Gioca e impara
con i cinque bravi coniglietti,
che ti aiuteranno a scoprire
le buone abitudini!

CM 55214M

guadagnare salute
rendere facili le scelte salutari

Cinque bravi coniglietti

Gioca e impara le buone abitudini

GIUNTI Progetti Educativi

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Ufficio Scolastico Regionale per il Piemonte

Ministero della Salute

Questo kit didattico, rivolto ai bambini delle prime e seconde classi della scuola primaria, si inserisce nel progetto "Scuola e Salute", sviluppato all'interno del programma "Guadagnare salute: rendere facili le scelte salutari" promosso dal Ministero della Salute in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca.
Il progetto mira a far riflettere bambini e adulti sulle abitudini e i comportamenti corretti che è bene assumere fin dall'infanzia.
L'obiettivo è far acquisire ai bambini consapevolezza e familiarità nei confronti delle buone abitudini, perché possano affrontare in modo adeguato i diversi momenti della vita quotidiana. La scuola, in quanto luogo privilegiato di formazione ed educazione, si pone come interlocutore strategico per portare a compimento questo progetto e promuovere stili di vita sani e corretti.

Fabrizio Oleari
Capo Dipartimento della Prevenzione e della Comunicazione
Ministero della Salute

Questo libro appartiene a

.....

.....

Classe ..... Scuola .....

.....

.....

Scopri il buon nutrimento con Coniglio Biagio.

Fai sport e movimento con Coniglio Piero.

Impara l'igiene e la pulizia con Coniglietta Irene.

Ama i giochi e la lettura con Coniglietto.

Guarda cosa fanno i grandi con Lella Coniglia.

Disegna te stesso e la tua classe

Che succede? Stamattina
un trenino colorato
è arrivato alla stazione
e sbuffando si è fermato.
Chissà mai chi avrà portato?

Chi alla porta busserà
presto presto lo saprà.

I cinque coniglietti dell'allegro girotondo

Sono i cinque coniglietti
dell'allegro girotondo
che col magico trenino
vanno in giro per il mondo
a svelare a chi li ascolta
tanti piccoli segreti
per tenere sano il corpo
e i pensieri tutti lieti.

Ogni coniglio
porta un consiglio.

Biagio è un coniglio molto sapiente:
sa cosa è buono e nutriente

Ogni pasto
ha il suo posto

Ore sette di mattina:
latte, pane, marmellata,
frutta fresca a colazione.
Bene inizia la giornata!

Ore dieci: ricreazione,
un buon frutto di stagione!

Ma qualcuno
tenga d'occhio
che combina
Tom Ranocchio.

Tutti pronti per il pranzo
che è arrivato mezzogiorno:
pastasciutta, carne o pesce,
la verdura di contorno.
Ed un frutto, non scordare,
sempre è buono da mangiare.

Ore quattro: per spuntino
qualche cracker o un panino,
una mela o un mandarino...

Ma qualcuno
tenga d'occhio
che combina
Tom Ranocchio.

Ecco l'ora della cena,
è arrivata ormai la sera:
sia il tuo cibo delizioso
ma la pancia sia leggera.

Biagio dice:
"Cena da poverello,
colazione da re:
è questa la regola
più facile che c'è".

Ma qualcuno
tenga d'occhio
che combina
Tom Ranocchio.

GIOCA CON CONIGLIETTO

Quanti cibi! Alcuni sono perfetti per la colazione, altri per il pranzo o la cena, altri ancora vanno bene per più di un pasto.
Ma Coniglietto non sa quali scegliere.

Colora tu i piattini accanto a ogni pietanza:

- **giallo** per i cibi che mangeresti a colazione;
- **rosso** per quelli che sceglieresti per pranzo;
- **blu** per quelli che vorresti a cena.

Divertente è la cucina,
quando impasti la farina

Dice Biagio:
"Certamente,
in cucina è divertente
pasticciare, amalgamare
impastare e anche sbucciare,
inventare un nuovo piatto
ma con l'ingrediente adatto,
fare pizze, fare torte
(e pazienza se son storte),
con chi ha buona volontà:
mamme nonni zii papà...

In cucina un aiutante
è gradito e assai importante".

Ma qualcuno
tenga d'occhio
che combina
Tom Ranocchio.

Importante o allegra che sia,
porta in tavola la Cortesia

Una tavola ben preparata
un bel piatto da portata,
una tovaglia assai elegante
per chi vuole un pranzo importante.

Piatti e bicchieri di tanti colori
un mazzolino di semplici fiori
una tavola ricca di gente
per fare un pranzo sorridente.

Ma in ogni caso, non ti scordare,
che c'è qualcuno da invitare:
non è mai troppa né mai abbastanza
e si chiama: Buona Creanza.

GIOCA CON CONIGLIETTO

Coniglietto va col suo cesto a raccogliere i pomodori nell'orto. Quale stradina dovrà fare per raggiungere l'aiuola giusta?

Quali frutti o verdure incontra lungo il cammino?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Quali altre verdure vedi nell'orto?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Dice Coniglio Piero:
"Lo sport e il movimento
ti fanno il corpo agile
e il cuore più contento"

A Bi Ci del movimento,
che è veloce oppure lento

A Bi Ci del movimento
che sia svelto, che sia lento:
salto, corsa, passeggiata
fanno bella la giornata.

A Bi Ci del movimento,
fatto in pochi o in più di cento:
pattinaggio, calcio, danza,
all'aperto o in una stanza.

Ma qualcuno
tenga d'occhio
che combina
Tom Ranocchio.

La corretta posizione per seguire la lezione

Sulla sedia del tuo banco
sta' seduto bello dritto:
non piegarti, non sdraiarti,
non guardare sul soffitto.

Ma qualcuno
tenga d'occhio
che combina
Tom Ranocchio.

GIOCA CON CONIGLIETTO

Ecco qua la classe dei topini.
Guardali come sono attenti!
Solo uno di loro però sta seduto
sulla sedia in maniera corretta.

**Trovalo e poi completa
il disegno sulla lavagna.**

Coniglietta Irene sa tutto dell'igiene

Quando arriva la pulizia,
la sporcizia scappa via...

...Scappa via da ogni dente
se li spazzoli di frequente;

scappa via da orecchie e collo
se li tieni un po' in ammollo;

con la doccia e con lo shampoo
scappa scappa come un lampo:
dai capelli, dalla faccia
dalle orecchie, dalle braccia
e ti lascia, assai beato,
tutto bello profumato.

Ma qualcuno
tenga d'occhio
che combina
Tom Ranocchio.

Mani che toccano, mani che imboccano

Chi molto spesso
si lava le mani
microbi e germi
tiene lontani.

E tiene distanti,
lo dice il dottore,
sia l'influenza
che il raffreddore.

Ma qualcuno
tenga d'occhio
che combina
Tom Ranocchio.

GIOCA CON CONIGLIETTO

È mattina: appena sveglio Coniglietto si lava per benino. Sa che essere puliti e ordinati è bello non solo per lui, ma anche per chi gli starà vicino. Che cosa gli servirà?

Cerca, tra gli oggetti qui accanto, quelli che usi per le pulizie personali e, con una freccia, mettili a posto nell'armadietto.

Giochi e libri con gli amici
fanno i giorni più felici

Io mi diverto
coi giochi all'aperto

Lo san tutti, Coniglietto
ama stare all'aria aperta,
ma nessuno saprà dire
quanto rida e si diverta
quando gioca con gli amici
quando in cielo c'è un bel sole.
Vi dirà quel che gli piace,
ma con piccole parole...

fare salti
tanto alti

andare in bicicletta,
però senza aver fretta

giocare a nascondino,
al parco o nel giardino

Ma qualcuno
tenga d'occhio
che combina
Tom Ranocchio.

Chi va in bici e fa attenzione
si risparmia un ruzzolone.

Ma attenzione
al ruzzolone

Corre corre Coniglietto
col caschetto da ciclista
senza mai dimenticare
che la strada non è una pista!

Ma qualcuno
tenga d'occhio
che combina
Tom Ranocchio.

Fiaba, storia o poesia,
ogni libro contiene una magia

Se tu prima di dormire
sfogli un libro colorato
fai sereno e dolce il sonno
ed il sogno un po' incantato.

Per piccino che esso sia,
c'è nel libro una magia.

Ma qualcuno
tenga d'occhio
che combina
Tom Ranocchio.

GIOCA CON CONIGLIETTO

Oggi è una splendida giornata e al parco ci sono tanti bambini che si divertono: sulle giostrine, sullo scivolo, sull'altalena. Guardali!

Se ne trovi qualcuno che assomiglia a te o a qualcuno dei tuoi amici, scrivigli accanto il nome.

Lella Coniglia
gli adulti consiglia

Dice Lella: "Chi alcol beve
poi guidare più non deve";
dice anche che chi fuma
un po' puzza e non profuma.

Alcol, fumo, sigarette
è beato chi li smette,
ma è ancora più beato
chi non ha mai cominciato.

Ma qualcuno
tenga d'occhio
cosa fa
papà Ranocchio.

GIOCA CON CONIGLIETTO

Coniglietto lo sa: certe volte anche i grandi possono migliorare i propri comportamenti.

Colora la paletta di Lella Coniglia di rosso, per indicare i comportamenti che non vanno bene, o di verde, per indicare quelli corretti.

Siete stati proprio attenti,
bei bambini. Complimenti!
Non scordatevi di noi,
torneremo, prima o poi!

Cinque vispi coniglietti
salutando vanno via
con il magico trenino
tutto pieno di allegria.

Va con loro Tom Ranocchio.
...Per saluto strizza l'occhio.

Comitato scientifico: Rosa Bianco Finocchiaro, Daniela Galeone, Mariano Giacchi, Maria Teresa Menzano, Maria Teresa Scotti, M. Cristina Zannoner

Il kit didattico-educativo è realizzato nell'ambito del progetto ministeriale "Scuola e Salute"

Progettazione editoriale: Giunti Progetti Educativi
Responsabile editoriale: M. Cristina Zannoner
Testi: Maria Loretta Giraldo
Illustrazioni: Tommaso Levente Tani
Grafica e impaginazione: Carlo Boschi
Coordinamento editoriale: Elena Orsini
Redazione: Viola Montanari

www.salute.gov.it
www.creps-siena.eu
www.giuntiprogettieducativi.it

© 2011 Giunti Progetti Educativi S.r.l., Firenze
Prima edizione: maggio 2011
Stampato presso Giunti Industrie Grafiche S.p.A. – Stabilimento di Prato