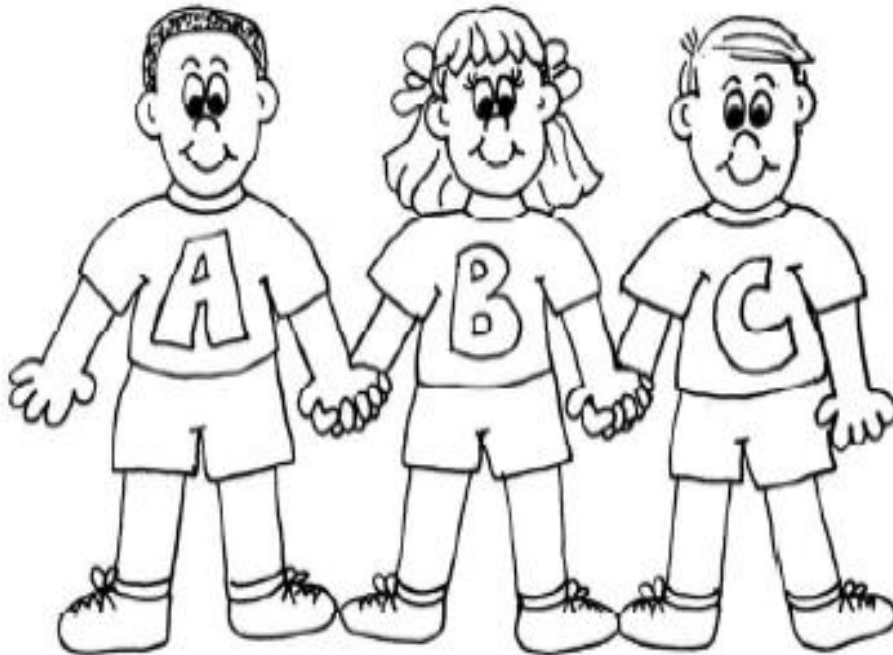


L'



DELLA BUONA SALUTE

Libro da colorare

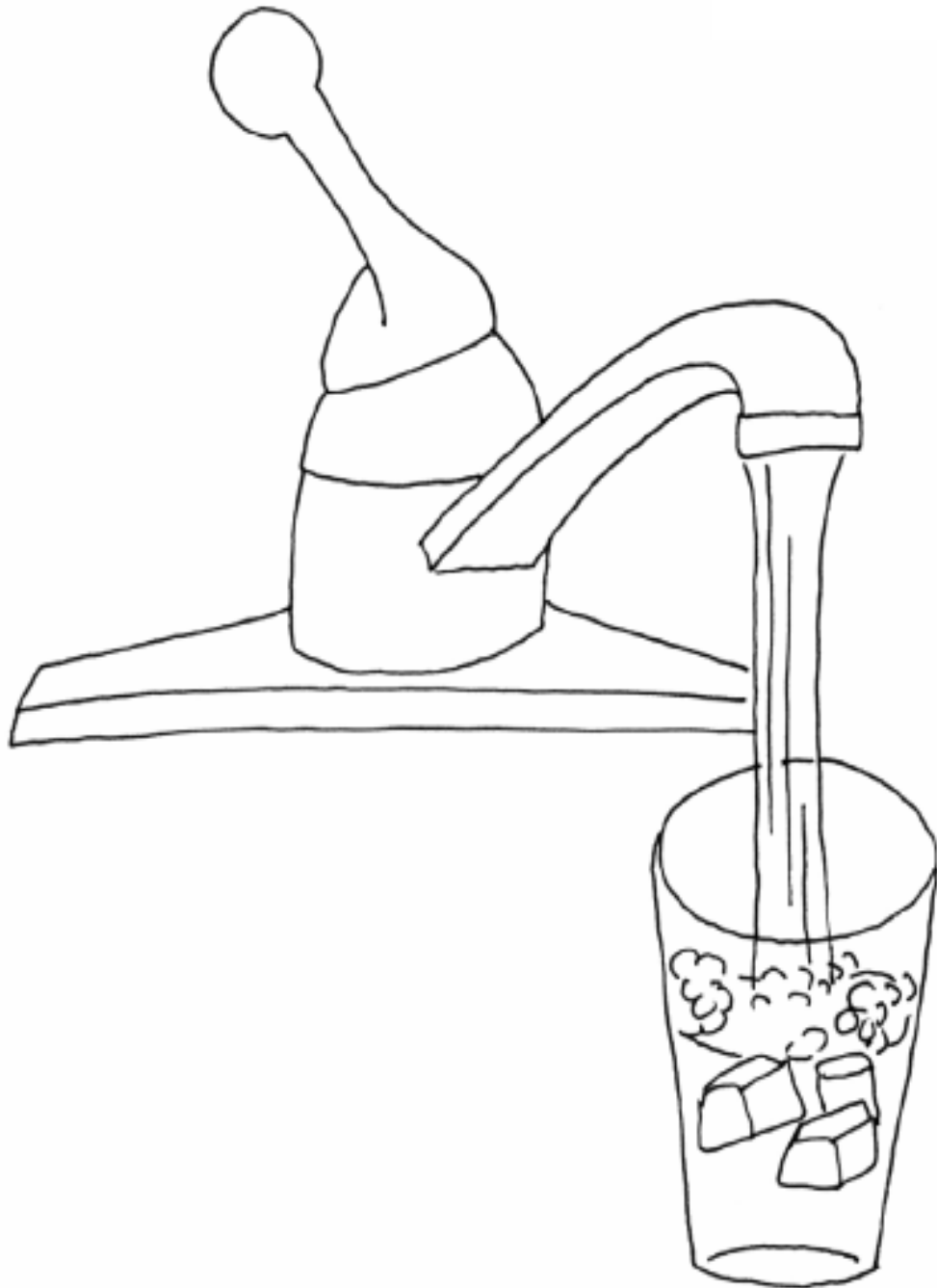




WWW.GIOCHIECOLORI.IT

maestro Fabio

A per **ACQUA** pulita



Usala tutti i giorni per lavarti e per bere.

**B** come **BISOGNA NON PARLARE**  
con gli sconosciuti.



Mai entrare nell'auto di uno sconosciuto,  
mai seguirlo o accettare caramelle.



WWW.GIOCHIECOLORI.IT

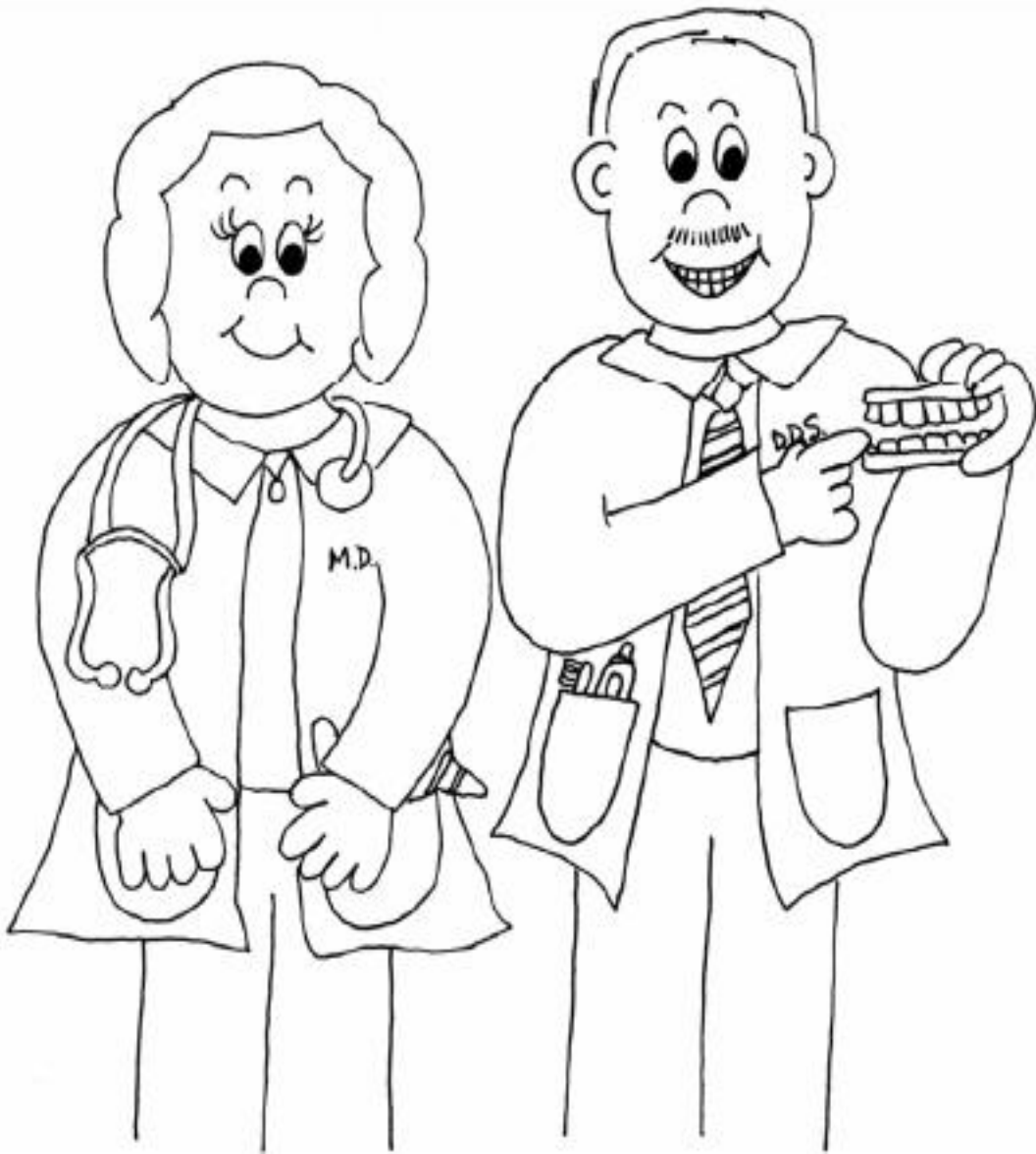
maestro Fabio

# C come CASCO



Quando usi la bicicletta, prima di partire usa il casco che protegge la testa in caso di cadute.

# D come DOTTORE e DENTISTA



Loro controllano la tua salute e sanno cosa e' meglio per te.

Segui quindi quello che ti dicono.

# E come ESERCIZIO



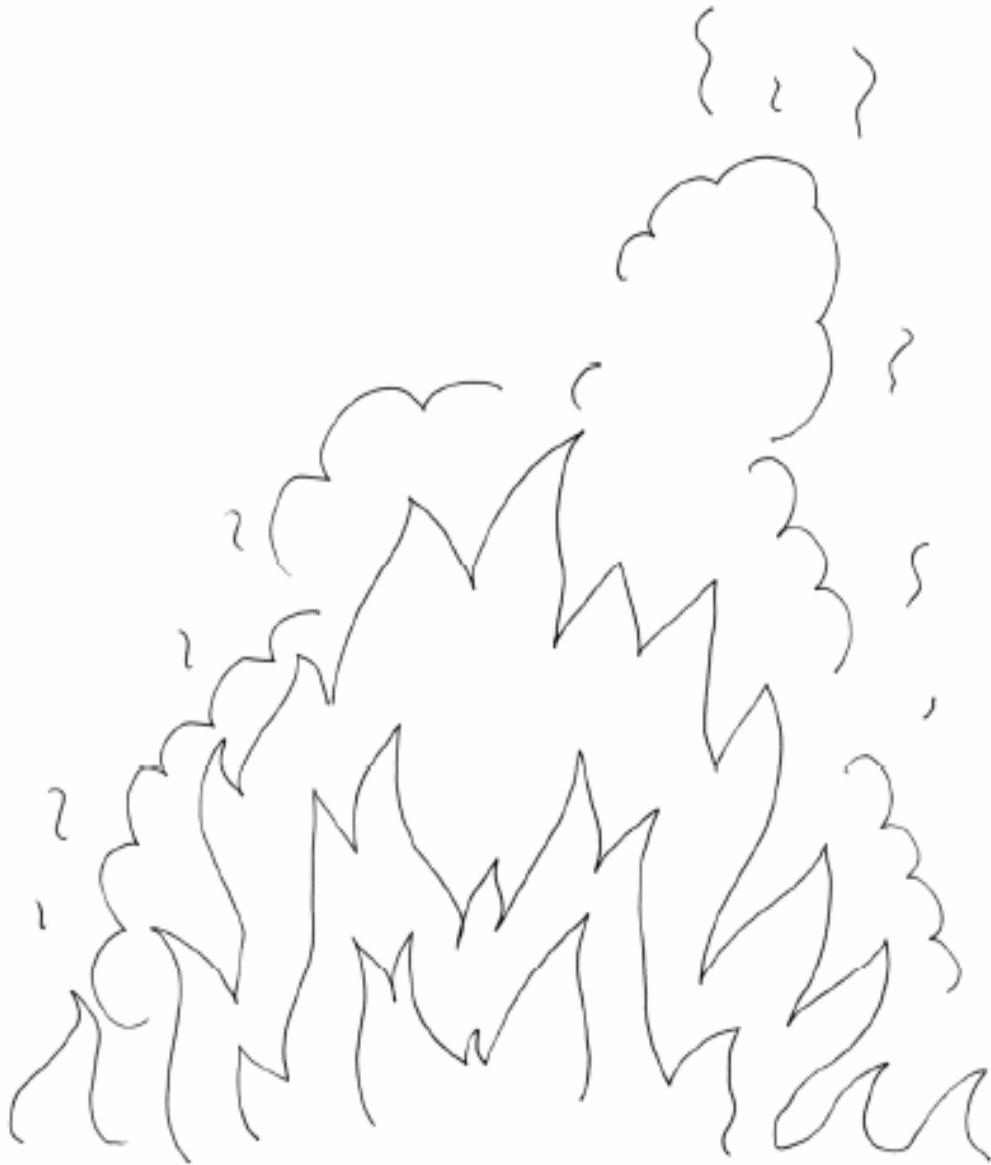
Corri, pratica sport, vai in bicicletta e vedrai che rafforzerai i tuoi muscoli e avrai un fisico migliore.

# F come FUOCO



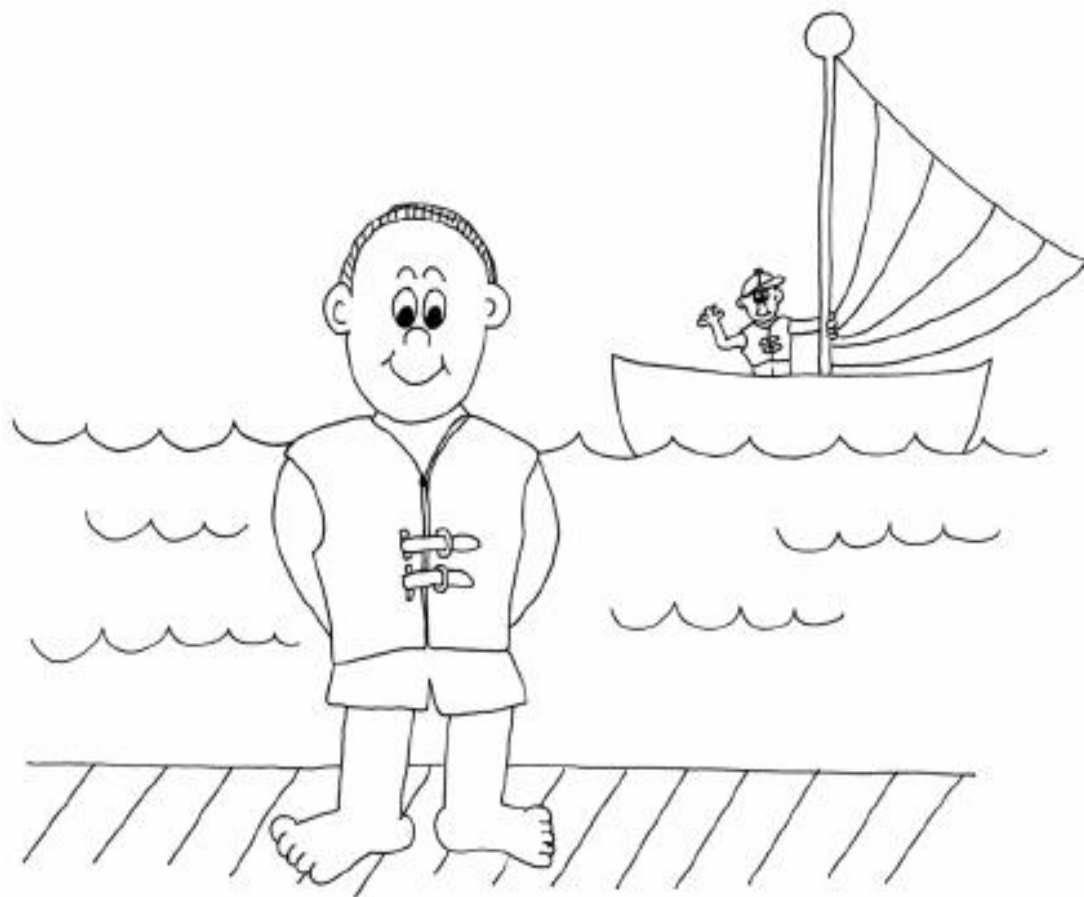
WWW.GIOCHIECOLORI.IT

maestro Fabio



Se i tuoi vestiti prendono fuoco non correre: fermati, buttati a terra e rotolati.

## G per GIUBBOTTO DI SALVATAGGIO



Indossalo sempre se nuoti al mare, al fiume e al lago. Il giubbotto di sicurezza ti protegge e salva molte vite.

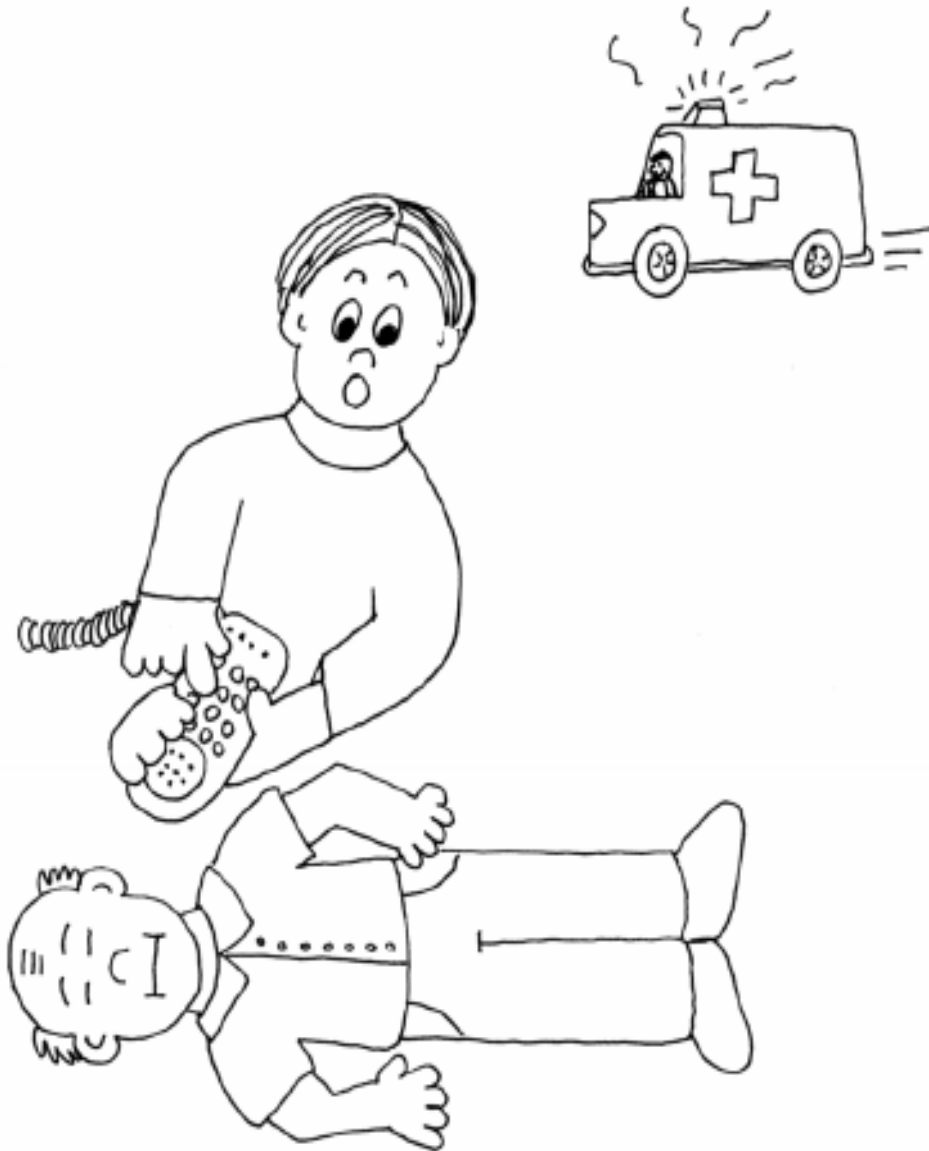




WWW.GIOCHIECOLORI.IT

maestro Fabio

# H come HELP !



Help significa "Aiuto".

Aiuta sempre chi si trova in difficoltà.

Chiama il 113 per tutte le emergenze.

# I per IMMUNIZZAZIONE



WWW.GIOCHIECOLORI.IT

maestro Fabio



Le vaccinazioni sono importanti perché ti proteggono (immunizzano) contro molte malattie.

L per LATTE



Bevi sempre molto latte.

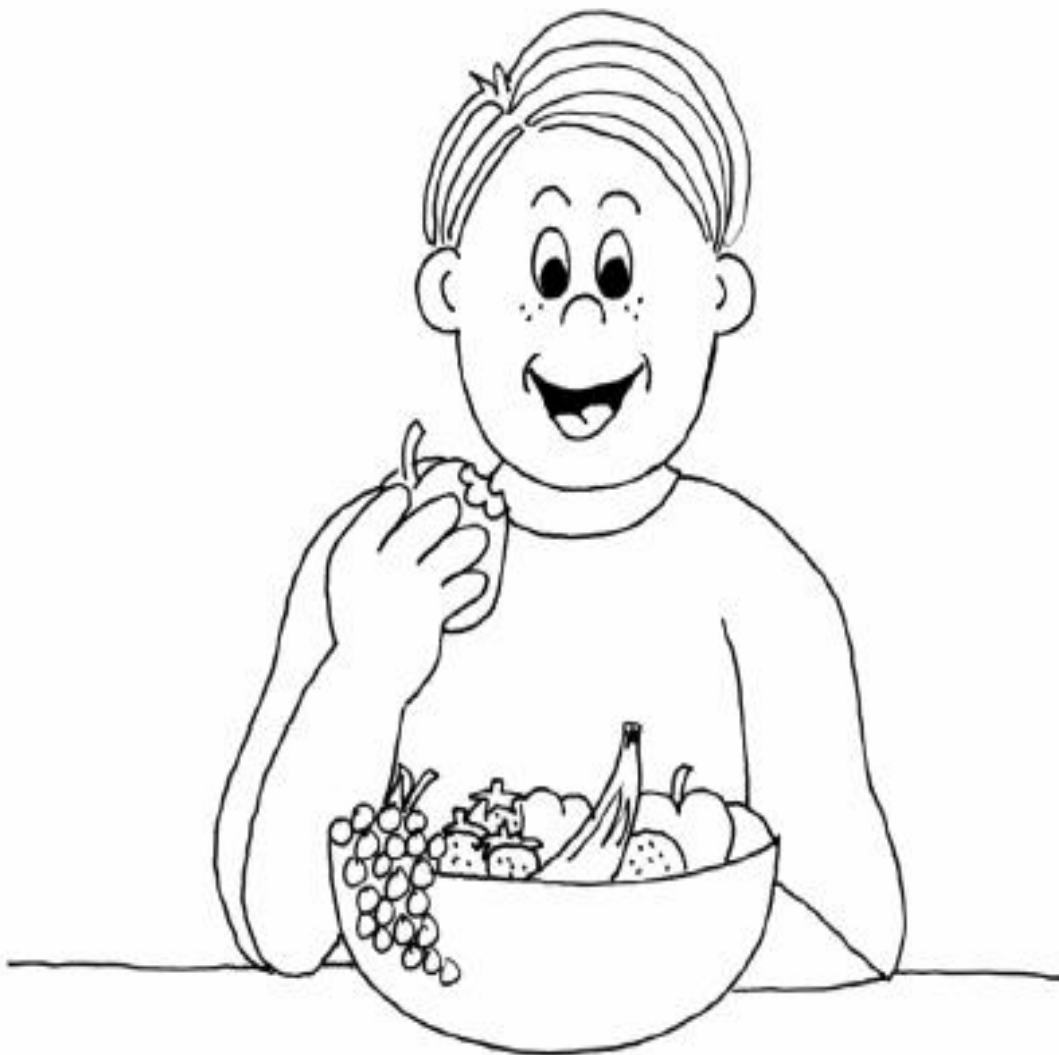
Il latte contiene calcio che fortifica le ossa i tuoi denti.

M per MELA



WWW.GIOCHIECOLORI.IT

maestro Fabio



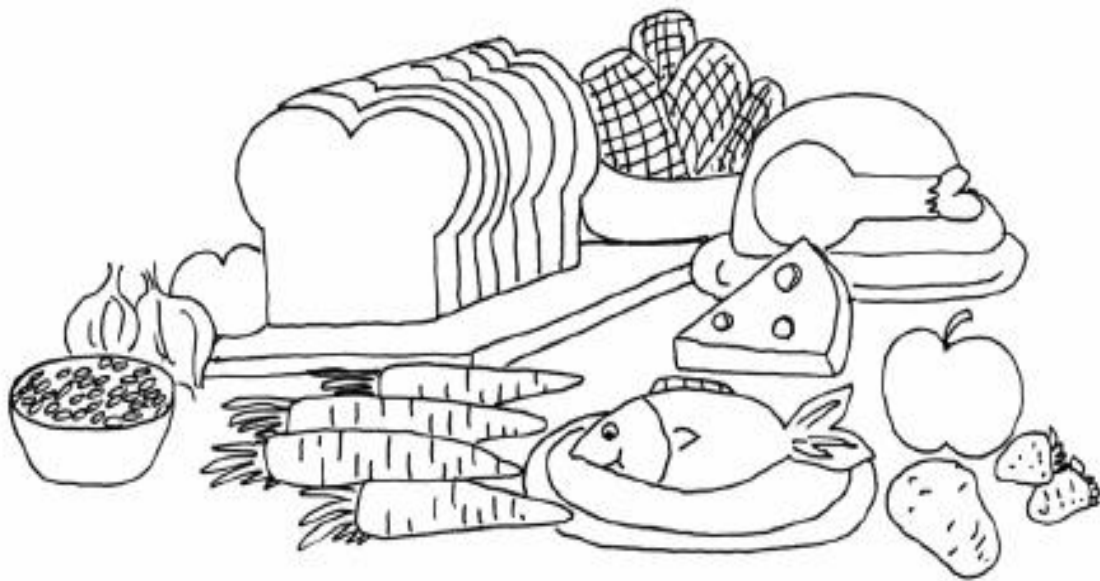
Per mantenerti in salute. Mangia tante mele e altre cose buone.

# N come NUTRIZIONE



WWW.GIOCHIECOLORI.IT

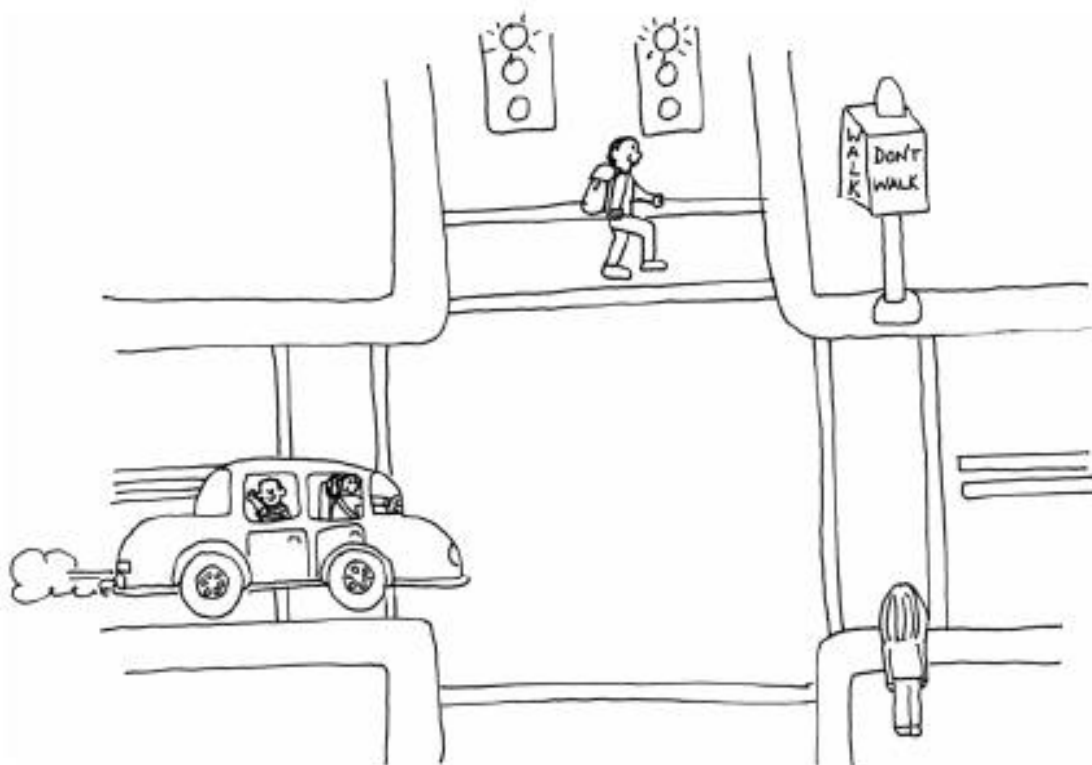
maestro Fabio



Mangia solo alimenti sani che contribuiscono a farti crescere bene e in salute.

Sono importanti frutta, verdura, carne, pasta, formaggio.

O come OSSERVA LE REGOLE in strada.



L'educazione stradale e' importante. Rispetta sempre le regole per la salute tua e quella degli altri.

Attraversa sempre sulle strisce pedonali o dove c'e' il semaforo.

Ricorda che si attraversa con il verde.

P come PULIZIA DEI DENTI.



Almeno due volte al giorno spazzola sempre i denti dopo mangiato.

Ti aiuterà a farli crescere sani fino alle radici.

## Q come QUELLI CHE CONOSCI



Ricorda, accarezza e gioca con i tuoi animali domestici o solo con quelli che conosci bene.

Non tutti gli animali sono docili e hanno voglia di farsi accarezzare.

Alcuni potrebbero morderti o graffiarti, specie se vivono in strada.

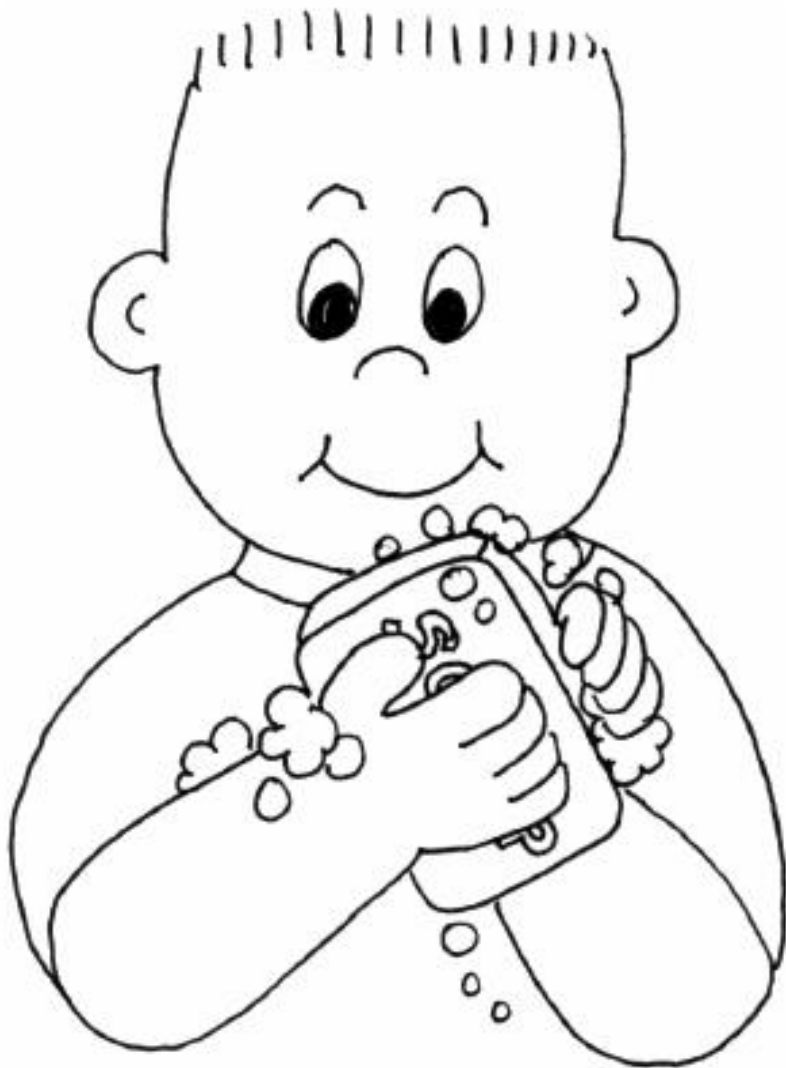


R come RICORDA LE CINTURE DI SICUREZZA !



E' molto importante per grandi e bambini, ricordarsi di allacciare le cinture di sicurezza prima di un viaggio in automobile. Per i bambini più piccoli bisogna sempre usare l'apposito seggiolino. Anche in questo caso vanno allacciate le cinture.

# S di SAPONE



Lavarsi con il sapone e'importantissimo. Aiuta a eliminare i fluidi corporei e i germi dal nostro corpo.

Se non ci si lava, oltre alla puzza che diffondiamo nell'ambiente, il nostro corpo si può ammalare.

Fai sempre almeno una doccia al giorno e lava sempre bene le mani prima di mangiare.

# T come TABACCO



WWW.GIOCHIECOLORI.IT

maestro Fabio



Fumare e' una cosa davvero pericolosa per la tua salute.

Può provocare molte malattie alcune molto gravi.

Oltre al tabacco, la sigaretta contiene anche molte sostanze nocive come la nicotina e il catrame.

# U come USA LA PROTEZIONE SOLARE



Prendere il sole al mare può essere sicuramente piacevole.

Ricorda però che i raggi del sole possono essere pericolosi per la tua pelle.

Usa sempre la protezione solare per proteggere la tua pelle dal sole.

# V come VERDURA



WWW.GIOCHIECOLORI.IT

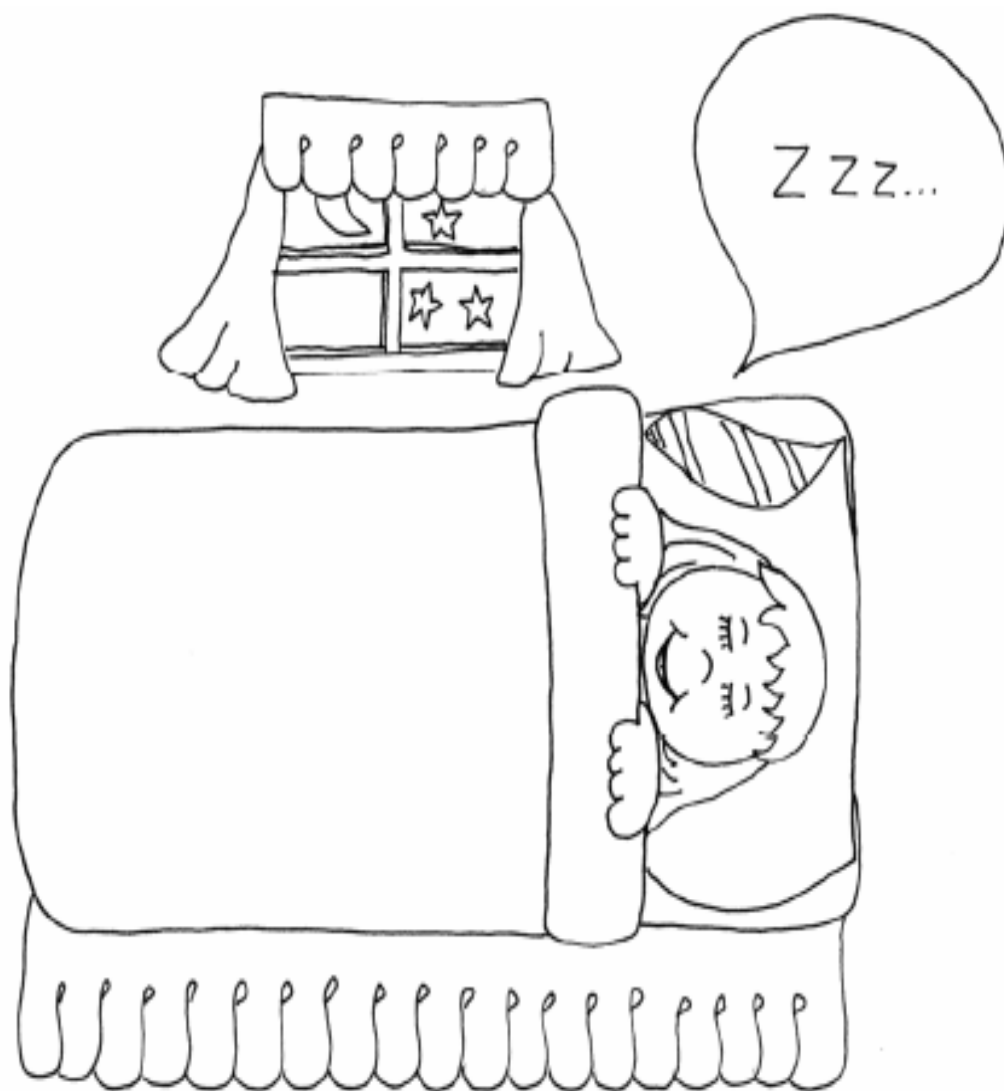
maestro Fabio



Le verdure sono gli alimenti più importanti.  
Contengono ferro che fa bene al tuo sangue e  
altre sostanze nutrienti.

A molti bambini non piacciono ma prova sempre  
ad assaggiarle, vedrai che non sono così male e  
ti fanno sicuramente molto bene.

Zzzzzzzzz..... e' ora di DORMIRE



Il sonno e' importantissimo: permette al nostro corpo di recuperare le energie perse durante la giornata.

Per stare in buona salute bisognerebbe dormire otto ore per notte.



# RICORDA ANCHE...



DI' SEMPRE **NO**

ALLE DROGHE E ALL'  
ALCOL!

SONO LE COSE PIU'  
PERICOLOSE PER LA  
TUA SALUTE!!

**BIBITE GASSATE**

**NO**

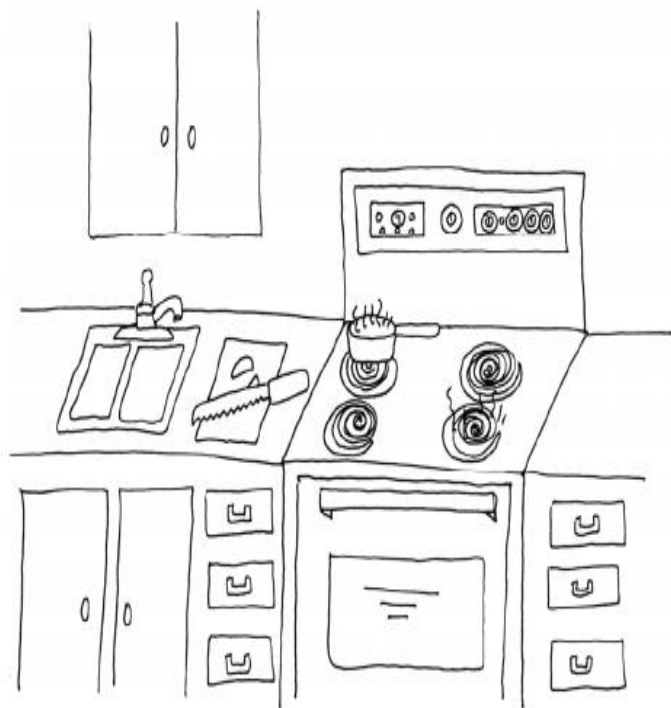
FANNO MALE AL TUO  
ORGANISMO.

MEGLIO L'ACQUA O I  
SUCCHI DI FRUTTA.



[WWW.GIOCHIECOLORI.IT](http://WWW.GIOCHIECOLORI.IT)

maestro Fabio



## LA SICUREZZA

**E' IMPORTANTE!**

ANCHE IN CASA CI SI PUO'  
FARE MALE.

IN CUCINA, PER ESEMPIO,  
ALLONTANATI DAI  
FORNELLI E NON TOCCARE  
COLTELLI O OGGETTI  
TAGLIENTI

## INFORMATI

**E' IMPORTANTE!**

LEGGI MOLTO, GUARDA I  
PROGRAMMI IN TV CHE  
PARLANO DI EDUCAZIONE  
ALLA SALUTE, CERCA  
INFORMAZIONI SU INTERNET  
O CHIEDI AI TUOI GENITORI O  
AGLI INSEGNANTI.



Libro tradotto e modificato dal Maestro Fabio.

TROVA ALTRI MIEI LIBRI DA COLORARE EDUCATIVI, SCHEDE DIDATTICHE, GIOCHI E DISEGNI  
DA COLORARE SUL SITO [WWW.GIOCHIECOLORI.IT](http://WWW.GIOCHIECOLORI.IT)



[WWW.GIOCHIECOLORI.IT](http://WWW.GIOCHIECOLORI.IT)

maestro Fabio