



*Per guardare lontano
attraverso gli occhi
dei bambini,
raccontiamo
l'importanza della
postura corretta
attraverso le fiabe.*

Buona lettura!



La rosa e l'ulivo.

C'era una volta,
un grande prato verde su una collina assolata. Su
questo prato c'erano due piccoli germogli: uno di ulivo
e l'altro di rosa.

Con il passare del tempo, i germogli diventarono
sempre più grandi e si trasformarono in piantine sottili.
Un giorno, l'ulivo disse alla rosa: "vedi come cresco
alto, forte e robusto?". E la rosa, che era più sottile e
piccolina, disse: "è vero ma guarda come stai
crescendo curvo. Io invece sono dritta". L'ulivo,
osservando il suo tronco e i suoi rami che crescevano
storti, diventò un po' triste. Un giorno però, il
contadino che curava quel prato, accorgendosi che
l'ulivo stava diventando tutto storto, legò il suo tronco
ad un palo dritto che infilzò nel terreno accanto
all'albero.

Quel palo, col tempo, permise all'ulivo di non crescere curvo, sebbene i suoi rami fossero tutti un po' piegati e torti. Con il passare del tempo, quando l'ulivo diventò grande, il suo tronco rimase dritto e i suoi rami germogliarono producendo delle olive buonissime.

La rosa, che era rimasta un po' più piccolina dell'ulivo, era dritta e bellissima, senza aver avuto bisogno di essere mantenuta dal paletto, come il suo amico ulivo.

Da allora, quando qualcuno passava da quel campo, si fermava a guardarla, stupito per tanta bellezza, ed osservava anche l'ulivo, alto e forte, carico di grandissime e saporite olive.

Le due piante vissero una vita bellissima e, per molto tempo, abbellirono quella assolata collina dal prato verde.



Alberico e Gertrude.

C'era una volta,
un bravissimo pasticciere che sapeva fare
delle torte bellissime! Si chiamava
Alberico. Era anche bravo a dare alle torte
la forma che voleva. Talvolta i suoi dolci
erano tondi o a forma di casa, oppure a
forma di pesce o di fiore. Alberico aveva
creato uno stampo per ogni forma e poi
aggiungeva caramelle, cioccolate, pan di
zucchero ed altri ingredienti che rendevano
le sue torte buonissime e perfette.
Non molto lontano, nella stessa città,
viveva una pasticciera “pasticciona”, di
nome Gertrude che, appunto, combinava
sempre pasticci!
Quando preparava i dolci, sporcava tutta la
cucina,



usava le teglie sbagliate e non riusciva a mantenere la forma alle sue torte: se voleva fare una torta quadrata, uno degli angoli crollava; se voleva farla a forma di casa, la sfornava con le pareti piegate e il tetto traballante... Certo, le sue torte erano buone, ma fuori dal forno, crollavano inesorabilmente e si trasformavano in un pasticcio...

Un giorno, Alberico e Gertrude si incontrarono per fare una gara di dolci.

Tutti e due produssero dei dolci deliziosi ma, decisamente, i dolci di Gertrude erano proprio brutti!

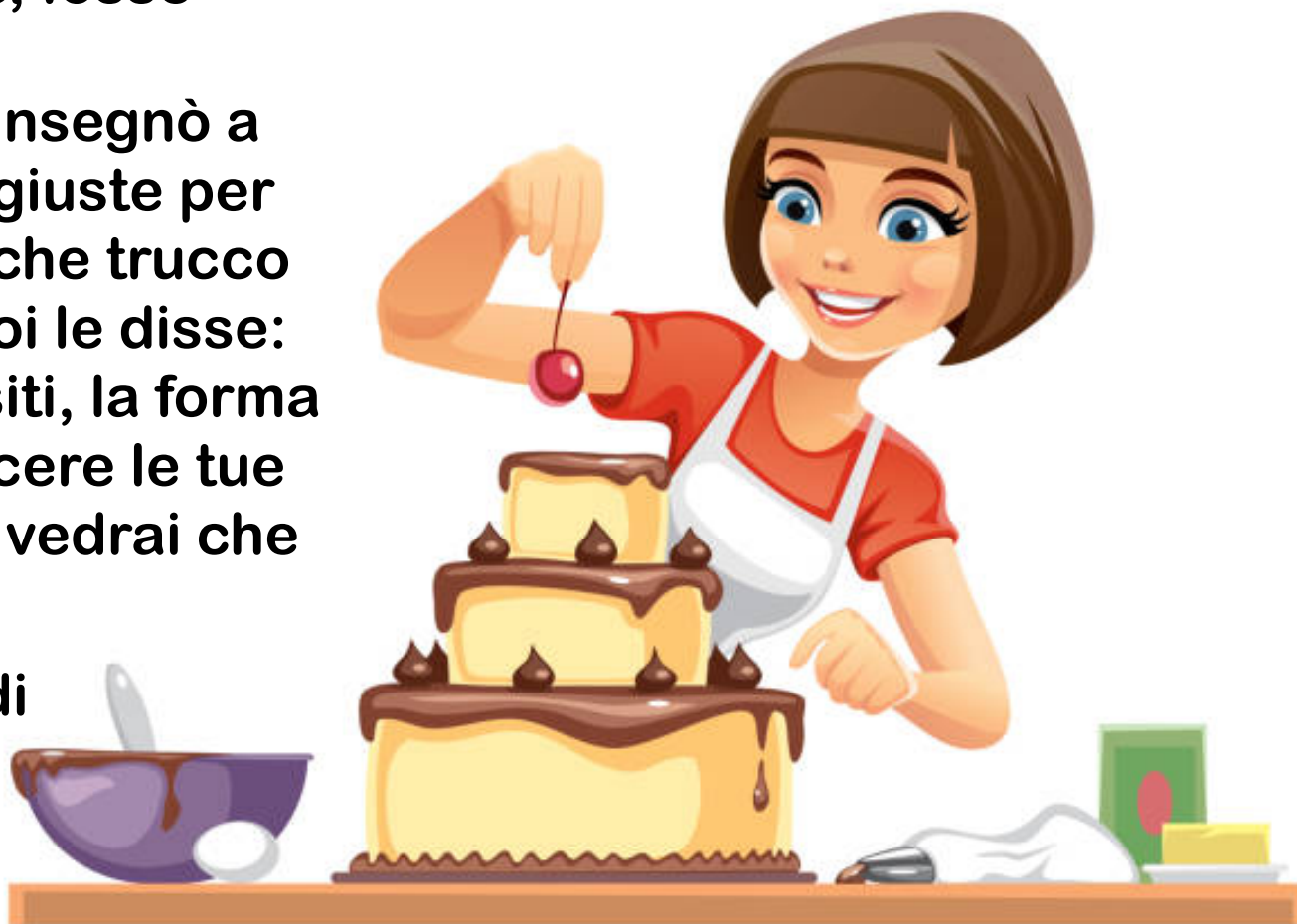
Così, fu Alberico a vincere la gara ma, avendo assaggiato i dolci di Gertrude, pensò che fosse un vero peccato che non avesse vinto per via della loro forma, molto poco gradevole.



Anzi, Alberico, in verità, pensava che il sapore dei dolci di Gertrude, fosse persino migliore dei suoi...

Così, nei giorni successivi, insegnò a Gertrude ad usare le teglie giuste per cucinare le sue torte e qualche trucco per mantenerne la forma. Poi le disse: "anche se fai dei dolci squisiti, la forma è molto importante. Fai cuocere le tue torte con il metodo giusto e vedrai che non sbaglierai più".

Gertrude seguì il consiglio di Alberico e da allora le sue torte furono tutte di bell'aspetto e non sbagliò più. I due divennero grandi amici e vissero sempre felici e contenti, sebbene con qualche chilo di troppo...



RICORDA:

La forma della colonna vertebrale, come quella dell'albero o della torta, determina il suo funzionamento in età adulta.

Una colonna vertebrale forte ed efficiente ci sostiene per tutta la vita, senza generare patologie.

Fai tesoro dei consigli posturali: imparare da piccoli è più facile che correggere da grandi!

L'Airpec si impegna in campagne informative sulla postura corretta a scuola, con progetti di formazione per gli insegnanti e momenti informativi per studenti e genitori.

