

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







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



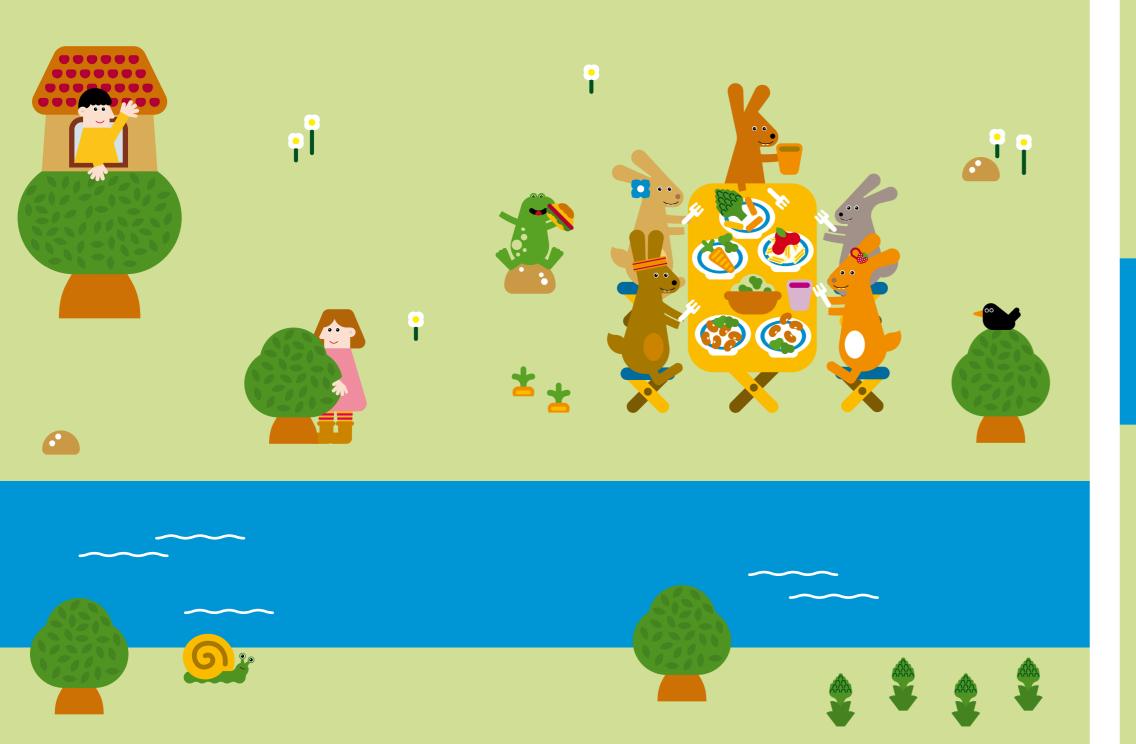






GGIUNTIProgetti Educativ







| Questo libro | appartiene | a |
|--------------|------------|---|
|--------------|------------|---|

Classe Scuola



Scopri il buon nutrimento con Coniglio Biagio.







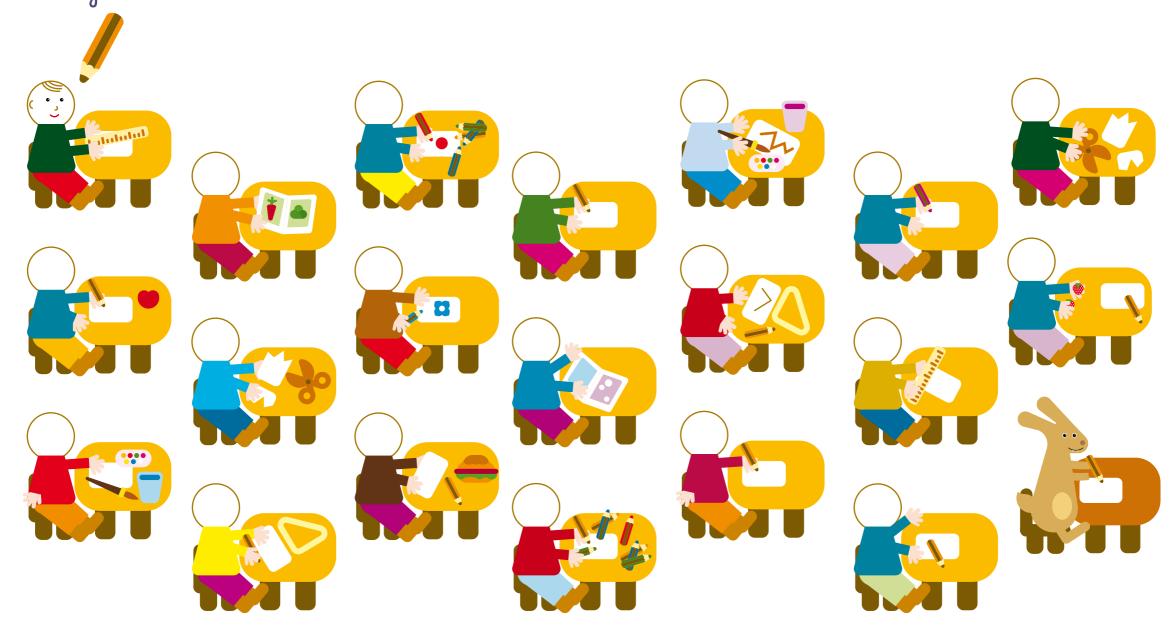


Ama i giochi e la lettura con Coniglietto.



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

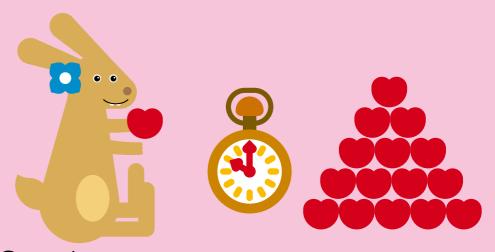
Ogni pasto ha il suo posto



Ore sette di mattina:

latte, pane, marmellata, frutta fresca a colazione.





Ore dieci: ricreazione, un buon frutto di stagione!





Ma qualcuno tenga d'occhio che combina Com Ranocchio.





Eutti 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...



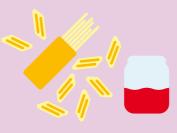




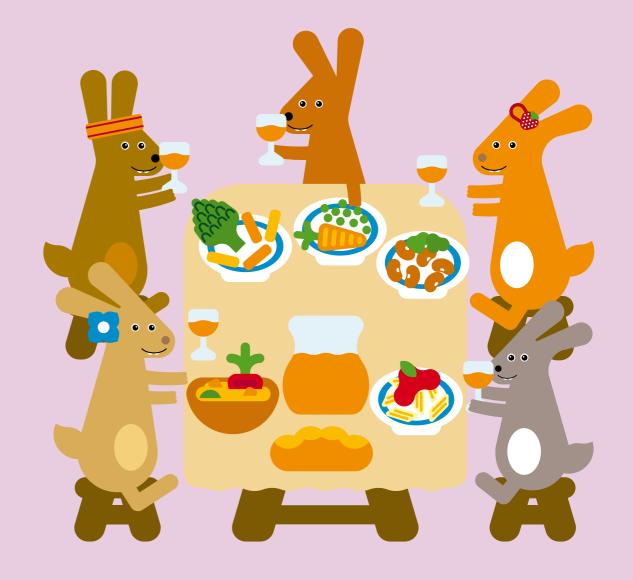


Ecco l'ora della cena, è arrivata ormai la sera: sia il tuo cibo delizioso ma la pancia sia leggera.

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







Ma qualcuno
tenga d'occhio
che combina
com Ranocchio.



GIOCA CON CONIGLIETTO

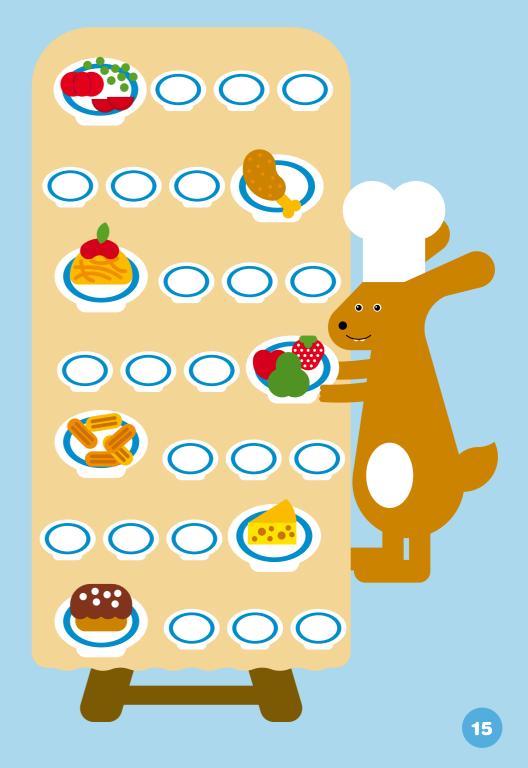
Quanti cibi! Alcuni sono perfetti per la colazione, altri per il pranzo o la cena, altri ancora vanno bene per più di un pasto.

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".





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?













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.





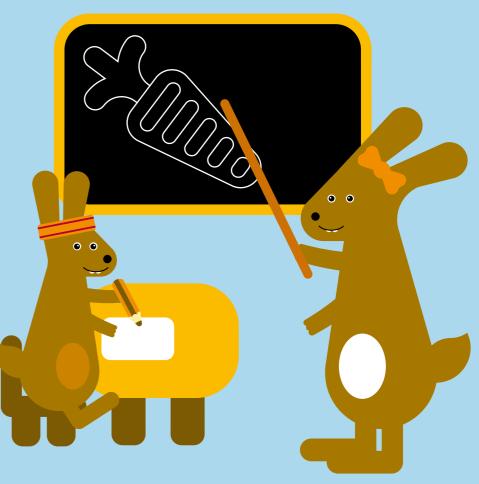




La corretta posizione per seguire la lezione

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





Ma qualcuno tenga d'occhio che combina Com Ranocchio.



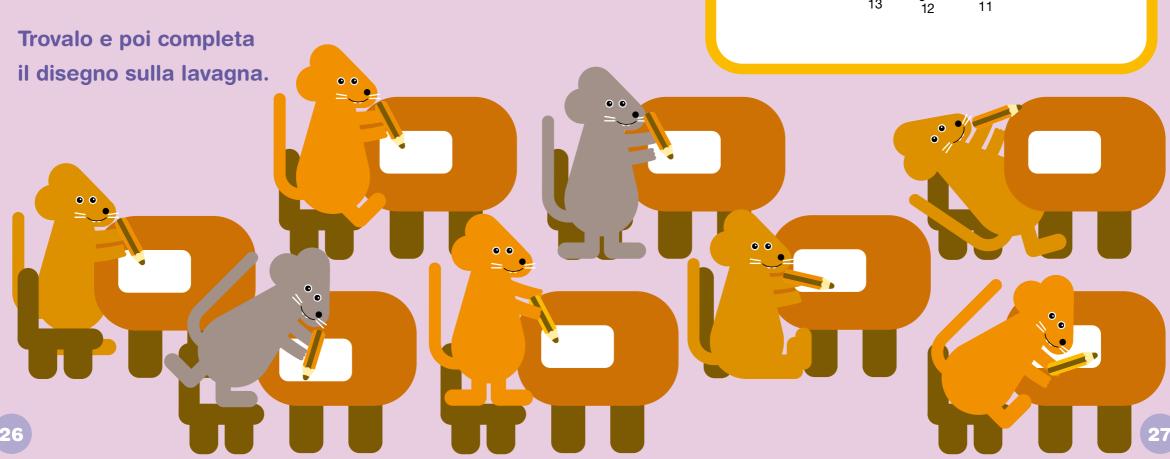
3

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.



18[•]



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.







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

To 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 dizà quel che gli piace, ma con piccole parole...



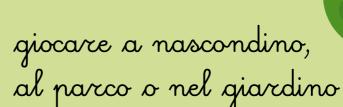




fare salti tanto alti



andare in bicicletta, però senza aver fretta



605







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!



Ila qualcuno tenga d'occhio che combina Com 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.







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.







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



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



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.







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