

Roc și sănătatea



“ Despre spiriduși vă spun
Tot ce am aflat acum:
Cât un con sunt de înalți
Și sunt tare amuzanți.
Dacă ninge ori e soare,
Cântul lor răsună-n zare.
Dar pe noi când ne aud,
Prin tre frunze se ascund.
De ești curios să-i vezi,
Cu răbdare să te-narmezi! ”

2-3



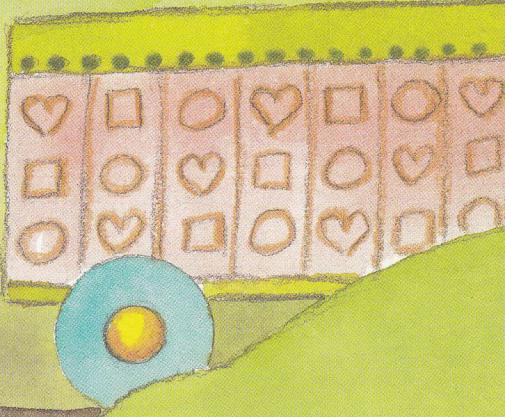


Când intri în culcușul lui Roc ai impresia că ai ajuns într-un depozit, aşa de multe lucruri sunt îngrămadite unele peste altele. Descoperi aici diferite obiecte agățate de tavan sau atârnând în cele mai neașteptate locuri.

— Tu și obsesia ta de a aduna fel de fel de lucruri! exclamă Mel.



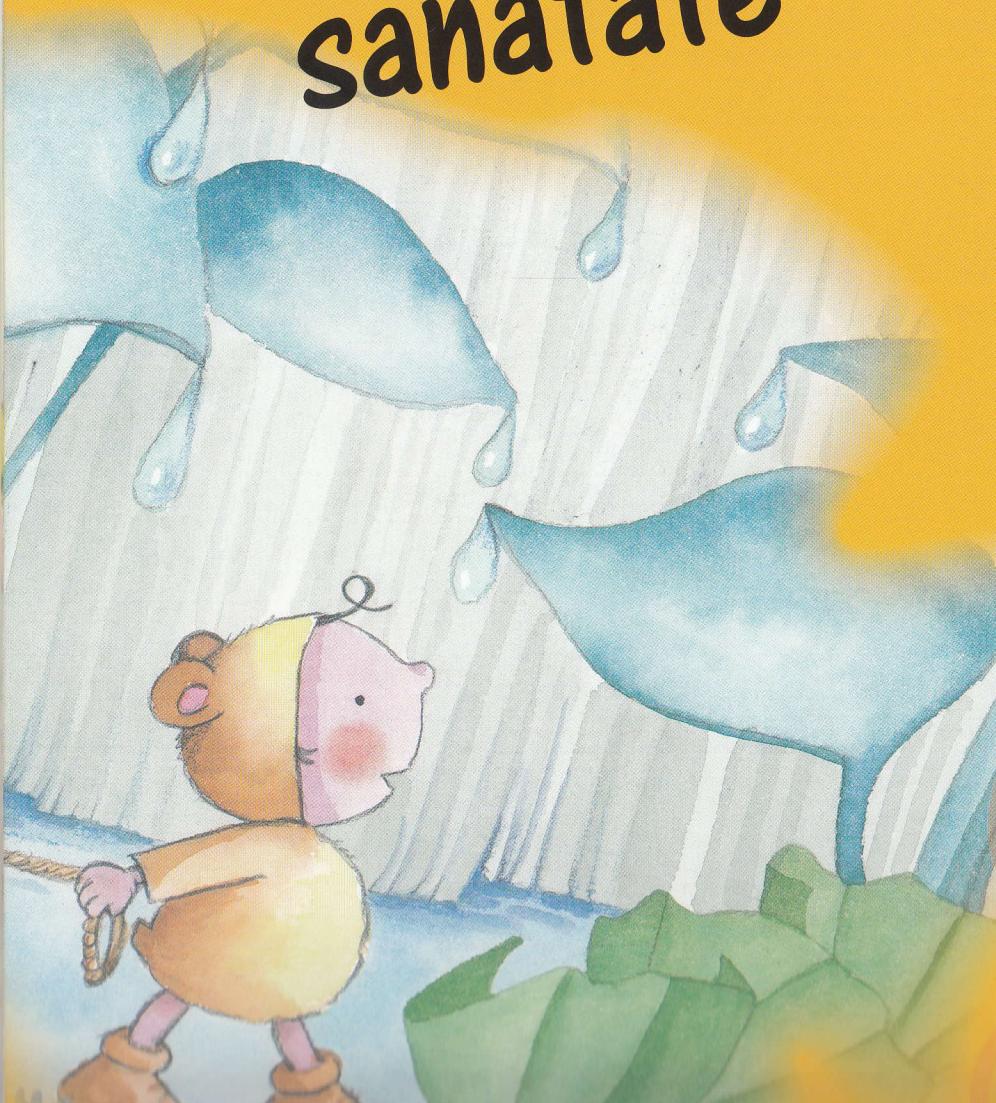
LIBRIS



Dar aşa este Roc. Ori de câte ori ieșe la plimbare, trage după el un cufăr uriaș cu roți și adună în el tot ce îi atrage atenția.
– Mă duc să văd dacă găsesc ceva interesant, le spune el celorlalți spiriduși. Veniți și voi cu mine?

Despre sănătate

LIBRIS



Ce este sănătatea?

Sănătatea este o stare de bine fizică, mentală și socială, și nu o simplă absență a bolii. Asta înseamnă că ne bucurăm de o sănătate bună atunci când ne sunt îndeplinite nevoile emoționale, de sănătate, de alimentație și sociale. Este o situație ideală, prin urmare trebuie să încercăm să ajungem cât mai aproape de ea.

Dacă suntem sănătoși, trebuie să ne străduim să rămânem aşa respecând regulile stabilite în acest sens, adică să facem exerciții fizice moderate, să mâncăm în mod echilibrat și să avem grijă de igiena personală, cât și de cea a mediului apropiat.

Ce sunt bolile?

Când ceva ne afectează sănătatea, organismul reacționează printr-o stare de disconfort ori de boală. În acest mod, organismul ne atenționează că ceva nu este în regulă și că trebuie remediat. De exemplu, o durere la umăr poate fi consecința unei poziții incorecte în timp ce înveți sau în timp ce faci o muncă fizică. Răceala apare atunci când nu te hrănești corespunzător ori porți haine subțiri când afară este frig. Si poți suferi de o durere de stomac în cazul în care nu ți-ai spălat mâinile înainte de masă.

După cum vezi, prevenția este o atitudine potrivită și foarte indicată pentru a rămâne într-o stare bună de sănătate. Dar, dacă boala nu te ocolește, trebuie să remediezi situația. În unele cazuri, ca apariția unei răni mici, este suficient un tratament făcut acasă: dezinfecțarea ei și aplicarea unui pansament steril. Dar dacă afecțiunea este serioasă (o tuse care nu se oprește sau febră foarte mare), este obligatoriu să fii consultat de un specialist, care va ști să descopere cauza bolii și calea de a o înlătura.

