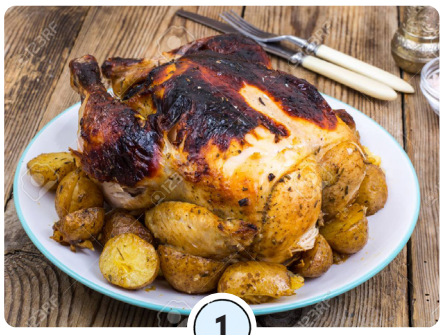
Diario di apprendimento

Cucina

Esercizio 1

Esercitati a riconoscere le fonti delle polveri fini. Ogni immagine rappresenta un problema legato agli inquinanti, ma quale? Scrivetelo. **Cosa faresti per proteggere la tua salute?** La descrizione della figura 1 mostra come scrivere la risposta. Se hai dubbi, rileggi il testo.



1

Pollo bruciato: Sostanze pericolose nei cibi bruciati (PAH). Togliere le parti bruciate e non mangiarle

2

3

4

Esercizio 2

Quando si cucina, in quale situazione le polveri fini potrebbero spargersi in tutta casa?

- ◯ **a)** La cappa di aspirazione non funziona.
- ◯ **b)** La finestra della cucina è chiusa.
- ◯ **c)** La porta della cucina è chiusa.
- ◯ **d)** La porta della cucina è aperta.
- ◯ **e)** Quando si utilizza il forno, i fornelli o il grill oppure si frigge per lungo tempo ad temperature alte.
- ◯ **f)** Quando si usa un deodorante spray.
- ◯ **g)** Quando si cuoce con stufa a pellet.

Esercizio 3

L'aria della cucina può essere paragonata all'aria della città di Nuova Dehli? In quali situazioni? Quando, invece, non è il caso?

3.1 Quali sono le situazioni più pericolose per la salute?

- ◯ **a)** La cappa di aspirazione non funziona.
- ◯ **b)** La stanza è piccola.
- ◯ **c)** La finestra e la porta della cucina sono chiuse.
- ◯ **d)** La porta della cucina è aperta.
- ◯ **e)** Un pollo grasso sta cuocendo al forno.
- ◯ **f)** Gli spaghetti stanno cuocendo.

3.1 Quali sono le situazioni più salutari?

- ◯ **a)** La cappa di aspirazione è accesa.
- ◯ **b)** La cappa di aspirazione non funziona.
- ◯ **c)** Un pollo grasso sta cuocendo al forno.
- ◯ **d)** Gli spaghetti stanno cuocendo.

Bagno

Esercizio 1

Mentre torni a casa da scuola, prova a concentrarti sugli odori che senti lungo la strada. Si sentono più odori d'estate o d'inverno? Quali odori senti in casa? Il tuo animale domestico ha un odore particolare? **Quali odori ti piacciono? Quali invece no? Prendi appunti su tutte queste domande.**

Esercizio 2 (facoltativo)

Scarica l'app Codecheck e scansiona il codice a barre che trovi sul tuo deodorante. Il deodorante che stai usando è adatto? Ha degli ingredienti che non vanno bene? Quali alternative propone l'app e qual è la migliore?

Esercizio 3 (facoltativo)

Ricetta per creare realizzare deodoranti naturali ed efficaci.

Occorrente:
- Bicarbonato di sodio: lo puoi trovare in farmacia e non costa molto. Usa bicarbonato puro (p. es. Bicarbonato Solvay) senza additivi (non usare il lievito in polvere).
- Oli vegetali (come l'olio di cocco), che sono buoni per la pelle. oli vegetali, curativi per la pelle, come ad esempio l'olio di cocco.

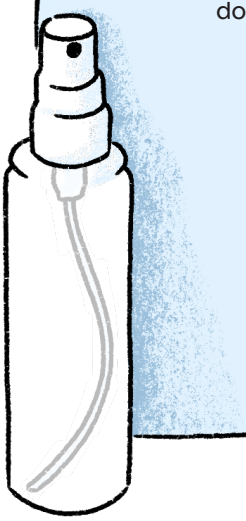
Procedimento: Schiacchia il bicarbonato di sodio in un mortaio o con un frullatore. Il bicarbonato impedisce la crescita dei batteri e lega gli odori.
- Aggiungi degli oli vegetali (olio di cocco)
- Mescola bene

Ricetta per un deodorante liquido «fai da te»:

- 2 cucchiaini di bicarbonato di sodio purissimo in polvere
- 100 ml di acqua bollita lasciata intiepidire
- 10-12 gocce di olio profumato non allergizzante. Chiedi consiglio in farmacia. Non ingerire. Il contatto degli oli profumati con la bocca può causare una pericolosissima infiammazione ai polmoni.

Preparazione:

- Versa il bicarbonato di sodio in acqua e mescola.
- Aggiungi l'olio profumato.
- Versa il tutto in una bomboletta spray vuota; ecco pronto il deodorante «fai da te».



Ricetta per un deodorante solido fatto in casa:

- 4 cucchiai di olio di cocco bio
- 4 cucchiai di bicarbonato di sodio purissimo
- 4 cucchiai di amido di mais
- olio profumato (cfr. deodorante liquido)

Preparazione:

- Sciogli a bagnomaria l'olio di cocco, che tende facilmente a solidificarsi.
- Unisci il bicarbonato di sodio, che lega gli odori, all'amido di mais setacciato, quindi mescola fino a ottenere una pasta di consistenza cremosa senza grumi.
- Profuma la pasta con un olio profumato (cfr. deodorante liquido).
- Prima che si raffreddi, versa il composto in un contenitore di vetro con tappo a vite. Conserva il deodorante lontano dalla luce, ad esempio nell'armadietto del bagno. Può essere conservato per 4–8 settimane.

Uso: al mattino, preleva con una spatola la quantità di deodorante desiderata, spalmala sulle mani e applicala sotto le ascelle.

Esercizio 4

Cosa si potrebbe fare per evitare la formazione di muffa in bagno? Ricorda che, d'inverno, le pareti fredde aumentano il rischio di muffa.

Esercizio 5

Scarica l'opuscolo **«Attenzione muffa»** dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP). Studia con attenzione i riquadri grigi nel capitolo «Cosa possono fare gli occupanti?», pag. 41–44. **Scrivi almeno tre consigli utili per prevenire la formazione di muffa in casa.**

1

2

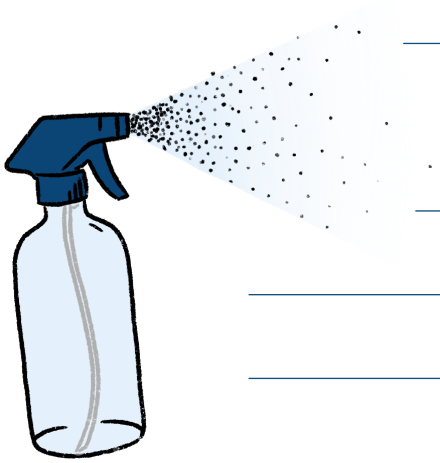
3

Esercizio 6

In che modo la muffa può essere pericolosa per la salute?
Rileggi il testo «Odore di muffa: un campanello d'allarme».

Esercizio 7

Pensi che sia una buona idea coprire l'odore di muffa con uno spray per ambienti? **Spiega perché.**



Esercizio 8

Conosci un ambiente dove è presente della muffa?
Non deve essere per forza a casa tua; può essere anche a scuola, al centro sportivo, dai nonni ecc. Ecco cosa devi fare:

- Vai nella stanza dove c'è la muffa.
- Apri le finestre e arieggia bene e a lungo.
- Studia con le finestre aperte e fai attenzione a non toccare la muffa.
- Puoi anche indossare guanti di plastica per non toccare la muffa.
- Osserva la muffa come se fossi un esperto.
- Scarica l'opuscolo «Muffa nelle abitazioni» dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP). Utilizza le tabelle alle pagine 4–6:
    1. **scatta una foto o fai un disegno della muffa;**
    2. misura le dimensioni e osserva altre caratteristiche della muffa;
    3. classifica il problema in una delle tre categorie: 0, 1 o 2.
- **Infine, valuta cosa fare per risolvere il problema.**

Spazio per la tua foto/il tuo disegno

Dimensioni dell'infestazione da muffa: _____

Caratteristiche osservate: _____

_____

Categoria: _____

Valutazione: _____

Esercizio 9

Situazione iniziale: In una stanza c'è un odore strano. Nella stanza ci sono diversi oggetti. Tre di questi oggetti potrebbero essere la causa di questo strano odore.
Compito: Lavorate in gruppo e cercate di capire **in che modo** potete scoprire **da quale oggetto** proviene l'odore. Come se foste dei detective dell'aria!

_____

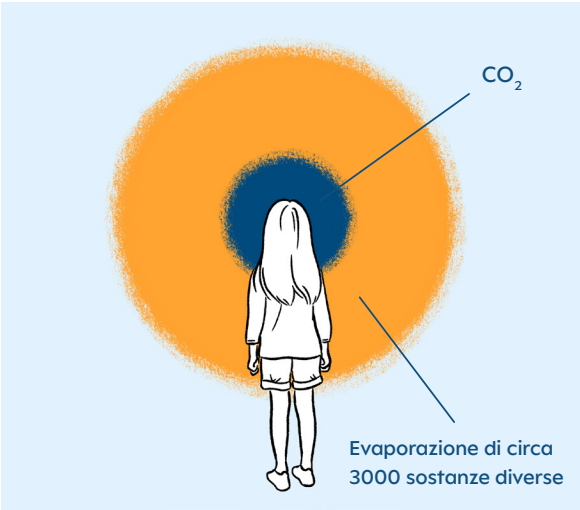
_____

_____

_____

La mia camera

Esercizio 1



Le persone che sono in una stanza contaminano l'aria con le sostanze prodotte dal loro corpo e dalle cose che fanno. Anche i mobili e gli oggetti possono contaminare l'aria. **Seleziona tutte le cose che possono contaminare l'aria di ambienti chiusi.** Sono possibili più risposte.

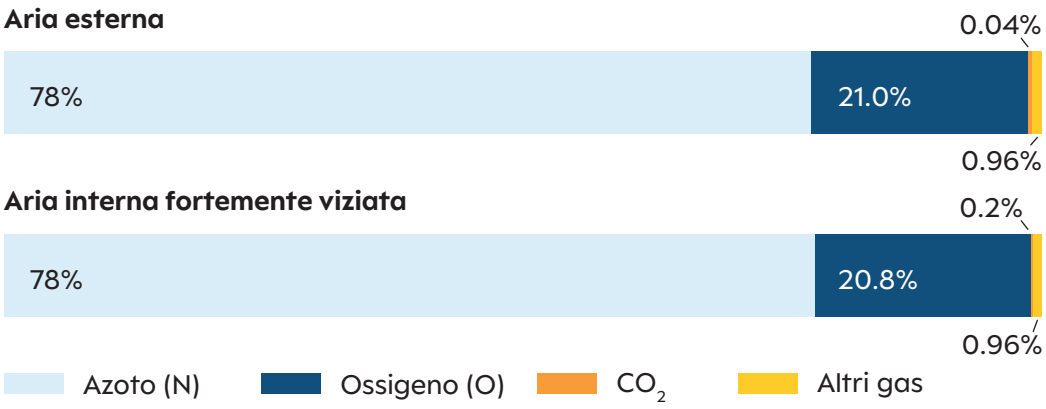
- ◯ **a)** Pareti appena tinteggiate
- ◯ **b)** Persona: umidità
- ◯ **c)** Pareti di mattoni in una casa vecchia
- ◯ **d)** Apparecchi elettronici (p. es. laptop, impianto stereo)
- ◯ **e)** Vecchio armadio a muro in legno
- ◯ **f)** Persona: batteri
- ◯ **g)** Persona: fibre

Esercizio 2a)

Confronta i due diagrammi «Aria esterna» e «Aria interna fortemente viziata» che trovi sulla prossima pagina. **Scrivi le differenze che noti.**

1. Di quanto cambia la percentuale di biossido di carbonio (CO_2) e di ossigeno (O_2)?
2. Cosa potrebbe spiegare queste differenze? Puoi trovare qualche suggerimento nel paragrafo «Sapevi che...?».
3. Sapresti dire perché, anche in una stanza con l'aria viziata, c'è ancora abbastanza ossigeno?

b) A 5000 metri di altezza, molte persone che non si sono abituate all'altezza soffrono per la mancanza di ossigeno: sono deboli, hanno mal di testa e non riescono a dormire. A 5000 metri di altezza l'ossigeno è presente al 21%.
Perché, allora, si manifestano questi disturbi?



Esercizio 3

Nel paragrafo **«Sapevi che...?»** hai imparato che nell'aria di ambienti chiusi possono essere presenti anche agenti patogeni. Quindi, quando hai il raffreddore, è importante arieggiare spesso e bene per evitare di contagiare le altre persone. Cos'altro potresti fare per proteggere gli altri quando hai il raffreddore?
Sono possibili più risposte.

- ◯ **a)** Arieggiare bene e spesso.
- ◯ **b)** Restare a casa.
- ◯ **c)** Bere molto.
- ◯ **d)** Tenere la mano davanti alla bocca quando si tossisce.
- ◯ **e)** Mantenere la distanza.
- ◯ **f)** Indossare la mascherina.
- ◯ **g)** Tossire nella mascherina.

Esercizio 4

Per la tua camera, crea un **foglio d'informazione «Arieggiare correttamente»** con le risposte alle domande seguenti:

a) Perché arieggiare?
b) Quando arieggiare?
c) In che modo arieggiare?

Esercizio 5

A casa o a scuola avete un misuratore di CO_2? Se sì, esegui le misurazioni seguenti:

a) Davanti a casa, vicino alla tua stanza.

b) Nella tua stanza o nella tua aula scolastica: subito dopo aver arieggiato.

c) Dopo 30 minuti, misura di nuovo la CO_2. Scrivi quante persone ci sono (o c'erano) nella stanza e annota i valori. Poi calcola la differenza tra la misurazione iniziale e quella fatta dopo 30 minuti.

d) Fai diverse misurazioni durante la giornata o in giorni diversi, scrivendo le differenze.

Esercizio 6

Come puoi evitare che la qualità dell'aria nella tua stanza peggiori?
Tutte le attività elencate, tranne una, rilasciano sostanze pericolose. **Mettile in ordine** dalla più inquinante alla meno inquinante. Come posso fare queste attività senza dover rinunciare a tutto?

_____

_____

___ **a)** Fumare due sigarette.

___ **b)** Accendere una candela tealight, che spegnendosi diffonde fumo.

___ **c)** Bruciare un bastoncino d'incenso.

___ **d)** Fumare una sigaretta elettronica.

___ **e)** Accendere cinque candele a LED.

___ **f)** Fumare una sigaretta con la finestra aperta.

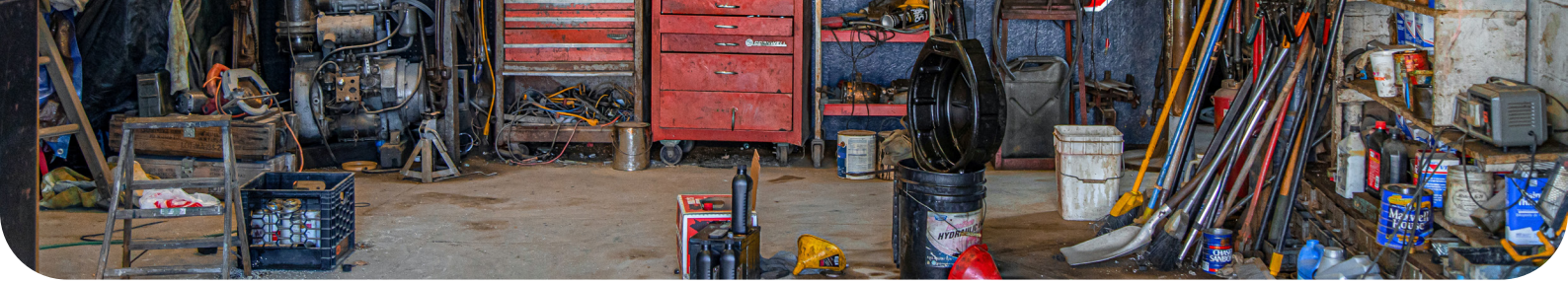
___ **g)** Utilizzare un deodorante roll-on.

___ **h)** Accendere una candela tealight (e, quando finisce, spegnere lo stoppino per evitare la formazione di fumo).

___ **i)** Utilizzare uno spray per ambienti più volte al giorno

___ **j)** Utilizzare un deodorante spray.

___ **k)** Utilizzare un gel per capelli profumato.



Garage

Esercizio 1

Osserva i pittogrammi di pericolo su una bomboletta di vernice spray. Cosa ti dicono? Osserva i tre pittogrammi qui sotto e scarica la sintesi dei pittogrammi di pericolo dal sito Cheminfo.ch. **Hai capito il significato dei pittogrammi?** Se non hai capito, chiedi informazioni a un insegnante.
Nella colonna B della sintesi è spiegato come proteggere sé stessi e l'ambiente. Accanto al punto esclamativo c'è scritto:
«Evitare il contatto con la pelle». Come puoi farlo?

Esercizio 2

A casa cerca tre prodotti che hanno pittogrammi di pericolo e descrivi dove si trovano sui prodotti. **Spiega** cosa indicano i pittogrammi di pericolo. **Prendi un prodotto e leggi l'etichetta con le indicazioni** che spiegano come ti devi proteggere. **Sei d'accordo** o saresti comunque titubante a utilizzare il prodotto?

Esercizio 3

In un negozio, **trova e fotografa** dei prodotti per la casa che sembrano sicuri, ma che in realtà sono pericolosi. Leggi il paragrafo «Sapevi che...?»