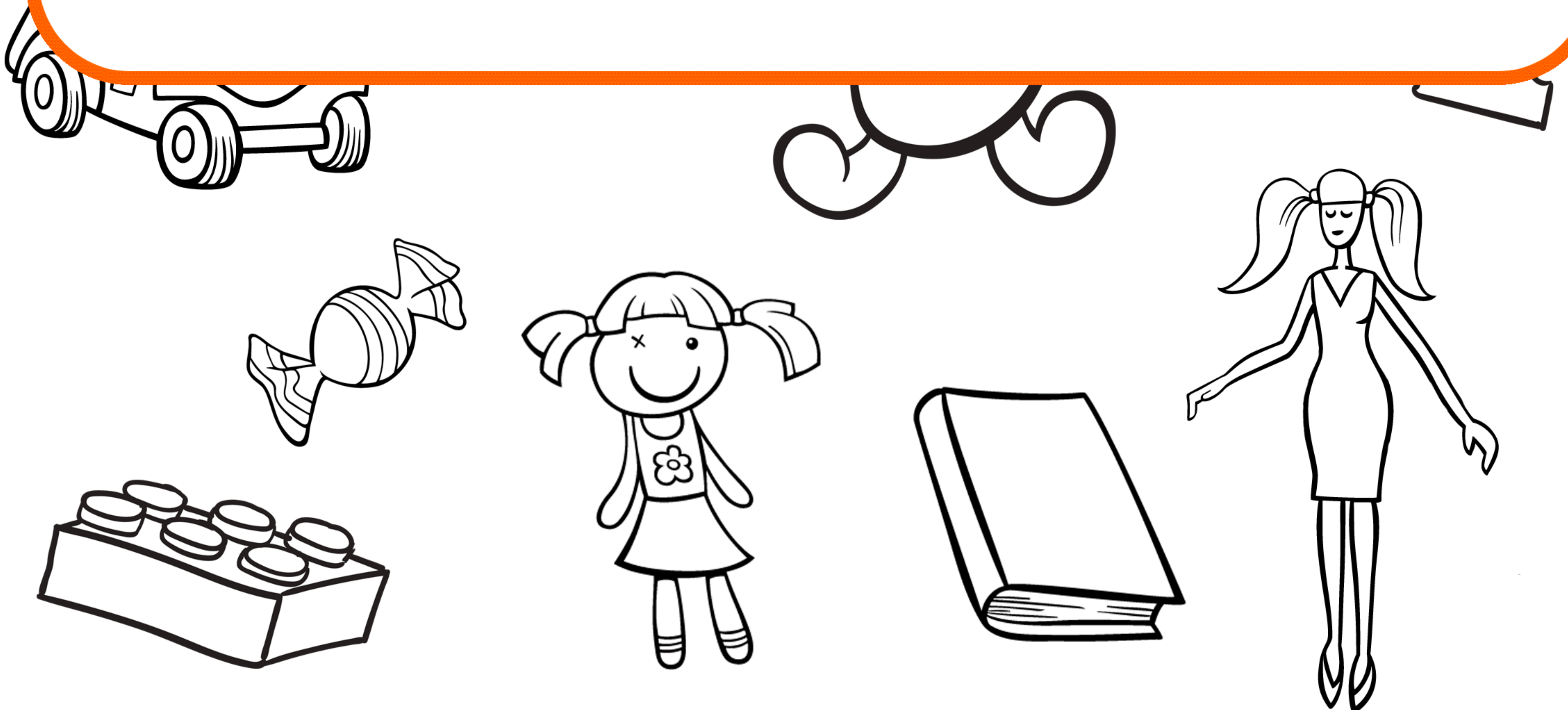
- Segui le istruzioni.

- Cerca e raccogli giochi, oggetti o foto che ti ricordano dei momenti felici e che ti fanno stare bene.
- Prendi una scatola abbastanza grande per contenere tutto ciò che hai raccolto. Puoi utilizzare una scatola qualsiasi che trovi in casa (quella delle scarpe è perfetta!)

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



POSIZIONI DA SUPEREROI

- Segui le istruzioni.

- In coppia con un compagno o una compagna, scegliete a turno una delle posizioni (puoi anche farlo da solo/a davanti allo specchio o chiedere a un adulto di giocare con te).

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- Rispondi alle domande sul quaderno o in classe insieme a compagni e compagne.
 - Quale messaggio trasmettono questi supereroi attraverso il linguaggio del corpo?
 - Come ti sei sentito/a quando hai imitato la posizione di uno di loro?

L'ACQUA E IL CORPO

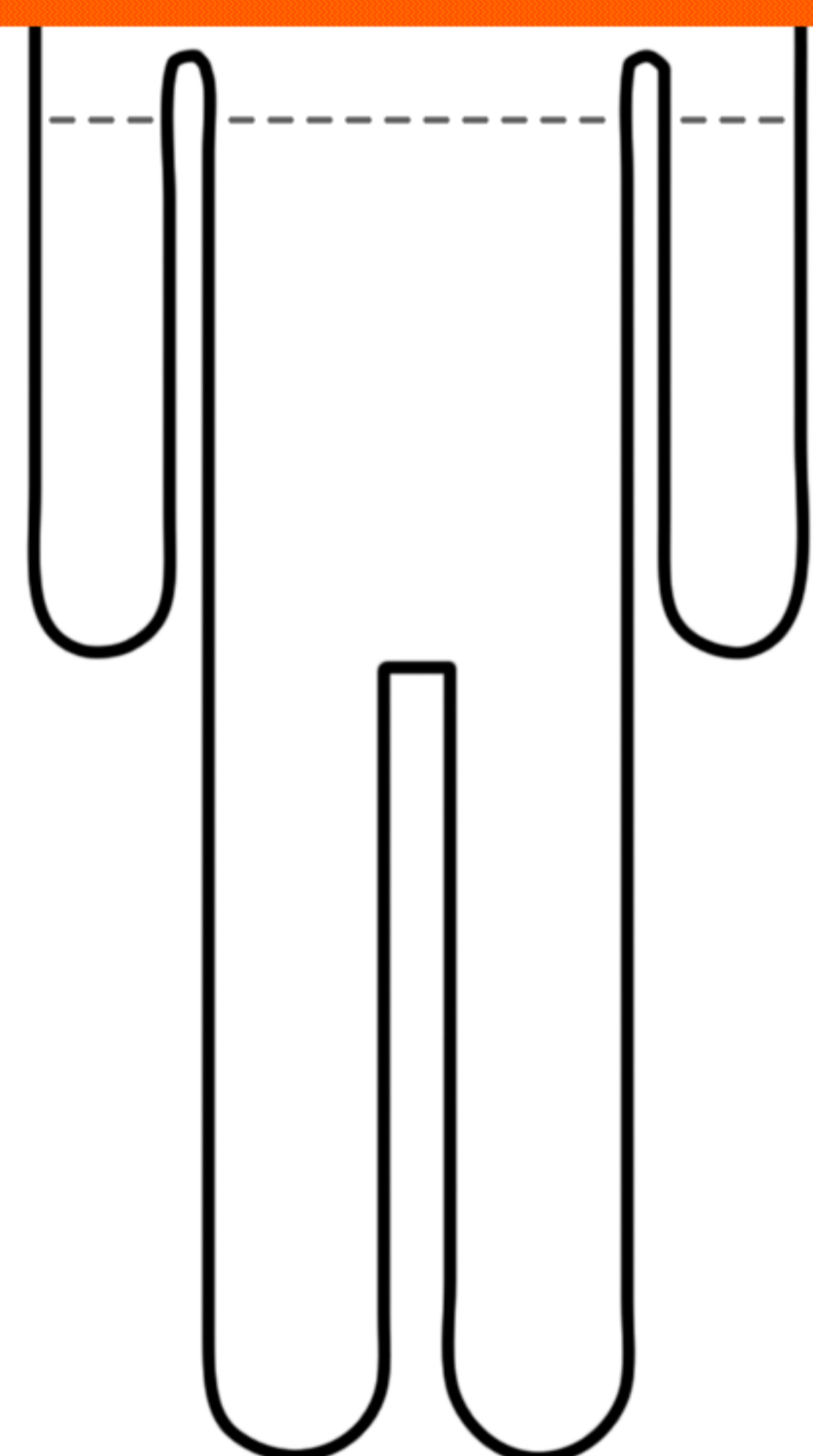
- Leggi e rifletti insieme a compagni e compagne, con l'aiuto dell'insegnante.

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.

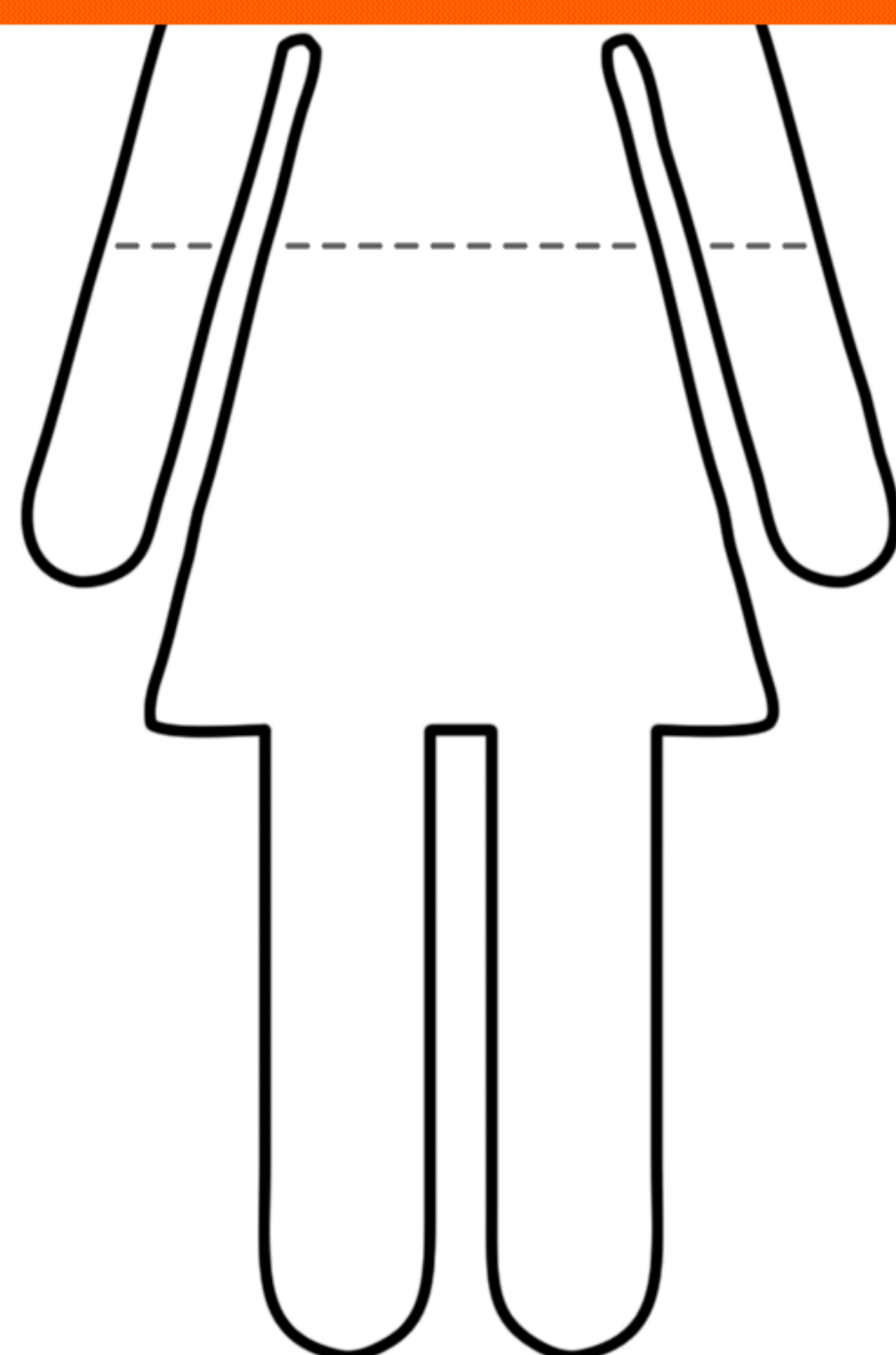
Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono essere acquistati sul sito.

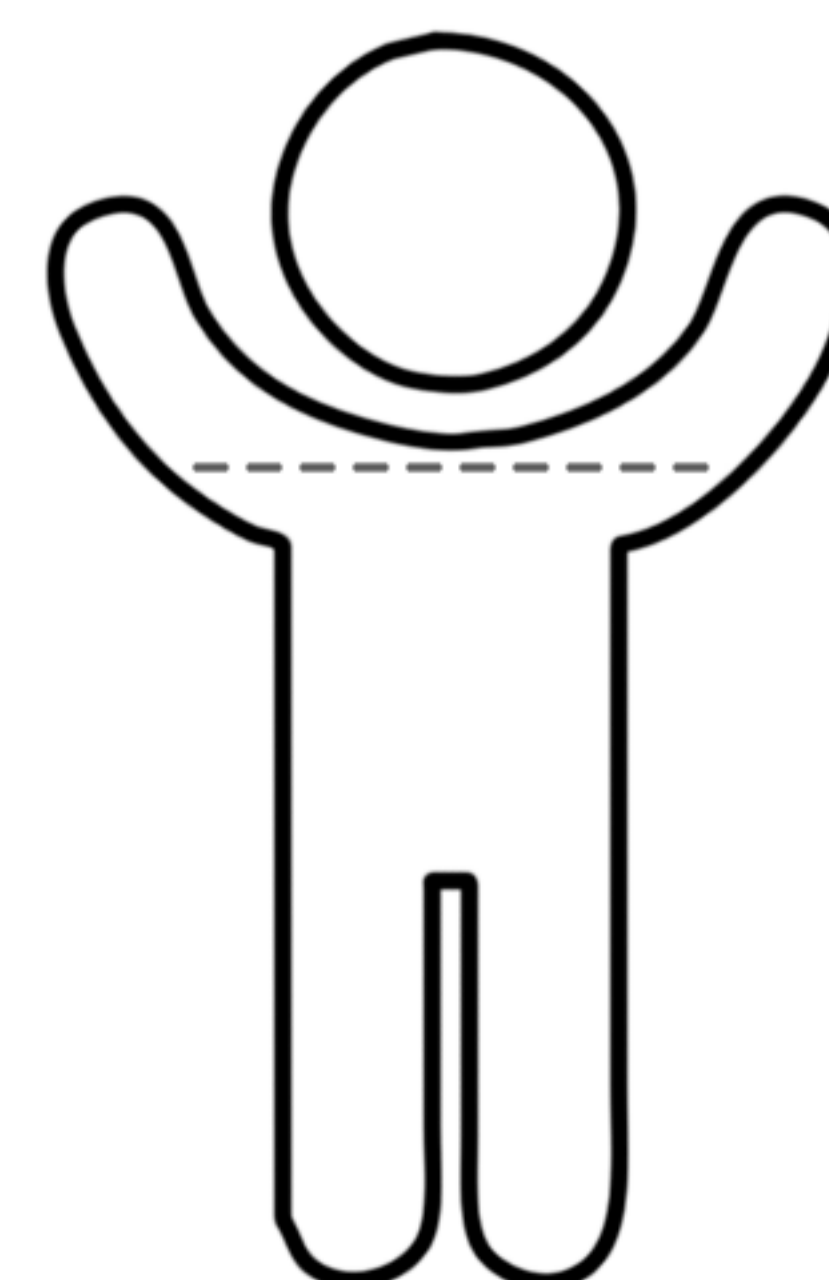
©Pianetabambini.it



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.



Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- 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

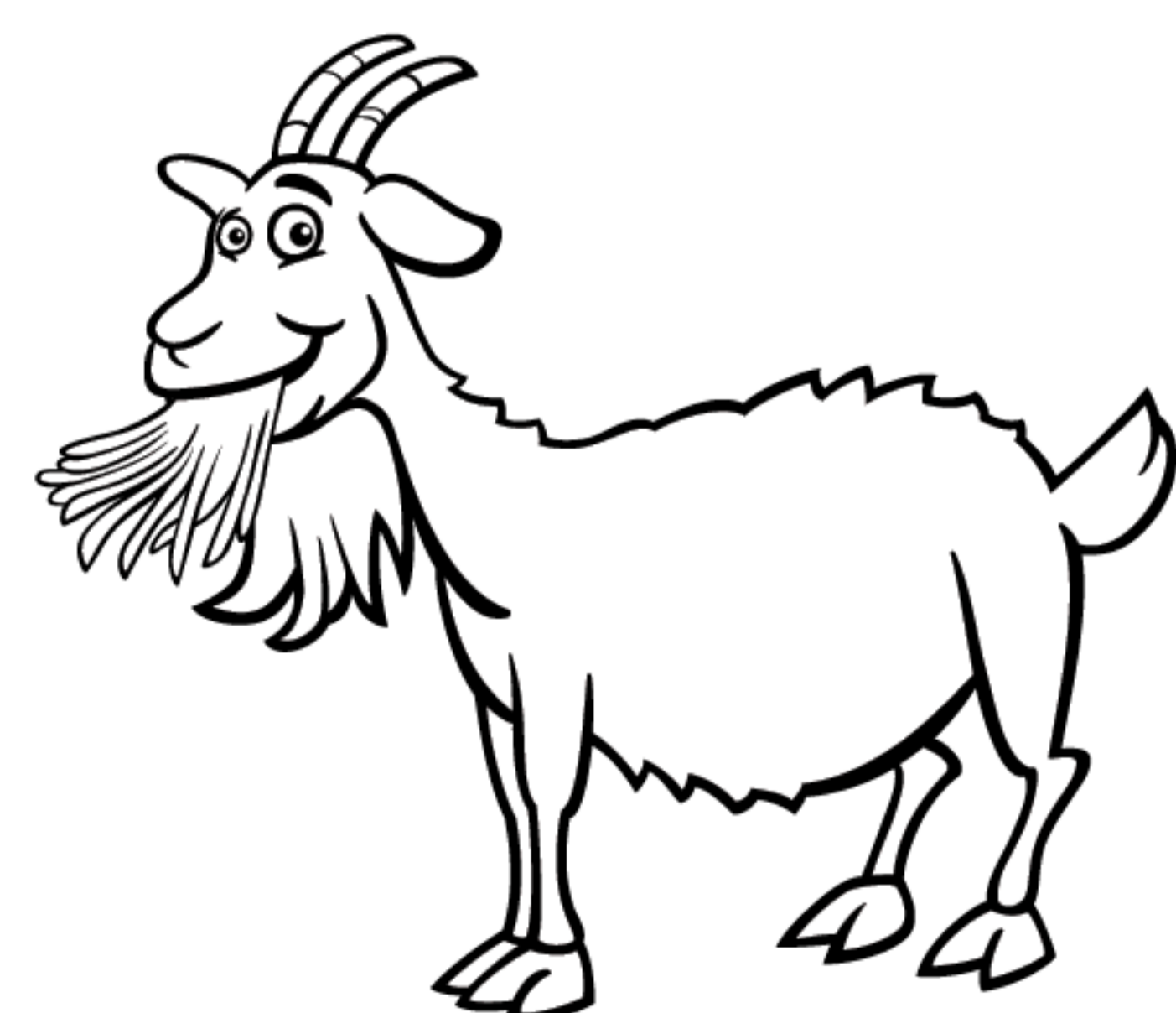
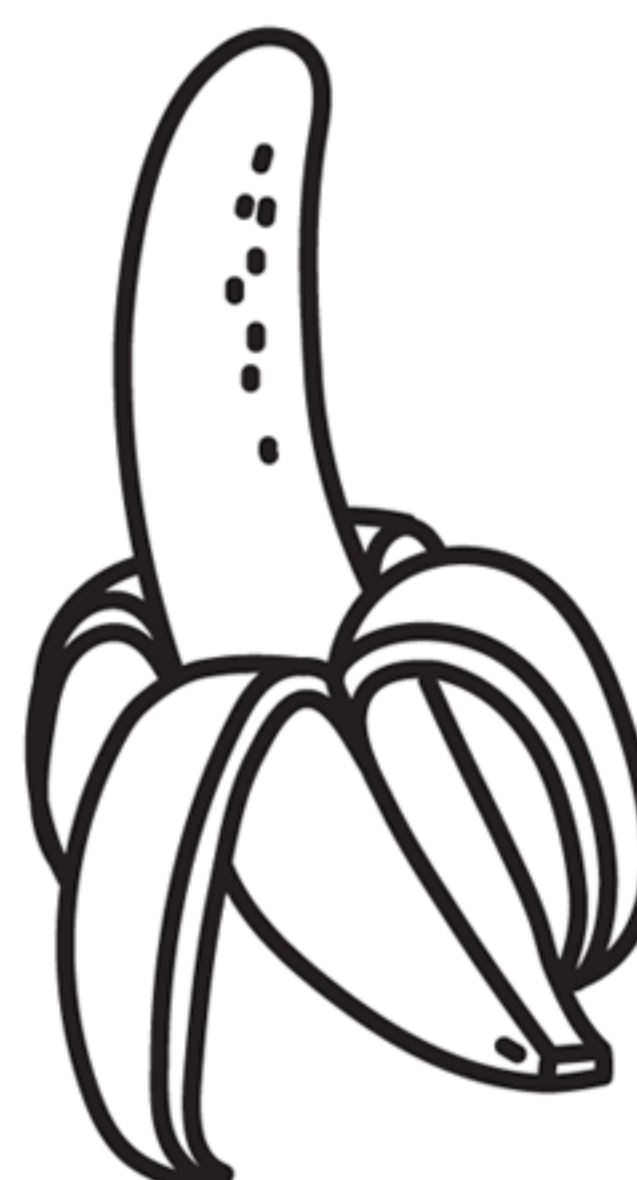
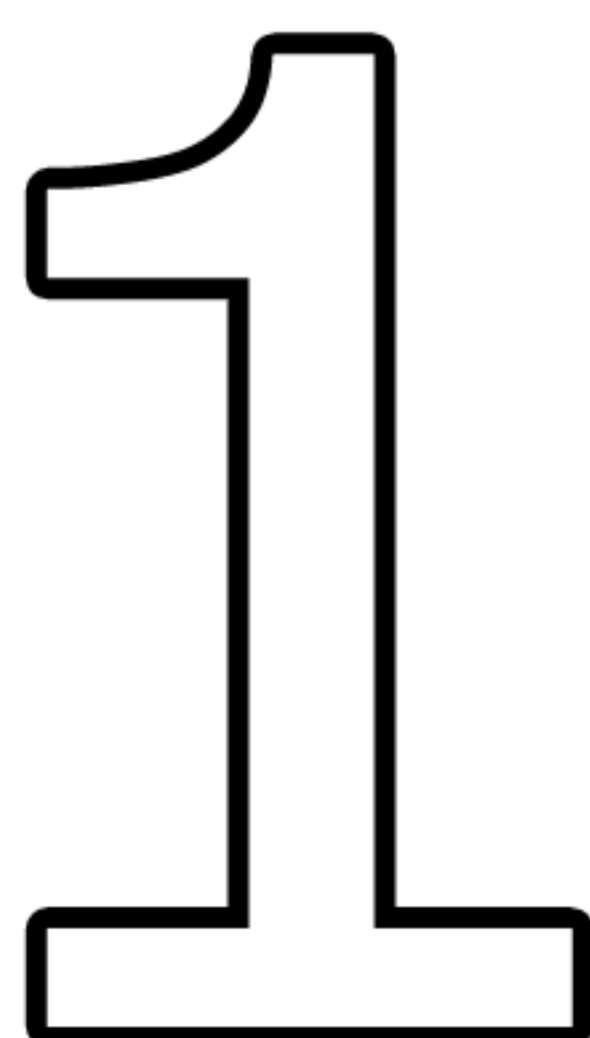
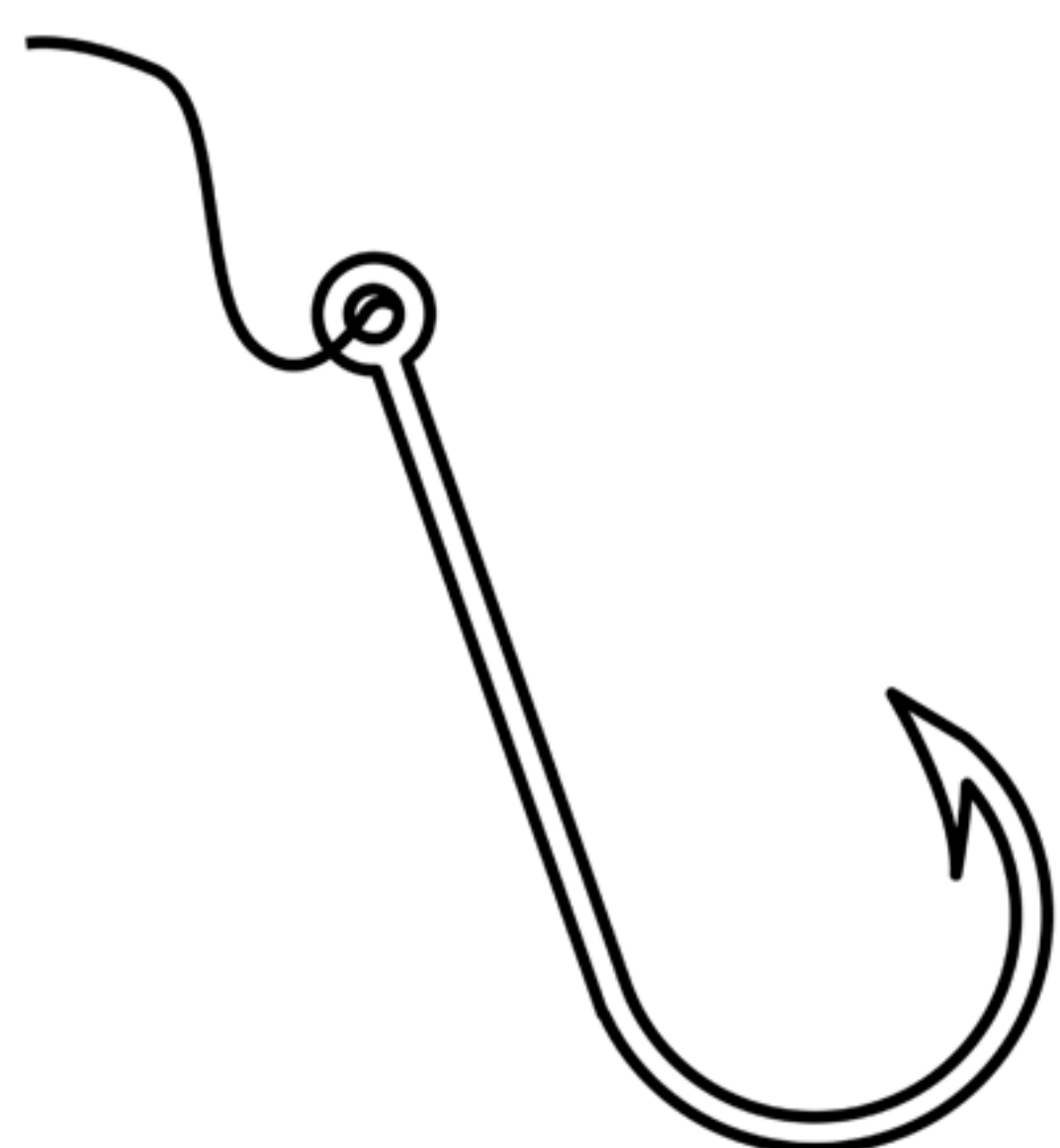
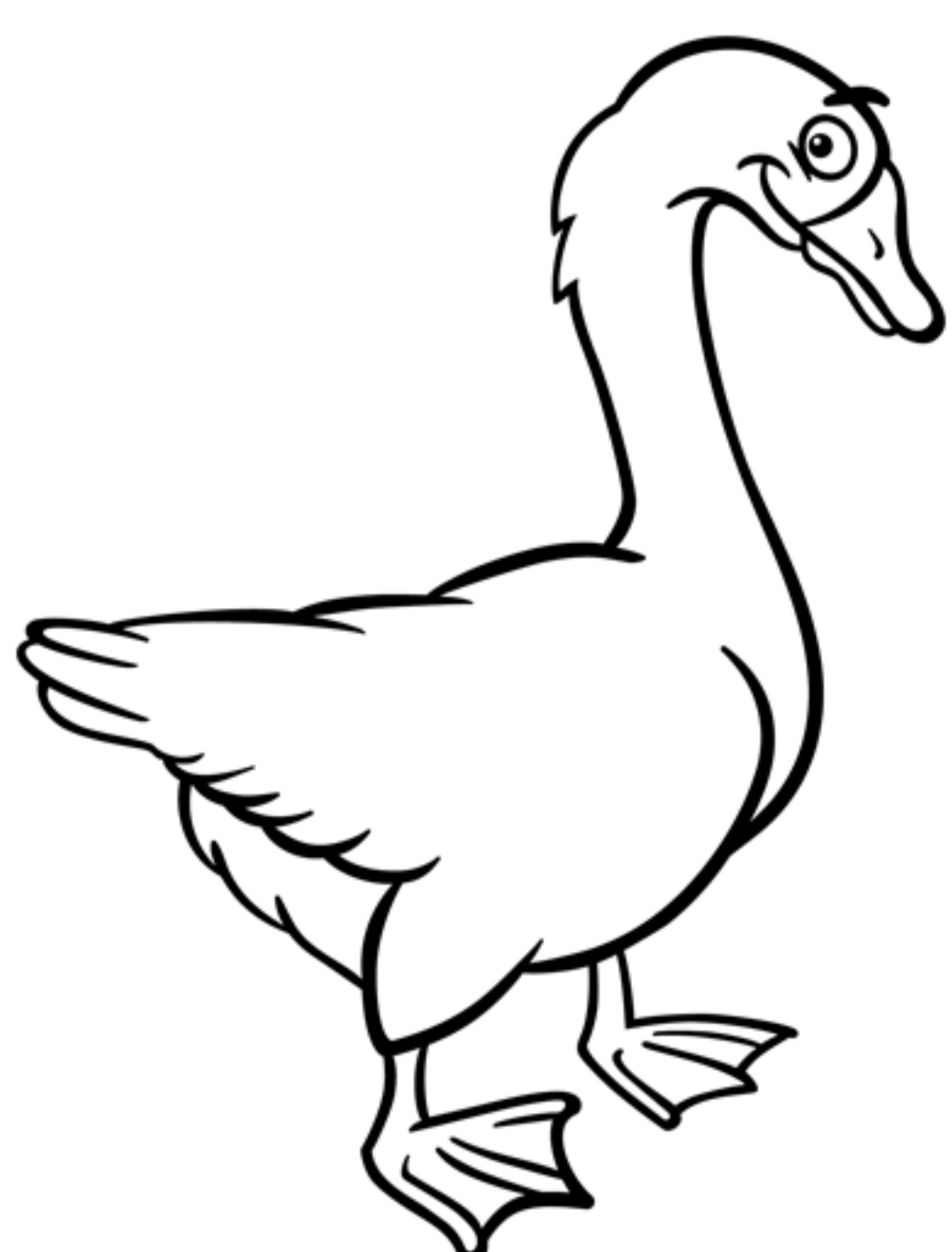
Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



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 tioletti al posto giusto.

Mobili • Ringhiere di scale e balconi • Scale • Finestre

.....
Bisogna mettere sui gradini dei materiali anti-scivolo

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

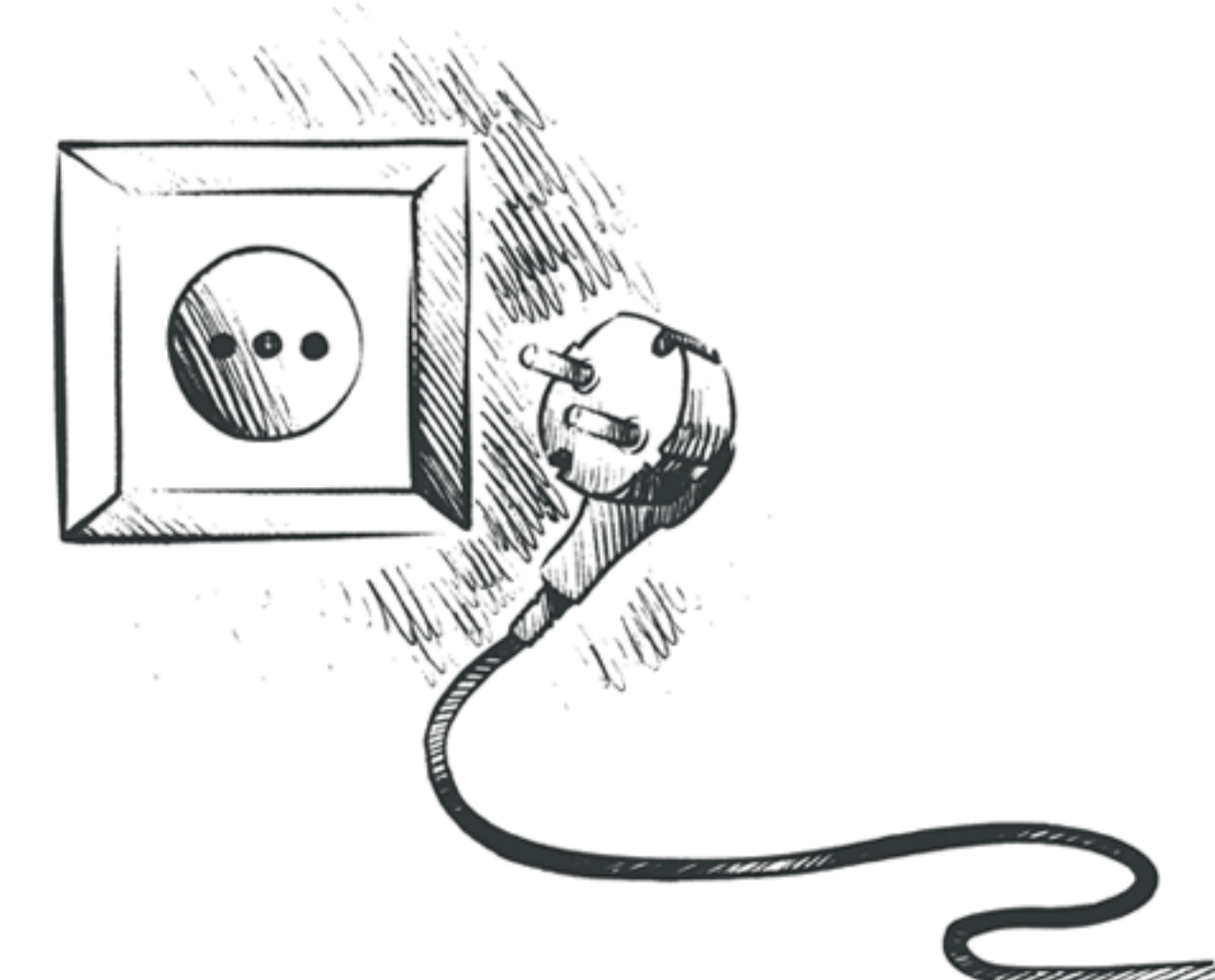
©Pianetabambini.it

Devono essere fissati al muro.

I cassetti 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.

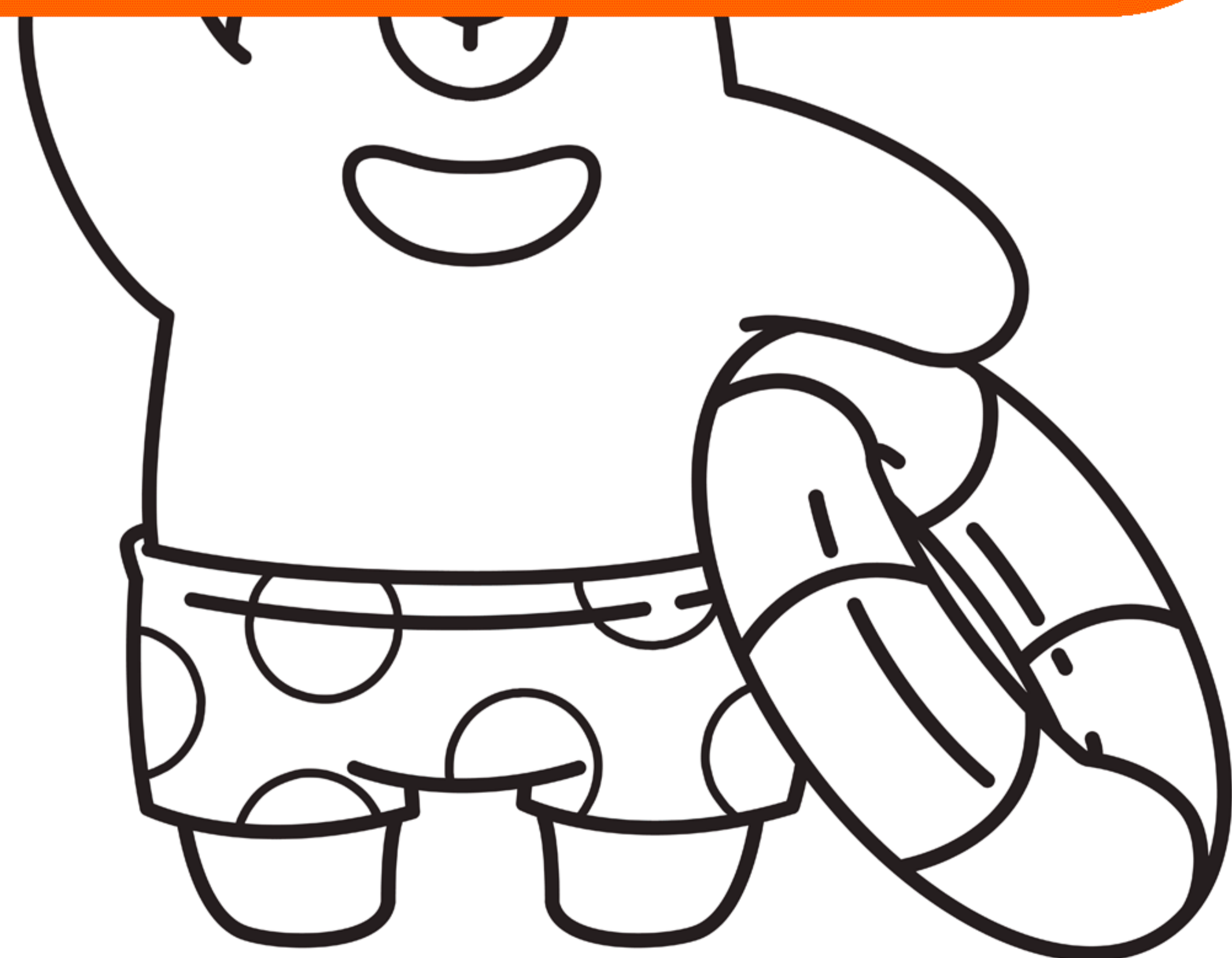
A Giulia piace tanto nuotare in piscina. Però non le piace fare la doccia prima di entrare e, soprattutto, tenere i piedi a mollo nella vaschetta con il disinfettante. Quando c'è la lezione di nuoto, cerca sempre di passare dall'altra parte e qualche volta ci riesce.

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- 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...



Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



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

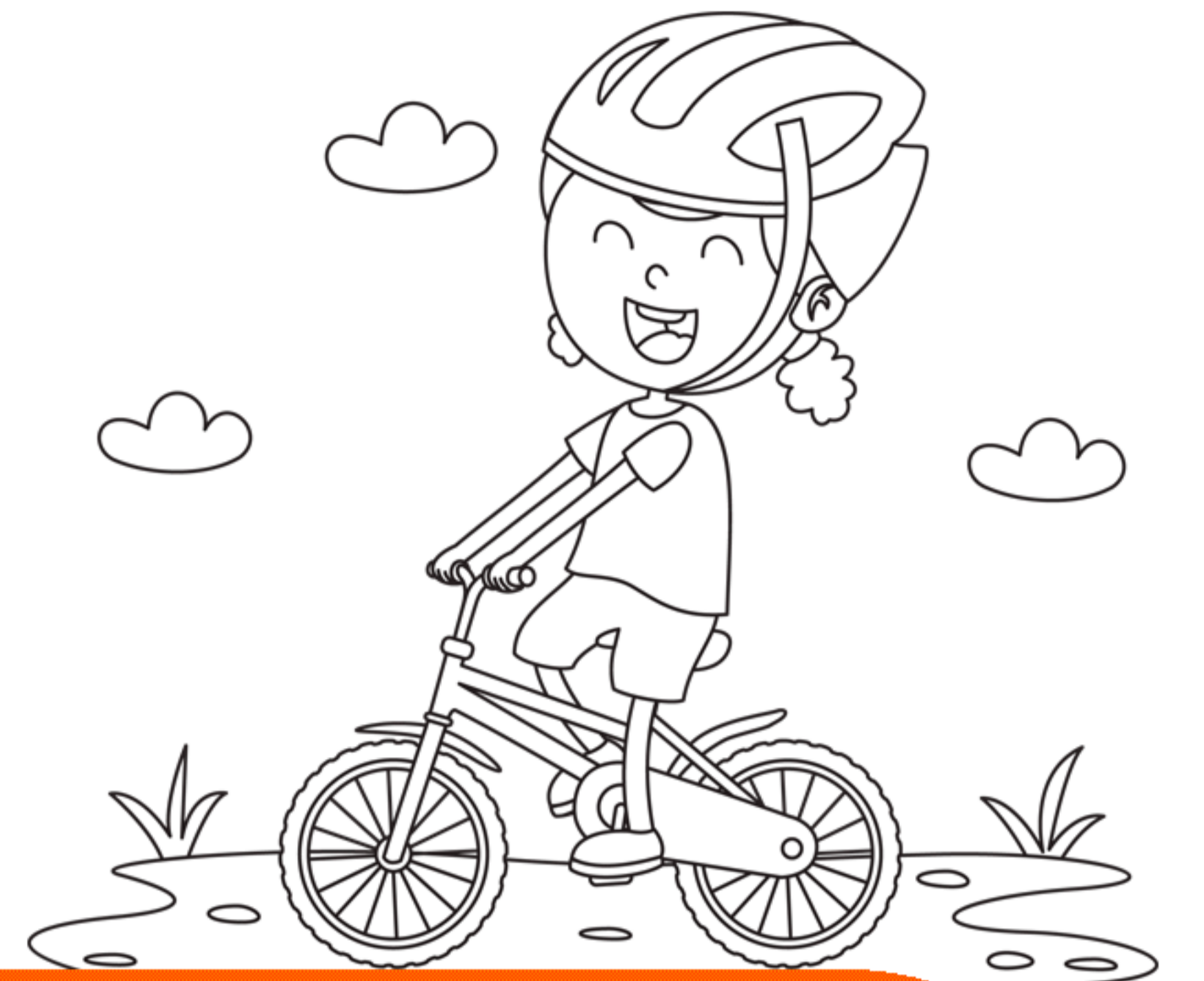


ATTENZIONE A NON FARTI MALE.
SCEGLI UNO SPAZIO ABBASTANZA GRANDE.

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.



Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



- 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.

Questa è una copia
dimostrativa.

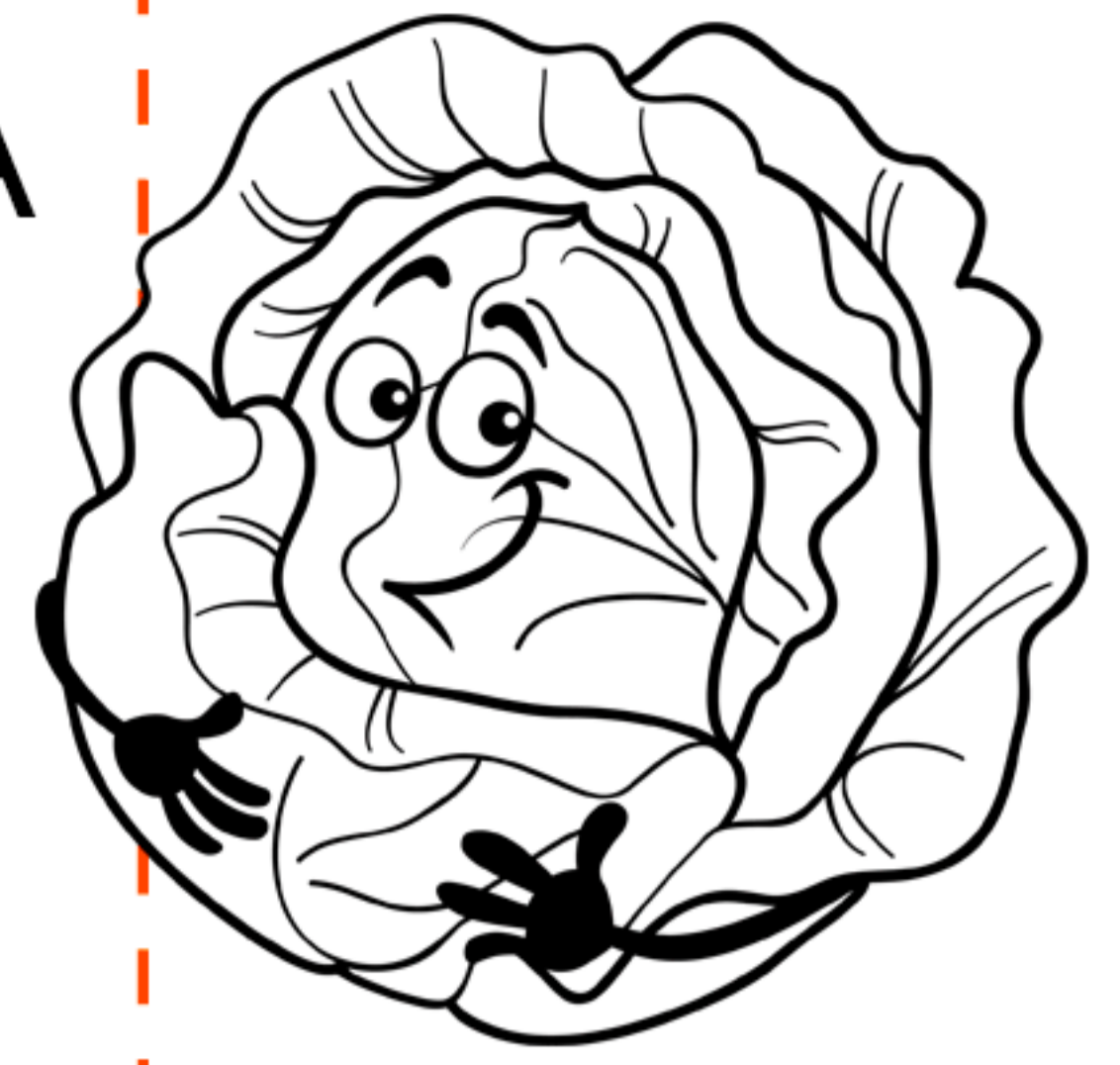
Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- Quale fai meno fatica a mettere in pratica?
-
-
-
-

FRULLATI VERDI

FRUTTA E VERDURA SONO IMPORTANTI PER LA NOSTRA SALUTE. I FRULLATI SONO UN OTTIMO MODO PER MANGIARE LE VERDURE, ANCHE QUELLE CHE MAGARI NON TI PIACCIONO!



- Impara a preparare un frullato con gli spinaci!

Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono essere acquistati sul sito.

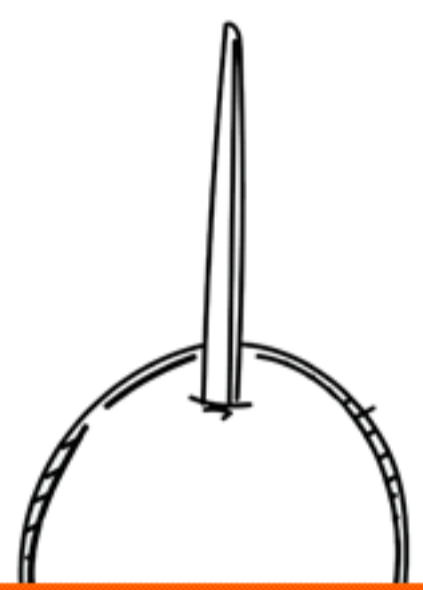
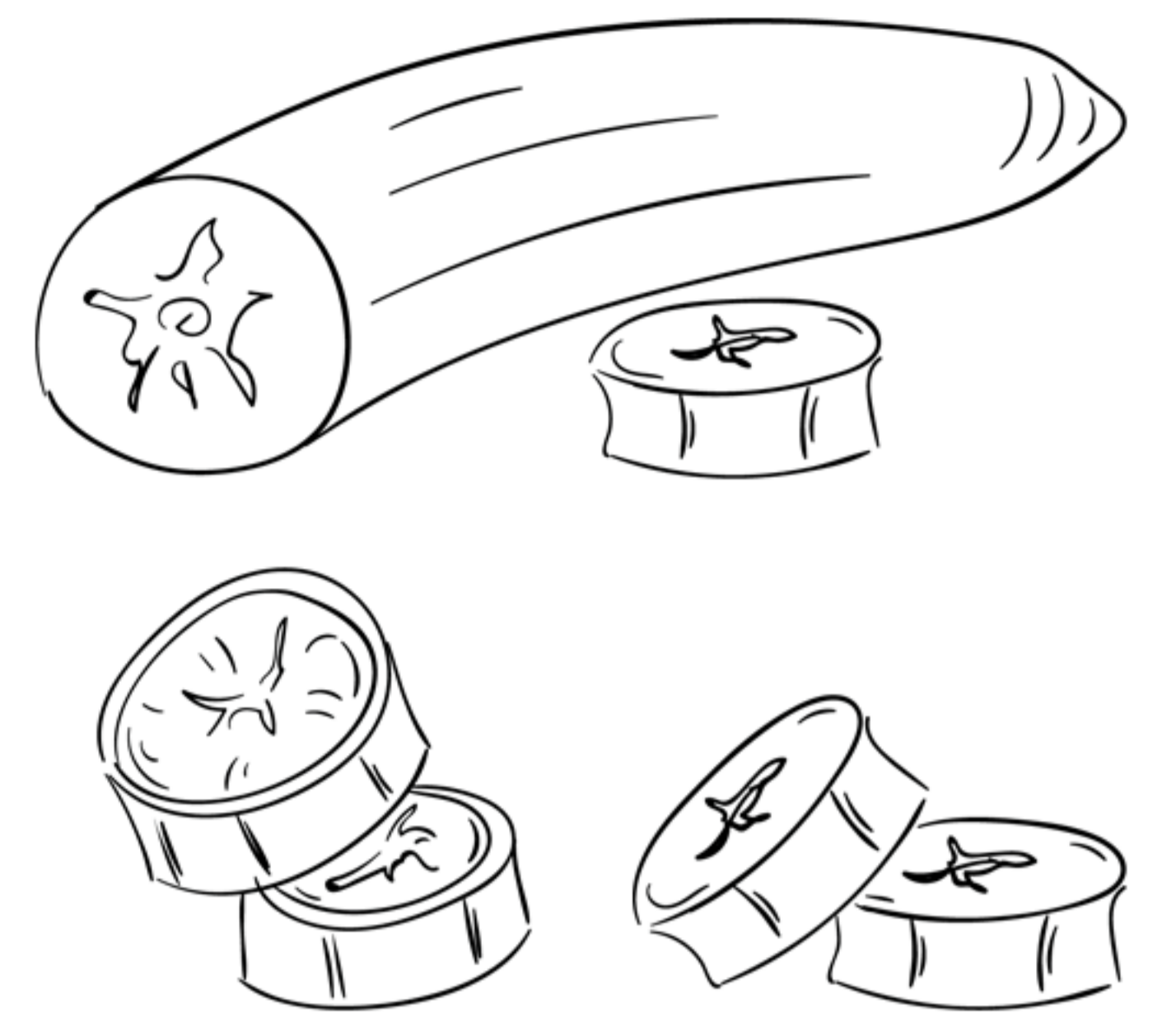
©Pianetabambini.it



MERENDE SANE

- Scegli la tua merenda!

Taglia le banane a rotelline e intingile in un po' di cioccolato amaro oppure spolverale con il cacao!



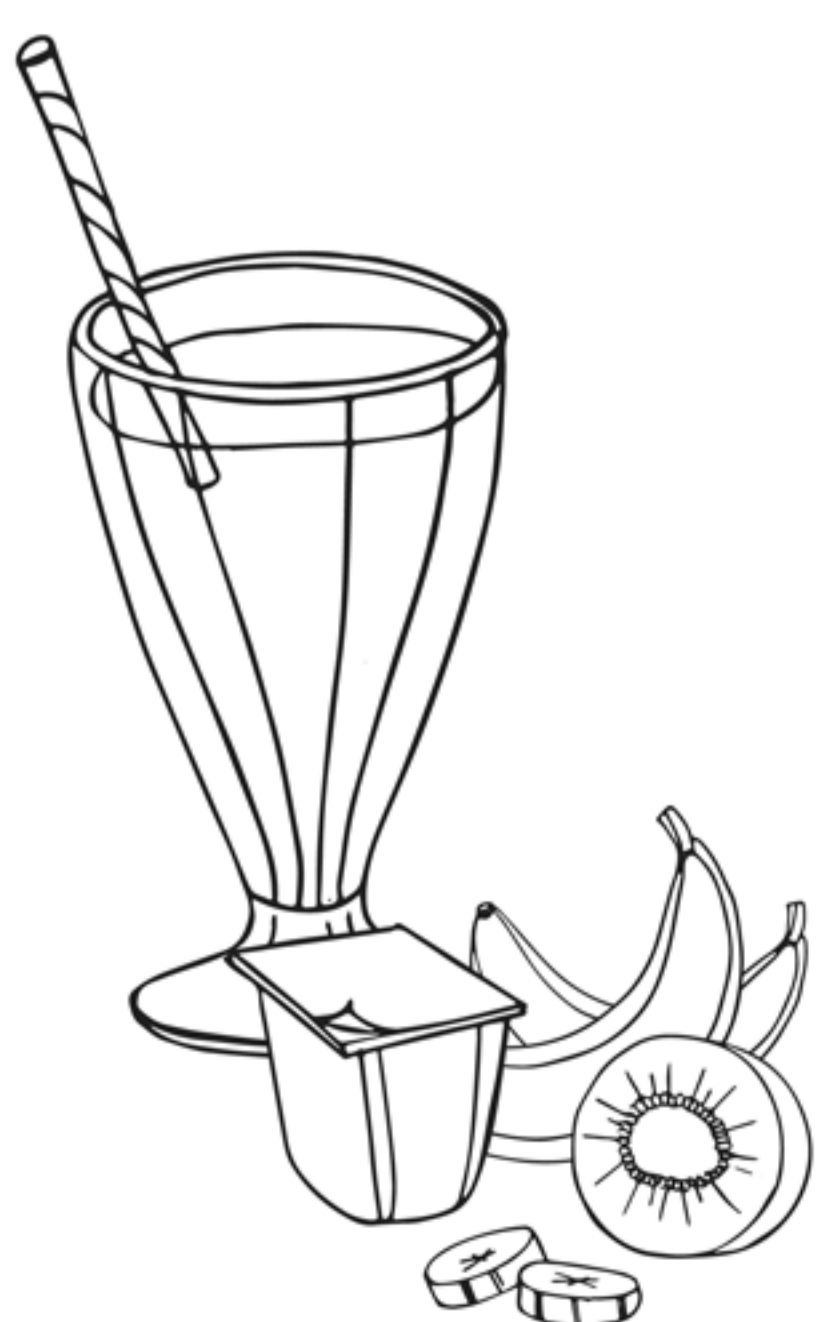
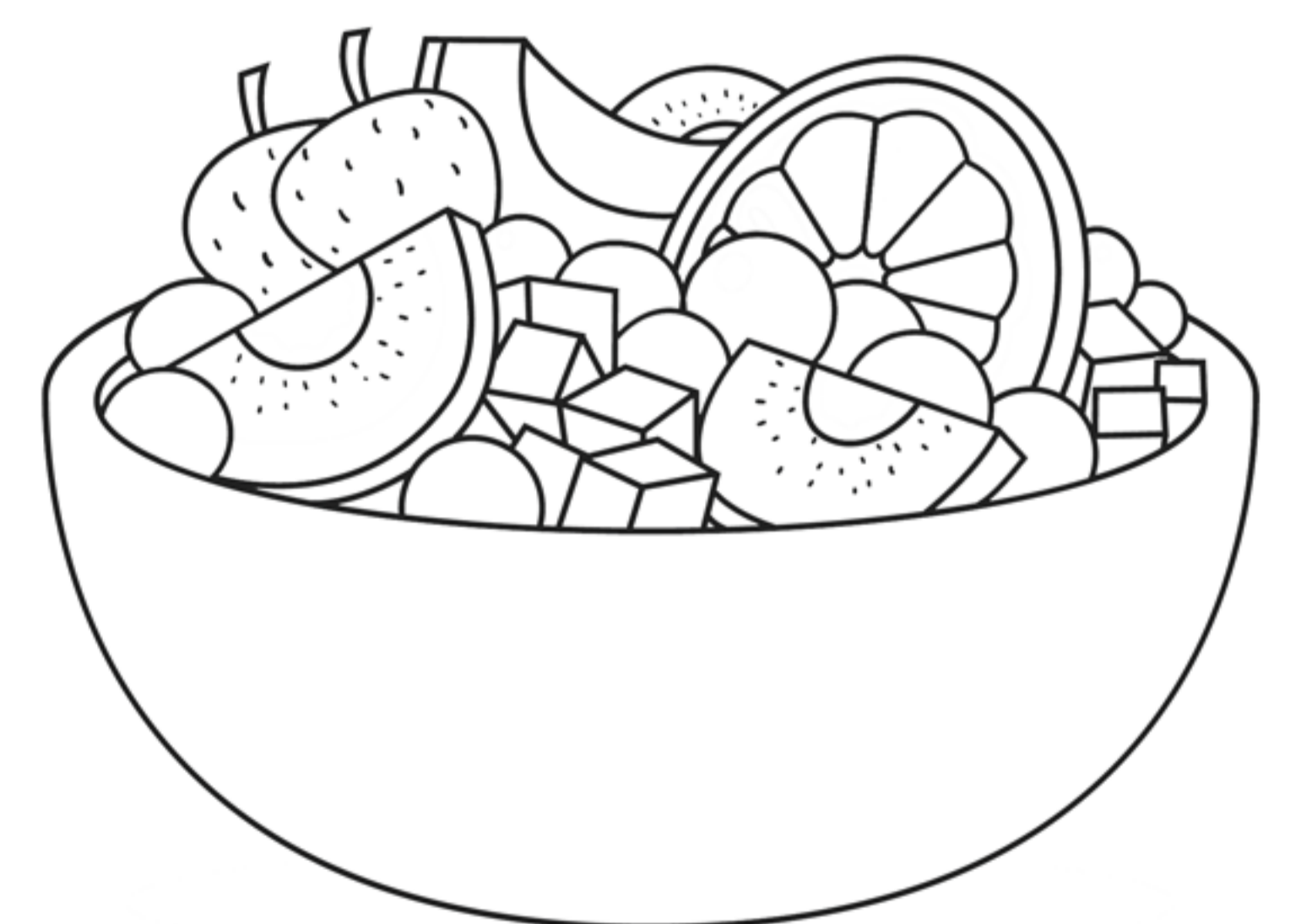
Taglia a cubetti del formaggio, poi mettilo su

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

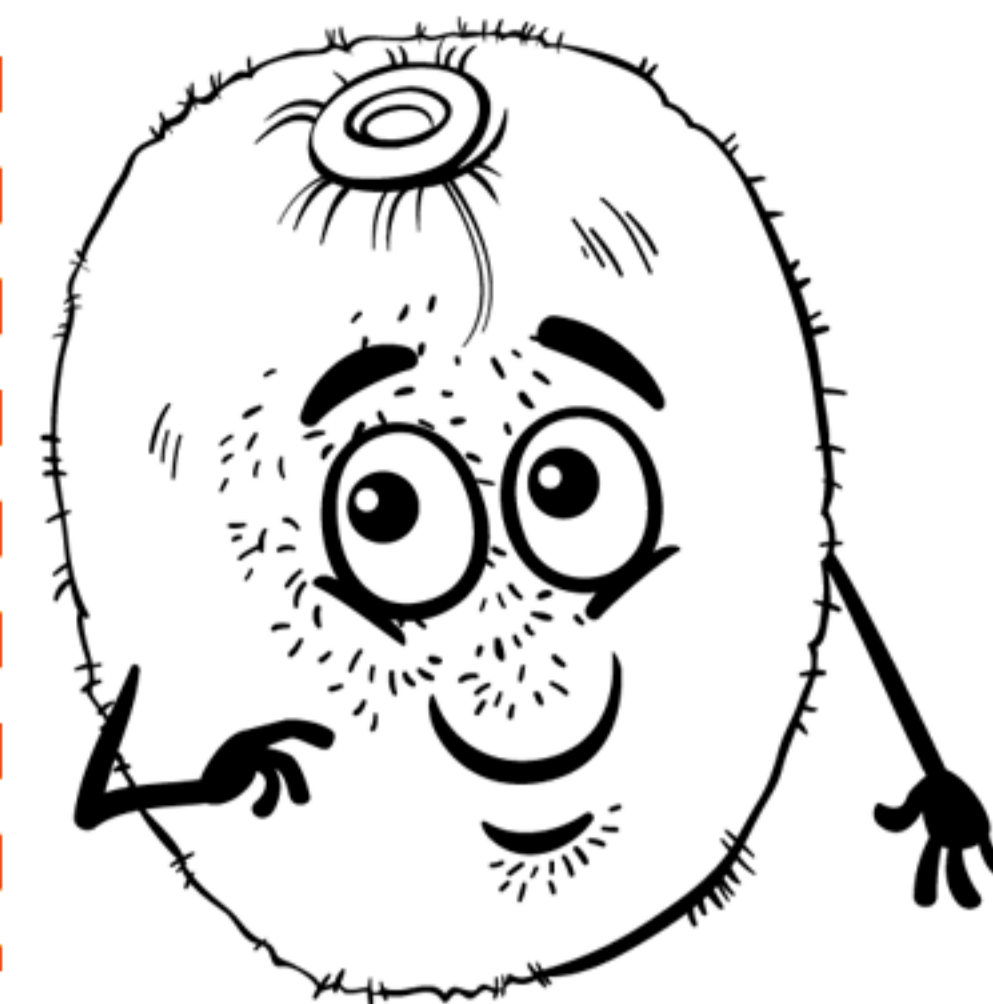
Una macedonia di frutta fresca con aggiunta di noci, mandorle oppure uvetta.



Un centrifugato di frutta e verdura o un frullato fantasioso.

COLORI A TAVOLA

I COLORI FONDAMENTALI CHE DEVONO RIENTRARE NELLA NOSTRA DIETA QUOTIDIANA SONO CINQUE: ROSSO, VERDE, GIALLO-ARANCIO, BLU-VIOLA E BIANCO.



- Scrivi sopra ogni gruppo il colore giusto. Poi metti in ordine le lettere e completa le frasi che spiegano le loro funzioni.

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

Zucca, carote, albicocche, limoni, melone, pesche, ananas...

Rinforzano il sistema **I A N M I M U I T R O**

Barbabietole, pomodori, ravanelli, ciliegie, fragole...

Proteggono il **E U C O R**

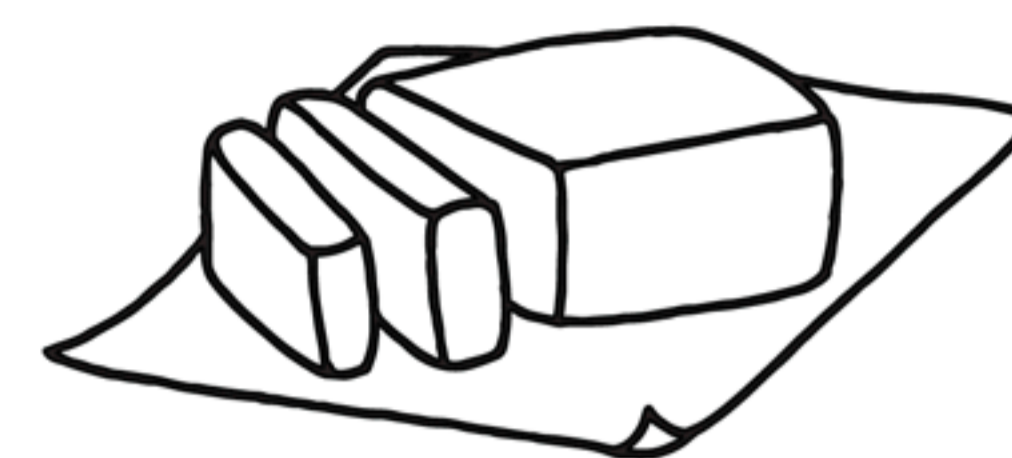
MANGIARE BENE

- Il corpo ha bisogno di ogni gruppo in diverse quantità. Segna con una X. Poi discuti le tue risposte con compagni e compagne.

- Olio, burro e panna contengono grassi.

Piccole quantità

Grandi quantità



Questa è una copia
dimostrativa.

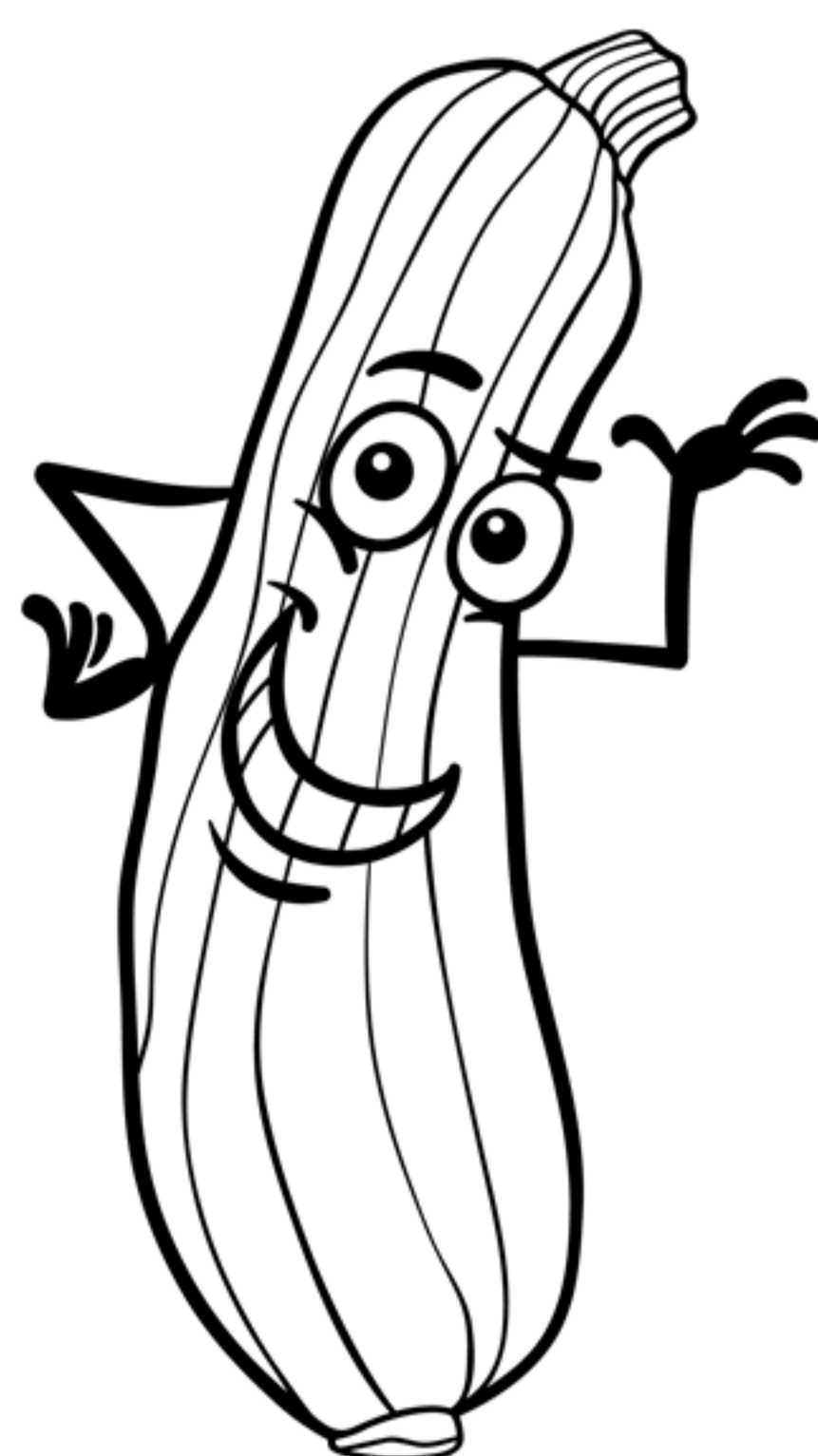
Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- L
che rende ossa e denti robusti.

Piccole quantità

Grandi quantità



GLI ALIMENTI SONO TRASFORMATI DALLA DIGESTIONE IN MODO DA FORNIRTI L'ENERGIA DI CUI HAI BISOGNO PER CRESCERE E SERVONO PER MANTENERTI IN SALUTE. PER UN'ALIMENTAZIONE SANA DEVI MANGIARE UN PO' DI TUTTO!

BUONE ABITUDINI A TAVOLA

- Leggi e rifletti sulle buone abitudini da seguire per un'alimentazione corretta.
 - Al mattino fai sempre colazione seduto/a e con calma.
 - Mastica i cibi a lungo e lentamente.
 - Mangia a orari regolari.

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- Quando mangi guardi la televisione o qualcosa su uno schermo?

TEST

- Rispondi alle domande con sincerità, poi confronta le tue risposte con compagni e compagne.

- Fai pasti regolari?

Sì No

- Mangi spesso fuori orario?



Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- Quali cibi non mangi volentieri?

.....

- Di quali alimenti sei particolarmente goloso/a?

.....

- Bevi molte bevande gassate?

.....

BUONA EDUCAZIONE A TAVOLA

- Alcuni bambini hanno parlato dei loro comportamenti a tavola. Segna con una X quelle che non sono accettabili tra le buone maniere e spiega perché.

Apro la pagnotta con le mani e la scavo.

Taglio il pane con il coltello.

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

MINI GALATEO

- Per ogni parola della buona educazione, scrivi una situazione in cui deve essere utilizzata.

- GRAZIE

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- PERMESSO

CONOSCI LE BUONE MANIERE?

- Leggi le situazioni e scegli la frase più adatta.
- Sei in classe, hai difficoltà a svolgere un esercizio e vuoi chiedere spiegazioni a un compagno o una compagna. Che cosa dici?

Spiegamelo tu che sai tutto.

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

Che cosa dici?

- Insomma, l'acqua c'è o no?
- Per favore, potrei avere un bicchiere di acqua?
- Voglio l'acqua.

REGOLE IN CLASSE

- Leggi e osserva, poi usa questi spunti per scrivere le regole della tua classe.



Le orecchie ascoltano con attenzione...

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

FILASTROCCA DELLE REGOLE

- Leggi con attenzione, poi scrivi le regole citate nella filastrocca.

Regole regole per stare insieme
che rispettare a tutti conviene,
una alla volta le impariamo
e tutti quanti le rispettiamo!

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

.....

.....

.....

.....

.....

REGOLE A CASA

A casa Celestini ci sono queste regole...

DIRE SEMPRE LA VERITÀ.

Se lo usi, lo rimetti a posto.

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- Quali regole ci sono a casa tua? Scrivile su un foglio colorato da appendere in casa! Fai questo esercizio con gli adulti che vivono con te.

DIRITTI DEI BAMBINI

- Rifletti e commenta con i compagni e l'insegnante.

Nel 1959 l'Assemblea Generale ONU ha adottato la *Dichiarazione dei Diritti del Bambino*. Fino a quel momento, in molti Paesi si pensava che i bambini fossero persone di seconda categoria e che gli adulti potessero decidere a loro piacimento tutto che riguardava i bambini. Nel 1989...

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



DIRITTI IN VERSI

- Leggi e impara la filastrocca.

Quanti concetti in questi versi,
come i bambini, tutti diversi,
ogni Paese ha i suoi credo



Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

pronti per una grande avventura.

Non è questione di condizioni,
cittadini del mondo senza distinzioni!



Isabella Tenti, *Diritti in agenda*, Save the Children

INQUINAMENTO DELL'ARIA

- Leggi il testo, poi scrivi i titoletti al posto giusto.

- Da dove provengono le particelle naturali?
- Da che cosa è causato l'inquinamento atmosferico?
 - Cos'è l'inquinamento?
- Da dove provengono le particelle antropiche?

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

.....
Dalla sabbia dei deserti, dalle eruzioni vulcaniche o dall'erosione del suolo. Il vento le trasporta fino a chilometri di distanza.

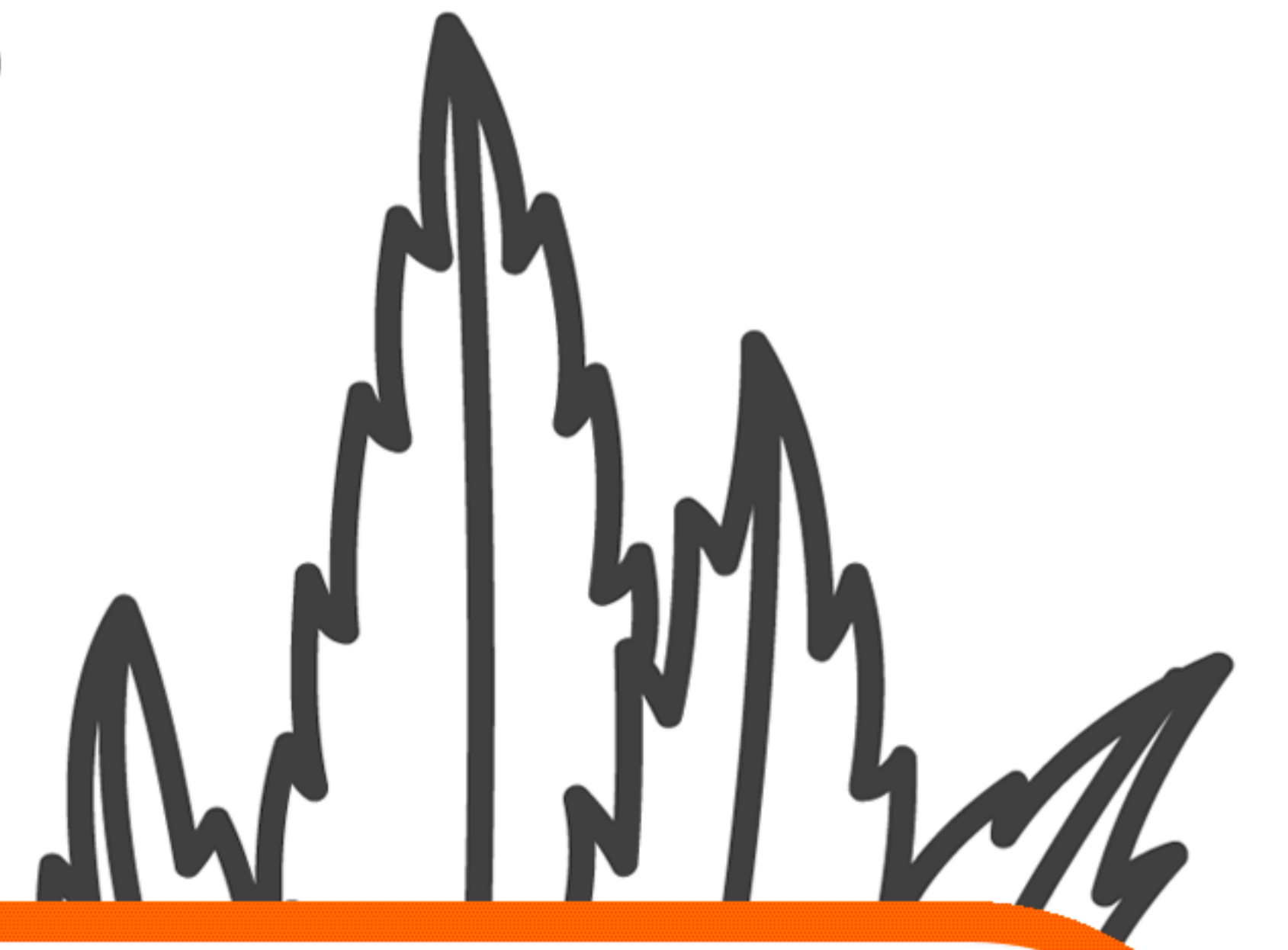
.....
Dal traffico dei veicoli, dal riscaldamento domestico, da industrie e attività artigianali, dall'agricoltura e altre attività umane.

ARIA PULITA

- Leggi e rifletti.

Le piante sono fondamentali per il processo della respirazione. Il corpo umano assorbe l'ossigeno, lo utilizza, poi espelle un gas di scarto chiamato anidride carbonica.

Le piante producono l'ossigeno che noi respiriamo.



Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- Andare in centro città a piedi o in autobus-tram.
- Spegnerne la televisione se non la si guarda.
- Se in casa fa freddo, indossare un maglione caldo.
- Spegnerne la luce quando si esce da una stanza.
- Ne segui qualcuno? Quali?

PIANTE AMICHE

- Anche le piante soffrono a causa dell'inquinamento atmosferico. Osserva che cosa succede alle loro foglie.



Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

P I A T T I P I A N T E D E L L E D A (2 parole)

A B I T A T O A P P A R T A M E N T O (1 parola)

INQUINAMENTO DELL'ACQUA

- Se nell'acqua finiscono sostanze tossiche che non vengono prima depurate, l'acqua si inquina. Esistono molte cause di inquinamento dell'acqua. Leggi e completa i tioletti con la parola giusta.

agricolo • domestico • industriale • disastri ambientali

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

penetrano nel suolo, inquinando anche l'acqua che viene
raccolta per alimentare le città.

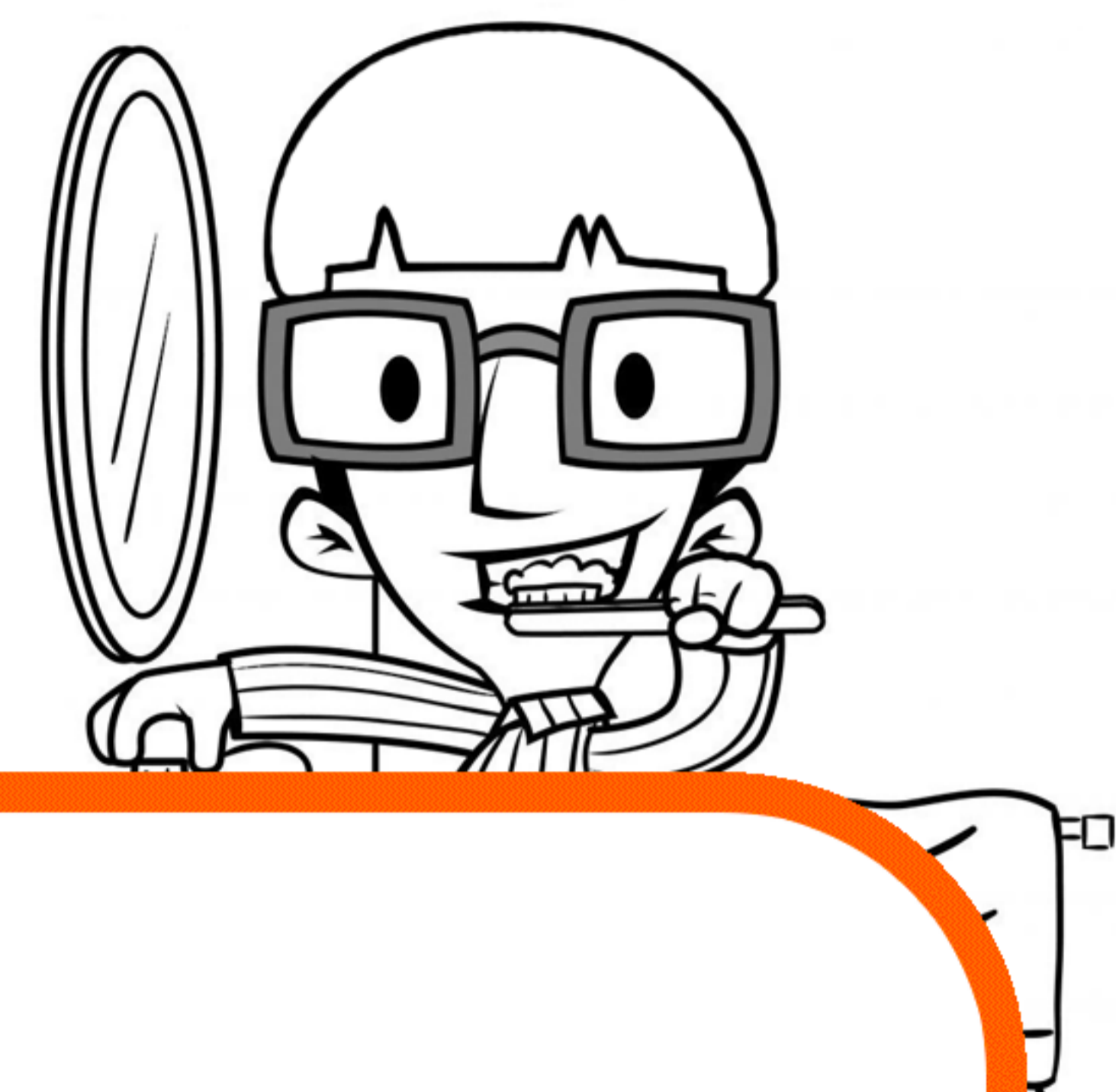
- Inquinamento

Se un'imbarcazione carica di petrolio si riversa nel mare, inquina
le acque e provoca gravi danni all'ambiente marino.

RISPARMIARE ACQUA

- Leggi i consigli per risparmiare acqua e segna quelli che puoi mettere in pratica. Fatti aiutare da un adulto per quelli che non riesci ad eseguire.

- Spazzolarsi i denti con il rubinetto chiuso.
- Bagnare le piante con l'acqua di cottura della



Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

- Chiudere sempre il rubinetto quando non serve.
- Lavare la macchina soltanto quando è necessario e possibilmente con un secchio d'acqua.
- Riparare piccole perdite delle tubature.



LA VOCE DELLA NATURA

- Leggi e rispondi in classe con compagni e compagne.

La voce della natura tiene tutti gli organismi legati gli uni agli altri in una rete intricata. Per esempio, guardate i fili d'erba che punteggiano il prato: compongono un mosaico quasi perfetto! A porre ogni filo d'erba nel punto giusto ci ha

per...

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



L'ECOLOGIA

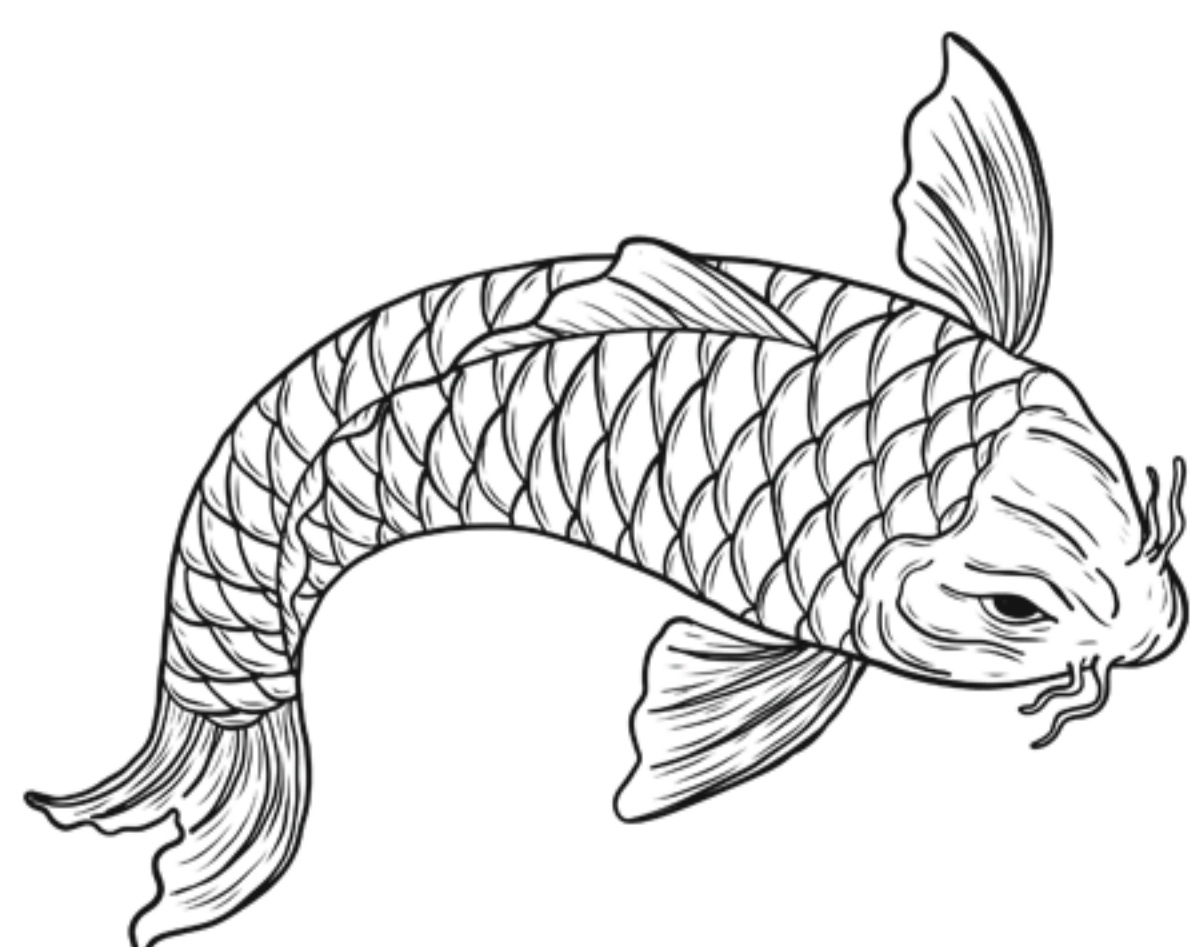
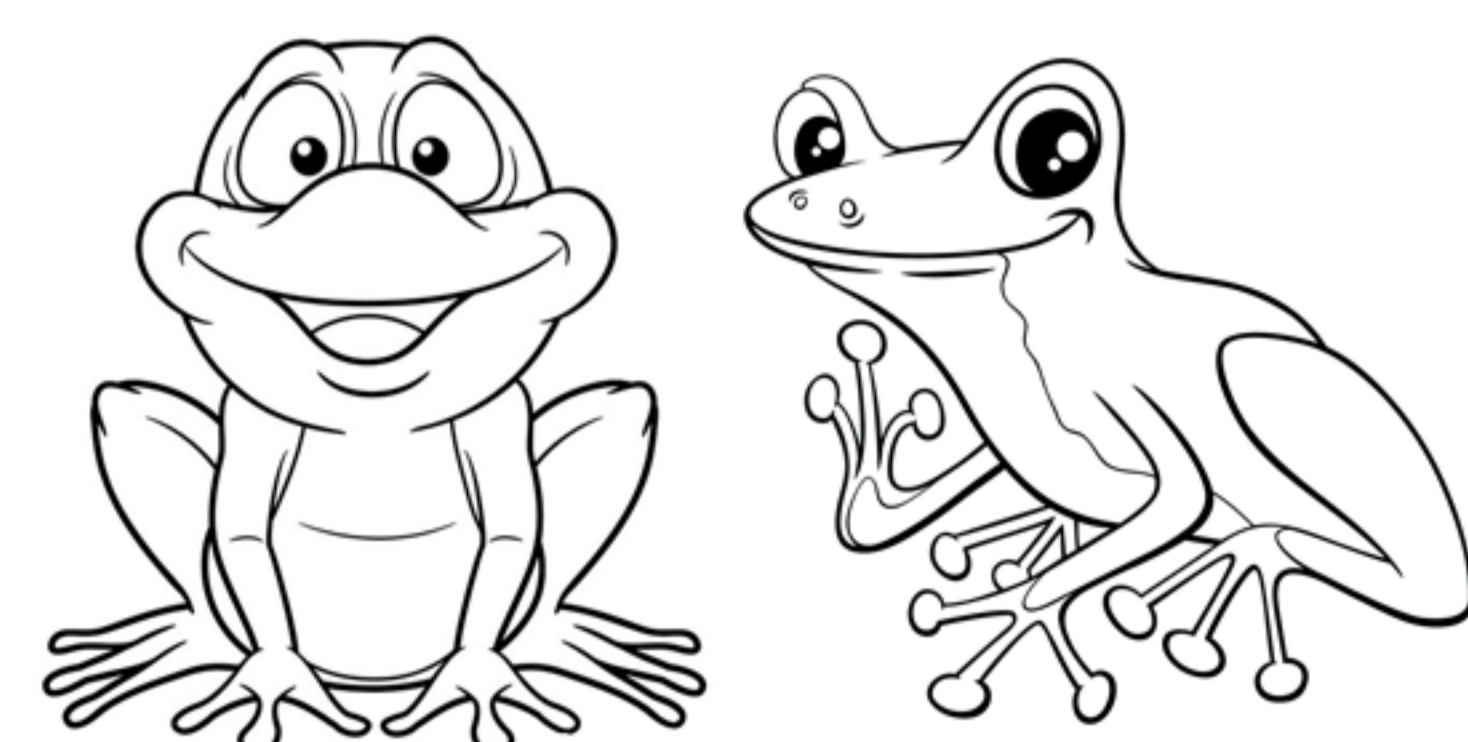
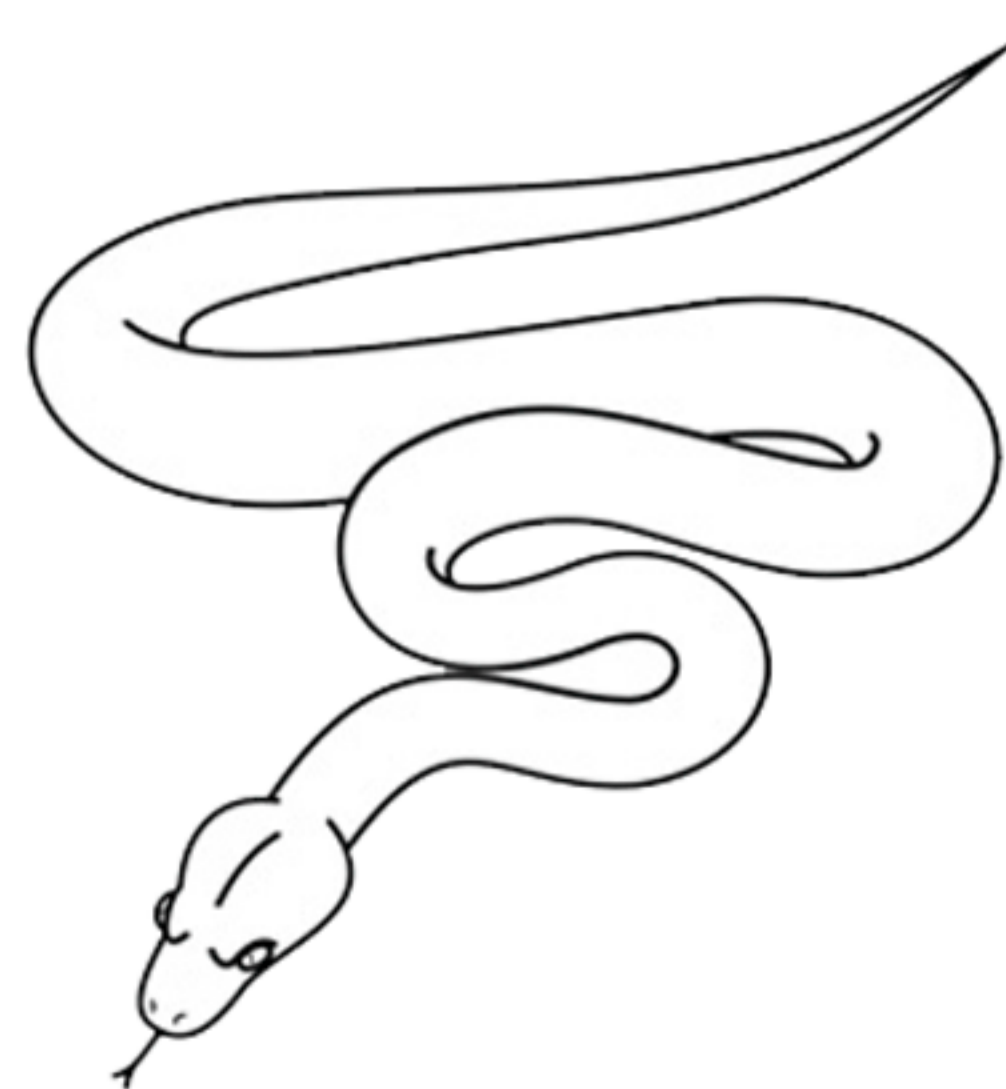
Sai che cose si intende per ecologia? Di solito le persone intendono lo studio su come l'inquinamento agisce sugli ambienti e su quali comportamenti dobbiamo seguire per difendere la natura.

Dal punto di vista scientifico, invece, l'ecologia è la scienza che studia gli ecosistemi, cioè l'insieme di tutti gli elementi viventi e non viventi e delle loro relazioni nei diversi ambienti.

Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



IL VALORE DEGLI ABITI USATI

- Leggi che cosa c'è scritto sul fianco dei cassonetti per la raccolta di abiti usati, poi commenta con compagni e compagne.

Gli abiti usati se sono raccolti in modo differenziato evitano danni all'ambiente e riducono i costi per la collettività, perché non sono smaltiti come rifiuti.



Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri eBook possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

gonne

maglioni

giacconi

calze



GLI ABITI PULITI E GLI ACCESSORI DEVONO ESSERE MESSI NEI CONTENITORI DENTRO DEI SACCHI.