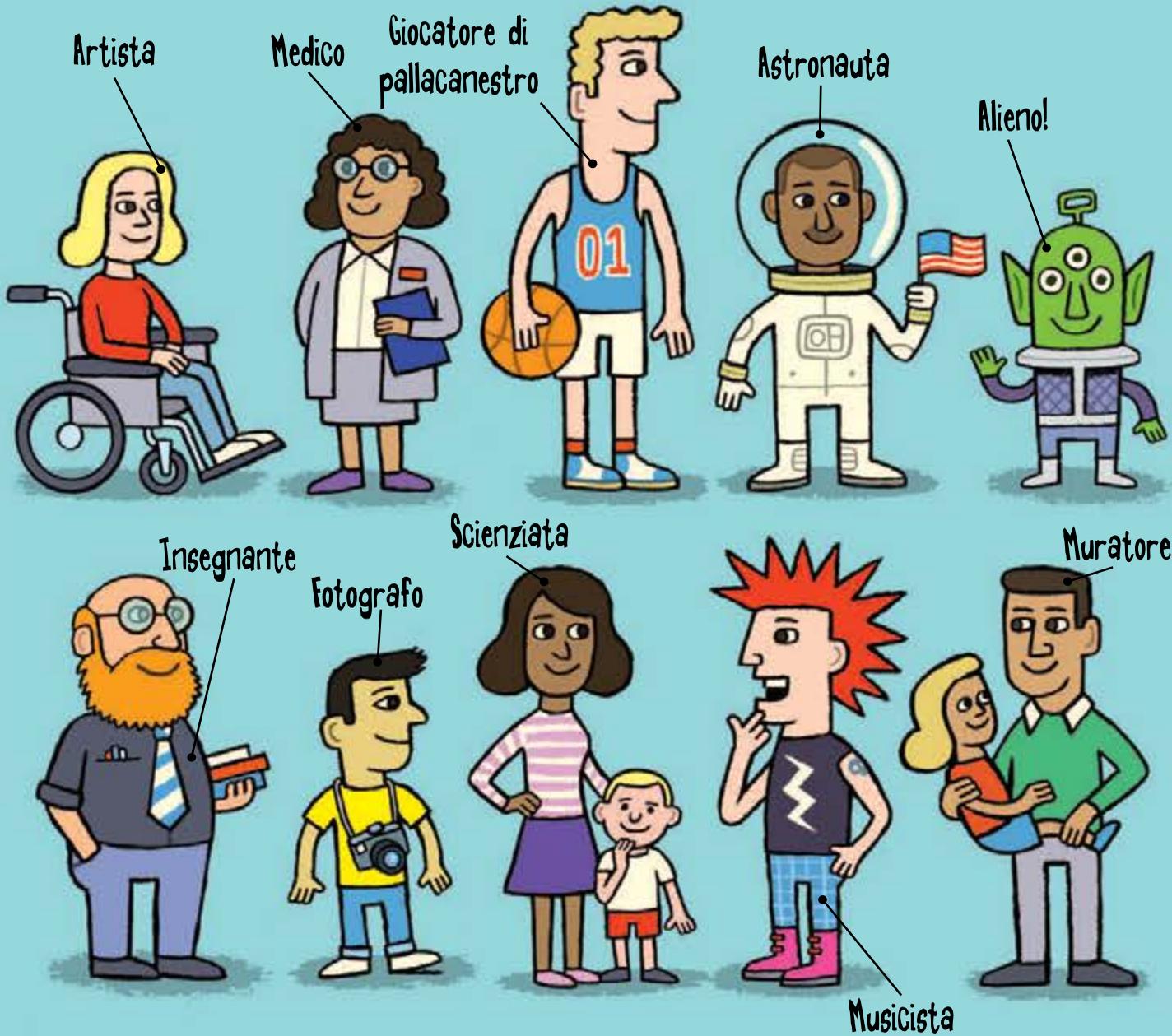


PERCHÉ SIAMO TUTTI COSÌ DIVERSI?

Nel mondo vivono più di sette miliardi di persone, ma non ne esistono due esattamente uguali! Scopri cosa ci rende tutti diversi... e cosa abbiamo invece in comune.



Le persone hanno molte capacità differenti e fanno tanti lavori diversi. Gli esseri umani possono avere aspetto e statura differenti, ma queste immagini ci mostrano una cosa comune a tutti: il corpo umano! (Tranne uno: riesci a trovarlo?)

Il corpo umano è fatto di molte parti che lavorano insieme per permetterti di vivere la tua vita. Conosci tutte le parti più importanti?

Occhi
Possono essere marroni, azzurri o verdi, ma il loro compito è di aiutarti a vedere.

Bocca
Qualsiasi lingua parli viene dalla tua bocca.

Dita
Probabilmente ne hai dieci!

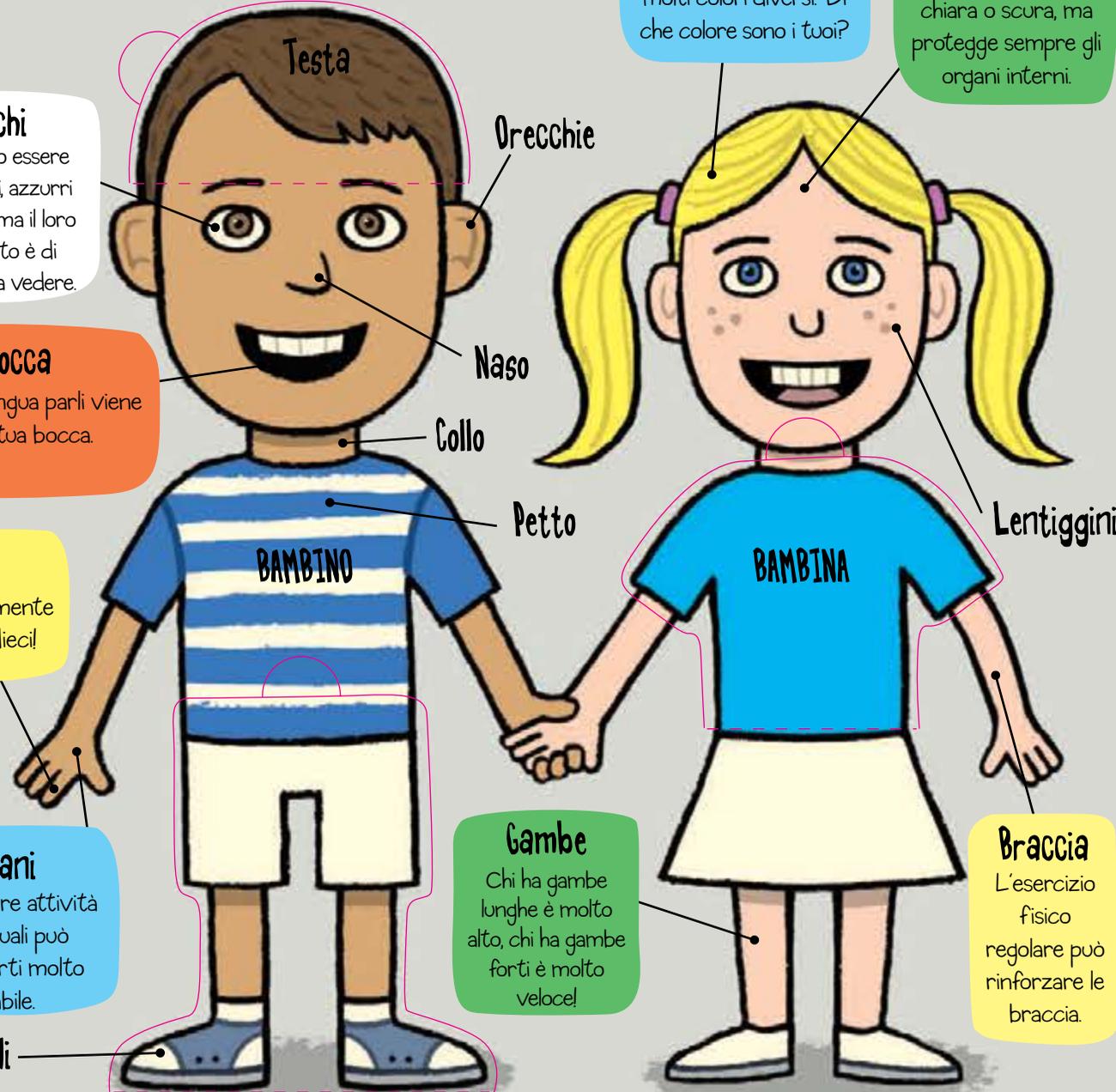
Mani
Praticare attività manuali può renderti molto abile.

Piedi

Ognuno di noi è responsabile del proprio corpo. Scegliamo cosa mangiare, come praticare esercizio fisico e cosa fare ogni giorno.

Capelli
I capelli possono avere molti colori diversi. Di che colore sono i tuoi?

Pelle
La pelle può essere chiara o scura, ma protegge sempre gli organi interni.



Gambe
Chi ha gambe lunghe è molto alto, chi ha gambe forti è molto veloce!

Braccia
L'esercizio fisico regolare può rinforzare le braccia.

È importante che ognuno di noi si prenda cura del proprio corpo, per poter crescere forte e rimanere sano. Osserva più da vicino come funziona il nostro incredibile corpo...

DOVE VA IL CIBO?

Sai cosa vuol dire avere fame, ma cosa succede dopo che hai mangiato? Ogni boccone che mangi e ogni sorso che bevi intraprendono un incredibile viaggio. Inizia tutto quando apri la bocca...

Burp!

Quando deglutisci, il cibo scende in un tubo e arriva allo stomaco. Se ingoi contemporaneamente dell'aria, questa torna alla bocca: burp!

Fai ahhh... Quando dai un morso a una mela succosa, il tuo corpo comincia a lavorare immediatamente.

Gola

Lingua

Usi la lingua per assaggiare il cibo e spostarlo all'interno della bocca.

Labbra

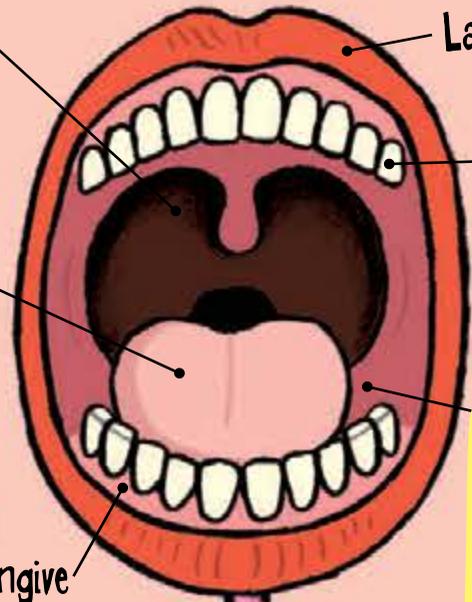
Denti

I denti servono per mordere il cibo e masticarlo, riducendolo in pezzetti.

Saliva!

La bocca aggiunge al cibo un liquido acquoso chiamato saliva per renderlo più facile da deglutire.

Gengive



Stomaco

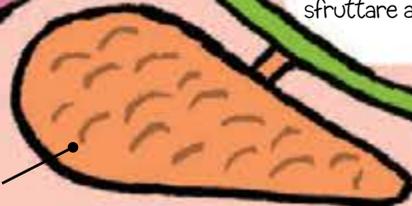
Prima fermata: stomaco! Se mangi tanto e ti senti molto pieno, è perché il tuo stomaco si è disteso per contenere tutto il cibo.

I muscoli fanno spostare il cibo attraverso il tuo corpo.



Il pancreas, il fegato e la cistifellea producono e immagazzinano dei succhi speciali che permettono al corpo di sfruttare al massimo il cibo.

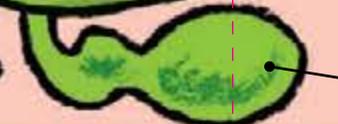
Pancreas



Fegato

Il fegato è grosso e molto intelligente! Ripulisce il sangue, elimina le sostanze pericolose e si assicura che il tuo corpo utilizzi al meglio il nutrimento del cibo.

Cistifellea



Intestino tenue

Questo tubo serpeggiante è sottile ma molto, molto lungo! Il cibo può impiegare fino a 4 ore per attraversarlo!

Intestino Crasso

Questo tubo più grosso è l'ultima fermata del viaggio.

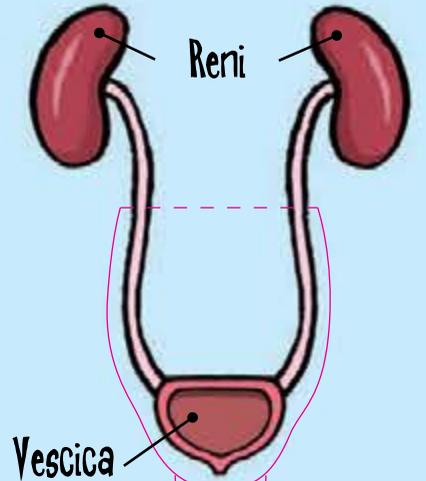


Colon

È il momento di andare in bagno! Tutto ciò che resta sono scorie inutili.

E LA PIPÌ?

Dentro il tuo corpo ci sono due reni a forma di fagiolo. Quando il sangue li attraversa, i reni permettono di eliminare l'acqua e le scorie in eccesso che non ti servono.



Ano

Splash!

Non dimenticare di tirare l'acqua... e di pulirti!



COME POSSO AVERE CURA DEL MIO CORPO?

Scoprire come funziona il tuo corpo è già un ottimo inizio per prenderti cura di te stesso. Per rimanere sano e in forma, cerca di scegliere bene ciò che mangi e fai ogni giorno.

Osserva le sane abitudini in questa pagina. Ti aiuteranno a mantenere il tuo corpo in perfette condizioni... così potrai fare qualsiasi cosa!

Fai le vaccinazioni

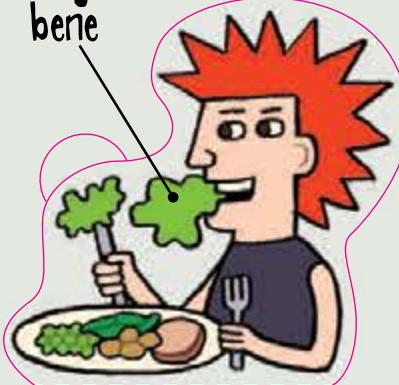


Impara il primo soccorso

Avere un kit di primo soccorso e imparare cosa fare se qualcuno si ferisce o sta male può essere molto utile.



Mangia bene



Sii prudente

Attraversa la strada con attenzione e guardati intorno per evitare incidenti.



Assumi vitamine

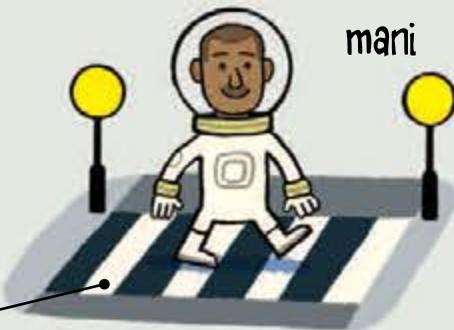


Lava i denti

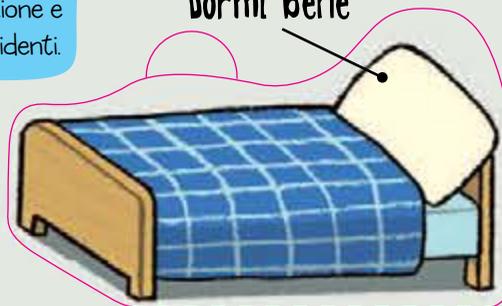
Spazzolali due volte al giorno e vai dal dentista per i controlli.



Lava le mani



Dormi bene



Gioco!

Oltre a essere divertente, il gioco è anche molto importante per il tuo corpo. Rilassarsi e godersi del tempo con gli amici può essere un modo magnifico per restare in salute.

Divertiti

Trovare attività che ti piacciono può mantenerti in forma e aiutarti a divertirti.

Acqua

Il corpo perde molta acqua quando sudi. Quando fai esercizio fisico, bevi tanto per reintegrarla.

Protezione solare

Giocare all'aria fresca e al sole ti fa molto bene. Stai fresco e usa la crema solare per proteggere la pelle.

Amici

I buoni amici ti fanno ridere e si preoccupano per te. Sia i vecchi amici che quelli nuovi possono renderti molto felice, quindi trovanne più che puoi!

Esercizio fisico

Che ti piaccia calcio, nuoto, danza o corsa, fai in modo di fare esercizio fisico tutti i giorni.

Il corpo umano è come un'incredibile macchina, che ti mantiene in vita e ti permette di fare tutto ciò che vuoi. Ogni giorno, puoi fare delle scelte per mantenerti sano e in forma. Divertiti e prenditi cura del tuo meraviglioso corpo: sarà tuo per il resto della tua vita!

