

SCUOLA PRIMARIA PLESSO DI TRESCORE BALNEARIO

Anno Scolastico 2016-2017

PROGETTO



IGIENE PER TUTTI

“AVERE CURA È UN ATTEGGIAMENTO DI INTERESSE ATTIVO, COSTANTE E ACCOMPAGNATO DA IMPEGNO E ATTENZIONE.

LA CURA È COMUNICAZIONE FISICA E VERBALE, E UN BAMBINO CHE “CURA” È UN BAMBINO CHE ENTRA IN RELAZIONE, CAPACE DI OCCUPARSI DI SÉ, DI CONOSCERSI E RISPETTARSI, RISPETTARE GLI ALTRI, SAPERLI ASCOLTARE E VALORIZZARE.

UNO DEI PRIMI E FONDAMENTALI PASSAGGI DEL PRENDERSI CURA È RELATIVO ALLA PULIZIA E ALL’IGIENE PERSONALE.”

UD N° 4 - DI MANO ... IN MANO

- **COMPETENZE**

L'ALUNNO HA CURA E RISPETTO DI SÈ COME PRESUPPOSTO DI UN SANO E CORRETTO STILE DI VITA.

L'ALUNNO È CONSAPEVOLE DELL'IMPORTANZA DELLE NORME IGIENICHE UTILI PER MANTENERE IL BENESSERE INDIVIDUALE E PER SALVAGUARDARE LA SALUTE COLLETTIVA.

- **OBIETTIVI COGNITIVI - SAPERE**

IL BAMBINO CONOSCE LE PRINCIPALI NORME IGIENICHE.

- **OBIETTIVI ATTITUDINALI - SAPER FARE**

IL BAMBINO RISPETTA LE NORME IGIENICHE CHE CONSENTONO DI MANTENERE LE PULIZIA DEL CORPO E DI CONSERVARE LO STATO DI SALUTE.

- **OBIETTIVI COMPORTAMENTALI - SAPER ESSERE**

IL BAMBINO IMPARA A PRATICARE IN MODO EFFICACE I GESTI QUOTIDIANI DI IGIENE PERSONALE.

• ATTIVITÀ E CONTENUTI

CONVERSAZIONI E QUESTIONARI SULLE ABITUDINI IGIENICHE PERSONALI

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA (DISEGNI, CARTELLONI) DI SITUAZIONI NEGATIVE E/O POSITIVE SOTTO L'ASPETTO IGIENICO

ELABORAZIONE DI UN RACCONTO O DI UNA STORIA A PARTIRE DA IMMAGINI DATE

VISIONE DI DOCUMENTARI E FILMATI SUI MICROBI E SULLE MALATTIE INFETTIVE CHE POSSONO SVILUPParsi PER LA MANCATA OSSERVANZA DELLE REGOLE DI IGIENE

ASCOLTO DI STORIE RELATIVE AI PERICOLI A CASA E A SCUOLA, DOVUTI A CALAMITÀ NATURALI

GIOCHI DI SOCIETÀ E DA TAVOLO (TIPO "MANOPOLI")

RICOSTRUZIONE DELLA STORIA DI ALCUNE PRATICHE DI CURA DEL CORPO E/O DI OGGETTI DI USO COMUNE PER LA PULIZIA PERSONALE (ES: IL SAPONE, IL BAGNO, IL PROFUMO...)

FRUIZIONE E INVENZIONE DI FILASTROCCHIE

LETTURA DI DEPLIANTS SULL'ARGOMENTO

• TEMPI

2 ORE CIRCA PER OGNI ATTIVITÀ DA EFFETTUARSI NELL'ARCO DELL'ANNO, DA ARTICOLARE NELL'AMBITO DELLA PROGRAMMAZIONE MODULARE.

• VERIFICA

L'INSEGNANTE VALUTERÀ LA PARTECIPAZIONE PIÙ O MENO ATTIVA DI OGNI SINGOLO ALUNNO.

Unità 1 - Il sapone

Saponetta, bagnoschiuma, sapone liquido, quanti tipi di sapone conosci?

Oggi ne abbiamo di tanti colori, profumi e consistenze...

Ma i saponi in fondo sono tutti uguali?

E soprattutto, quando è nato il primo sapone?

I BABILONESI

Sembra che i Babilonesi siano stati i primi inventori del sapone! In Mesopotamia, infatti, sono stati ritrovati dei cilindri di terracotta che contenevano residui di sostanze simili al sapone (risalenti al 2800 a.C.).

GLI EGIZI

Per gli egiziani la pulizia del corpo era fondamentale: si lavavano almeno una volta al giorno tutto il corpo e le mani prima e dopo i pasti. Capelli e unghie erano molto curati, i bagni erano fatti nelle acque del Nilo e la pelle era tenuta morbida con olii e unguenti. Un papiro datato 1550 a.C. racconta che gli antichi egiziani si lavassero con un simil-sapone ricavato combinando olii animali e vegetali con sali alcalini.

I ROMANI

I romani usavano lavarsi braccia e gambe quotidianamente e ogni nove giorni facevano il bagno alle terme. Il sapone era conosciuto ma non era molto utilizzato: per lavarsi bene i romani usavano la pietra pomice e la cenere di faggio, e utilizzavano degli attrezzi ricurvi (gli strigili) e olii profumati per rimuovere lo sporco dalla pelle.

GLI ARABI

Gli arabi sono stati i primi inventori del sapone "moderno" perché utilizzavano olio d'oliva e soda caustica (una base minerale necessaria per produrre il sapone). Il sapone arabo era colorato e profumato, solido e liquido.

Le tecniche di produzione degli arabi si diffusero con l'espansione islamica e le crociate in Spagna, Italia e Francia. In queste aree, infatti, erano disponibili le piante marine dalle cui ceneri si ottiene la soda caustica e l'olio d'oliva: materie prime con le quali si fabbrica un sapone di qualità.

MEDIOEVO

Nel medioevo iniziò ad andare in disuso l'abitudine di lavarsi! A causa delle numerose epidemie che colpirono la popolazione nacque la credenza che lavarsi facesse male: si pensava, infatti, che

l'acqua entrando dai pori portasse malattie nel corpo!

IL RINASCIMENTO In questo periodo le classi sociali più basse non praticavano l'igiene del corpo e i ricchi usavano nuovi rimedi per diventare belli e profumati...senza lavarsi! Per "pulire" faccia e ascelle si usava un panno profumato, mentre per i capelli si utilizzava la cipria come uno shampoo secco. Sul viso venivano stesi unguenti fatti con pasta di mandorle su cui venivano poi disegnate labbra e sopracciglia. Il bagno era consentito solo una volta all'anno e dopo averlo fatto bisognava riposarsi per qualche giorno.

SETTECENTO E OTTOCENTO Dalla fine del settecento iniziarono a rivedersi i servizi igienici pubblici e pian piano arrivarono le prime tinozze per fare il bagno in casa! La diffusione dell'acqua corrente e la creazione di impianti igienici nelle città stimolò l'abitudine a lavarsi di frequente. A fine ottocento, grazie ai progressi della microbiologia, la scienza scoprì il legame tra malattie e sporcizia e l'importanza dell'igiene personale e degli ambienti. Parallelamente la nascita delle industrie favorì la produzione di saponi più buoni e meno cari.

PROPOSTE DI RIFLESSIONE

- Prova a chiedere ai tuoi familiari come facevano il bagno quando erano piccoli.
- Come hai letto, l'abitudine di lavarsi e profumarsi è da sempre legata alla vita sociale, al desiderio di essere presentabili e ben accetti dagli altri. E tu, cosa fai per sentirti bene e farti bello?
- Da quando gli scienziati hanno scoperto il legame tra igiene e prevenzione delle malattie la pulizia del corpo è divenuta sempre più importante. Secondo te, cosa accadrebbe se tutti smettessimo di lavarci?
- Quando hai le mani sporche hai mai provato a lavarti solo con l'acqua e dopo anche con il sapone? Cosa è cambiato?

COS'È IL SAPONE?

Il sapone è un SALE ottenuto attraverso il processo di saponificazione. La saponificazione è una reazione chimica tra un grasso (per esempio olio vegetale) e una base (per esempio la soda caustica).

Le molecole di sapone nate da questo processo hanno:

- una CODA che odia l'acqua e che ama lo sporco (i grassi) e lo cattura vicino a sé.

- una TESTA solubile che si lega all'acqua

PERCHÈ IL SAPONE PULISCE?

Quando abbiamo le mani sporche l'acqua da sola non riesce a pulirle. Sai perché? Perché lo sporco è grasso e il grasso non si scioglie in acqua. Invece, se usiamo il sapone, la CODA delle molecole che lo compongono si lega allo sporco che viene così completamente circondato. La TESTA solubile delle molecole rimane invece all'esterno e può essere lavata via dall'acqua.

ESPERIMENTO Materiale: acqua, un bicchiere, olio, detersivo per i piatti

Procedimento: versa nel bicchiere acqua e olio. Osserva l'olio, non si mescola con l'acqua ma rimane in superficie (anche se si prova a mescolare dopo qualche minuto la situazione ritorna la stessa). Aggiungi qualche goccia di detersivo per piatti nel bicchiere e poi mescola.

Osserva: dopo averlo mescolato, l'olio si comporta in modo diverso rispetto a prima; invece di tornare in superficie si divide in tante goccioline che restano sospese nell'acqua.

Unità 2 - L'igiene personale

Ora che hai capito come funzionano le molecole dei saponi hai scoperto di avere dei grandi alleati per la tua igiene personale. Non pensare che basti lavarsi una volta a settimana per essere presentabili... la nostra pelle, infatti, si ricopre facilmente di sporco e di microbi, per non parlare di quando fai sport...

L'EPIDERMIDE

La pelle è l'involucro che svolge una funzione di barriera contro microbi, umidità, freddo e caldo... La pelle secerne un grasso (sebo) che le permette di rimanere elastica e regola la traspirazione attraverso i pori. La traspirazione mantiene costante la temperatura corporea durante gli sforzi, il caldo e quando si ha la febbre. Quindi, quando sudiamo, regoliamo la nostra temperatura ed eliminiamo dal corpo le tossine. L'acqua persa col sudore ci bagna ed è proprio nell'umido che cercano di farsi strada i microbi (organismi viventi

che possono farci ammalare). Il numero di microbi si moltiplica dopo le attività sportive e aumenta di giorno in giorno nelle parti umide del corpo. Per questa ragione bisogna lavarsi **OGNI GIORNO** con cura le parti più umide del corpo, cambiarsi sempre gli **INDUMENTI INTIMI** e fare la doccia dopo l'attività sportiva!

IL CUOIO CAPELLUTO

Il cuoio capelluto produce un sebo che lubrifica e protegge i capelli, ma che li rende rapidamente pesanti e opachi. Sulla testa, inoltre, si fermano sporco, impurità e inquinamento. I capelli perciò vanno lavati con regolarità e con uno shampoo adatto alle proprie esigenze. Dopo lo sport i capelli vanno sempre lavati perché quando sudiamo suda anche la testa!

TUTTI I GIORNI, ALLA MATTINA:

- Mi lavo la faccia
- Insapono fronte, palpebre, orecchie e collo.
- Mi risciacquo e mi asciugo con un asciugamano.
- Mi tolgo la canottiera per lavarmi le ascelle.
- Insapono, risciacquo e asciugo per bene.
- Mi lavo le parti intime nel bidet con un detergente intimo, mi asciugo con l'apposito asciugamano e mi cambio la biancheria intima
- Nel bidet mi lavo anche i piedi, mi asciugo e mi infilo le calze pulite: adesso sono pronto per vestirmi.
- Dopo la colazione mi lavo i denti e mi pettino: ora sono pronto per andare a scuola.

**SCUOLA DI...
PULIZIA!**

**QUANDO
MI ALZO:**



.....

.....

**SCUOLA DI...
PULIZIA!**

**PRIMA
E DOPO
COLAZIONE:**



.....

.....

**SCUOLA DI...
PULIZIA!**

**PRIMA
E DOPO
PRANZO:**



.....

.....

**SCUOLA DI...
PULIZIA!**

**A CASA,
DOPO LA
SCUOLA:**



.....

.....

**SCUOLA DI...
PULIZIA!**

**QUANDO
È ORA
DI CENA:**



.....

.....

**SCUOLA DI...
PULIZIA!**

**PRIMA DI
ANDARE
A LETTO:**



LE 10 REGOLE D'ORO DELL'IGIENE PERSONALE

- 1 fare bagno o doccia una volta al giorno
- 2 lavare bene e spesso le mani
- 3 tagliare e mantenere pulite le unghie
- 4 lavare e pettinare spesso i capelli
- 5 mantenere puliti naso, occhi e orecchie
- 6 eseguire una accurata igiene orale
- 7 eseguire quotidianamente una corretta igiene intima
- 8 lavare e asciugare bene gli spazi fra dito e dito
- 9 lavare e asciugare bene le ascelle, specialmente dopo l'attività sportiva
- 10 cambiarsi ogni giorno

LAVIAMOCI LE MANI

Durante una giornata le nostre mani toccano e afferrano tantissime cose. Le mani sono strumenti utilissimi che, per fare il proprio lavoro, inevitabilmente si sporcano. E così quando ci tocchiamo gli occhi, mangiamo o ci grattiamo, le mani diventano dei formidabili mezzi di trasporto per germi e microbi! Per prevenire la trasmissione di germi è importante lavarsi le mani prima di toccare il cibo e dopo essere stati in luoghi pubblici.

ATTENZIONE ALLE UNGHIE

Sotto le unghie si nascondono sporcizia e microbi, per questo è buona abitudine lavarsi le unghie con lo spazzolino apposito almeno una volta al giorno. Per essere in ordine e non cedere alla tentazione di “mangiarle” ricordiamoci di tagliarle spesso con l'aiuto di un grande tronchesino.

QUANDO MI DEVO LAVARE LE MANI?

- prima di mangiare
- dopo essere andato in bagno
- dopo aver toccato animali

COME MI LAVO LE MANI?

1. bagno le mani con acqua corrente possibilmente calda
2. chiudo il rubinetto per non sprecare acqua
3. insapono accuratamente le mani per almeno 20 secondi
4. riapro il rubinetto dell'acqua per risciacquarmi
5. richiudo il rubinetto
6. asciugo bene le mani

QUANDO SONO NEI LUOGHI PUBBLICI...

Tocco il meno possibile oggetti, maniglie e rubinetti.

- Ho abitudine a lavarmi le mani o qualcuno me lo deve sempre ricordare?
- Elenca alcuni luoghi pubblici in cui è bene fare attenzione a ciò che si tocca.

L'IGIENE ORALE

Quando mangiamo, gli avanzi di cibo che rimangono tra i denti iniziano a marcire. Così non solo ci ritroviamo con un cattivo odore e sapore in bocca ma rischiamo di fare marcire i nostri denti! Per questo, dopo ogni pasto e prima di andare a dormire devi lavarti i denti con il TUO spazzolino.

Ricorda che masticare una caramella o una gomma non sostituisce il lavaggio dei denti, anzi: lo zucchero dei dolci, se non viene rimosso subito con lo spazzolino, facilita la formazione delle carie.

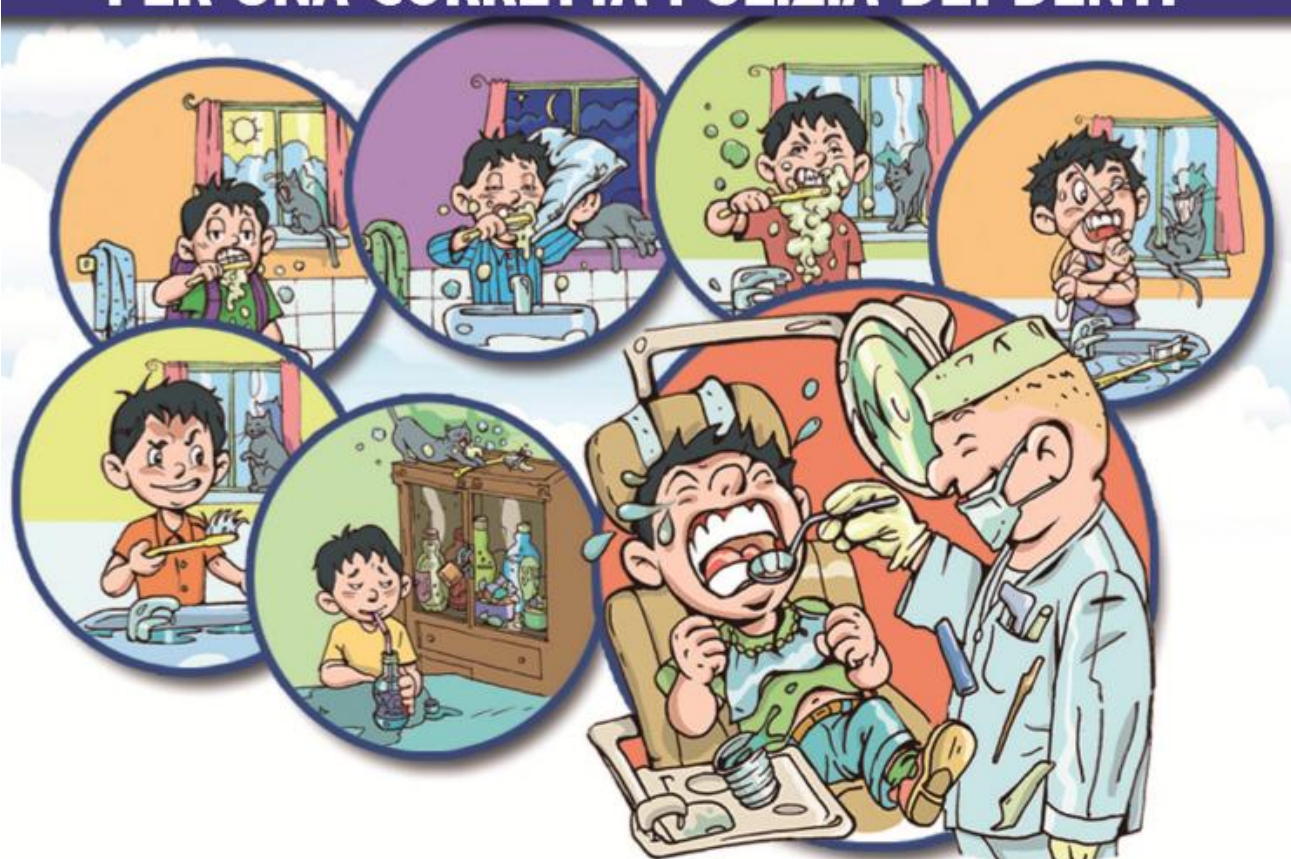
SEI SICURO DI SPAZZOLARTI I DENTI NEL MODO GIUSTO?

1. bagnare lo spazzolino, mettere il dentifricio e chiudere l'acqua
2. spazzolare i denti superiori da su a giù (dalla gengiva alla punta)
3. spazzolare i denti inferiori da giù a su (dalla gengiva alla punta)
4. spazzolare tutte le superfici compresa la base dei denti
5. sciacquarsi la bocca e asciugarsi



disegni.mammaleico.it

PER UNA CORRETTA PULIZIA DEI DENTI



- utilizzare uno spazzolino di durezza media
- usarli dopo ogni pasto: se ciò non fosse possibile, andrebbe fatto almeno due volte al giorno
- lavarli bene ed efficacemente spazzolandoli davanti, dietro, sopra, dall'alto in basso (per l'arcata superiore) e dal basso in alto (per l'arcata inferiore) con un piccolo movimento rotatorio, arrivando fino al bordo gengivale, per almeno tre minuti e sciacquare.
- usare il filo interdentale almeno una volta al giorno, meglio se la sera, passandolo fra dente e dente (ma senza toccare la gengiva) e poi sciacquare la bocca
- cambiare lo spazzolino ogni due mesi o quando le setole cominciano ad essere usurate
- evitare cibi e bevande troppo zuccherati, che favoriscono l'insorgenza di placca e carie
- andare dal dentista regolarmente

UN DECALOGO PER I TUOI DENTI

❶ Colora in verde solo le 10 regole per una corretta prevenzione dentale.

- Ispezionare i denti allo specchio con frequenza.
- Utilizzare il filo interdentale per pulire gli spazi tra i denti.
- Usare lo spazzolino con movimento orizzontale da destra a sinistra.
- Bere il collutorio ad azione antibatterica.
- Cambiare lo spazzolino solo una volta all'anno.
- Sciacquare i denti e la bocca con un collutorio ad azione antibatterica.
- Lavare subito i denti dopo avere mangiato caramelle e dolci.
- Utilizzare il filo interdentale per pescare.
- Non usare il dentifricio.
- Scappare appena si vede un odontoiatra.
- Cambiare lo spazzolino almeno una volta ogni tre mesi.
- Usare lo spazzolino con movimento verticale dalla gengiva al dente.
- Recarsi dall'odontoiatra per visite periodiche ogni sei mesi.
- Prevenire le malattie dei denti è inutile.
- Prevenire le malattie dei denti è importante.
- Usare un dentifricio antibatterico.
- Lavare i denti una volta alla settimana.
- Lavare i denti dopo ogni pasto.
- Non guardare mai i propri denti.

❷ Rispondi.

- E tu? Rispetti le regole per una corretta prevenzione dentale?
- Quali di questi strumenti utilizzi? Segna con una X.
 - Collutorio. Dentifricio.
 - Filo interdentale. Spazzolino.
- Ogni quanto tempo sostituisci il tuo spazzolino?
- Ti sei mai recato da un odontoiatra? Perché?





LASCIARSI INTERROGARE E INTERROGARSI SUL SORRISO. Il pretesto per inoltrarsi in questo percorso di riflessione ci è offerto da un ritratto piuttosto famoso, il *Ritratto di ignoto marinaio* dipinto da un pittore del 1400, Antonello da Messina. Lasciando da parte la fattura del dipinto per mantenersi su quello che realmente vediamo, non sarà difficile formulare alcuni interrogativi cominciando a supporre, immaginare, inventare... Per esempio ci si può chiedere perché sorride, a chi si rivolge con il suo sorriso e poi di cosa è fatto un sorriso e quali muscoli della bocca interessa. Si scopre così un'altra funzione di questa parte del nostro corpo e si impara che un sorriso può essere espressione di un sentimento, disegnata però da movimenti particolari di alcuni muscoli facciali.

Unità 3 - MMMh che profumo!

Ti sei mai accorto che il mondo è pieno di odori? Questa mattina, appena alzato, quanti profumi hai sentito? Il caffelatte, il profumo del pane... Gli odori sono fondamentali: cosa accadrebbe se non sentissimo l'aroma di "cotto" e la puzza di "bruciato"? Quante torte si sarebbero bruciate nel forno!

Anche l'uomo, come tutti gli esseri viventi, genera degli odori. L'odore personale può essere un elemento di attrazione o di repulsione. Gli odori legati alla sudorazione o alla scarsa igiene sono spesso percepiti dagli altri come fastidiosi.

- Riconosci il profumo di qualcuno della tua famiglia? Come lo descriveresti?
- Ti è mai capitato che qualcuno ti facesse notare che puzzavi?

SEI PUZZOLA o GELSOMINO?

● QUANDO È ORA DI LAVARSI:

- a - scappo e mi nascondo nell'armadio
- b - mi faccio forza e vado in bagno
- c - inizio a pensare come starò bene tutto pulito

● SOTTO LA DOCCIA

- a - è noioso lavarmi tutto il corpo con cura
- b - a volte mi dimentico di lavarmi i piedi
- c - scelgo il mio bagnoschiuma e inizio a divertirmi

● MI LAVO LE MANI PERCHÉ

- a - me l'ha detto un grande
- b - devo andare a tavola
- c - è più bello essere puliti

● PROFUMARE DI BUONO

- a - è una cosa inutile perché tanto ci sporcheremo ancora
- B - è bello ma è necessario solo per le feste
- c - è un regalo che facciamo a noi e agli altri

Essere puliti e profumati ci fa sentire meglio con noi stessi e con gli altri. Quando siamo in ordine anche gli altri ci accettano di più. Può capitare di avere amici o compagni che a volte sono maleodoranti. Invece di prenderli in giro o di escluderli prova a dargli qualche consiglio, te ne saranno certamente grati!

CURIOSITÀ

L'olfatto è un senso molto importante poichè influenza la nostra capacità di sentire sia gli odori che i sapori! Hai notato che quando hai il raffreddore fai più fatica a distinguere i sapori? A differenza degli uomini, negli animali l'olfatto è uno strumento indispensabile per cacciare, localizzare il partner, i compagni e i predatori. La puzza secerne un secreto maleodorante per segnare il territorio quando è eccitata o spaventata.

LA STORIA DEL PROFUMO

IL PROFUMO E GLI DEI

Fin dai tempi antichi gli uomini furono molto affascinati dalla magia del profumo: gli attribuirono poteri misteriosi e un'origine divina. In tantissime civiltà antiche venivano bruciati legni profumati, gomme e resine durante i riti religiosi per rendere omaggio agli dei. Nel tempo però, l'uomo fu così attratto dalla bontà dei profumi che cominciò a utilizzare gli olii "sacri" per il benessere del proprio corpo: Ebrei, Egizi, Greci, Romani iniziarono a commerciare profumi. A fianco dei costosi unguenti apparvero anche bellissimi contenitori (vasi di porfido, alabastro, terracotta smaltata).

LE TECNICHE ARABE

La prima vera rivoluzione della profumeria si produsse a Bisanzio con la scoperta della distillazione (un processo durante il quale il vapore acqueo cattura gli odori) e del potere solvente dell'alcool. Queste due scoperte furono raccolte e custodite dagli Arabi che ben presto impararono a distillare i profumi più raffinati: i pesanti unguenti furono sostituiti da leggere acque profumate, che con le crociate arrivarono fino in Europa. Sviluppando le ingegnose tecniche arabe nel 1370 venne offerto al re Carlo V il primo vero profumo alcolico: l'Eau de la Reine d'Hongrie. Nasce quindi il profumo "moderno" come miscela di alcool e sostanze odorose.

IL RINASCIMENTO

Nel Rinascimento il mondo del profumo riprese nuovo vigore. Firenze e Venezia divennero i principali centri di produzione di profumo. Gli artigiani (chiamati "muschiarì" dal "muschio animale", utilizzato per primo dai cinesi come profumazione) componevano profumi per gli oggetti più svariati: dalle vesti alla carta da lettera, dai guanti ai rosari, dai libri agli ambienti. In particolare, dalla necessità dei guantai di profumare le pelli nacque la moda dei guanti

profumati. Per accontentare i gusti delle nobildonne, nel sud della Francia si sviluppò una grande abilità nel distillare profumi floreali come lavanda, mimosa, gelsomino e rosa.

RICORDA SEMPRE: Non basta profumarsi per essere puliti! Il profumo non copre la nostra puzza o l'odore dei vestiti sporchi e soprattutto non elimina i germi!

- Quali sono i profumi più facili da riconoscere?
- Il profumo del bucato appena steso, come lo definiresti?
- Descrivere i profumi è molto difficile, per questo esistono delle famiglie olfattive in cui sono stati classificati i profumi più importanti.

Prova ad associare alle famiglie olfattive una caratteristica e una materia prima:

Legnosa	dolce	rosa
Fiorita	speziato	basilico
Fruttata	maschile	chiodi di garofano
Orientale	freschezza	sandalo
Aromatica	femminile	pesca

PROFUMI E CONFEZIONI

Il mondo del profumo è molto legato a quello delle emozioni, delle sensazioni e della moda. Che si parli di un profumo vero e proprio o di un bagnoschiuma o di un sapone, la confezione svolge un ruolo molto importante nel comunicare la profumazione e la “promessa” fatta al consumatore. Il profumo, infatti, non è qualcosa di “visibile” e le case produttrici comunicano sulla confezione non solo la profumazione ma anche lo stile e l'esperienza di benessere promessa. Le parole evocano una sensazione, elencano gli ingredienti e le loro proprietà. Prova a guardare la confezione esterna di un bagnoschiuma.

- Cosa ti suggeriscono i colori, l'immagine, le parole che trovi sulla confezione?

Quando acquisti qualche prodotto per l'igiene personale ricordati sempre che la confezione ci influenza. Spesso siamo attirati dalle confezioni molto belle e colorate ma a volte possiamo rimanere delusi dalla qualità del prodotto o dal prezzo. Un buon prodotto ci pulisce e profuma per bene, rispetta la nostra pelle e ci fa stare meglio!

PULITI NOI, PULITO IL MONDO!

Una volta utilizzata, ogni confezione va messa nei contenitori di raccolta differenziata. La plastica dei flaconi è spesso riciclabile così come il vetro delle confezioni dei profumi.

L'ETICHETTA

L'etichetta che troviamo sui prodotti è fondamentale per poterli conoscere in modo corretto. Sull'etichetta, infatti, trovi:

- ✓ elenco degli ingredienti, partendo da quelli contenuti in maggiore quantità fino a scendere a quelli contenuti in minori quantità
- ✓ il PaO (dall'inglese Period after opening): il periodo entro cui il prodotto va usato dopo che è stato aperto. Il PaO è di solito indicato in mesi: 6M, 12 M...
- ✓ consigli o avvertenze su come utilizzare il prodotto (es. evitare il contatto con gli occhi)
- ✓ il nome dell'azienda produttrice, il paese di origine e la quantità del prodotto.
- ✓ la marca
- ✓ il nome del prodotto

Unità 4 - Il valore dell'acqua

Sei mai stato qualche ora con tanta sete? È mai mancata l'acqua in casa tua? Spesso ci accorgiamo dell'importanza di qualcosa solo quando ci manca.

DALL'ACQUA NASCE LA VITA

In bagno e in cucina basta aprire un rubinetto per far scorrere tutta l'acqua che vogliamo e così non ci rendiamo conto che è la cosa più preziosa che c'è in casa. Dell'acqua infatti non possiamo farne a meno: ci serve per bere, lavarci, cucinare, lavare i vestiti. Nei paesi lontani in cui scarseggiano le risorse idriche c'è molta povertà

perché l'acqua è un bene fondamentale anche per lo sviluppo delle attività umane: vita domestica, salute, agricoltura, industrie, turismo... Un africano ogni giorno utilizza per i propri bisogni domestici tra i 10 e i 40 litri di acqua. Al contrario, noi italiani ne utilizziamo 213 litri in una giornata.

1,6 miliardi di persone non hanno accesso a una goccia di acqua potabile mentre noi ne utilizziamo 800 litri per lavare una macchina! Questo non significa che non possiamo più lavare l'auto o innaffiare le piante d'estate ma che dobbiamo ricordarci che l'acqua è un bene molto prezioso. Per questo è bello e giusto utilizzare l'acqua per lavarci i denti, ma è uno spreco farla scorrere giù per il lavandino mentre spazzoliamo o ci insaponiamo.

ECCO ALCUNI ESEMPI SUI CONSUMI DELL'ACQUA

AZIONE	CONSUMO DI ACQUA
Rubinetti che gocciola	5 litri al giorno
Rubinetti che non gocciola	0 litri
Acqua aperta mentre ti lavi i denti	30 litri
Acqua chiusa mentre ti lavi i denti	1 litro
5 minuti di doccia	80 litri
bagno in vasca	160 litri

ALLEGATI PER ULTERIORI LAVORI IN AULA

- Si propone ai bambini un'attività che li coinvolge sui concetti di cura, bisogni e desideri. Quali sono le cose di cui abbiamo bisogno?
- Il concetto di salute e di cura ben si presta per affrontare con i bambini il tema dei diritti, anche in relazione all'altro e all'ambiente circostante.

Già nel preambolo della "Convenzione Internazionale sui Diritti dell'infanzia", approvata dall'assemblea Generale delle Nazioni Unite, si riconosce che il bambino e la famiglia necessitano di una

particolare protezione e di cure speciali. I 54 articoli di questo importante documento, ratificato da oltre 190 paesi nel mondo, possono essere letti insieme ai bambini, e tradotti in termini semplici e comprensibili anche dai più piccoli. Il diritto è qualcosa di immediato, che tutti noi possiamo sperimentare quotidianamente. Per introdurre l'argomento segnaliamo comunque "I diritti dei bambini in parole semplici", scaricabile dal sito dell'Unicef e "Isola degli smemorati" di Bianca Pitzorno.

- La parola bocca deriva dal latino bucca, che significava originariamente "guancia" e passò poi a indicare la bocca, soppiantando in questo significato il classico os.

Per bocca intendiamo non solo i denti, ma anche la lingua, le labbra e le guance, i muscoli masticatori e mimici e le strutture scheletriche. La bocca si può considerare come l'organo di ingestione, sminuzzamento e predigestione del cibo, ma è anche l'organo deputato all'apertura al mondo, attraverso la nutrizione, la tattilità, l'incorporazione, la degustazione, il linguaggio. La bocca è poi indissolubilmente legata al gusto. Possiamo esplorare la bocca nelle sue funzioni principali.

- Con i bambini possiamo lavorare sulla bocca a 360°, considerandola il "centro" della comunicazione non verbale, e nello stesso tempo "luogo" della parola, degli affetti e della nutrizione.

Possiamo riprendere le parti della bocca ed esaminarle separatamente facendo delle piccole attività di stimolo e osservazione. Per la lingua, per esempio, imitare il verso degli animali, per le guance gonfiare dei palloncini, per il linguaggio proviamo a pronunciare vocali e consonanti osservando dove la lingua si appoggia. Una semplice osservazione della propria bocca allo specchio o di quella di un compagno, permette di identificare i denti e la loro posizione. Si può creare una scheda che riporti le arcate dentarie in modo che i bambini possano colorare i denti in base alla loro funzione.

- A mensa o in occasione del consumo dei pasti, si può esaminare come la nostra bocca e il nostro apparato masticatorio si comportano in base alle diverse consistenze dei cibi. In ultimo, e non meno importante, la bocca è veicolo di gusto. Dolce, salato, amaro, acido sono esperienze che coinvolgono non solo l'aspetto scientifico, ma anche quello personale di gusti e disgusti.
- Nel regno animale si trovano denti per tutti i gusti e per gustare

un po' di tutto.

L'uomo, che è onnivoro, ha denti per così dire tuttofare, adatti a un tipo di alimentazione mista: non ha i canini sviluppati dei carnivori, né i premolari e molari grandi ed efficienti dei ruminanti, e neppure gli incisivi prominenti dei roditori.

- Possiamo ricollegarci alla struttura e alla morfologia dei denti dell'uomo, che è onnivoro.

La scelta dei cibi con i quali soddisfare la necessità primaria dell'alimentarsi dovrebbe essere guidata da norme alimentari che tengono conto di principi nutritivi, numero e consistenza dei pasti. Spesso e per fortuna, però, l'identificazione di ciò che mettiamo nel piatto è condizionata anche da fattori culturali, abitudini e tradizioni famigliari, prescrizioni religiose, desiderio suggerito dall'innovazione e dalla comunicazione, senso di appartenenza a un gruppo, stili di vita...

- I bambini sono a volte resistenti alla sperimentazione del nuovo in cucina e rifiutano a priori alcuni cibi che vengono loro proposti, senza neppure assaggiarli.

Se prima di assaggiare osservo, tocco, annuso e descrivo odori e colori, il mio cervello è più predisposto alla sperimentazione e conseguentemente alla degustazione.

- Anche la fiaba può essere utile per aggirare le diffidenze dei bambini.

Le fiabe e i racconti che possono essere scelti sono molti, per citarne alcuni: I tre orsi, Hansel e Gretel, Zio Lupo, Prezzemolina, Zuppa di sasso, Uova di bruco, Alice nel paese delle meraviglie...

LE CALORIE

● L'energia che forniscono i cibi si traduce in calorie. Leggi attentamente le etichette dei cibi elencati e riporta le calorie che apportano, poi rispondi.

Latte	Biscotti
Cereali	Merendine
Marmellata	Orzo
Cioccolata	Panna
Zucchero	Coca cola
Olio	Succo di frutta
Burro	Patatine
Formaggini	Yogurt

• Quale cibo è più calorico?

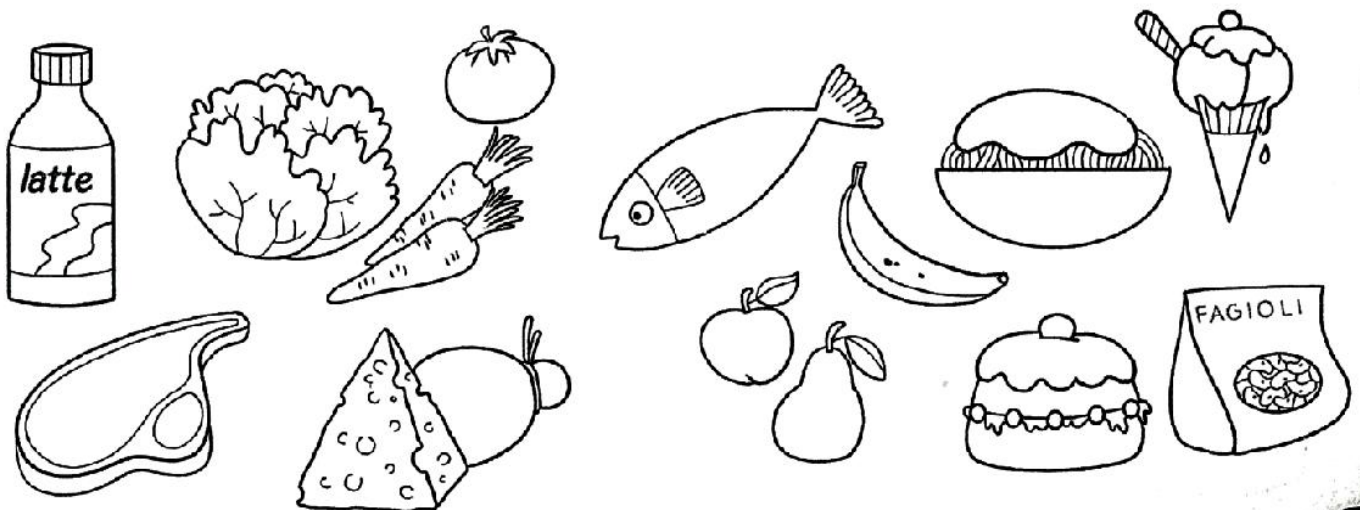
• Quale cibo è meno calorico?



LE FUNZIONI DELL'ALIMENTAZIONE

● Completa la tabella.

Funzione	Significato	Nutrienti
Plastica
Energetica
Regolatrice



FILASTROCCHHE

Presto laviamoci

Presto laviamoci piedi e ginocchi,
a me le mani, il naso e gli occhi
senza paura di stare a mollo
giù con gli orecchi, giù con il collo.
E se laviamo anche i capelli
allora sì che siamo belli.

L. Martini, "Filastrucche della buonanotte"

Presto a letto

Son già le otto e venti,
bambini a letto, lavatevi i denti,
lavatevi i denti sul lavandino
col dentifricio e lo spazzolino.
Lo spazzolino va su e giù
finchè di sporco non ce n'è più.
Son già le otto e ventisei.
su, presto a nanna, bambini miei!

Hilarius

Filastruccha dei denti sani

Denti robusti di bravi castori,
grandi e potenti come trattori.
Denti appuntiti e avvelenati,
denti di brutti serpenti arrabbiati.
Denti di squalo fitti e taglienti,
zanne d'avorio di enormi elefanti.
denti di nonno, di mamma, di zio,
denti di bimbo che poi sono io:
denti affacciatevi sopra ogni viso,
questo è il momento
di un grande sorriso.

Bruno Tognolini, La Melevisione

Filastrocca per lavarsi

Lavati mondo e asciugati al sole
da cima a fondo e da fondo a cima
Con l'acqua fresca delle parole
e col sapone della bella rima
Perché i bambini si sono già alzati
viso ed orecchie e denti lavati
E scintillanti si guardano intorno
pronti, per un altro giorno
Bruno Tognolini

Filastrocca di Lello Porcello

Lello porcello maiale pulito
che di lavarsi non ha mai finito
s'alza al mattino e sapone in pugno
corre nel bagno a lavarsi il grugno.
Lava le orecchie gli occhietti ed i denti
che col dentifricio diventan splendenti
e sulle setole ogni mattina
si spalma pure la brillantina.
Prima di pranzo si lava le zampe
che essendo quattro sono anche tante
e dopo mangiato non soddisfatto
Lello porcello si lava anche il piatto.
Nel pomeriggio sta poi molto attento
a non sporcarsi neanche un momento
e se qualcuno gli da' del maiale
la cosa proprio finisce male.
Per Lello porcello la pulizia
più che uno spasso è una vera mania
e al solo pensiero d'entrar nel porcile
al maialino vien da svenire.
Ma il suo padrone è così soddisfatto:
"Questo maiale lo tengo in salotto!"
E così Lello vestaglia e pigiama
tutte le sere le passa in poltrona.

PREVENZIONE

● Completa.

	Devo farlo perché...	Non devo farlo perché...
Toccare gli occhi con le dita sporche.		
Leggere quando c'è poca luce.		
Riporre oggetti in alto non in modo sicuro.		
Toccare le stoviglie bollenti a mani nude.		
Evitare di colpire gli occhi.		
Evitare rumori forti.		
Inserire le mani nel frullatore acceso.		
Pulire gli orecchi senza cotton fioc.		
Non lavarsi mai i denti.		
Non far fumare in casa.		
Spolverare spesso.		
Prendere il sole senza protezione solare.		
Masticare spesso il chewing-gum.		

IL TEST DELLA SALUTE

○ Rispondi alle domande scegliendo fra le risposte A o B. Confronta le tue risposte con i risultati che ti darà il tuo insegnante.

Per pulire i denti bisogna:

- A sciacquare la bocca con l'acqua.
- B usare lo spazzolino da denti e il dentifricio.

Per fare un bagno rilassante è necessario:

- A sciacquare in fretta il corpo con l'acqua.
- B usare acqua calda e un buon sapone.

Per mantenere la pelle sana bisogna lavarsi:

- A il meno possibile.
- B di frequente con acqua e sapone.

Bisogna lavarsi le mani:

- A dopo aver mangiato.
- B prima di mangiare e toccare gli alimenti.

Si respira aria migliore:

- A in una stanza fumosa.
- B in una stanza in cui l'aria viene cambiata spesso.

Fare una sana e costante attività fisica:

- A serve a stare in gruppo.
- B serve a migliorare le prestazioni del nostro organismo.



GLI ERRORI NUTRIZIONALI

○ Segna con una X Giusto (G) o Sbagliato (S) accanto ai seguenti comportamenti alimentari.

Mangiare molti dolci. G S

Assumere zuccheri solo la mattina. G S

Non mangiare frutta. G S

Non fare la prima colazione. G S

Mangiare della frutta per colazione. G S

Mangiare ogni giorno la carne. G S

Mangiare lentamente. G S

Bere molta acqua. G S

Bere caffè e alcool a dieci anni. G S

Mangiare sempre patatine e snack. G S

Mangiare tutti i giorni frutta e verdura. G S

Fare una cena abbondante. G S

Mangiare tanto e muoversi poco. G S

Andare a scuola senza aver fatto colazione. G S

