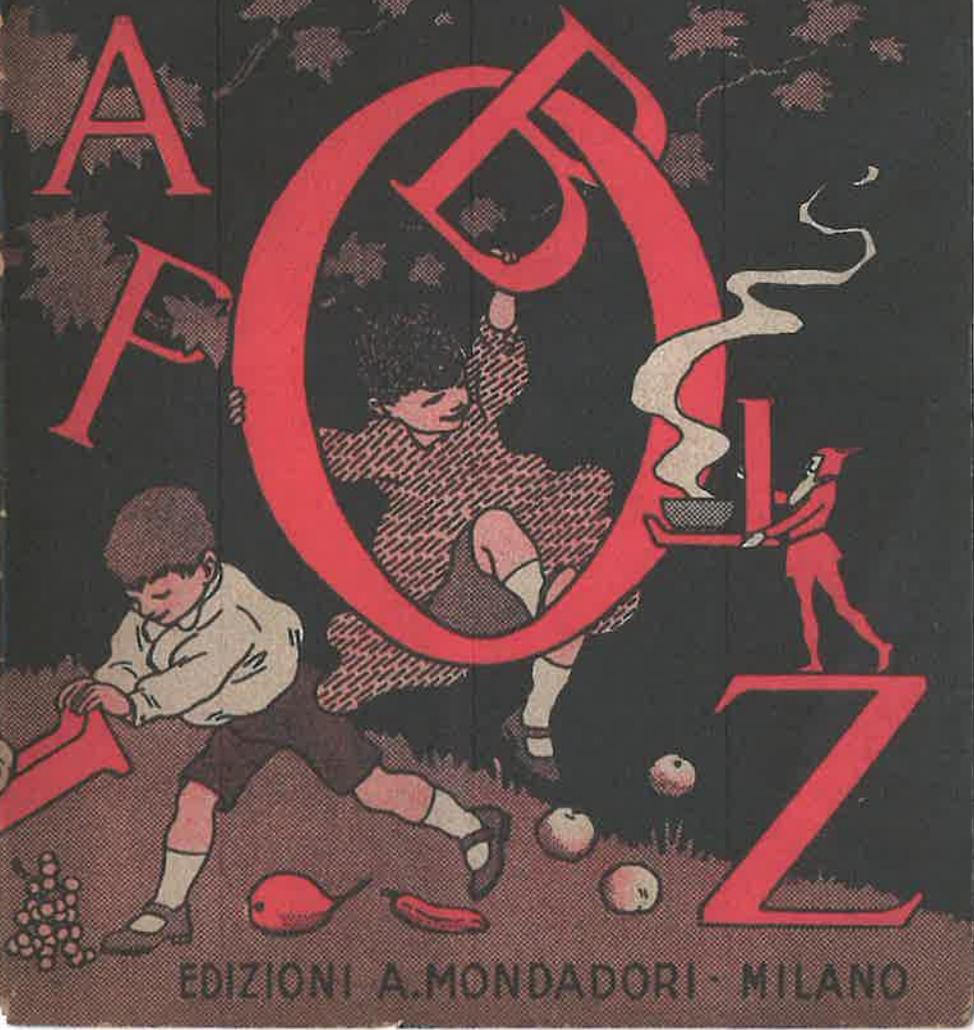


PREZZO LIRE 2.75

ISTITUTO ITALIANO D'IGIENE, PREVIDENZA
ED ASSISTENZA SOCIALE - ROMA -

L'alfabeto della Salute



EDIZIONI A. MONDADORI - MILANO

ISTITUTO ITALIANO D'IGIENE, PREVIDENZA ED ASSISTENZA SOCIALE

Opera Pia - Ente Morale R. D. 23 Luglio 1922

SOTTO L'ALTO PATRONATO
di S. M. il Re



SOTTO GLI AUSPICI DELLA
Cassa Naz. per le Assicur. Sociali

Palazzo SCIARRA, Via Marco Minghetti 17 - Roma (1)

Fondatore e Direttore: ETTORE LEVI

È IL SOLO ISTITUTO ITALIANO scientificamente e praticamente organizzato su basi rigidamente apolitiche, per i seguenti fini umanitari ed economici, in difesa del patrimonio umano della Nazione:

1. - RICERCARE, RACCOGLIERE e VAGLIARE informazioni, documenti, ecc. CONDURRE o PROVOCARE INCHIESTE, INDAGINI, RICERCHE, ecc. sulle cause delle malattie sociali (veneree, tubercolari, alcolismo, malaria, tracoma, malattie infantili, mentali, cancro, ecc.), sui danni morali ed economici che da esse derivano all'individuo ed alla comunità, sulle provvidenze legislative e di medicina preventiva atte a correggere tali cause e ad evitare tali danni.
2. - FARE OPERA DI PROPAGANDA, estesa, energica, continuativa, degli elementi informativi così raccolti e debitamente elaborati: propaganda da esercitarsi, a scopo di stimolo, sulle classi dirigenti e nelle sfere politiche; a scopo educativo; ovunque si può influire sulle masse (scuola, opificio, caserma, comunità agrarie, centri emigratori, ecc.).
3. - ESERCITARE OPERA DI STIMOLO per il coordinamento funzionale delle organizzazioni benefiche ed assistenziali (nazionali, centrali e periferiche, ed estere).
4. - TUTELARE PRESSO I POTERI CENTRALI gli interessi di tali organizzazioni benefiche ed assistenziali per un pronto e completo raggiungimento dei fini comuni.
5. - PARTECIPARE DIRETTAMENTE o INDIRETTAMENTE all'applicazione di quelle moderne provvidenze di organizzazione scientifica dell'educazione (orientamento educativo), del lavoro (orientamento professionale), dell'assistenza (scuole di avviamento alle carriere sociali), che possono contribuire alla salute fisica e morale degli individui e conseguentemente all'economia della collettività.
6. - PROVOCARE AI SUDDETTI FINI IL CONSENSO MORALE E L'AUTO FINANZIARIO dello Stato, delle organizzazioni politiche e sindacali di qualunque partito, degli Enti economici, delle Confederazioni dei datori di lavoro e dei lavoratori, degli Enti e degli individui interessati.

Tutti possono collaborare iscrivendosi all'I. P. A. S. come SOCI:

TEMPORANEI . . . L. 50 per un periodo di tre anni;
PERPETUI . . . L. 1000 se enti, L. 500 se privati;
PROMOTORI . . . L. 2000 se enti, L. 1000 se privati;
FONDATORI una o più quote non inferiori a L. 10000.

Tutte le categorie di soci hanno diritto a valersi in ogni senso dell'Istituto e ricevono la *Difesa Sociale*, nonché tutte le opere già pubblicate (v. oltre) e da pubblicarsi dall'I. P. A. S.

Non basta gridare Viva l'Italia!
Bisogna far vivere meglio gli Italiani!
La malattia è evitabile! — La morte è procrastinabile!

Ogni Italiano deve poter apprendere nella Casa, nella Scuola, nella Caserma, nell'Opificio, che è in suo potere, entro certi limiti, di evitare una morte prematura, di rendere la propria vita più lieta, vigorosa, produttiva!

Molti, troppi Italiani ignorano che tali verità fondamentali danno loro dei diritti, ma impongono pure dei doveri e delle responsabilità.

Per una migliore difesa della vita umana, dobbiamo perciò:

Metterli all'erta		l'Individuo
Istruirli	Per salvare	la Famiglia
Guidarli		la Razza

dai pericoli che ne insidiano il benessere fisico e morale e ne diminuiscono perciò la futura potenzialità produttiva, spirituale e materiale.

Aiutateci ad elevare il benessere degli Italiani.

Aiutateci a risvegliare l'interesse fattivo dell'opinione pubblica.

La Direzione dell' I. P. A. S.

ISTITUTO ITALIANO D'IGIENE, PREVIDENZA
ED ASSISTENZA SOCIALE



Organo Nazionale di Documentazione, di Propaganda e di Coordinazione
Sotto l'Alto Patronato di S. M. il Re e sotto gli auspici della Cassa Naz. per le Assic. Soc.
Fondatore e Direttore: Prof. ETTORE LEVI

AI BAMBINI D'ITALIA

L'ALFABETO
DELLA SALUTE

Testo a cura del Prof. ETTORE LEVI

Disegni di F. SCARPELLI



EDIZIONI A. MONDADORI
MILANO

PROPRIETÀ ARTISTICA E
LETTERARIA RISERVATA



NON VI È EDUCAZIONE
SENZA IGIENE

NON VI È IGIENE SENZA
EDUCAZIONE

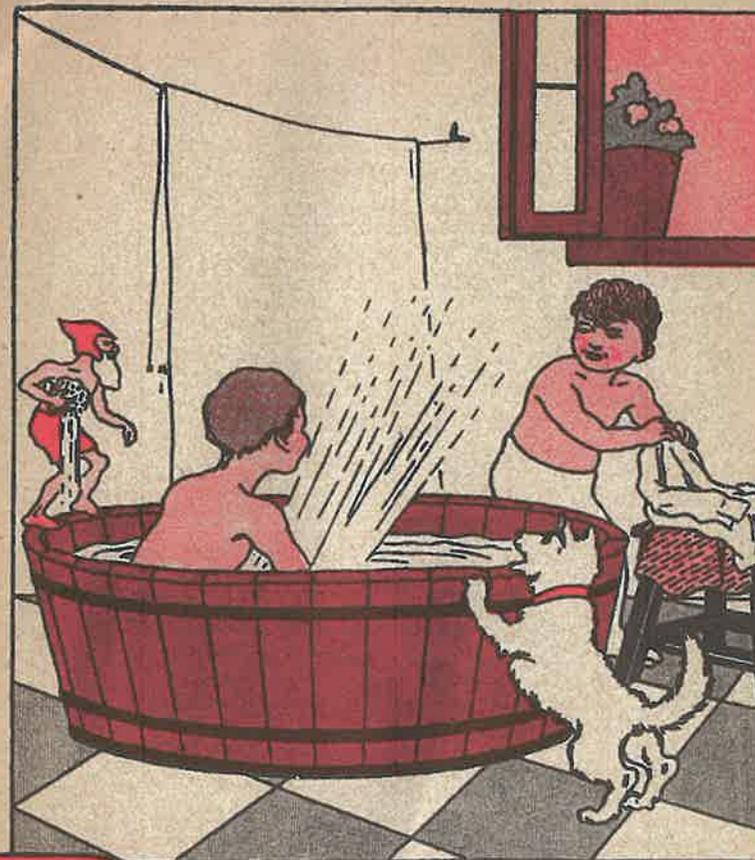
*Diceva Bibi a Nanni:
“L’Igiene io ben la so,,
come evitar malanni
ora l’insegnerò.*

*“Un vecchio bianco e dotto,
insieme all’abbicci,
mi disse qualche motto
ch’or ti ripeto qui,,.*



A

mi ricorda l'*Aria* fresca e pura liberamente respirata al sole. Vita all'aperto in seno alla natura, ecco, anzi tutto, quello che ci vuole.



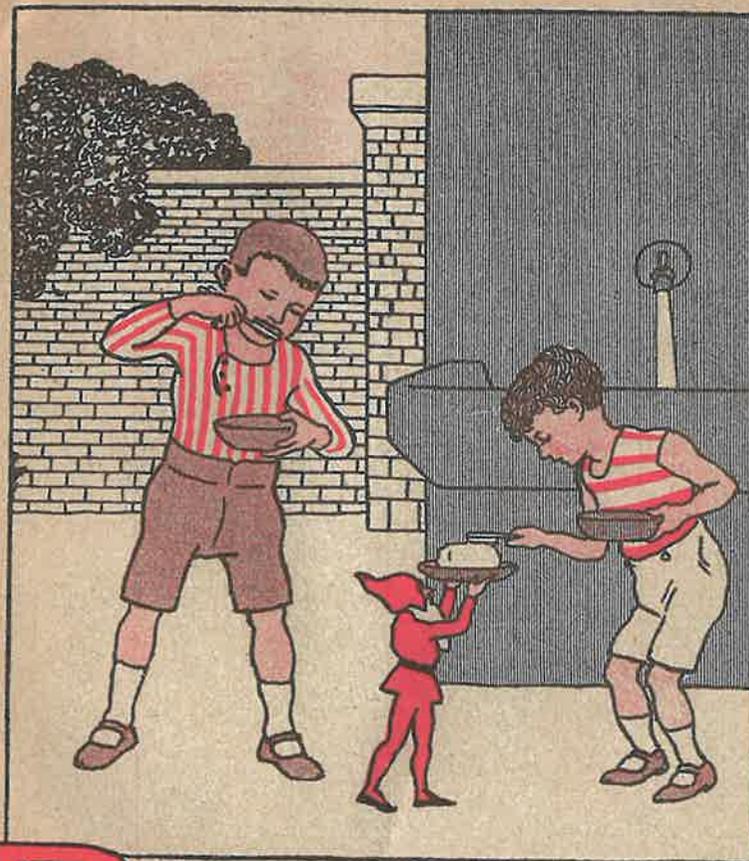
B

vuol dir *Bagno* e scendo ogni mattino nella mia vasca e batto l'acqua e schizza. Non teme l'acqua, o il freddo il buon bambino, ma si tuffa, e sorride, e lieto guizza.



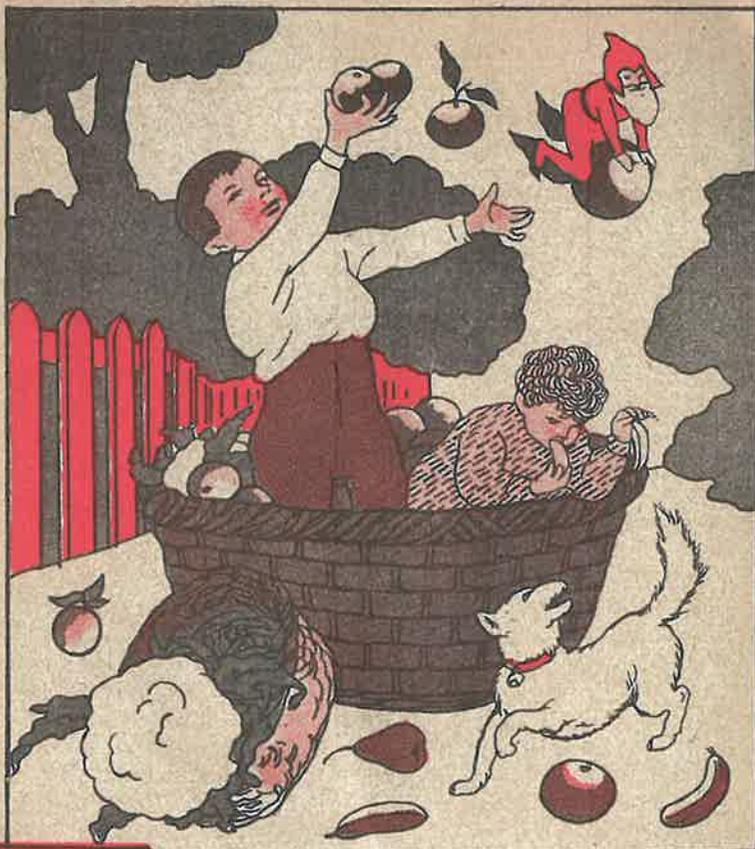
C

Capelli corti ti convien portare
se la testa pulita vuoi tener,
i tuoi capelli lascia spazzolare,
nè il pettine ti avvenga di temer.



D

Denti avrai sani e candidi,
a tutti piacerai,
se con sapone e spazzola,
spesso li pulirai.



E

Erbaggi e frutta, mandorle e piselli
spinaci e mele, cavoli e banane
son cibi sani che ci rendon belli
e che le bocche ci conservan sane.



F

è la *Fretta*, che, nello studiare
e nel lavarsi è male che ci sia:
ma soprattutto poi nel masticare
è un vizio che bisogna cacciar via.



G Il G mi fa pensar tremando al *Gelo*
al freddo inverno, al ghiaccio e al focolar,
ma non temo i rigor del grigio cielo,
coi vetri aperti, seguito a studiar.

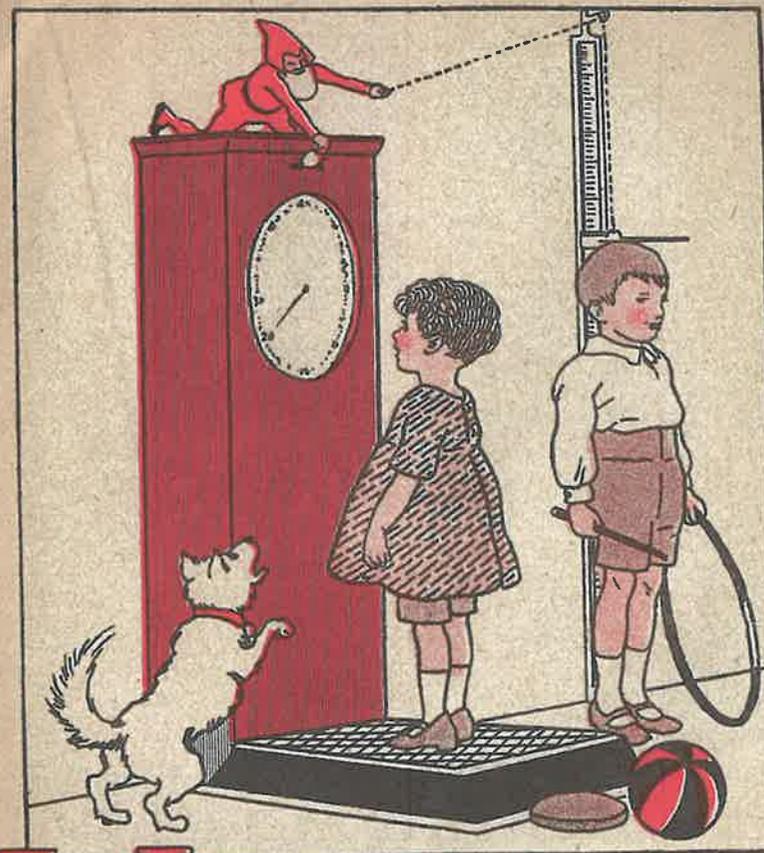


H *Han* Bibi e Nanni, ciascun mattino
un bisognino da soddisfar,
ma, all'ora fissa, c'è un posticino
dove l'affare si può sbrigar.



I

*Italia! Italia! cara Patria mia!
 Tu ci vuoi forti e sani, e così sia!
 Forza e bontà di cuore, in corpo sano...
 Sano esser vo' per essere Italiano!*



K

*Kili e Kili guadagnano i fanciulli,
 crescon di peso e crescon di statura
 quando allo studio alternano i trastulli
 e gola e spassi tengono in misura.*



L

è il buon *Latte* che la mucca bianca
bianco, spumante e tiepido ci dà:
di berlo Nanni proprio non si stanca,
di berlo Bibi non si stancherà.



M

è il *Mare* ed *M* il *Monte*
di salute son gran fonte:
l'aria, o salsa, o montanina,
giova al bimbo e alla bambina.



N

è la *Notte*, e brilla in ciel la luna:
tutto è silenzio, e spuntano le stelle.

Io vado a letto appena il giorno imbruna
e dormo, e sogno tante cose belle.



O

Sono gli *Occhi* e belli tu li avrai
se sul tuo libro curvo non starai.

Leggere non dovrai seduto al sole
per tutto il resto, il sol sempre ci vuole.



P

Patate, siano arrosto oppur lessate,
siano fritte croccanti, od in *Purée*
di frequente dai bimbi van mangiate,
perchè cibo più sano inver non c'è.



Q

Quiete, tranquillità, silenzio, pace,
giovano all'organismo, e fanno bene
dopo lo studio ed il ruzzar vivace,
il riposo assoluto, assai conviene.



R

Respira sol col naso,
sia chiusa la tua bocca,
se no certo ti tocca
qualche funesto caso.



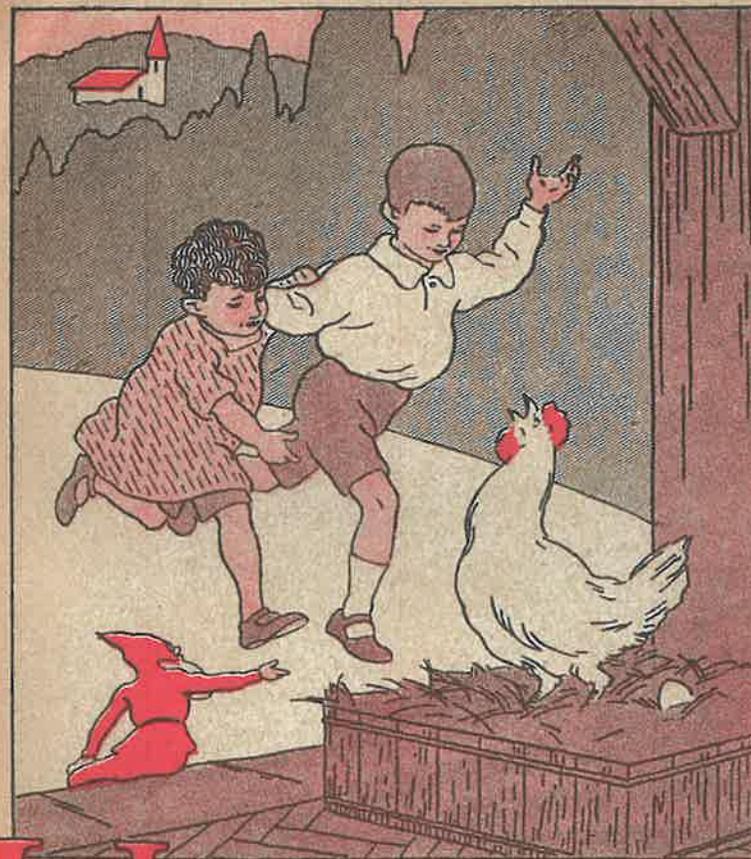
S

Sul *Sapon*, sarà saggio, si sa,
se risparmi giammai si farà.
Se *Sapone* sovente userai,
sano e solido sempre sarai.



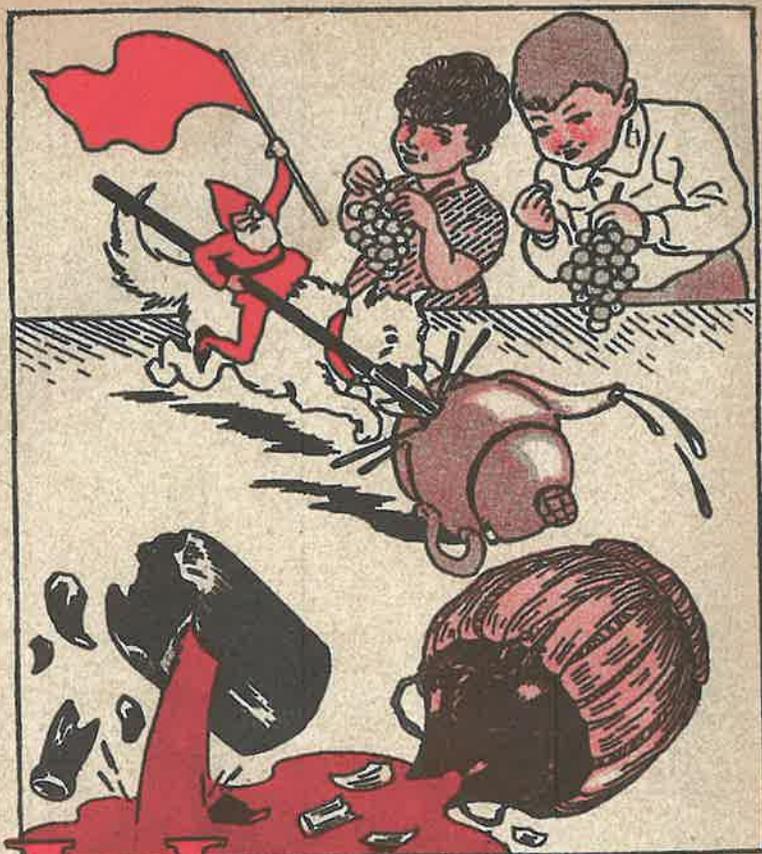
T

*Terra madre, da te germoglia il grano,
a darci il cibo semplice e miglior,
il pane bianco, saporito e sano,
fonte all'uomo di vita e di vigor.*



U

*Uova! che cibo splendido!
Cibo miglior non c'è!
Già la gallina annuncialo
col lieto "coccodè! ,,".*



*V*ino è veleno
caffè, veleno,
ogni bambino
ne faccia a meno.



*Z*elo bambino adopera
curando assai l'Igiene :
i forti sol trionfano
nelle lotte terrene.

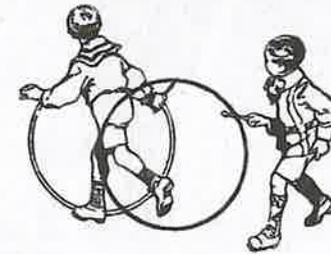
**STATURA e PESO (medii) nelle femmine
dal 2° anno di vita.**

Anno	STATURA in centimetri	PESO chilogrammi	Anno	STATURA in centimetri	PESO chilogrammi
2	84	12,0	11	133	29,1
3	92	14,0	12	141	33,7
4	98	15,7	13	147	37,9
5	104	17,5	14	153	42,6
6	107	19,0	15	158	47,2
7	112	20,7	16	160	48,2
8	117	22,5	17	161	49,2
9	123	24,9	18	161	50,0
10	127	26,4			



**STATURA e PESO (medii) nei maschi
dal 2° anno di vita.**

Anno	STATURA in centimetri	PESO chilogrammi	Anno	STATURA in centimetri	PESO chilogrammi
2	87	13,2	11	134	32,1
3	95	15,4	12	140	34,9
4	100	16,8	13	146	38,2
5	106	19,3	14	153	42,6
6	110	21,1	15	159	51,0
7	115	23,0	16	166	57,1
8	119	24,9	17	170	62,7
9	124	26,8	18	172	66,0
10	129	29,4			



EDIZIONI DELL'ISTITUTO ITALIANO d'Igiene, Previdenza ed Assistenza Sociale

*

ETTORE LEVI. — *La Medicina Sociale in difesa della Vita e del Lavoro*, con prefazione di S. E. Luigi Luzzati. — La Voce, Firenze, 1921.

La prima edizione di 6000 copie è quasi esaurita: le ultime 200 copie sono poste in vendita al prezzo di L. 5.

ETTORE LEVI. — *Utilizzazione ed adattamento delle Case Popolari per la lotta antitubercolare. Bonifica dell'unità familiare*. — Edizioni dell'Istituto 1921. Serie B. - N. 1. Prezzo L. 1,—

ETTORE LEVI. — *I partiti e la salute della stirpe*. — Edizioni dell'Istituto 1921. Serie D. — N. 1. Prezzo L. 2,25

ETTORE LEVI. — *Schema di progetto per la creazione di Federazioni Comunali, Provinciali e Regionali di Igiene, Previdenza ed Assistenza Sociale*. — Edizione Poligrafica.

ETTORE LEVI. — *Organizzazione e Medicina Pubblica* 1922. — V° Congresso di Med. del Lavoro, Firenze.

Prezzo L. 1,—

ETTORE LEVI. — *Indirizzo ed orientamento della lotta antitubercolare in base all'esperienza Nazionale ed Internazionale* 1922. Prezzo L. 0,50

SANTE DE SANCTIS. — *Ritiformare la Scuola*. — Edizioni dell'Istituto, 1922. Serie B. — N. 2. Prezzo L. 1,50

ALICE SCHIAVONI BOSIO. — *L'atteggiamento delle donne moderne di fronte ad una questione antica*.

R. PAOLUCCI DI CALBOLI. — *La tratta delle donne e dei fanciulli*. — Edizioni dell'Istituto. Serie F. - N. 2. Prezzo L. 1,20

RUTH KIMBAL GARDINER. — *Madre e figlia*. Documenti di educazione sessuale. — Edizioni dell'Istituto, 1922. Serie F. - N. 1. Prezzo L. 1,—

ERNESTO LUGARO. — *Per la cura e la profilassi dell'endemia gozzo-cretinica*. — Edizioni dell'Istituto. Serie F. - N. 3, 1922. Prezzo L. 1,—

UGO CERLETTI. — *Contro un grave pericolo d'Italia: l'endemia gozzo-cretinica*. — Edizioni dell'Istituto. Serie F. - N. 3, 1922. Prezzo L. 1,—

RECENTISSIME PUBBLICAZIONI

A. PIPERNO. — *«Salute»*. Letture d'igiene ad uso delle scuole e delle famiglie, con prefazione dell'On. Prof. ANTONINO ANILE. — Edizioni Albrighi & Segati, 1922. Prezzo L. 8,—

GIOVANNI LORIGA, Ispettore capo dell'Industria e del Lavoro. — *L'organizzazione umana del lavoro*. — Edizione Remporad. Firenze 1923. Prezzo L. 7. Franco porto L. 7,70

C. GALASSI — *I veleni dell'amore*. — Edizioni dell'Istituto 1923.

Prezzo L. 2,—

FRANCES E. RAPICAVOLI FORCHHEIMER. — *Il Lavoro Sociale (Social Work) negli Stati Uniti*. — Edizioni I. P. A. S., 1923. Prezzo L. 1,20

FERNANDO TERRACINA. — *Il compito degli Enti Assicurativi di fronte alla salute pubblica*. — Edizioni dell'Istituto Serie F. — N. 5. Prezzo L. 2,—

ARRIGO PIPERNO. — *Perché il mondo non finisce* (educazione sessuale). Prezzo L. 0,80

CARLO GALASSI. — *Le avventure di un bacillo di Koch*. Prezzo L. 0,80

ARRIGO PIPERNO. — *Cura i tuoi denti*. Prezzo L. 0,80

Inviare cartolina-vaglia per l'importo delle pubblicazioni desiderate: le spese di posta (semplice) sono a carico dell'Istituto.

DIFESA SOCIALE

RIVISTA MENSILE DELL'ISTITUTO ITALIANO D'IGIENE
PREVIDENZA ED ASSISTENZA SOCIALE



Abbonamento ordinario L. 25 per l'Italia e Colonie
L. 50 per l'Estero

Abbonamento sostenitore » 50 per l'Italia e Colonie
L. 100 per l'Estero

con diritto a tutte le pubblicazioni edite annualmente dall'I.P.A.S.

UN NUMERO SEPARATO: L. 2,50

NUMERI DI SAGGIO VERRANNO INVIATI SU RICHIESTA

DIFESA SOCIALE

È la sola rivista italiana che riassume il movimento nazionale e internazionale in rapporto ai problemi di Medicina preventiva e Assistenza Sociale.

È la sola rivista italiana che desume le proprie informazioni da relazioni dirette coi Ministeri competenti delle varie nazioni, nonché dallo scambio con oltre 1200 Associazioni e con 400 Riviste.