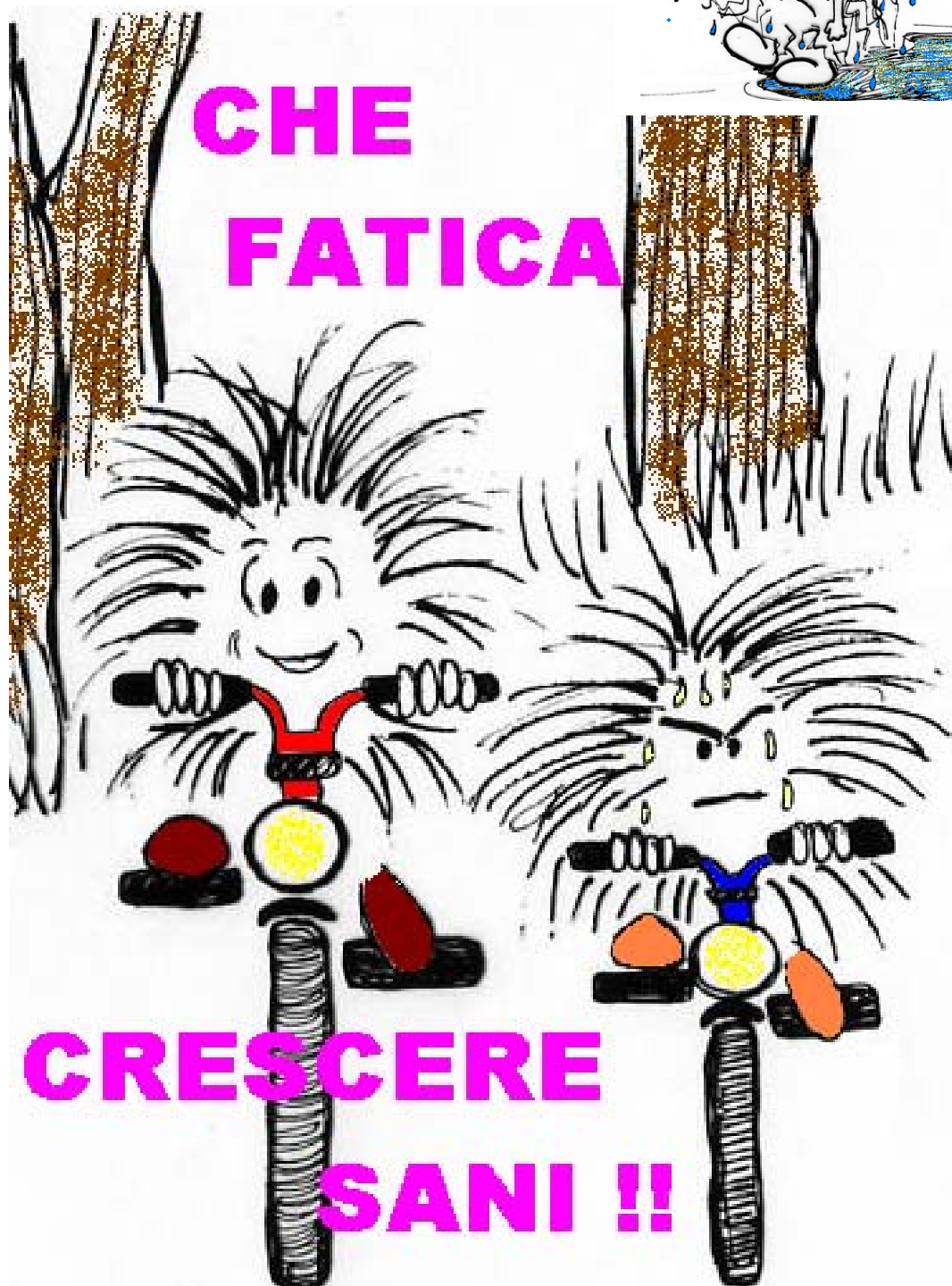




REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Assessorato Pubblica Istruzione, Beni
Culturali, Informazione, Spettacolo e Sport



Per bambini dai 6 agli 8 anni

a cura della Federazione Italiana Scuole Materne (FISM) della Provincia di Sassari

**Ciao, mi chiamo
Ecolino e ti
aiuterò a capire**



I BAMBINI OGGI VIVONO SPESSO IN CITTÀ E PAESI CHE NON SONO STATI COSTRUITI A MISURA DI BAMBINO.

LE CASE SONO GRANDI, LE AUTO SONO GRANDI, LE STRADE SONO PERICOLOSE, NON CI SONO POSTI SICURI DOVE GIOCARE CON GLI AMICI.

**E' QUINDI IMPORTANTE CHE VOI
BAMBINI IMPARIATE ALCUNE COSE CHE
POSSONO AIUTARVI A CRESCERE SANI.**



STATE ATTENTI !!!

ALCUNE COSE, OGGETTI O GIOCHI, MA ANCHE ALCUNI VOSTRI COMPORTAMENTI POSSONO ESSERE PERICOLOSI O FARVI AMMALARE.

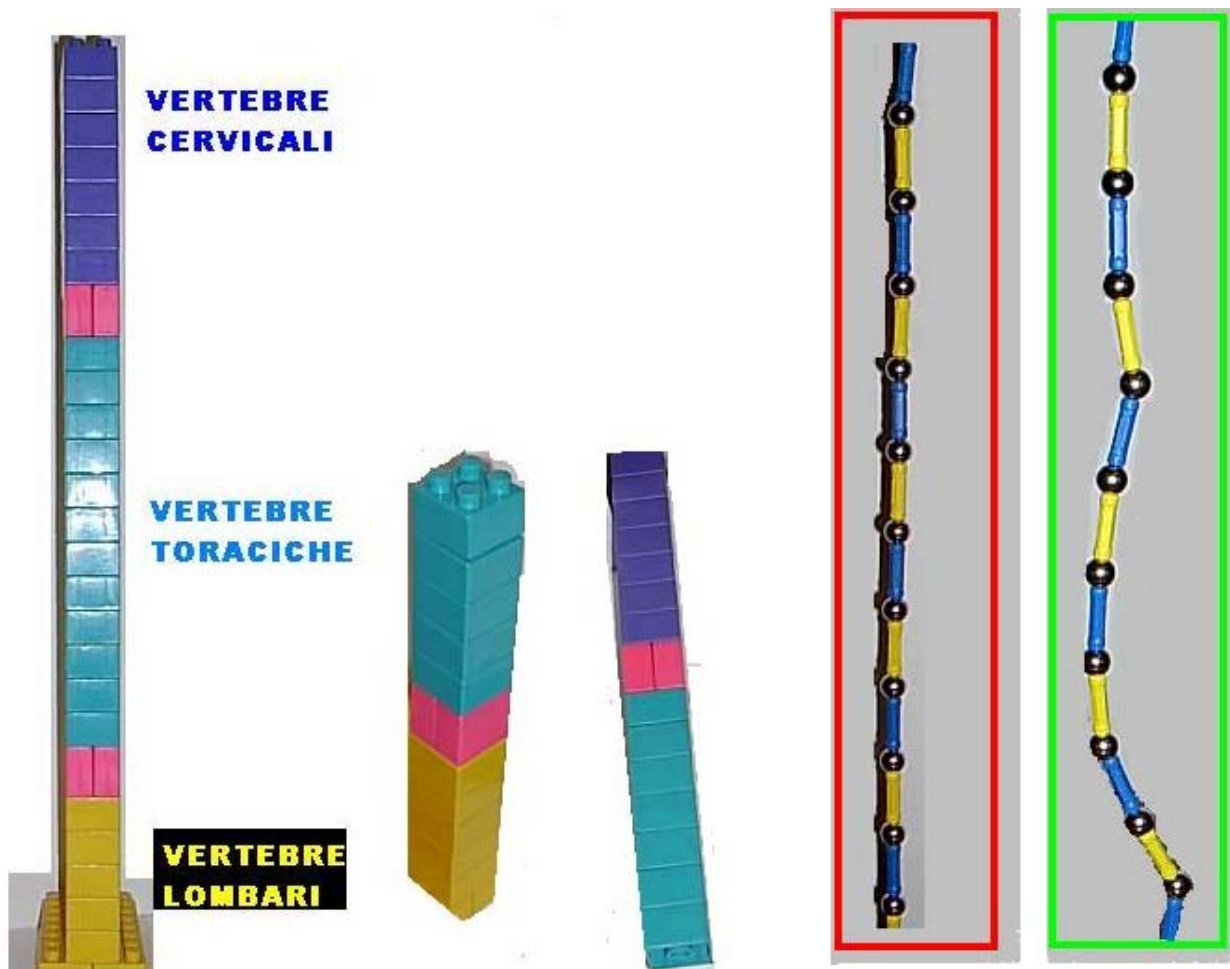
PENSATE AL TRAFFICO E ALLE AUTO, ALLE COSE VELENOSE, ALL'ELETTRICITA'.
MA ANCHE A CASA E A SCUOLA FATE DELLE COSE CHE VI FANNO MALE.

COMINCIAMO DALLA SCHIENA

UN BAMBINO PUO' FARSI DEL MALE ALLA SCHIENA PER 3 MOTIVI.

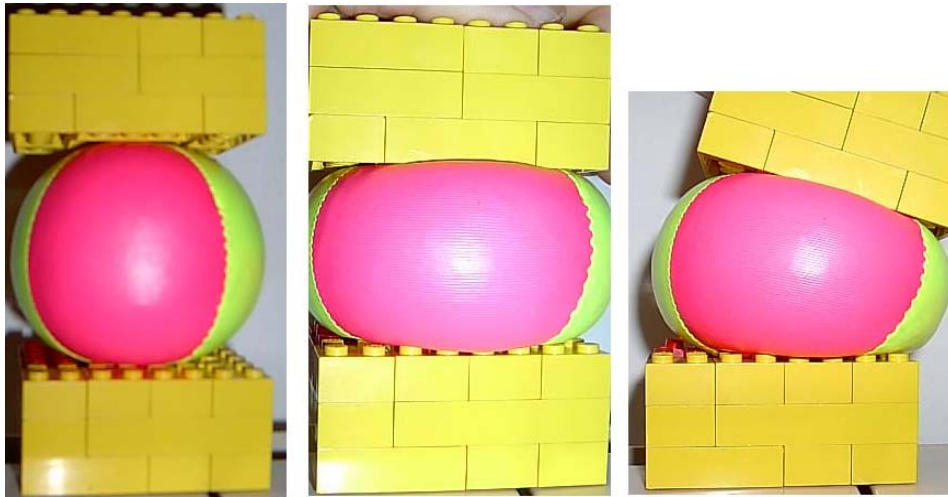
1. PER UNA CADUTA ED UN COLPO PROPRIO SULLA SCHIENA (AD ES. IN BICI)
2. PERCHE' HA SPOSTATO PESI TROPPO GROSSI E PESANTI (ZAINI DI SCUOLA)
3. PERCHE' TIENE DELLE POSIZIONE SBAGLIATE QUANDO E' SEDUTO.

LA SCHIENA CONTIENE LA COLONNA VERTEBRALE CHE E' IL PILASTRO DEL NOSTRO CORPO E CHE È FATTA DA TANTE OSSA (LE VERTEBRE) E DA TANTI CUSCINETTI (I DISCHI INTERVERTEBRALI).



SE LE VERTEBRE DELLA VOSTRA COLONNA FOSSERO UNITE COME I MATTONCINI DEL LEGO, LA COLONNA NON POTREBBE PIEGARSI E SI SPEZZEREBBE.

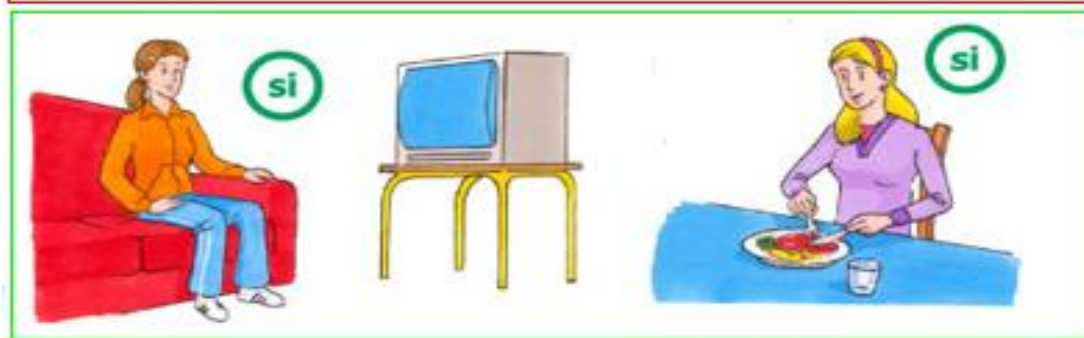
SE INVECE TRA LE VERTEBRE C'È UN CUSCINETTO, COME NEL GEOMAG, LA COLONNA PUO' PIEGARSI.



PROVATE CON UNA PALLINA SCHIACCIABILE E UN PO' DI MATTONCINI A FARE QUESTO ESPERIMENTO E VEDRETE I MOVIMENTI CHE POSSONO FARE LE VOSTRE VERTEBRE.

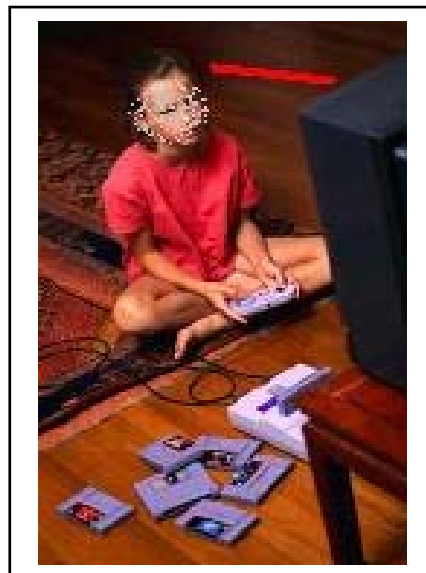
ORA PENSATE A COME STATE SEDUTI A CASA, A SCUOLA, DAVANTI ALLA TELEVISIONE. DOVETE STARE ATTENTI ALLA VOSTRA SCHIENA.

GUARDATE I **NO ED I **SI** DEI DISEGNI E DELLE FOTO.**



tratto da campagna PEAS 2002

ATTENTI AGLI ZAINETTI TROPPO PESANTI



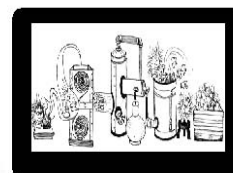
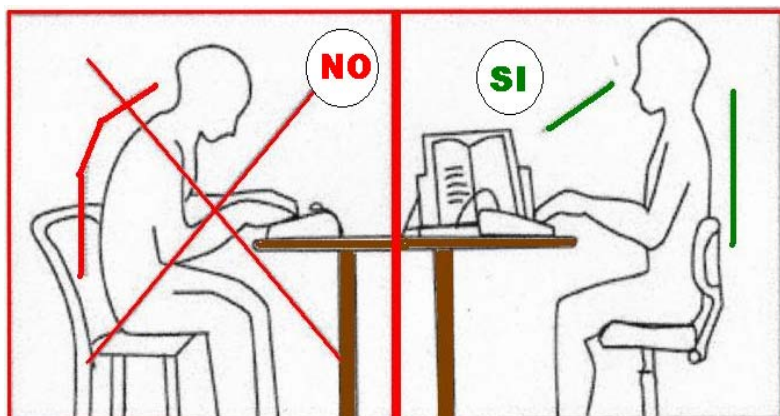
**ATTENTI A COME
VI SEDETE**

**DAVANTI ALLA TV
AL COMPUTER
CON VIDEOGIOCHI**



**LA SCHIENA DEVE
ESSERE DIRITTA E BEN
APPOGGIATA ALLO
SCHIENALE DELLA
SEDIA.**

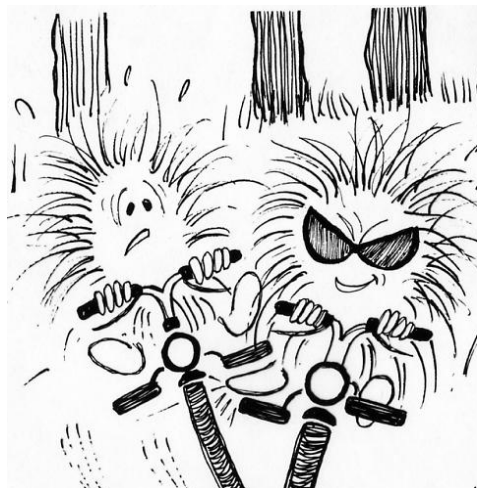
**GLI OCCHI DEVONO
ESSERE BEN DISTANTI
DAL MONITOR DEL
COMPUTER, DEI VIDEO
GIOCHI, DELLA TV.**



10 REGOLE DA IMPARARE

1. LO ZAINETTO CHE PORTI A SCUOLA, PIENO DI LIBRI E QUADERNI, DEVE PESARE COME IL TUO PESO DIVISO PER 10 (ESEMPIO SE PESI 20 CHILI, IL TUO ZAINO DEVE PESARE 2 CHILI).
2. RIEMPI LO ZAINETTO SOLO DELLE COSE UTILI A SCUOLA E METTI LE COSE PIÙ PESANTI VICINO ALLO SCHIENALE.
3. NON PORTARE LO ZAINETTO SU UNA SPALLA SOLA E SE PRENDI L'AUTOBUS TOGLILO DALLE SPALLE QUANDO SEI SUL BUS.
4. NON CORRERE CON LO ZAINETTO SULLE SPALLE E NON TIRARE I COMPAGNI PER LO ZAINETTO.
5. PER METTERE LO ZAINETTO SULLE SPALLE APPOGGIALO SU UN PIANO CHE GIÀ TE LO PORTA ALL'ALTEZZA DELLE SPALLE.
6. QUANDO SEI SEDUTO AL BANCO O ALLA TUA SCRIVANIA APPOGGIA I PIEDI SUL PAVIMENTO O SUL POGGIAPIEDI.
7. QUANDO SEI SEDUTO AL BANCO NON DONDOLARE CON LA SEDIA.
8. LA TUA SCHIENA DEVE ESSERE SEMPRE DIRITTA E BEN APPOGGIATA ALLO SCHIENALE DELLA SEDIA.
9. NON STARE AL BANCO PIEGATO DA UN LATO O CON UN GOMITO SUL BANCO ED IL MENTO APPOGGIATO SULLA MANO.
10. VAI A SCUOLA A PIEDI E GIOCA SPESSO ALL'ARIA APERTA CON I TUOI AMICI INVECE DI STARE TROPPO A GUARDARE LA TV O AL COMPUTER.

ANCHE LA BICI E' PERICOLOSA



**IN BICI NON
COSI' FORTE !
RICORDA IL
CASCO!**



NON PUOI USARE TUTTI I GIOCHI DA SOLO !

ALCUNI GIOCHI CHE TI VENGONO REGALATI, SOPRATTUTTO QUELLI DOVE SI DEVONO USARE ELETTRICITÀ E PILE, NON PUOI SEMPRE USARLI DA SOLO O DA SOLA. CONTROLLA SE IL GIOCO RIPORTA IL SIMBOLO DISEGNATO QUI SOTTO.



ATTENTI ALLE PILE



**ATTENZIONE
ALLE PILE
ARRUGGINITE**

**LE PILE A BOTTONE SONO
MOLTO PERICOLOSE SE
VENGONO INGOIATE DAI
BAMBINI PICCOLI, NON
LASCiarLE IN GIRO**



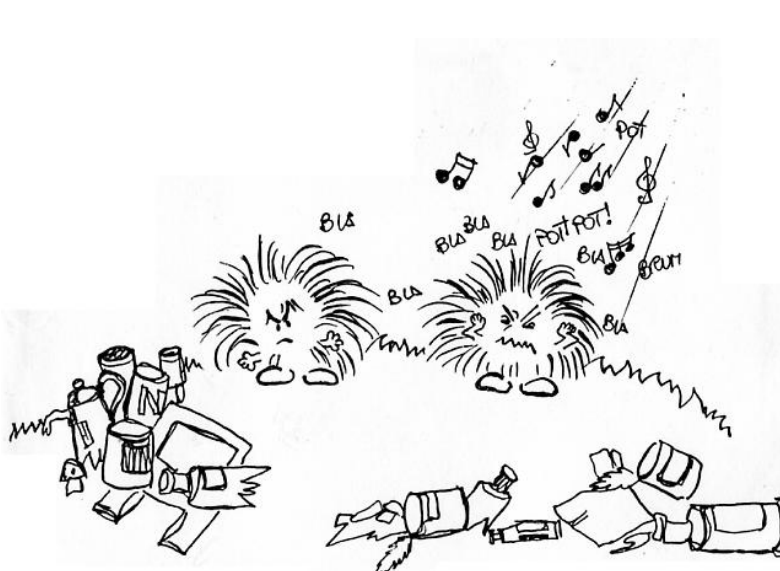
IMPARA ANCHE AD AIUTARE L'AMBIENTE

**NON DEVI BUTTARE LE PILE
SCARICHE IN PATTUMIERA.**

DALLE AI TUOI GENITORI O
METTILE NEGLI APPOSITI
CONTENITORI PER LA RACCOLTA
DIFFERENZIATA DELLE PILE.



E POI CI SONO I RIFIUTI ED I RUMORI INUTILI

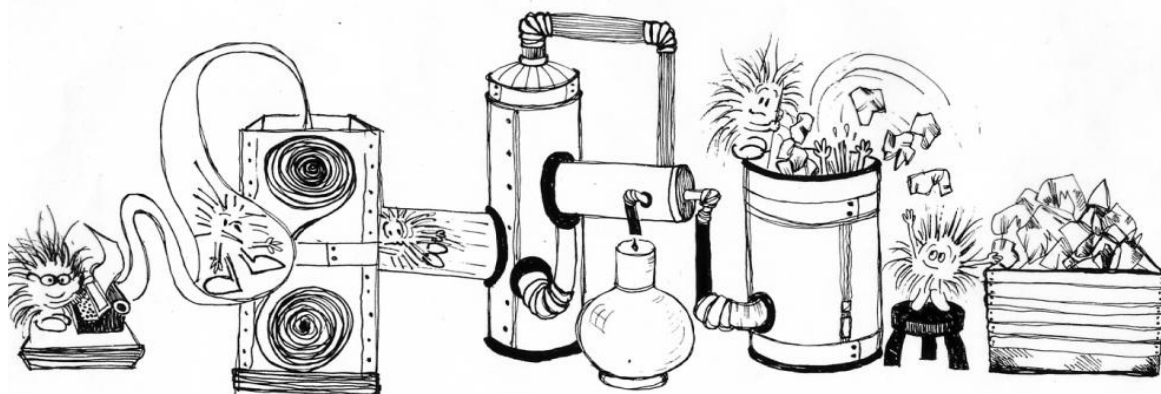


QUANDO VAI AL MARE
O NEI BOSCHI RIPORTA
SEMPRE A CASA I
RIFIUTI !

A SCUOLA ED A CASA
EVITA DI GRIDARE PER
NULLA O DI SPOSTARE
SEDIE E BANCHI
TRASCINANDOLI !

ORGANIZZA INSIEME ALLE TUE MAESTRE ED AI TUOI COMPAGNI DI CLASSE LA **RACCOLTA DIFFERENZIATA DELLA CARTA**. SALVERAI TANTI ALBERI E POTRAI ANCHE PROVARE A PRODURRE, CON L'AIUTO DI UN ADULTO, DEI FOGLI DI CARTA.

BISOGNATAGLIARE A PEZZETTINI GRANDI COME UNA CARAMELLA DELLA CARTA VECCHIA, LASCIARLA IN UN CATINO D'ACQUA PER 2 GIORNI E POI CON UN SETACCIO RACCOGLIERE LA PASTA CHE SI E FORMATA, ADAGIARLA SU UN PANNO E POI STIRARLA CON UN FERRO CALDO.



COLLANA DI MATERIALI PER LE SCUOLE

REGIONE AUTONOMA della SARDEGNA

Assessorato Pubblica Istruzione, Beni Culturali, Informazione, Spettacolo e Sport

a cura dalla FISM della Provincia di Sassari

Coord.Editoriale: FISM Sassari V.Costa 74 Tel.079/237095 email fism.ss@tiscalinet.it .sitoweb fismsassari.org

Testi, disegni e grafica: Coop.ECO 86 via Cairoli 69 23900 Lecco tel. 0341/365798 email coopeco@tin.it

Il personaggio "Ecolino" (logo ECO 86) è stato gentilmente concesso dall'autrice Morelli Mirella e dalla ECO 86

Stampa: presso Industria Grafica Poddighe srl Sassari

TESTI ed IMMAGINI della SCHEDA si trovano in un FILE STAMPABILE nel CD allegato al MANUALE 626

Chiuso in stampa Febbraio 2004