

# La aventura de la **V**ida



# LA FAMÍLIA



## QUÈ ÉS EL QUE MÉS T'IMPORTA DE LES PERSONES?



### 1 DIFERENTS I IGUALS

El pare ens va explicar la història d'un habitant d'un planeta estrany, que havia viatjat a la Terra perquè tenia entès que aquí les persones érem diferents les unes de les altres.

Va observar milions de terrícoles, nens i nenes, blancs i negres, intel·ligents i menys llestos. Però quan va tornar al seu planeta, el nostre visitant va informar les autoritats que tots els habitants de la Terra érem iguals.

Hi havia una explicació: els ulls d'aquell extraterrestre només veien el cor de les persones.



### 2 L'UN PER L'ALTRE

## QUINES PREGUNTES ET FAS ABANS DE PRENDRE UNA DECISIÓ?



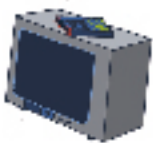
La mare i el pare semblaven molt satisfets amb la sorpresa que m'havien reservat pel meu aniversari. Coneixien l'afecte que sentia pel gosset dels veïns i em van regalar un cadell.

Van insistir que no es tractava d'una joguina més, que hauria d'ensinistrar-lo i cuidar-lo, i que això no sempre m'agradaria.

Vaig pensar en les conseqüències de la meva decisió i finalment, vaig acceptar. Era conscient del què significaria per a tots dos tenir èxit en la relació que estàvem començant.







### A QUI BUSQUES QUAN TENS PROBLEMES I PER QUÈ?



#### 3 SUPORT SEGUR

Al matí havia tingut una discussió amb el Xavier i vam acabar enfadats. Em sentia molt desgraciat, sobretot perquè els altres de la colla s'havien posat de part seva.

Vaig anar cap a casa cridant-li que m'oblidés per sempre i que mai més no tornaria a ser el seu amic.

Quan vaig arribar, la mare va notar que havia plorat i em va preguntar si desitjava explicar-li què havia passat. Sempre em dona suport quan tinc problemes. Després de la conversa, em vaig sentir molt millor i al dia següent tot havia passat.



### ETS CONSCIENT DE LES DECISIONS IMPORTANTS QUE PRENS?



#### 5 PER TU I PER MI

El dia acabava de començar i ja havia pres moltes decisions. Gairebé sense adonar-me, havia escollit la roba que em posaria, la melmelada que serviria a l'esmorzar o la fruita que m'enduria per a mig matí.

Quan anava cap al col·legi, el meu germà em va demanar que l'esperés. Estava a punt de prendre la decisió i, per un instant, em vaig aturar a pensar: anar-me'n i sentir-me malament per haver-ho fet o esperar-lo i arriscar-me a arribar tard a classe.

Xavier – li vaig dir– tenim tres minuts. Ho sento, però no et puc donar ni un minut més.



### COM ET SENTS QUAN ALGÚ NO COMPLEIX UN COMPROMÍS AMB TU?



#### 4 PARAULA D'HONOR

La colla m'esperava per anar a fer un volt amb bici aprofitant el bon temps.

El meu pare, preocupat pels accidents de trànsit, em va fer prometre que no sortiria a la carretera general. Si no era així, hauria de renunciar a utilitzar la meua bicicleta. I ell sempre compleix les seves promeses!

Quan li vaig dir que li faria cas, no li estava dient cap mentida per aconseguir el meu objectiu a qual-sevol preu. Estava compromentent la meua paraula i el meu pare podia estar segur que compliria amb la promesa. Els meus amics ho haurien d'entendre.



## QUÈ ESTÀS FENT PER NO SER UNA PERSONA OBESA?



### 6 PASSO DELS QUILOS!

La mare no se sentia gaire bé amb ella mateixa. Darrerament s'havia engreixat una mica, es trobava feixuga i la roba li havia quedat petita.

Una amiga li havia recomanat prendre pastilles per aprimar-se, però la mare no li va fer cas. Ella pensa que els medicaments només s'han d'utilitzar en cas de necessitat i per indicació mèdica.

En el seu cas es tractava de cuidar-se i estava segura que se solucionaria amb una millor alimentació i una mica d'exercici físic.



## COM SE SOLEN COMPORTAR LES PERSONES QUE ABUSEN DE L'ALCOHOL?



### 7 UN MAL TRÀNGOL

Les relacions entre els meus pares no anaven bé des de feia molt de temps. Va arribar el dia en què la convivència es va fer insuportable. L'abús de la beguda s'havia interposat en la relació i el meu pare no accedia a fer un tractament de desintoxicació.

Temps després, el pare va anar a la doctora i va començar a participar en un grup d'exalcohòlics en el qual se'ls ajuda a estar allunyats de la beguda.

Ara les coses van millor per a tots plegats i gaudim dels caps de setmana i dels períodes de vacances que compartim amb el meu pare.



## QUÈ POT ESPERAR DE LA SEVA SALUT UNA PERSONA QUE FUMA?

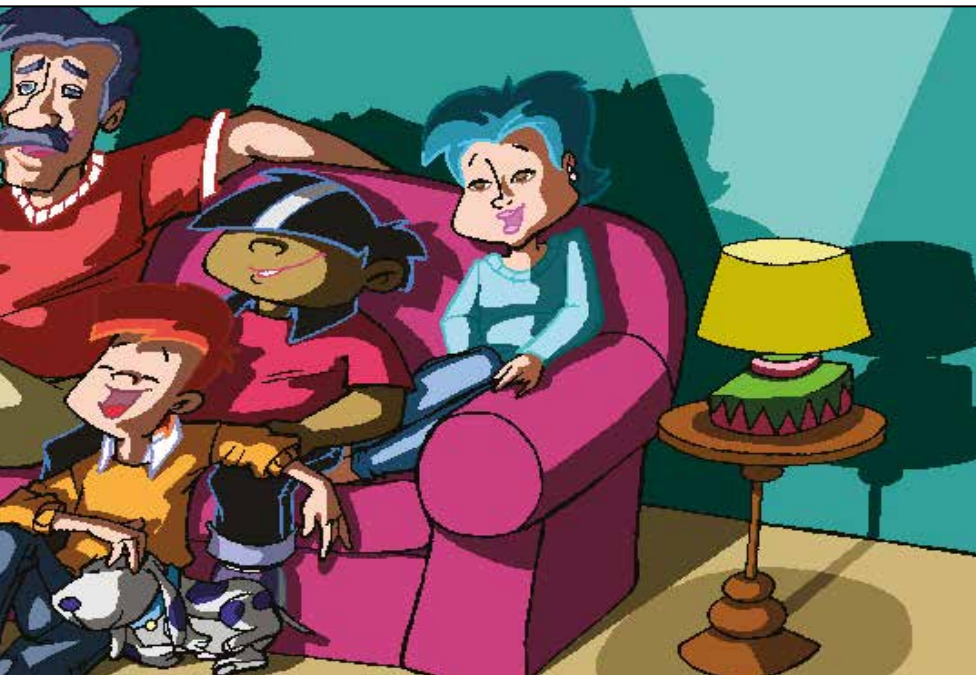


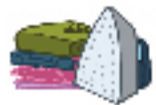
### 8 LLIÇÓ APRESA

Ja feia un any que l'avi ens havia deixat, quan encara era jove. En aquell aniversari no podien faltar flors damunt de la seva tomba.

De camí al cementiri, recordava les històries que m'explicava i les tardes que m'esperava a la sortida de l'escola. Sempre tenia el rostre bronzejat i un cigar als llavis.

El metge que el va atendre no va tenir cap dubte a l'hora de fer un diagnòstic: les cigarretes havien estat la causa del càncer de pulmó que va acabar amb la seva vida. Va començar a fumar quan era molt jove. Jo no ho penso fer!





## CREUS QUE ÉS IMPORTANT RESPECTAR LES HORES DE SON?



### 9 TEMPS DE DESCANS

A casa meva tenim unes normes que tots acceptem i mirem de complir. D'aquesta manera, les coses van prou bé.

Una d'aquestes regles estableix que he de dormir, com a mínim, deu hores diàries. És el temps que, a la meua edat, el cos necessita per recuperar-se. Així estic en les millors condicions per jugar i estudiar a l'endemà.

Els dissabtes són una mica especials per a tots. L'endemà al matí no hem de matinar, i per això allarguem una mica el dia, cadascú amb la seva afició favorita.



## ESMORZES A CORRE-CUITA O T'HO PRENS SERIOSAMENT?



### 10 LES PILES CARREGADES

L'esmorzar no me'l prenc a la lleugera. Per això, m'aixeco del llit amb el temps suficient per seure a la taula tranquil·lament.

Des del sopar fins a l'esmorzar del dia següent passen moltes hores i és imprescindible fer un esmorzar complet per gaudir de la jornada amb energia.

Hidrats de carboni, proteïnes i vitamines m'han de proporcionar una quarta part de les calories que necessito per al dia.



## QUÈ HAS DE FER PER EVITAR ACCIDENTS A CASA, A L'ESCOLA I AL CARRER?



### 11 UN MAL PAS

A l'àvia, li esperava un llarg període de repòs després de l'accident. El seus ossos, debilitats per l'edat, no havien resistit el cop de la caiguda.

El cert és que jo no em sentia gens tranquil. Quan va arribar de l'hospital, després de passar per urgències, em va costar anar a la seva habitació.

Després de tot, el patinet amb què va ensopegar era el meu, i he de reconèixer que va ser una imprudència deixar-lo al passadís. Quina llàstima que fins que l'àvia va patir un accident no em vaig adonar que es poden evitar!



## PER QUÈ ÉS CONVENIENT MANTENIR LES MANS NETES?



### 12 INTRUSOS DIMINUTS

He après que, en molts casos, evitar malalties, depèn de mi.

Per això acostumo a rentar-me les mans sovint, fent servir aigua i sabó. Sobretot després d'haver jugat amb terra o animals o d'haver anat al lavabo.

També abans de dinar, perquè habitualment les mans entren en contacte amb la boca, o bé directament o bé a través dels aliments. La boca és una porta d'accés als gèrmens invisibles que causen algunes malalties.





