



10 consigli per... passare bene le vacanze

Messo in soffitta l'inverno, è scoccata l'ora dell'estate. Mare, monti, campagna, città d'arte attendono il vostro arrivo. E per vivere al massimo la calda stagione, occhio a questi suggerimenti.

1

PROBLEMA BAGAGLIO

L'«amico» che non può mai mancare nelle vacanze ha l'aspetto poco seducente, ma utile, di una valigia, di uno zaino, di una borsa da viaggio, ecc. Il **tipo di bagaglio** dipende, chiaramente, dalla destinazione prefissata e dal periodo, più o meno lungo, previsto per il soggiorno. Meglio allora prepararlo per tempo.

Incomincia almeno **un mese prima** della partenza a fare una lista delle cose che ti potrebbero servire, da aggiungere giorno per giorno quando ti vengono in mente. Seleziona poi quegli oggetti e indumenti davvero necessari da portare con te, eliminando il superfluo. Meglio un k-way in caso di pioggia che un paio di scarpe in più. Trasformare la valigia in una specie di mongolfiera non è pratico, oltre a mettere a dura prova i tuoi muscoli o quelli dei tuoi genitori.



do per l'alimentazione. Il sole fa sudare: se non vuoi asciugarti come una mummia egiziana devi integrare l'organismo con liquidi giusti. L'**acqua** è ideale. Attenzione a non berla troppo fredda e tutta d'un fiato. Bene anche i **succhi di frutta**, possibilmente naturali. Evita le bibite gassate: gonfiano come un pallone aerostatico.

Nelle ore più calde, punta sui **cibi più digeribili**, evitando grassi e proteine, altrimenti rischi l'«effetto bradipo» nelle ore dopo il pranzo: riflessi appannati e movimenti da moviola. La **pasta**, con pomodoro fresco e poco olio, è perfetta perché contiene i carboidrati, fonte energetica di rapido utilizzo. Fuori dai pasti, meglio un gelato alla frutta, più digeribile e leggero, che un cannolo alla crema.



2

IN VIAGGIO

Qualunque sia la tua meta, ti aspetta un viaggio più o meno lungo per raggiungerla, in attesa che uno scienziato inventi il teletrasporto. La vacanza, d'altra parte, inizia già al momento della partenza da casa. Meglio quindi attrezzarsi per il tragitto, soprattutto se dura parecchie ore, per scacciare gli **assalti della noia**. Tieni a portata di mano qualche fumetto, un libro divertente, un walkman, *Mondo Erre* con il suo inserto estivo per giocare in compagnia o anche da solo. Non dimenticare, però, che il viaggio può essere anche un momento per chiacchierare con chi ti è vicino.

3

E... STATE A TAVOLA

Durante la stagione calda, meglio avere un occhio di riguar-

4

L'ABITO FA IL TURISTA

È ovvio che gli indumenti vanno scelti secondo il luogo in cui si trascorre la vacanza: un alpinista sulla spiaggia sarebbe bizzarro. Se vai **al mare**, metti in valigia abiti «freschi» e leggeri, con tessuti di lino e cotone, ma attenzione al colore: lascia a casa gli indumenti neri o molto scuri, che attirano i raggi del sole e fanno aumentare in breve tempo la temperatura corporea. Sandali, scarpe leggere e... pinne come calzature.

Se punti **alla montagna**, la valigia è più... nutrita. Devi prevedere gli sbalzi di umore dei monti, con abiti dal differente «peso», soprattutto se hai in programma delle escursioni. In questo caso, nello zainetto, metti un maglione leggero, un paio di pantaloni lunghi e un k-way. Ai piedi, scarponcini comodi.

5

SOTTO QUESTO SOLE

«Il sole bacia i belli», dicono. Di sicuro brucia tutti quelli che non prendono precauzioni. Se hai la pelle delicata o non ancora «allenata» alla tintarella, bastano **due ore di sole** per trasformarti in un peperone. Un'ustione può costringerti a uscire di casa coperto dalla testa ai piedi, o ad andare in giro solo la notte come il conte Dracula. Evita questo rischio utilizzando le creme protettive, da applicare anche sotto i vestiti in caso di pelle

delicata: la luce ultravioletta penetra i tessuti.

Proteggi anche gli **occhi** e la **testa**. Utilizza occhiali con protezione ad ampio raggio e non dimenticare il tuo cappellino preferito. E, per altri suggerimenti, vai alla rubrica *Salute ragazzi*.

6

L'ASSALTO DEGLI INSETTI

Compaiono all'orizzonte ogni estate e dopo un volo cabrato degno dei jet della pattuglia acrobatica scelgono la tua pelle come pista di atterraggio. Sono **calabroni, vespe, api, zanzare**. Come difendersi? Non è il caso di imitare Tom Cruise nel suo ultimo film e di indossare l'armatura da samurai. Più semplicemente basta una crema o uno spray insetto-repellente. Di notte, un ventilatore o un condizionatore mantengono fresco l'ambiente e muovono l'aria, «confondendo» i piccoli visitatori.

Non «provocarli» lasciando, per esempio, l'acqua stagnante nei vasi di fiori sui balconi, oppure indossando vestiti neri o con colori sgargianti: ne sono terribilmente attirati. Suggeriti abiti leggermente colorati. E se un'ape si aggira dalle tue parti, sfodera sangue freddo: **non fare gesti bruschi** e rimani immo-



7

anche se si posa sulla pelle. Dopo pochi secondi, volerà

SEMPRE IN MOVIMENTO

Vacanza non vuol dire mettere a riposo il tuo corpo. Se sei già uno sportivo, continua a **mantenerti in forma**. Le occasioni non mancano: una corsa mattutina sulla spiaggia, una lunga nuotata, ecc. Se invece sei un tipo sedentario, approfitta del tempo libero per ritagliarti uno spazio da dedicare all'attività fisica. **Al mare**, molti stabilimenti organizzano brevi corsi di fitness: ginnastica, nuoto, beach volley, ecc. Può essere un modo divertente per passare un po' di tempo e scoprire uno sport.

In montagna, ottime le passeggiate nel verde, le più impegnative escursioni in quota, le gite in bicicletta o mountain bike.



8

NIENTE RIFIUTI

Recita un vecchio proverbio: «Non fare agli altri ciò che non vuoi sia fatto a te». E se accanto «agli altri» ci aggiungi «alla natura», diventa perfetto. Quindi ricorda che i tuoi vicini di ombrellone o di pic nic non amano ricevere il tuo pallone sulle gengive o rischiare la sordità per la tua radio a tutto volume. Inoltre, **non lasciare i rifiuti** in spiaggia, magari sotterrandoli



DISEGNI: L.GAIA

9

A CACCIA DI SOUVENIR

L'offerta non manca: tra negozi, bancarelle e venditori ambulanti c'è solo l'imbarazzo della scelta. Già, ma quale souvenir scegliere per gli amici? Orientati su un semplice «pensierino», magari caratteristico del luogo di villeggiatura, poco costoso. Oppure, acquista un **piccolo oggetto** del posto (una pietra colorata, una conchiglia, un fiore secco...) per poi **personalizzarlo** con decorazioni, con una confezione originale, con un semplice biglietto, ecc. E poi, anche se siamo nell'epoca degli Sms, meglio spedire una cartolina agli amici, magari simpaticamente modificata come suggerisce l'insero di questo numero. In fondo, l'importante è il pensiero, soprattutto se sincero.

10

RITORNO A CASA

Il calendario impietoso segnala la **fine delle vacanze**. Non è il caso di rattristarti. Porterai con te i ricordi belli e divertenti della tua estate sottoforma di foto (che appenderai nella tua camera, sul tuo diario, ecc.), di filmati, di oggetti acquistati, di indirizzi di **nuovi amici**. In qualche modo, continuerai a vivere ancora per un po' l'atmosfera della stagione. E, in fondo, sarà bello ritornare a casa, ritrovare le tue cose, gli amici e anche ricominciare la scuola, per raccontare la tua vacanza ai compagni.

Enrico CAIRO

