

SICUREZZA IN CASA

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



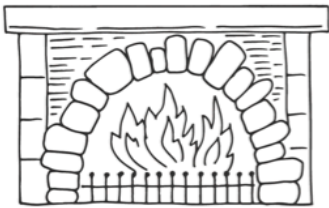
PHON



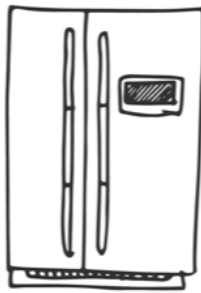
MEDICINALI



FERRO DA STIRO
CALDO



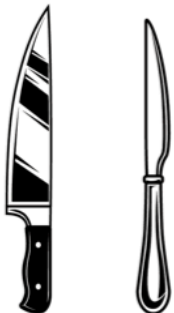
FUOCO ACCESO



FRIGORIFERO



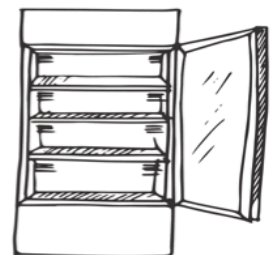
FRUTTA



COLTELLI



CUCCHIAI E
FORCHETTE



SPORTELLI
APERTI

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.
Devono essere ben illuminate.

-

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

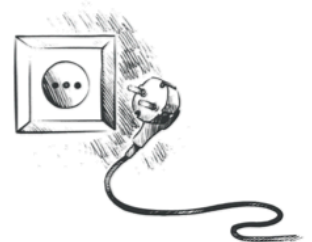
-

Non devono avere sedie o mobili vicino.

-

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

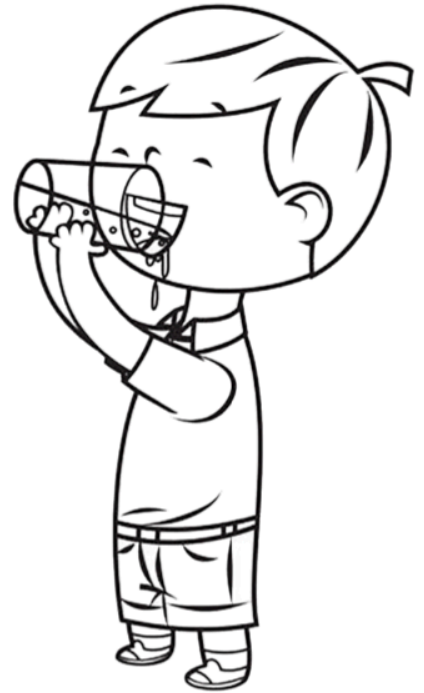
LE PRESE DI CORRENTE A MARCHIO IMQ SONO PROTETTE ED EVITANO CHE QUALCUNO POSSA PRENDERE LA SCOSSA. DILLO AI TUOI GENITORI!



UNA BUONA IDRATAZIONE

- Impara le regole per una buona idratazione.

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



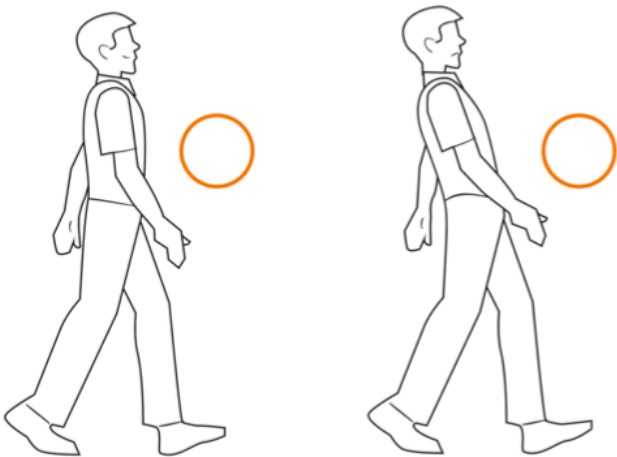
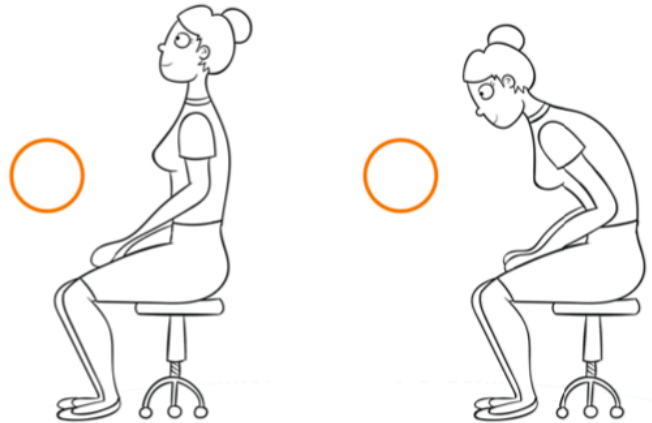
- A che cosa serve l'acqua? Metti in ordine le sillabe e completa le risposte.

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

UNA SCHIENA DA SALVARE

- In ogni coppia di disegni colora di rosso il bollino della posizione scorretta e di verde quello della posizione corretta.

QUANDO SEI
SEDUTO/A.



QUANDO
CAMMINI.



QUANDO SEI
ALLA SCRIVANIA.



QUANDO SOLLEVI
UN PESO.



BUONE ABITUDINI

- Collega ogni buona abitudine al disegno giusto.

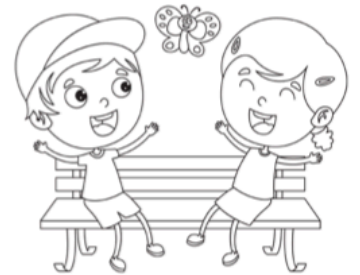
Trascorri un po' di tempo ogni giorno all'aria aperta, se puoi in mezzo alla Natura.



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



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



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



- Scrivi un'altra buona abitudine.

.....

.....

.....

.....

- SCOPRI 6 ALIMENTI CHE RAFFORZANO IL SISTEMA IMMUNITARIO!
CERCA LE PAROLE NELLO SCHEMA E SCRIVILE SUI PUNTINI.

A R A N C E O L A I
M E R A G L I O P E
F R A Y O G U R T G
A P O L I M O N I R
L E N T I C C H I E
H U K I W I C A N O

.....

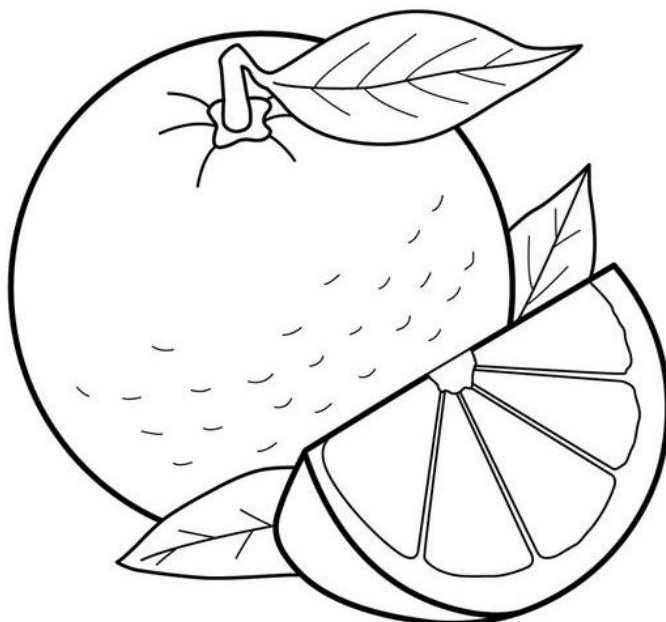
.....

.....



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

ARANCIA



MANDARINI

