

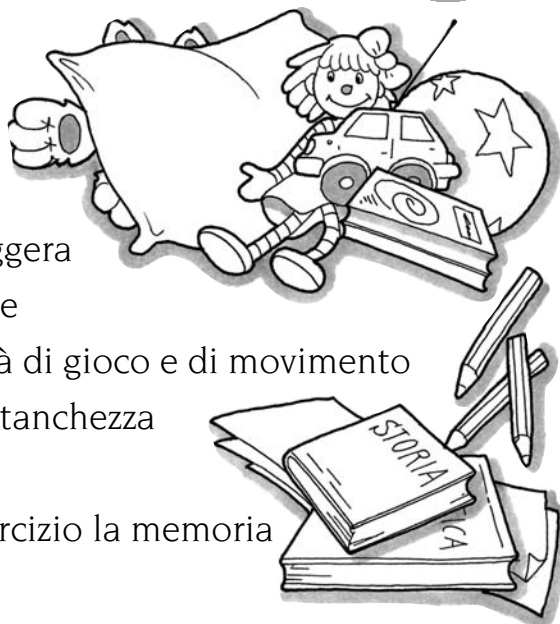
Norme d'igiene per proteggere il sistema nervoso

- 1 - Colora il quadratino posto accanto alle indicazioni corrette.

● Per mantenere il nostro sistema nervoso sano ed efficiente è opportuno...

- respirare aria pulita e ricca d'ossigeno
- non riposarsi mai
- dormire per almeno 8 ore ogni notte
- bere molte bevande alcoliche
- seguire una dieta alimentare varia e leggera
- lavorare in continuazione senza riposare
- alternare momenti di studio con attività di gioco e di movimento
- cambiare attività quando si avverte la stanchezza
- fumare molte sigarette
- impegnarsi nello studio e tenere in esercizio la memoria

EDUCAZIONE
ALLA SALUTE



- 2 - Leggi con attenzione, rifletti, poi rispondi alle domande.

Le **droghe** sono sostanze chimiche, o ricavate dai vegetali, che provocano **alterazioni** molto gravi sul corpo, sulla mente e sul comportamento delle persone. Una delle conseguenze più gravi e pericolose dell'assunzione di droga è la cosiddetta **dipendenza**, che crea nell'individuo il desiderio o la necessità di continuare a prenderla.

Esistono tanti tipi di droghe, leggere o pesanti, ma entrambe rappresentano uno dei più drammatici problemi della nostra società.

- Non hai mai sentito parlare del problema della droga?
- In che occasione?
- Perché le droghe sono molto pericolose?
- Che cosa significa che le droghe provocano dipendenza fisica o psicologica?

- 3 - Documentati e rispondi.

Fin dall'antichità, l'**oppio** è stato usato per alleviare il dolore. Ma, i popoli antichi non sapevano una cosa importante sull'oppio e cioè che esso dà **assuefazione**.

Una persona può, infatti, diventare fisicamente dipendente dall'oppio e questa dipendenza crea gravi problemi di salute e di comportamento.

- Quale vegetale contiene nei suoi semi un succo bianco e lattiginoso che, seccato e raffinato, fornisce l'oppio?

nome

classe

data

Le calorie



1 Leggi.

**caloria = unità di misura dell'energia fornita dal cibo / si misura in kilocalorie (kcal)
1 kcal = 1 000 calorie**

Ogni alimento fornisce una quantità diversa di energia.

I grassi
animali e vegetali danno più energia, ma sono anche più difficili da digerire.

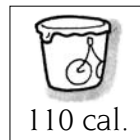
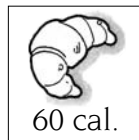
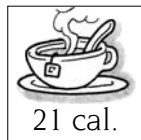
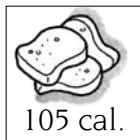
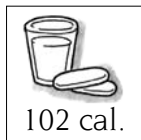
Lo zucchero
dà molta energia, ma il suo consumo eccessivo provoca disturbi.

I cereali
non provocano danno alla salute e forniscono energia.



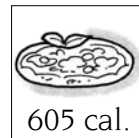
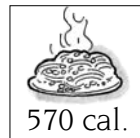
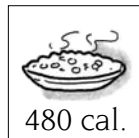
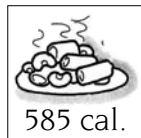
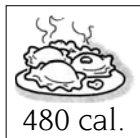
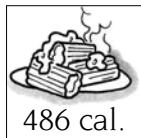
2 Un bambino della tua età ha bisogno di circa 2 440 calorie al giorno. Guardando le calorie fornite da ogni singolo piatto, scrivi il tuo menù di una giornata. Colora i disegni.

Colazione

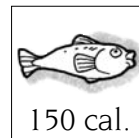
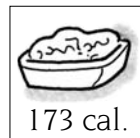
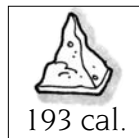
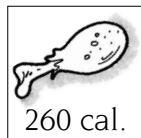
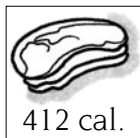
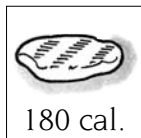


Il mio menù

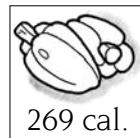
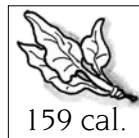
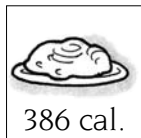
Primi piatti



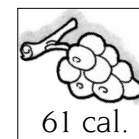
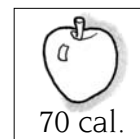
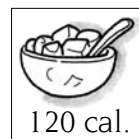
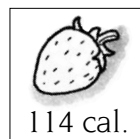
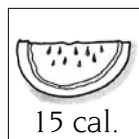
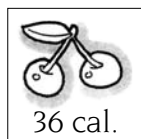
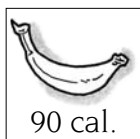
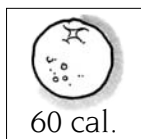
Secondi piatti



Contorni



Frutta



Come mantenere sano l'apparato digerente

EDUCAZIONE
ALIMENTARE

1 - Colora il quadratino posto accanto alle indicazioni corrette.

● Per il buon funzionamento dell'apparato digerente è necessario:

- masticare a lungo tutti i cibi che s'ingeriscono
- pulire i denti ogni tanto
- mangiare a ogni ora
- lasciare un intervallo di almeno 4 ore tra un pasto e l'altro
- mangiare ogni volta che si ha appetito
- bere frequentemente ai pasti le bevande ghiacciate
- bere molta acqua lontano dai pasti
- mangiare sempre gli stessi alimenti
- nutrirsi con sostanze nutritive diverse
- dosare il cibo secondo le necessità del proprio organismo
- prendere freddo subito dopo mangiato
- abusare di cibi fritti, grassi e bevande alcoliche



2 - Collega con una freccia ogni malattia dell'apparato digerente con l'organo che essa colpisce.

appendicite

fegato

parotite

appendice

epatite

ghiandole salivari

gastrite

intestino

colite

dente

carie dentaria

stomaco



3 - Rivolgì le domande ai tuoi compagni di classe e indica con una crocetta ogni risposta affermativa.

- Hai qualche dente cariato?
- Sei stato qualche volta dal dentista?
- Hai avuto la parotite?
- Hai mai fatto un'indigestione?
- Hai tolto l'appendice?

■ Acquisire informazioni e norme di igiene per la salute dell'apparato digerente

ELMEDI

Come mantenere sano l'apparato respiratorio

EDUCAZIONE
ALLA SALUTE

1 - Colora il quadratino posto accanto alle indicazioni corrette.

● Per mantenere il nostro apparato respiratorio sano ed efficiente è consigliabile:

- praticare regolarmente un'adeguata attività sportiva
- vivere il più possibile all'aperto in città piene di traffico e smog
- respirare aria pura in zone di montagna e di campagna
- frequentare luoghi molto affollati e surriscaldati
- rinnovare spesso l'aria negli ambienti chiusi
- respirare con la bocca, anziché col naso
- trascurare la tosse o il raffreddore
- fumare sigarette, sigari o la pipa
- non fumare, ma rimanere in stanze dove vi sono altre persone che fumano
- eseguire esercizi respiratori, con respirazioni profonde e lente



2 - Collega con una freccia ogni malattia dell'apparato respiratorio con l'organo che essa colpisce.

raffreddore

bronchi

polmonite

naso

bronchite

pleura

tracheite

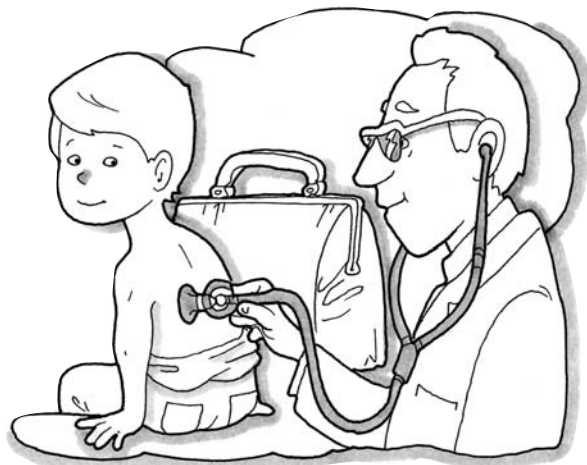
polmoni

pleurite

laringe

laringite

trachea



3 - Leggi, documentati e rispondi.

Una malattia insidiosa dell'apparato respiratorio è la **tubercolosi**. Essa colpisce i polmoni ed è provocata da un bacillo, chiamato **bacillo di Koch**, dal nome del biologo tedesco **Robert Koch**, che per primo lo individuò al microscopio nel 1882. Grazie ai progressi realizzati dalla medicina in questi ultimi decenni, la tubercolosi è oggi curata con successo, ma non è stata ancora debellata in tutto il mondo.

- In quali Paesi la tubercolosi rappresenta ancora un grave problema per la salute?.....
- Sei stato sottoposto al test alla tubercolina, cioè l'esame che permette di scoprire la presenza di questi pericolosi bacilli nell'organismo?.....
- Che cos'è la schermografia?

Come mantenere sano il cuore e l'apparato circolatorio



- 1 - Colora il quadratino posto accanto alle indicazioni corrette.

- Per mantenere sano il cuore e l'apparato circolatorio è opportuno:
 - fare del movimento fisico, come camminare, salire le scale, giocare, saltare
 - condurre una vita sedentaria
 - praticare regolarmente un'adeguata attività sportiva
 - sottoporre il cuore a sforzi fisici violenti
 - seguire una dieta alimentare varia e leggera
 - non ingrassare per non affaticare il cuore
 - fumare molte sigarette e sigari
 - non riposarsi mai
 - dormire almeno otto ore per notte



- 2 - Documentati e completa le frasi colorando il riquadro adatto.

- Il cuore è l'organo più delicato...

dell'apparato circolatorio

dell'apparato respiratorio

- L'esame medico che rivela il funzionamento del cuore è...

l'encefalogramma

l'elettrocardiogramma

- Il medico che cura le malattie cardiache è...

il radiologo

il cardiologo

- Una delle malattie più pericolose che può colpire il cuore è...

l'emorragia

l'infarto

- 3 - Leggi con attenzione il testo, poi rispondi alle domande.

Quando si ha un'abbondante fuoriuscita di sangue, a causa di una profonda ferita, si parla di **emorragia**. Se è recisa una vena, l'emorragia è definita **venosa**, invece se è recisa un'arteria, l'emorragia si dice **arteriosa**. Nel caso di un'emorragia **arteriosa**, bisogna intervenire con urgenza, per evitare un rapido **dissanguamento**. Per arrestare un'emorragia arteriosa, per esempio in un braccio, è necessario mettere un laccio stretto al di sopra della ferita, in quanto il sangue proviene direttamente dal cuore. Per arrestare un'emorragia venosa, invece, il laccio deve essere legato al di sotto della ferita, in quanto il sangue proviene dalla periferia del corpo.