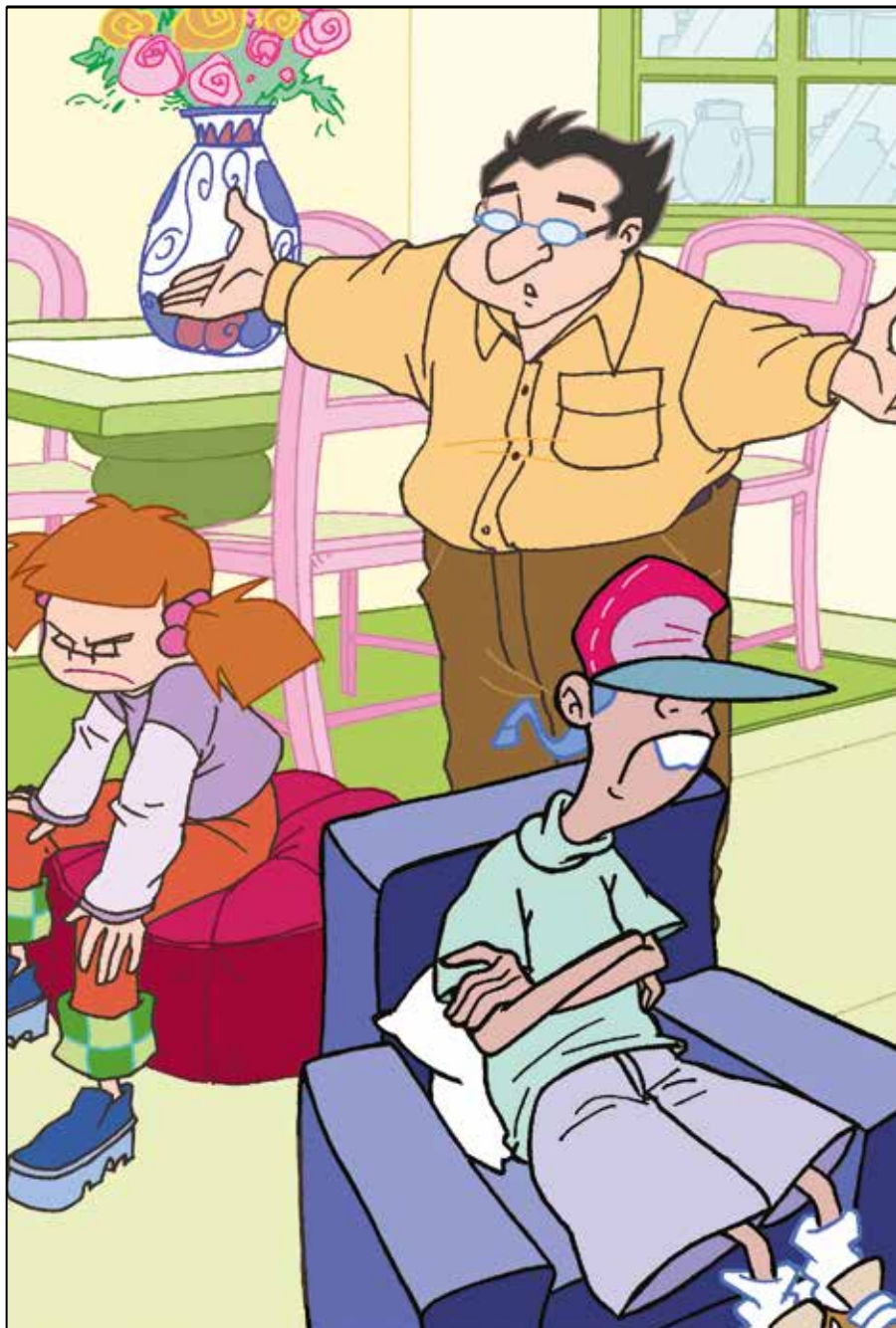


# La aventura de la **Vida**





# LA FAMÍLIA



## QUÈ ET FA DIFERENT DELS ALTRES COMPANYS I COMPANYES?



### 1 NINGÚ COM JO

En sortir de casa, el Xavier es va aturar davant la imatge que es reflectia al mirall. Va observar les seves dents, més aviat grans, la seva gorra inseparable i la cueta que s'havia deixat créixer. Va sentir que no hi havia ningú com ell, que era únic.

—Em caus bé, xavall! —va dir fixant la vista en el mirall.

Com moltes vegades, el Xavier havia quedat amb la colla. Compartiria amb amics i amigues una bona estona de joc i de conversa. Després hauria de deixar-los. Per res del món es perdria l'entrenament!



## TENS ALGUN PLA PER ACONSEGUIR ALGUNA COSA QUE ESTÀS DESITJANT?



### 2 OBJECTIU ACOMPLERT

Feia temps que volia tenir una bicicleta. El temps passava i no ho aconseguia. Així que un dia em vaig dir: «Hèctor, si vols una bicicleta hauràs de traçar un pla per aconseguir-la.»

Aquella tarda vaig parlar amb la mare i el pare i els vaig proposar un tracte: estalviaria una quantitat de diners cada setmana i, al cap d'un any, ells posarien la diferència.

Setmana rere setmana em vaig dedicar a guardar els pocs diners que era capaç d'aconseguir i en el termini fixat vaig aconseguir el meu objectiu. Ara podria acompanyar les amigues i els amics.





### QUAN NO SAPS PER ON COMENÇAR, COM ORGANITZES LES TEVES IDEES?



### 3 TOT AL SEU TEMPS

Havia estat una mica tensa i preocupada durant tota la setmana. Havia de fer moltes coses i el temps no allargava per a totes.

Els deures de matemàtiques, l'entrenament, fer algunes compres i feines de la llar... tot se m'ajuntava al cap aquella tarda prèvia al cap de setmana. Em trobava ansiosa i, fins i tot, paralitzada.

Vaig pensar que el millor seria tranquil·litzar-me una miqueta. Col·locar els últims segells de la meva col·lecció m'ajudaria a relaxar-me. Després, mentalment, hauria de fer una llista de les tasques segons les prioritats.



### QUINES PREGUNTES ET FAS QUAN HAS DE DECIDIR ALGUNA COSA?



### 5 SENSE CAP MENA DE DUBTE

El dia en què els meus amics i amigues em van proposar que fos la capitana de l'equip em vaig alegrar molt i penso que vaig estar mitja hora compartint aquesta alegria amb la meva família.

Abans d'acceptar l'ofertament, vaig pensar en les conseqüències de la meva decisió. Només em van caler uns minuts per dir que sí, conscient que al llarg de la temporada hauria d'anar a tots els entrenaments i donar un bon exemple al terreny de joc.

Era un honor i una tasca ben fàcil, sobretot amb uns companys tan excepcionals!



### DEMANES DISCULPES QUAN HAS MOLESTAT UNA PERSONA?



### 4 DONAR EXCUSES

L'àvia és algú realment important a la nostra família. Viu sola i diu que mentre pugui sortir-se'n, continuarà vivint a casa seva.

Però l'àvia se sent acompanyada de moltes maneres: celebrem junts els aniversaris i el Nadal, la visitem els caps de setmana i un cop al mes la convidem a dinar.

Per això, em va saber molt de greu arribar amb retard al dinar de diumenge al qual ens va convidar amablement. Vaig explicar que havia tingut un contratemps i vaig demanar disculpes pel retard.





## ALGUNA VEGADA HAS PRES MEDICAMENTS SENSE LES INSTRUCCIONS D'UN METGE?



### 6 INSTRUCCIONS D'ÚS

Fa uns dies que em trobo malament. Ho vaig fer saber als meus pares i ells van decidir portar-me a la doctora.

Després de fer-me un reconeixement i diverses preguntes sobre els símptomes que tenia, la doctora va emetre un diagnòstic. No era greu: només em feien falta uns dies de repòs i prendre un medicament.

Després de fer la recepta, ella ens va comentar com s'havia d'administrar aquest medicament. En qualsevol cas, ens va advertir la doctora, cal que llegeixin amb atenció les instruccions d'ús i no interrompin el tractament tot i que la millora sigui evident.

.....

## ALGUN COP T'HAN CONVIDAT A PRENDRE ALCOHOL?



### 7 NI DE BROMA!

Nadal és la nostra festa preferida. En aquestes dates no falta de res: vacances, alegria als carrers, regals per a tothom... i alcohol, massa alcohol.

Les reunions familiars ens proporcionen els millors moments. Al voltant de la taula mengem, parlem, juguem a cartes i cantem. Algunes persones grans solen beure més que de costum, es posen pesades i fins i tot conviden a beure la canalla.

Però nosaltres no acceptem perquè sabem que amb l'alcohol no s'hi fa broma.

.....



## QUINS MOTIUS POT TENIR UNA PERSONA PROPERA A TU PER DEIXAR DE FUMAR?



### 8 BENVINGUDA A LA VIDA

La meua mare sabia que el tabac estava perjudicant seriosament la seva salut. Per aquesta raó, ella havia intentat deixar de fumar en moltes ocasions però no ho havia aconseguit, ja que la nicotina era una substància fortament addictiva.

En qualsevol cas, quan va saber que estava embarassada va trobar encara més motius per trencar d'arrel la seva relació amb el tabac.

Sabia molt bé que a través del cordó umbilical el fetus rep tot el que pren la mare, sigui bo o dolent, i ella no volia perjudicar de cap manera el seu fill.

.....





## QUINS SÓN ELS MOMENTS EN ELS QUALS DISFRUTES MÉS AMB LA TEVA FAMÍLIA?



9

### VACANCES PER A TOTHOM

Tota la família havíem estat esperant aquell moment amb veritable impaciència. Enrere quedava un llarg curs escolar i per davant ens esperaven dos mesos de vacances plenes d'emocions.

Seria temps suficient per descansar, anar a la muntanya o a la platja i saludar novament amics i amigues d'altres estius.

Una part d'aquest temps coincidiria amb les vacances de la mare i el pare, cosa que ens permetria estar més temps junts. Parlar i jugar amb ells era el que més m'agradava. El millor de tot!



## QUINES SÓN LES FRUITES I LES VERDURES QUE MÉS ES MENGEN A CASA TEVA?



10

### HORTA GENEROSA

El nostre pare ens havia enviat a comprar a la botiga de prop de casa, on venen fruita i verdura.

Opina que aquests aliments mai no han de faltar al cistell, ja que són imprescindibles per a una bona alimentació.

Pomes, peres, plàtans, préssecs, enciams, coliflors, porros, cols, etc. En teníem al nostre abast una gran varietat i satisfer el nostre paladar era senzill. A banda de gaudir dels sucus, preparar amanides és el que millor fem a la cuina.



## QUÈ FAS DIÀRIAMENT PER EVITAR ACCIDENTS?



11

### ATERRATGE FORÇÓS

Em semblava increïble, però estava veient com l'Hèctor cometia aquella imprudència i corria el risc de caure i fer-se molt de mal.

Podia haver-se molestat una mica i haver agafat l'escala; també podia haver demanat al seu pare que li donés aquell llibre al qual ell no arribava. Però tenia pressa i no ho va fer.

Aquell caparrut es va estimar més jugar-se la pell i va faltar molt poc perquè l'aventura acabés malament. Un gran blau li va recordar durant setmanes la greu imprudència que havia comès.



## QUINES RECOMANACIONS DONARIES A CASA TEVA PER TENIR CURA DELS ALIMENTS?



12

### HIGIENE ALIMENTÀRIA

També els aliments requereixen atenció. Altrament, poden ser origen de problemes per a la nostra salut.

El frigorífic és el nostre millor aliat per conservar en bon estat els aliments, sobretot quan augmenten les temperatures.

Encara recordo aquell estiu que el meu amic Hèctor ho va passar tan malament. Ningú no va saber si la culpa va ser de la truita o de la maionesa, però el cas és que va ser hospitalitzat, i el seu germà Sergi també va tenir diarrea i va estar dèbil durant setmanes.





