

GIRA LA RUOTA...DELL'IGIENE!

Questo gioco semplice e coinvolgente aiuterà i bambini a fissare le nozioni sull'igiene personale e domestica apprese in classe senza mai smettere di divertirsi!



OCCORRENTE

● Un cartoncino molto spesso A3



● Forbici



● Un foglio A3 da fotocopie



● Una freccia adesiva



● Una cannuccia da bibita



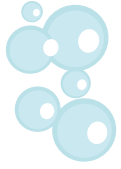
● Un chiodino da muro





- 1** Per iniziare procediamo al download della Ruota del Pulito presente sul sito www.igieneinsieme.it e stampiamola a colori in formato A3.
 - 2** Successivamente ritagliamola e incolliamola su un cartoncino spesso, precedentemente tagliato nella stessa forma e nelle stesse dimensioni della ruota.
 - 3** Praticiamo un forellino al centro della Ruota: ci servirà per appenderla al muro tramite un chiodino.
 - 4** A questo punto incolliamo la freccia adesiva a destra della ruota e rivolta verso di essa... e saremo pronti a giocare!
- Dividiamo la classe in due squadre che giocheranno a turno con la ruota - dando a tutti i componenti la possibilità di giocare - e proveranno in questo modo ad accumulare quanti più punti possibile. Come? È molto semplice!**
- 5** Dopo avere impostato un timer di 15 minuti, l'insegnante farà girare la ruota e reciterà ad alta voce la domanda verso cui punta la freccia: il rappresentante della squadra di turno avrà 20 secondi per rispondere correttamente e guadagnare un punto per il proprio team! Nel caso dovesse fallire, la possibilità di rispondere passa alla squadra avversaria. I componenti della squadra che al termine dei 15 minuti avrà accumulato più punti potranno auto proclamarsi... campioni d'igiene!





Domande per la composizione della Ruota del Pulito:

1. Perché negli ambienti chiusi occorre cambiare con frequenza l'aria?
2. Perché non ci si devono asciugare le mani sulla maglietta?
3. Perché bisogna pulire il tavolo prima di apparecchiare?
4. Per quanto tempo bisogna lavarsi le mani?
5. Elenca 3 abitudini antiigieniche che mettono in pericolo la salute.
6. Che cos'è un batterio?
7. In quale area della cucina si accumulano più germi?
8. A quanti gradi vanno lavati gli strofinacci sporchi?
9. Perché i sacchetti della spesa non vanno poggiati a terra?
10. Elenca 2 modi per prevenire le infezioni.
11. Elenca 3 punti del bagno in cui si accumulano più facilmente i batteri.
12. Qual è la prima cosa da fare appena entrati in casa?
13. Cosa si indossa per andare a dormire?
14. Che cos'è un virus?
15. Con cosa si cammina in piscina?
16. Elenca 3 pericoli per la salute che possono annidarsi nei tessuti.
17. Per quanto tempo sopravvivono i virus sulle superfici?
18. Cosa vuol dire sanificazione?
19. Cosa bisogna fare prima di mangiare frutta e verdura?
20. Elenca 3 oggetti sui quali si accumulano facilmente germi e batteri.



Risposte per l'insegnante:

1. L'aria viziata porta con sé una carica di elementi dannosi per la salute come batteri e virus, polveri e altri allergeni come i pollini; inoltre impedire il ricircolo di aria "intrappola" l'umidità favorendo la formazione di muffe pericolose.
2. Ci laviamo le mani per liberarle da microrganismi, batteri e virus. Asciugarle sulla maglietta subito dopo averle lavate significa sporcarle di nuovo, perché sui nostri vestiti si accumulano esattamente gli stessi agenti dannosi di cui ci siamo appena liberati!
3. Il tavolo della cucina è il luogo deputato al consumo del cibo e spesso anche alla sua preparazione. È perciò importante igienizzarlo prima dell'utilizzo, in modo da liberarlo da batteri e virus che potrebbero contaminare il cibo che ci accingiamo a mangiare.
4. Lavarsi le mani è la prima difesa contro la trasmissione di microbi: per rimuoverli efficacemente bisognerebbe utilizzare spesso un gel a base alcolica e/o lavarsi le mani con acqua e sapone, sfregando bene tra le dita, le unghie ed entrambi i lati delle mani almeno per 30 secondi. Per scoprire di più sull'igiene delle mani, [consulta questo link](#).
5. Tra le cattive abitudini che mettono in pericolo la salute rientrano sicuramente:
 - Infilarsi le dita nel naso: esattamente il tipo di azione che contribuisce a diffondere virus e batteri pericolosi per la salute.
 - Condividere bibite o merende.
 - Non lavarsi le mani prima dei pasti.
 - Stuzzicare le croste invece di aspettare che cadano da sole.
 - Per scoprire di più sulle cattive abitudini igieniche più comuni, [consulta questo link](#).
6. I batteri sono microrganismi unicellulari grandi circa un millesimo di millimetro che possono vivere e riprodursi autonomamente nell'ambiente. Alcuni batteri sono dannosi per l'uomo ma tantissimi sono utili, per esempio grazie a questi piccoli esseri viventi il latte si trasforma in yogurt e la farina fermenta e diventa pane.
7. Il lavello della cucina è un'area in cui il livello di contaminazione microbica è particolarmente elevato: nel lavello infatti vengono lavati gli alimenti crudi, particolarmente a rischio di contaminazione da virus e batteri, vengono pulite le stoviglie e gli utensili sporchi, sciacquate le spugne e i panni utilizzati per la pulizia. Il lavello e l'area circostante devono quindi essere puliti e igienizzati con cura e regolarità dopo ogni utilizzo. Per scoprire di più sull'igiene in cucina, [consulta questo link](#).
8. Gli strofinacci e i panni per la pulizia delle superfici raccolgono diversi microrganismi che, favoriti dall'umidità, proliferano e si moltiplicano con velocità. Occorre quindi lavarli accuratamente e a temperatura adeguata (almeno 60°) e sostituirli frequentemente. I panni utilizzati in cucina non devono essere utilizzati per le pulizie di altri locali della casa (in particolare del bagno!).
9. I sacchetti della spesa non devono mai essere poggiati sul tavolo o sul piano di lavoro della cucina, ma solo sul pavimento, e riposti in un luogo chiuso dopo essere stati svuotati: questo per evitare che sulle superfici utilizzate per la preparazione e il consumo del cibo si depositino germi provenienti dall'esterno. Per scoprire di più sull'igiene in cucina, [consulta questo link](#).

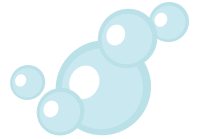


Risposte per l'insegnante:

- 10.** Tra i modi possibili per prevenire le infezioni rientrano:
- La vaccinazione, che rafforza il sistema immunitario aiutandolo a combattere i patogeni.
 - L'igiene e sanificazione delle superfici con appositi prodotti igienizzanti.
 - L'igiene dei tessuti e dei vestiti: in particolare vanno igienizzati con cura tovaglie, tessuti per il bagno e biancheria da letto.
- 11.** Tra i "punti critici" del bagno in cui i microrganismi si annidano più facilmente rientrano:
- La tenda della doccia, particolarmente esposta alla formazione di muffe per l'umidità.
 - Il portaspazzolini, che andrebbero sempre lavati con acqua calda e sapone.
 - Rubinetti, maniglie, portarotoli, portasalviette, oggetti che tocchiamo quotidianamente e che quindi più facilmente possono essere "contaminati" da virus e batteri.
 - Il water, che richiede una pulizia particolarmente accurata in ogni sua parte.
- Per scoprire di più sull'igiene in bagno, [consulta questo link](#).
- 12.** La prima cosa da fare appena entrati in casa è togliersi le scarpe e riporle nella scarpiera prima di indossare delle ciabatte. Questo perché le scarpe possono catturare ogni giorno fino a 400.000 batteri! Per scoprire di più sulle buone pratiche di igiene, [consulta questo link](#).
- 13.** È importantissimo indossare un pigiama pulito prima di andare a letto: un pigiama sporco, o peggio ancora un capo portato durante il giorno porterebbe germi e batteri all'interno del letto, mettendo a rischio la salute.
- 14.** Il virus è un'entità biologica di dimensioni microscopiche, invisibile all'occhio umano, che per sopravvivere e replicarsi ha bisogno di infettare una cellula ospite (è definito "parassita obbligato"). I virus sono spesso causa d'infezione sia nell'uomo sia negli altri esseri viventi, penetrando attraverso diverse vie d'ingresso come l'inalazione, l'ingestione, le punture d'insetto, le lesioni cutanee e le trasfusioni.
- 15.** Spogliatoi, piscine, docce e bagni pubblici sono l'habitat ideale per il proliferare di microrganismi (batteri, virus, miceti) che possono causare infezioni, anche contagiose, tra cui verruche e piede d'atleta. Perciò in questi luoghi è importante utilizzare sempre ciabattine per fare la doccia o andare in bagno. Per scoprire di più sull'igiene nello sport, [consulta questo link](#).
- 16.** Tra i pericoli per la salute che possono annidarsi su vestiti e tessuti rientrano virus, batteri e acari. Perciò l'igiene degli indumenti personali e della biancheria di casa diventa particolarmente utile: è importante utilizzare la lavatrice regolarmente, evitando di accumulare per giorni il bucato sporco. Per scoprire di più sull'igiene del bucato, [consulta questo link](#).



Risposte per l'insegnante:



- 17.** I virus sono molto resistenti: riescono a sopravvivere sulle superfici fino a 48 ore! Per questo è necessario igienizzare le superfici regolarmente.
- 18.** Mentre l'intento della semplice pulizia è quello di rimuovere dalle superfici lo sporco visibile come quello costituito da polvere, grasso o liquidi, quello della sanificazione mira a debellare agenti dannosi invisibili come batteri e virus.
- 19.** Prima di mangiare frutta e verdura bisogna assolutamente lavarle: è necessario per evitare di portare a tavola batteri e pesticidi dannosi per l'organismo. Infatti, essendo coltivate all'aria aperta, sulle loro superfici possono depositarsi microrganismi e altre sostanze chimiche già a partire dalla fase di produzione, e continuare a contaminarsi durante la raccolta, la preparazione e la conservazione in ambienti che possono favorire la proliferazione di microrganismi. Un lavaggio accurato sotto acqua fresca corrente è in grado di rimuovere il 90-99% dei batteri, che solitamente sono presenti nel terriccio attaccato al prodotto. Se poi a questa azione dell'acqua si aggiungono anche altri disinfettanti naturali, è possibile proteggere l'organismo - in particolare quello delle persone più delicate come i bambini - da malattie e infezioni.
- 20.** Andrebbero regolarmente igienizzati, rientrano:
 - Lo smartphone
 - Le chiavi di casa
 - Le scarpe
 - I giocattoli

