

Uraaaa!

De obicei, copiii din Cuțulești, Hessu, Siiri
și prietenii lor, sunt bine-sănătoși.
Au energie din plin, mănâncă cu poftă...
Se simt grozav!



Maisa și Hessu
stau toată ziua
pe pârtie.



Jusu lucrează pe calculator la o
prezentare dificilă pentru școală
și are o idee foarte bună.



Siiri, fetița cu suzeta, agită o
jucărie zornăitoare.



Selma e concentrată
– citește o carte
interesantă.



Oona se pregătește de alergare.
Vrea să-și doboare propriul record.



Ansku adoră să danseze:
— Hip hopul e cel mai tare!

Eesaul, Rebeka și
Jaakob au atâta
energie, încât ar
putea să le dea și
altora.



Lotta, împreună cu
prietenii ei, se joacă
de-a pirații.
— Sigur o să găsim
comoara! strigă Lotta.



Vai, nu!

Însă câteodată nu te simți foarte bine.
Uneori ești obosit. Sau te doare burta.
Sau capul. Sau pur și simplu n-ai chef de
nimic. Sau poate chiar ai febră.

Hansu s-a jucat până târziu în noapte și nu-i
venea să se oprească. Acum se simte obosit
și-l doare capul.

— Oare de ce trebuie să înceapă școala atât
de devreme? se întreabă el. Și cât e ceasul
acum, de fapt?



La ora de educație fizică,
clasa lui Hippo a mers la
bazin. Dar Hippo nu vrea
să-și bage nici măcar degetele
de la picioare în apa rece.
Speră că profesorul nu-l va
observa dacă se ascunde sub
trambulină.



Sirkku se simte leșinată și n-are chef deloc să meargă la antrenamentele de fotbal.
— Oare mi-am luxat aripa?
Sau poate am virusul oboselii...



Domnul Zăpăcilă a mâncat prea multe dulciuri probabil, pentru că cerealele nu au gust și simte ceva ciudat în burtă.



Oskar se simte foarte rău. Nasul îi e înfundat și probabil are febră. Astăzi nu are putere să facă nimic, așa că o să stea doar în pat.

Cel mai simplu este să previi o stare proastă înainte să apară: trebuie să te odihnești suficient, să mănânci sănătos, să faci mișcare și să petreci timp în aer liber. Dar dacă totuși te îmbolnăvești, cel mai bine este să stai liniștit până îți trece.