



**Ce să faci...**

# **când te cuprinde frica**

**Ghid pentru copiii care vor să-și  
înfrângă fobiile**

**de Dr. Claire A. B. Freeland  
și Dr. Jacqueline B. Toner**

ilustrații de Janet McDonnell

Traducere din limba engleză de Oana Badea

# CUPRINS

**Introducere pentru părinți și îngrijitori... pagina 4**

## CAPITOLUL UNU

**Urgențe și alarme false... pagina 6**

## CAPITOLUL DOI

**Obișnuința... pagina 24**

## CAPITOLUL TREI

**Instrumente de măsură și scări... pagina 34**

## CAPITOLUL PATRU

**Planuri pentru obstacole... pagina 46**

## CAPITOLUL CINCI

**Umplerea rezervorului de combustibil... pagina 58**

## CAPITOLUL ȘASE

**Cum să oprești alarmele... pagina 70**

## CAPITOLUL ȘAPTE

**Decolăm!... pagina 76**

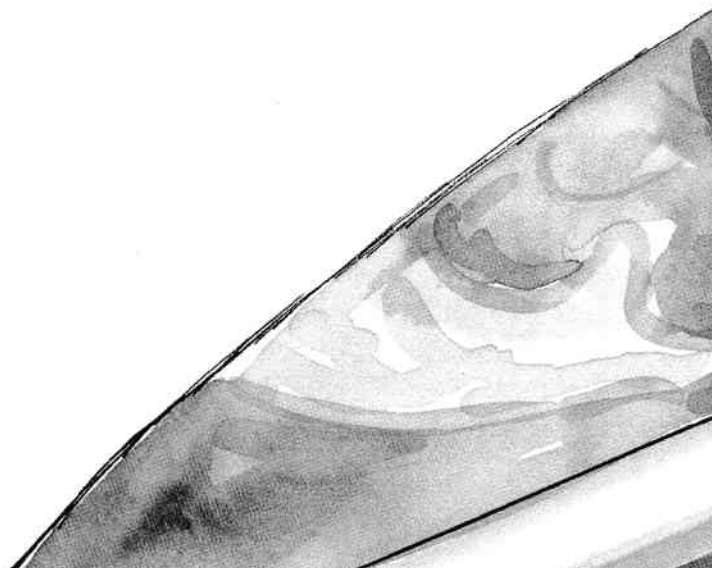
## CAPITOLUL OPT

**Vei reuși!... pagina 86**



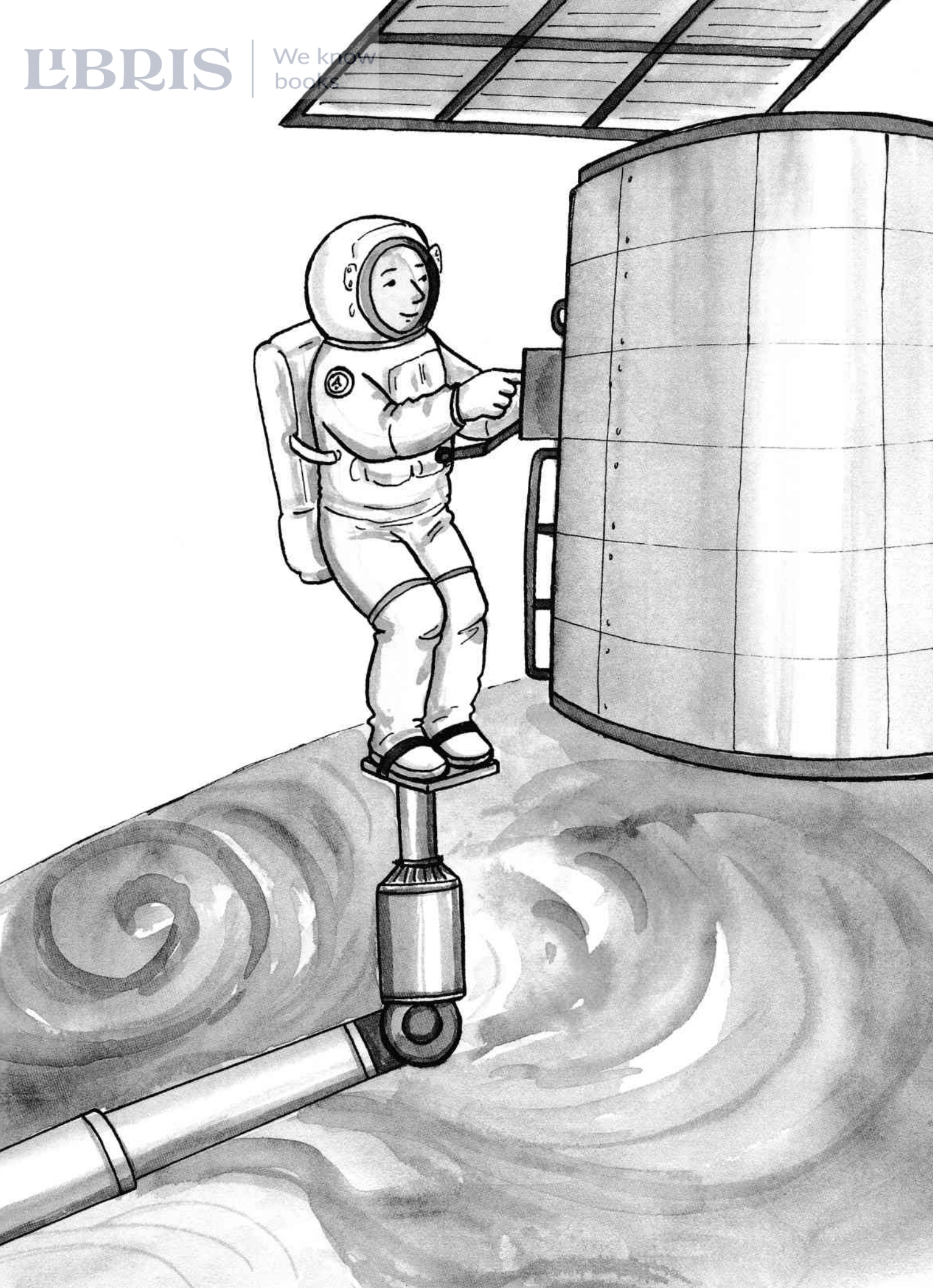
## Urgențe și alarme false

**A**stronauții zboară în spațiul cosmic. Aceștia au mai multe sarcini diferite. Unii dintre ei conduc naveta spațială. Alții orbitează Pământul sau lucrează pe stația spațială ori merg pe suprafața lunii. Aduc provizii pe stație sau fac experimente științifice. Dacă părăsesc naveta sau stația, poartă costume speciale, pentru că în spațiu nu există aer. *În interiorul* stației plutesc, pentru că lipsește gravitația care să îi țină cu picioarele pe podea. Astronauții se pregătesc ani de zile pentru a-și face treaba bine. De asemenea, există și o echipă uriașă de oameni pe Pământ, oameni care folosesc computere pentru a-i ajuta, ghidându-le munca și având grijă să-i mențină în siguranță.

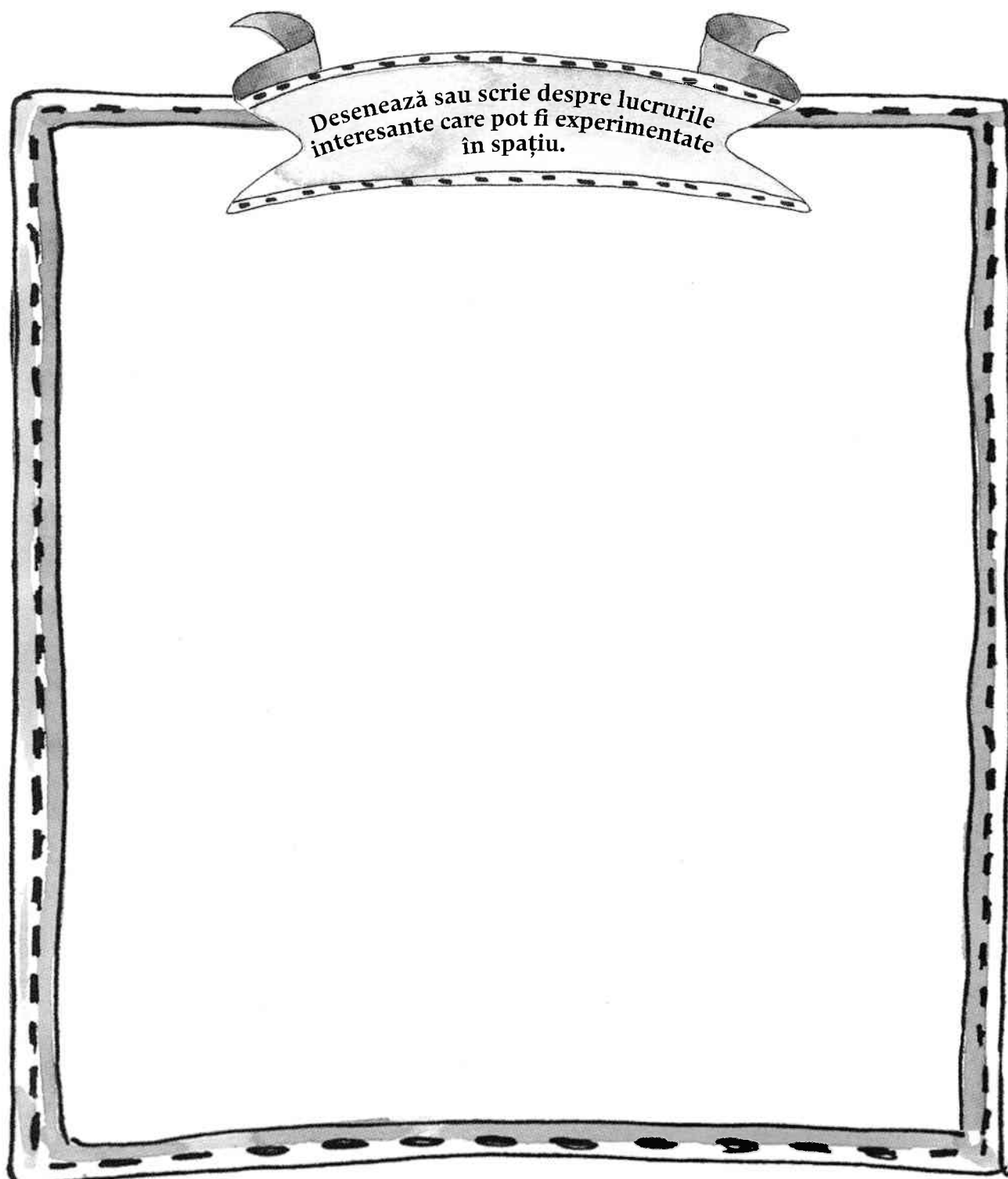


LBRIS

We know  
books



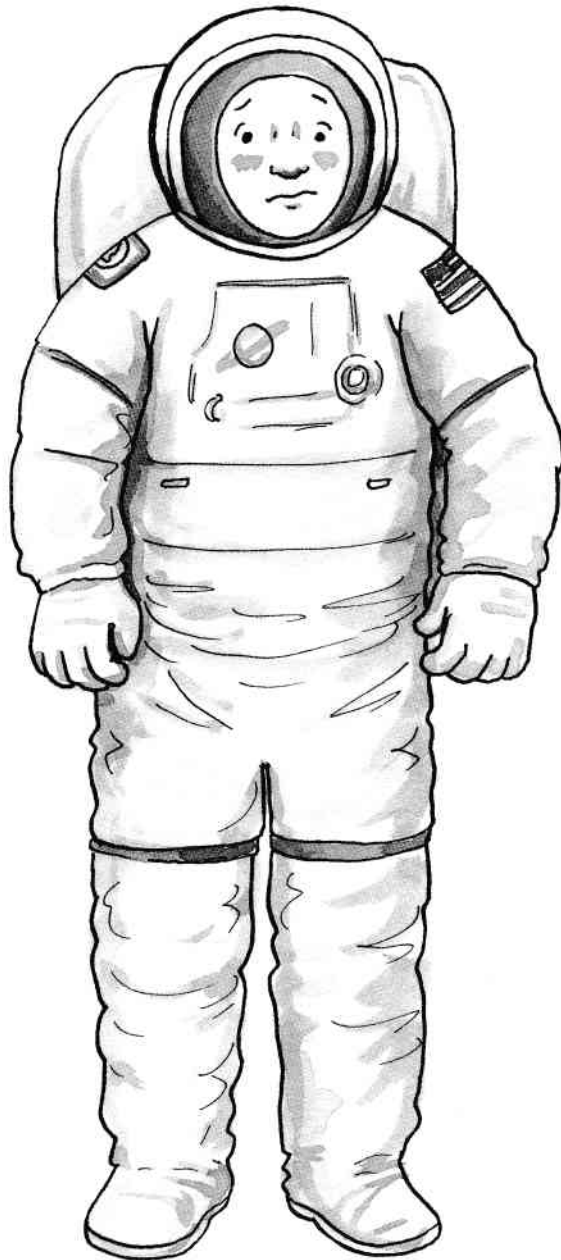
Imaginează-ți cum ar fi să mergi în spațiu! Cum te simți în imponderabilitate, plutind prin aer? Ce părți din spațiu ai vrea să explorezi?



Unul dintre motivele pentru care astronauții petrec atât de mult timp antrenându-se pentru călătoria prin spațiu este faptul că trebuie să fie pregătiți pentru orice s-ar putea întâmpla. Deplasarea prin cosmos este foarte complicată și pot apărea urgențe. O navetă spațială are tot felul de alarme și lumini pâlpâitoare care alertează echipajul cu privire la orice problemă necesită atenție imediată. De obicei, astronauții sunt foarte curajoși, dar, dacă ceva merge prost, poate fi înfricoșător și pentru ei.



Corpurile noastre ne transmit semnale de alarmă atunci când se întâmplă ceva ce ar putea deveni o problemă. Care sunt acele semnale din corpurile noastre care ne spun că se petrece un lucru înfricoșător? Atunci când astronauții se confruntă cu urgențe, inimile lor o pot lua la goană. E posibil să se înroșească la față și să li se precipite respirația. Devin extrem de concentrați și lucrează împreună cu echipa pentru a rezolva problema.



Se gândește  
la ce să facă

Are fața îmbujorată

Inima îi bate repede

Are respirația  
precipitată

Probabil că ai reacționa într-un mod asemănător în cazul unei urgențe: inima îți bate mai repede, ai răsuflarea întretăiată și începi să tremuri. Poate că îți este frică. Chiar te ajută să simți frică în caz de urgență. Aceste reacții îți comunică faptul că trebuie să iei măsuri pentru a evita pericolul.

*Încercuiește ceea ce simți atunci când ți-e frică.*

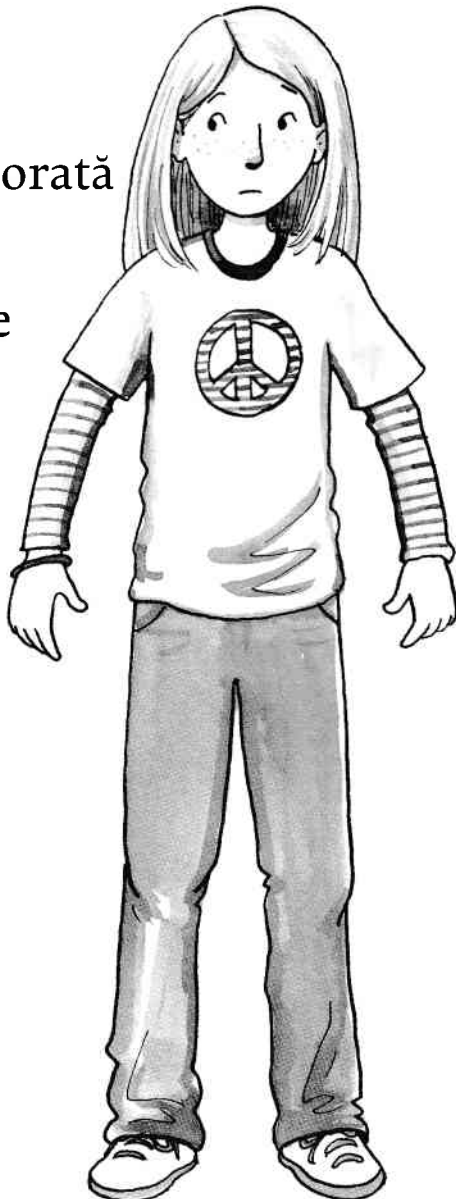
Ai fața îmbujorată

Inima îți bate repede

Te doare stomacul

Ai pielea transpirată

Îți tremură picioarele



Te gândești la ce ai de făcut

Ai gura uscată

Respiri rapid

Altele:

---

---

---

---

---