

# Guida Facile alla Salute





**leggere facile**

## **Guida facile alla salute**

un progetto di:

**La Bottega S.C.S. - Paradigma S.C.S.**

testi di:

**Elena Bellafemina**, Psicologa

**Gianluca Borio**, Redattore

progetto grafico e illustrazioni di:

**Foehn snc - Torino**

con il contributo di:

**Fondazione CRT**

# Guida Facile alla Salute

# Una guida semplice alla salute

Questa guida parla della **salute**.  
Vi aiuterà a capire cosa fare per stare bene.  
Vi spiegherà cosa è uno stile di vita sano  
e che cosa sono le buone e le cattive abitudini.

La guida è scritta in modo semplice e chiaro.  
È scritta seguendo alcune **regole**  
che si chiamano “Linee guida europee di lettura facilitata”.

Questa guida è molto semplice da leggere.  
Nelle pagine della guida ci sono molte **immagini**.  
Le immagini ci aiutano a capire di cosa stiamo parlando.

Nelle pagine di questa guida  
alcune parole e frasi sono molto importanti.

Queste parole e frasi importanti  
a volte sono scritte in **grassetto**,  
altre volte sono **scritte in verde**.

Alcune parti della guida sono dentro una cornice verde  
come le ultime righe di questa pagina.

**Le parti colorate dentro una cornice verde,  
spiegano meglio alcune parole importanti  
e spiegano in modo semplice alcune parole difficili.**

# Sommario



pagina 6  
**La salute**



pagina 10  
**10 buoni consigli**



## **Buone e cattive abitudini**

pagina 15 **Alimentazione**

pagina 21 **Sonno**

pagina 25 **Attività fisica**

pagina 29 **Fumo**

pagina 33 **Alcol**

pagina 37 **Sessualità**

pagina 43 **Igiene**



## **L'aiuto dei medici**

pagina 50 **Medico di famiglia**

pagina 52 **Farmacie**

pagina 56 **Controlli periodici**

# Cosa è la salute

**La salute è il contrario della malattia.  
Una persona è in salute quando sta bene.**

**Esistono due tipi di salute.**

**Una è la salute fisica e l'altra è la salute mentale.**

**La salute del corpo è la salute dei nostri organi.**

Per esempio il cuore, i polmoni e il fegato sono organi del nostro corpo.  
I nostri organi sono in salute quando funzionano bene.

**La salute mentale è la salute della nostra mente.**

La nostra mente è fatta dai nostri **ricordi**, dalle **emozioni** e dai **pensieri**.

Una persona che ha una buona salute mentale riesce a vivere bene con tutto quello che ha nella mente. Per esempio riesce a provare delle grandi emozioni senza farsi del male e senza fare del male alle altre persone. Una persona che ha una buona salute mentale quando si arrabbia non rompe le cose e non attacca gli altri.

**Le persone in salute hanno tanta energia per vivere bene le loro giornate.**

Per esempio un bambino che sta bene può andare a scuola e riesce a fare i compiti in classe.

Un bambino che non sta bene invece deve stare a casa e prendere le medicine.

Per esempio una persona che sta bene può andare al lavoro, può vedere gli amici, fare sport e tante altre cose.

**Le persone che stanno bene e sono in salute possono fare tutte le cose che devono fare e tutte le cose che vogliono fare.**

Per questo motivo tutte le persone vogliono stare bene.  
Tutti noi vogliamo essere in salute.

# Lo stile di vita

**Perché alcune persone stanno bene e altre non stanno bene?**

**Perché alcune persone sono in salute e altre no?**

Ci sono tante risposte diverse a queste domande.

Una risposta è questa:

a volte le persone che stanno male hanno **uno stile di vita sbagliato**.

**Lo stile di vita è il modo in cui una persona vive.**

Lo stile di vita sono le **abitudini** di una persona.

Un'abitudine è una cosa che una persona fa spesso.

Per esempio molte persone hanno l'abitudine di fare una passeggiata dopo mangiato.

Ogni persona ha le sue abitudini.

E le abitudini possono essere buone o cattive.

**Una persona con tante buone abitudini ha uno stile di vita giusto,**  
cioè uno stile di vita sano.

**Una persona con tante cattive abitudini ha uno stile di vita sbagliato,**  
cioè uno stile di vita che fa male alla salute.

Di solito una persona con uno stile di vita giusto ha una buona salute,  
cioè sta bene.

Di solito una persona con uno stile di vita sbagliato ha problemi di salute,  
cioè sta male.

Per questo motivo

è importante avere delle buone abitudini e uno stile di vita sano.

## Facciamo qualche esempio di buone abitudini e di cattive abitudini.

### Una persona con uno stile di vita sano tratta bene il suo corpo.

Una persona con uno stile di vita sano ha delle buone abitudini

- Mangia solo cibi sani,
- fa attività fisica,
- non fuma sigarette e beve poche bevande alcoliche,
- quando ha finito di lavorare si riposa e passa del tempo libero con gli amici.



### Una persona che ha uno stile di vita sbagliato tratta male il suo corpo,

cioè ha delle abitudini che fanno male alla salute.

Una persona con uno stile di vita sbagliato ha delle cattive abitudini

- Mangia tanti cibi che fanno male alla salute, per esempio i cibi grassi e i dolci,
- fa poca attività fisica e passa tanto tempo seduto,
- fuma sigarette e beve molte bevande alcoliche,
- si riposa poco e pensa tanto al lavoro e poco a divertirsi.





## Guida facile alla salute

una pubblicazione di:



un progetto delle Cooperative Sociali **La Bottega** e **Paradigma**  
con la collaborazione di **Foehn snc**



con il contributo di **Fondazione CRT**



Progettazione, realizzazione grafica e contenutistica sono orientate dalle **“Linee guida europee di lettura facilitata”**, un progetto di **Inclusion Europe**. [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)

Questo testo è scritto con **EasyReading® Font**   
Carattere ad alta leggibilità. [www.easyreading.it](http://www.easyreading.it)