

# Tratta bene il tuo corpo con Napò – Lezione 1 – La pelle

(7–9 anni)

## **Presentazione dell'unità didattica**

Non è mai troppo presto per presentare ai bambini i concetti base sulla sicurezza che per gli adulti sono stati raccolti sotto la denominazione comune di Sicurezza e Salute sul Lavoro (SSL).

Napò è un simpatico cartone animato che può aiutare i bambini a riflettere, capire e interagire con le tematiche legate alla sicurezza. Per maggiori informazioni su Napò, cliccate qui <http://www.napofilm.net/it/who-is-napo>. Sono disponibili diversi filmati con Napò, da scoprire e usare nelle vostre lezioni.

Alcuni dei concetti base sulla sicurezza esposti in questa unità didattica possono fare riferimento ad argomenti già presenti nei programmi scolastici. Questa risorsa offre una serie di ottimi spunti che vi aiuteranno a integrare i concetti sulla sicurezza nelle vostre lezioni. Questa unità può essere svolta come lezione singola o far parte di un progetto più ampio. Benchè possano esserci collegamenti con altre materie, come già detto, l'obiettivo principale di questa unità è insegnare ai bambini, tramite i coinvolgenti filmati di Napò, come prendersi cura del proprio corpo, evitando così che a lungo termine si manifestino dei danni. Tuttavia è necessario tenere presente che l'unità non contempla tutti i rischi a cui il corpo è esposto. Questa unità è incentrata sui rischi per la pelle (nella Lezione 2 si spiegano i rischi per la schiena), ma vi invitiamo a visionare sul sito web di Napò gli altri filmati che illustrano i rischi per le altre parti del corpo, ad esempio gli occhi, e di valutare se inserirli nelle vostre lezioni.

La pagina seguente fornisce uno schema delle attività, gli obiettivi e le risorse necessarie per la lezione. A seguire si può trovare un esempio più dettagliato di una lezione suddivisa in tre parti, con diverse idee per ampliare i temi trattati. Dopo aver visto i video di Napò i bambini scopriranno quali rischi esistono per la loro salute e sicurezza e come è possibile proteggerli.

La lezione può sfociare nella narrazione per iscritto di una storia in cui gli alunni inseriscono in un contesto reale alcuni dei pericoli che hanno individuato.

Ulteriori informazioni sugli argomenti di sicurezza e salute trattati in questa unità si trovano nella scheda di supporto alla didattica riportata nella terza sezione di questo documento.



## Obiettivi didattici

- Riconoscere i rischi per la salute e la sicurezza
- Prevedere rischi simili in situazioni nuove
- Spiegare come evitare tali rischi

## Schema delle attività

### Vedere l'unità didattica nel dettaglio \*

40/45 minuti

Guardare i filmati di Napo associati a questa lezione: <http://www.napofilm.net/it/napo-for-teachers/risks-to-skin/video>

### (Proteggi la tua pelle – Introduzione e selezione di episodi.

### Attenzione ai prodotti chimici – Un problema irritante e Umorismo corrosivo)

#### Possibili attività 1

Avviare una discussione sulla nostra pelle e su quanto sia esposta a rischi. Ampliare la discussione agli effetti causati da calore, freddo, irradiazione solare e sostanze chimiche, tra cui i detersivi. Prendere in considerazione altri pericoli, quali insetti, piante che causano irritazione alla pelle (per es. ortiche), ecc. Indicare i sistemi per proteggere la pelle.

Organizzare un gioco in cui i bambini devono scoprire cosa potrebbe essere pericoloso per la pelle negli ambienti interni ed esterni che frequentano (ad es. i bambini devono scoprire se ci sono piante che provocano irritazioni alla pelle, rovi o insetti che potrebbero pungerli).

#### Possibili attività 2

Disegnare il contorno delle loro mani su un foglio di carta: scrivere in ogni dito un sistema per proteggere la pelle dal rischio, ad es. mettersi i guanti, non toccare, mettere la crema solare, indossare un cappello (per proteggersi dal sole).

#### Lavoro integrativo

#### La vacanza piena di rischi di Napo

Scrivere o mettere in scena una storia su Napo che va in vacanza e impara a conoscere i rischi per il suo corpo, con particolare riguardo alla pelle. Ciò potrebbe comprendere per esempio:

- prendere il sole senza crema
- essere toccati da una medusa
- cambiare l'olio alla macchina.

## Risorse necessarie

- Filmati di Napo (forniti)
- Carta bianca e matite
- Modellino della mano (opzionale, fornito)

Per scaricare le risorse fornite:  
[www.napofilm.net/it/napo-for-teachers/resources](http://www.napofilm.net/it/napo-for-teachers/resources)

## Collegamenti ad altri argomenti di studio

### Studi sociali ed educazione alla salute

- Regole e modi per proteggersi dai rischi
- Riconoscere come il proprio comportamento possa avere un impatto sulla sicurezza degli altri
- Valutare i rischi per la propria salute e, se possibile, limitarli

### Educazione fisica

- Valutare il rischio che un'attività fisica comporta e attuare di conseguenza comportamenti preventivi

### Scienze

- Riconoscere e prendere in considerazione i segnali di pericolo/avvertimento

### Educazione alla cittadinanza attiva

- Riconoscere i pericoli, valutare i rischi conseguenti e tenerli sotto controllo

### Lingua italiana o lingua straniera

- Scrivere semplici frasi per comporre una storia utilizzando la struttura: introduzione – svolgimento – conclusioni

(I materiali didattici sono disponibili nel sito web in altre lingue della UE)



## \* L'unità didattica nel dettaglio

### Risultati dell'apprendimento

Essere in grado di spiegare come proteggere la propria pelle da alcuni semplici rischi.

### Obiettivi della lezione

1. Riconoscere i rischi per la salute e la sicurezza e i comportamenti da evitare
2. Prevedere rischi simili in situazioni nuove
3. Spiegare come evitare tali rischi

### Introduzione

#### 5 minuti

Possibili attività

- Mostrare la figura o la foto di un corpo

Gli alunni devono provare a rispondere a questa domanda: quanta pelle copre il corpo umano? (Risposta: 1,8–2 m<sup>2</sup>)

- Discutere con i bambini se loro o i loro genitori hanno mai avuto problemi con la pelle

### Possibili attività

#### 40 minuti

Mostrare gli episodi di Napo associati a questa lezione:

- dal video "Proteggi la tua pelle!" – Introduzione
- dal video "Attenzione ai prodotti chimici" – Un problema irritante e Umorismo corrosivo

### Attività 1

Discussione sulla pelle. La tua pelle si è mai irritata? Come mai? Come puoi proteggere la pelle? Perché è importante proteggerla? Da quali sostanze chimiche presenti in casa bisogna stare alla larga?

Organizzare un gioco in cui i bambini devono scoprire cosa potrebbe essere pericoloso per la pelle negli ambienti che frequentano al chiuso e all'aperto (es.

1. Esterno – i bambini devono scoprire se ci sono piante che provocano irritazioni alla pelle, rovi o insetti che potrebbero pungerli).

### Attività 2

Gli alunni disegnano il contorno della propria mano su un foglio di carta. In ogni dito scrivono un modo per proteggere la pelle dai rischi.

Ad es. mettersi i guanti, non toccare, mettere la crema solare, indossare un cappello (per proteggersi dal sole).



---

### Valutazione collettiva

#### 5 minuti

Valutare se gli alunni hanno raggiunto gli obiettivi didattici usando la scala riportata qui di seguito.

L'insegnante e gli studenti valutano il grado di apprendimento come segue:

**Oro:** Posso spiegare almeno tre tipi di rischi per la pelle e come prevenirli.

**Argento:** Posso spiegare due tipi di rischi per la pelle e come prevenirli.

**Bronzo:** Posso spiegare un tipo di rischio per la pelle e come prevenirlo.

### LAVORO INTEGRATIVO

#### A. La vacanza piena di rischi di Napo

Scrivere una storia in cui Napo va in vacanza ma fa diverse cose che mettono a rischio il suo corpo, in particolare la sua pelle. Se si preferisce, la storia può essere trasformata in una scenetta da far recitare ai bambini.



## Tratta bene il tuo corpo con Napo

### SCHEMA DI SUPPORTO ALLA DIDATTICA

#### Lezione 1 – La pelle

In questa unità didattica sono menzionati SOLO alcuni effetti sulla salute riguardanti determinate parti del corpo. Il corpo può essere messo a rischio in molteplici modi, che saranno argomento delle prossime unità didattiche.

#### **Napo in: Proteggi la tua pelle!**

Il filmato mira ad aumentare la consapevolezza dei pericoli derivanti dall'esposizione della pelle a sostanze pericolose (e ad altre meno nocive), delle situazioni in cui si verificano le esposizioni e di cosa può essere fatto per evitare i rischi, proteggere la pelle e prevenire i danni.

Napo scopre molte situazioni diverse in cui l'esposizione alle sostanze chimiche e ad altre sostanze può causare problemi alla pelle. Impara a conoscere le sorprendenti qualità della pelle e si mette a "nudo" per mostrare al pubblico: "Tutto quello che avreste sempre voluto sapere sulla... vostra pelle". Napo individua le misure per prevenire i problemi della pelle e dà tre messaggi importanti: **Previene – Protegge – Controlla.**

Per evitare o ridurre il contatto con le sostanze chimiche si può ricorrere: alla loro eliminazione (ad es. utilizzando un trattamento meccanico anziché chimico); alla loro sostituzione (impiegando un'altra sostanza più sicura); all'adozione di una distanza di sicurezza dalla sostanza (ad es. usando strumenti per evitare il contatto diretto). I dispositivi di protezione individuale (DPI) sono concepiti per proteggere la pelle, ma Napo ci ricorda l'importanza di prendersi cura di essa anche attraverso la pronta rimozione delle sostanze contaminanti, un appropriato lavaggio della pelle, un'accurata asciugatura e l'applicazione regolare di creme per la pelle.

Infine, Napo consiglia di effettuare controlli regolari per individuare tempestivamente gli eventuali sintomi di problemi della pelle.

#### **Come funziona la pelle**

La pelle è la parte più estesa del corpo umano, con una superficie di circa due metri quadrati e un peso negli adulti di circa tre chilogrammi.

La pelle è un tessuto straordinario! Resistente ma delicata, traspirante ma impermeabile. È flessibile ma anche resistente, considerando che è molto sottile e ospita milioni di piccole unità (le cellule) che regolano i livelli di liquidi e la temperatura. Può cambiare colore, autoripararsi ed è l'organo più grande del nostro corpo.

La pelle regola il calore del corpo: per mantenerlo ad una temperatura ottimale di 38° C, secerne sudore, che evaporando sulla pelle la raffredda. Un ulteriore meccanismo di raffreddamento è fornito dalla dilatazione dei vasi sanguigni nell'epidermide, che permette di dissipare il calore del sangue che passa attraverso di essi.



Per mantenere costante la temperatura corporea, i vasi sanguigni si contraggono, diminuendo il flusso del sangue. I follicoli piliferi che si rialzano, portando i peli a rizzarsi, rappresentano un tentativo di intrappolare uno strato di calore sulla pelle. Quando la peluria è troppo sottile per riuscirci si verifica la cosiddetta “pelle d’oca”.

La pelle rappresenta anche una barriera fisica contro ferite e infezioni. Le ghiandole sebacee della pelle secernono una sostanza grassa che costituisce una barriera efficace contro i batteri. Quando la pelle è secca, tende a screpolarsi, lasciando penetrare i batteri e riducendo la sua capacità protettiva dalle infezioni.

La pelle dispone di un proprio sistema immunitario chiamato tessuto linfoide associato alla cute (SALT – skin-associated lymphoid tissue), una rete di cellule immunitarie che riconoscono e distruggono i corpi estranei, come batteri e tossine.

**Ecco come funziona:**

Le truppe di assalto nella guerra alle infezioni si chiamano cellule di Langerhans, che sono cellule prodotte dal midollo osseo. Esse reagiscono immediatamente a qualsiasi incursione di organismi estranei e richiamano nell’area globuli bianchi come i linfociti e i macrofagi. In pratica essi dapprima contrastano l’ingresso dell’“invasore” nel corpo e poi lo distruggono.

La pelle è formata da tre strati: all’esterno vi è l’epidermide, poi il derma ed infine l’ipoderma. La pelle visibile in realtà è uno strato di cellule morte, detto strato corneo, l’ultima fase di un ciclo che dura 28 giorni e inizia sotto la superficie nell’epidermide: esso comprende cheratociti, cellule epidermiche vive e lo strato corneo. L’epidermide è impermeabile, quindi permette di evitare che la pelle assorba acqua come una spugna.

Il derma è una zona molto trafficata, quasi come un’area industriale. Al suo interno operano diversi sistemi come ghiandole sudoripare e sebacee, follicoli piliferi, un reticolo di vasi sanguigni e fibre nervose, tessuti connettivi, collagene e adipe sottocutaneo. La pelle deve la sua grande elasticità alle fibre di elastina e collagene presenti nel derma. Lo strato dermico possiede fibre di elastina che sono stratificate in modo ordinato e sono piuttosto spesse, in particolare nei bambini e nelle persone la cui pelle non è stata danneggiata dal sole.





### Problemi alla pelle

Il filmato di Napo mira ad aumentare la consapevolezza dei pericoli derivanti dall'esposizione della pelle a sostanze pericolose (e ad altre non così nocive), la conoscenza delle situazioni in cui si verificano tali esposizioni e di cosa può essere fatto per evitare i rischi, proteggere la pelle e prevenire i danni.

#### L'obiettivo del filmato è rispondere alle seguenti due domande:

- cosa può provocare problemi alla pelle?
- quali misure intraprendere per prevenire tali problemi?

#### La risposta alla prima domanda è fornita attraverso una serie di scene che mostrano diversi mestieri e l'uso di materiali che potrebbero causare problemi alla pelle, per esempio:

- edilizia: cemento fresco
- edilizia: malta per piastrelle
- liquidi per metallurgia: solventi per detergere i pezzi
- riparazioni di veicoli: oli e lubrificanti
- ristorazione: lavori "bagnati", quali lavaggio stoviglie
- pulizie: prodotti detergenti
- parrucchieri: shampoo.

Per rispondere alla seconda domanda ecco i tre messaggi principali:

#### **Previene – Proteggi – Controlla.**

**Evita** o riduci il contatto con sostanze chimiche che possono provocare problemi dermatologici attraverso:

- eliminazione, ad es. utilizzando un trattamento meccanico anziché chimico (come un raschietto invece di un solvente chimico per rimuovere la vernice)
- sostituzione, utilizzando una sostanza meno pericolosa
- riduzione delle emissioni, con l'adozione di macchine a ciclo chiuso, paraspruzzi, ecc.
- adozione di una distanza di sicurezza dalla sostanza (ad es. usando ausili meccanici o strumenti per evitare il contatto diretto), impiego di strumenti con braccia più lunghe.

**Proteggi** la tua pelle: quando non puoi evitare il contatto, utilizza i Dispositivi di Protezione Individuale (DPI) e cura la pelle, per esempio:

- DPI (uso di indumenti protettivi, grembiuli, guanti, ecc.)
- cura della pelle (quando i DPI non sono disponibili possono essere usate delle alternative, quali la pronta rimozione delle sostanze contaminanti, un appropriato lavaggio della pelle, un'accurata asciugatura e l'applicazione regolare di creme per la pelle).

**Controlla** regolarmente la pelle per individuare tempestivamente eventuali segnali di problemi dermatologici. Semplici controlli visivi per riconoscere precocemente i problemi comportano il poter:

- trattare più facilmente il problema/patologia in atto
- prevenire lo sviluppo di problemi più gravi
- verificare che le misure preventive stiano funzionando.

*La seconda lezione di "Tratta bene il tuo corpo con Napo" illustra i rischi per la schiena.*

