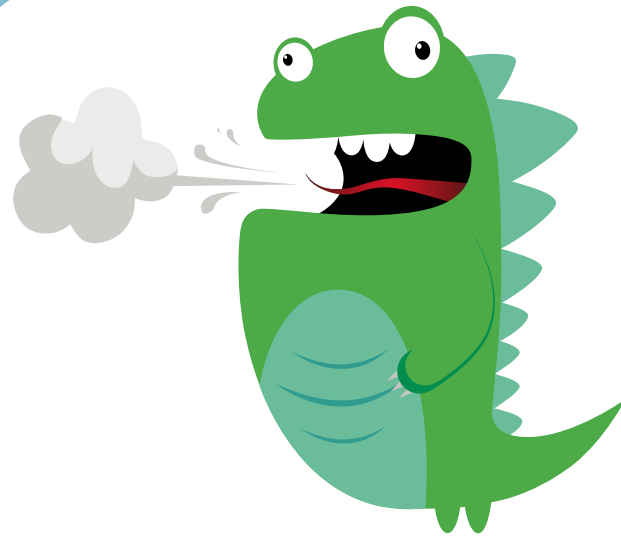




Le AVVENTURE DI
BRONKOSAURO
UN DINOSAURO CON L'ASMA

Le AVVENTURE DI BRONKOSAURO UN DINOSAURO CON L'ASMA

è un progetto a cura di Ambra Onlus,
Associazione Modello Bresciano Ricerca Attività
educazione terapeutica per le malattie croniche
in età evolutiva Onlus,
realizzato per supportare l'attività di Educazione
Terapeutica del Centro "Io e l'Asma" -
Ambulatorio di Broncopneumologia,
Spedali Civili di Brescia.

Ambra Onlus

Presidente Adriana Boldi
Email: info@ambraonlus.it
www.ambraonlus.it

Progetto Io e Asma

Responsabile Dott. Sebastiano Guarnaccia
Email: guarnaccia.s@gmail.com
www.ioeasma.it

Ideazione e coordinamento progetto, contenuti creativi
Elisa Rocco

Contenuti scientifici

Adriana Boldi, Emanuele D'Agata, Malica Frassine,
Valeria Gretter, Sebastiano Guarnaccia, Roberta Pilati,
Ada Pluda, Cristina Quecchia.

La storia Tutti in gita a Sauroland è stata creata dai bambini
del Centro "Io e l'Asma"

Adem, Beatrice, Giacomo, Matteo, Riccardo e Viola

Video "Come lavare il naso" e "Come usare lo spray
e il distanziatore"
Gemma Bonardi

Illustrazioni, progetto grafico e animazioni a cura di Sintattica
Laura Dossi, Daniele Pauzzi, Daniela Silva, Emanuele Simoni

Il progetto è stato realizzato con il contributo di tanti amici e sostenitori: GRAZIE!

Ciao!
Sono **BRONKOSAURO**:
amo la pizza, andare in campeggio
e giocare con i miei amici PrickRex,
AllergoSauo, DermaTopo e PomfoSauo.
Siamo inseparabili e sempre pronti
per nuove avventure!
Insieme a noi potrai scoprire cos'è l'asma
e cosa si può fare per sentirsi meglio
e stare bene.

Insieme parleremo di
ASMA, AMICIZIA e SANI STILI DI VITA
con un pizzico di ironia.



INDICE:

IN CAMPEGGIO

Cos'è l'asma

Come riconoscere la crisi d'asma

Come riconoscere se sei allergico

UNA NOTTE BURRASCOSA

I fattori scatenanti: come riconoscerli

Gli allergeni

LE SAUROLIMPIADI

Come curare l'asma

La crisi d'asma

Il Diario dei Sintomi e/o della crisi d'asma

Una vita in movimento: liberi di respirare, liberi di giocare!

A.A.A. CERCASI CUOCO

Una buona alimentazione

Prova anche tu le ricette di BronkoSauro

TUTTI IN GITA A SAUROLAND

Il bullismo non è un gioco da ragazzi

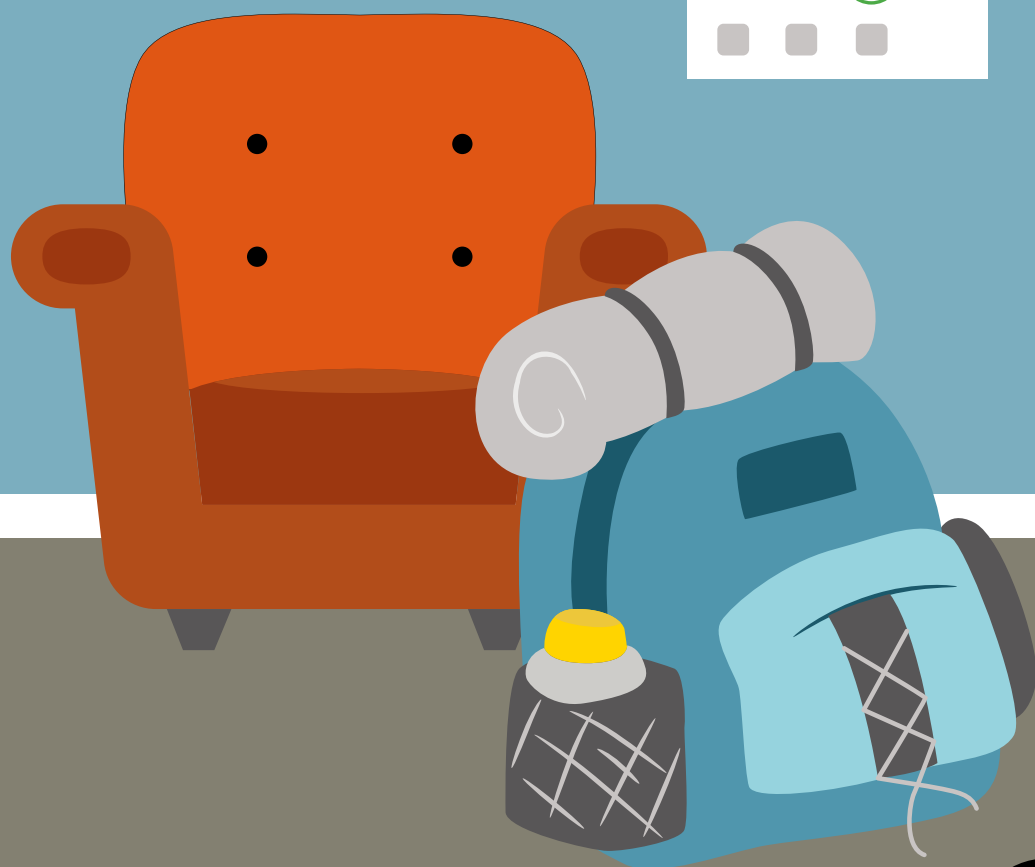
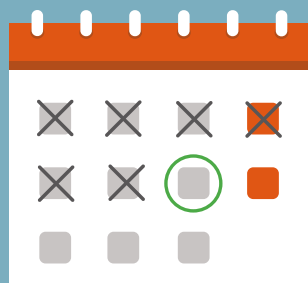
Credi in te stesso!



In CAMPEGGIO



Finalmente sono arrivate le vacanze.
BronkoSauro non sta più nella pelle,
sta per trascorrere la sua
PRIMA NOTTE
IN TENDA!



Montare le tende non è proprio un gioco da ragazzi, ma, alla fine, BronkoSauro e i suoi amici possono godersi la serata e si divertono attorno al falò suonando e cantando a **SQUARCIAGOLA.**



Ad un tratto, BronkoSauro inizia
a tossire forte, sempre più forte.

**C'è TROPPO FUMO
ATTORNO AL FUOCO!**





ImmunoSauro corre al fiume a prendere un secchio d'acqua, lo beve tutto d'un fiato e lo sputa sul fuoco.

BronkoSauro si allontana dal fumo e inizia a **RESPIRARE MEGLIO**... Felice di stare bene, è un po' deluso, la serata sembra essere finita sul più bello.





A DermaTopo invece è venuta un'idea.
Apri il suo zaino e prende una pila con cui giocare alle **ombre cinesi**.
Tutti i Sauri fanno a gara per creare le ombre più buffe, divertenti e
anche un po'... terrificanti!

È DAVVERO UNA SERATA memorabile!

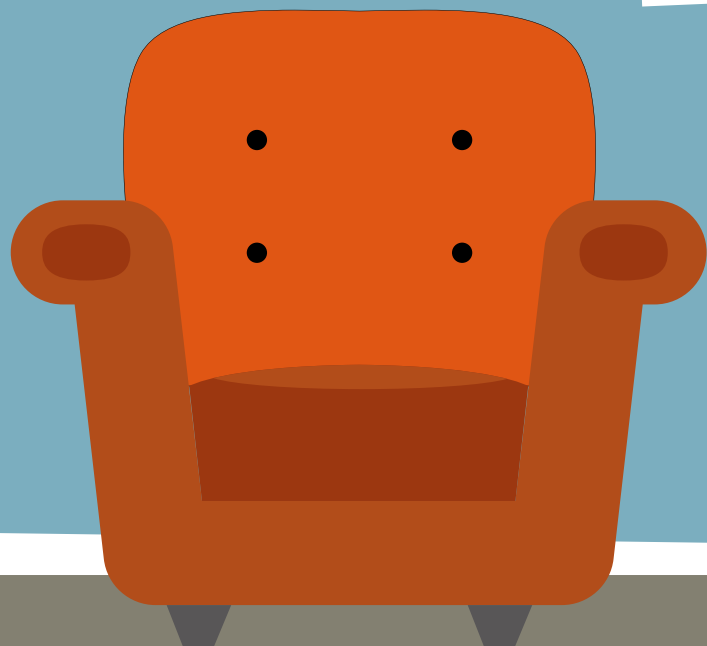


Il giorno seguente BronkoSauro va dal medico per raccontargli quello che è successo. DottoSauro spiega a BronkoSauro che deve fare molta **ATTENZIONE A TUTTI I TIPI DI FUMO**, perché il fumo infiamma i suoi bronchi

“ **RICORDATI** DI PORTARE SEMPRE CON TE LA MEDICINA PER L'ASMA!”
raccomanda DottoSauro.



Ed eccolo qui
con il suo zaino in spalla,
pronto a mettersi in viaggio
per la **PROSSIMA
AVVENTURA...**



CHE COS'È L'ASMA

L'asma è una malattia infiammatoria cronica delle vie respiratorie, è molto frequente nei bambini.

Nella maggior parte dei casi, crescendo, i sintomi dell'asma migliorano o scompaiono del tutto.

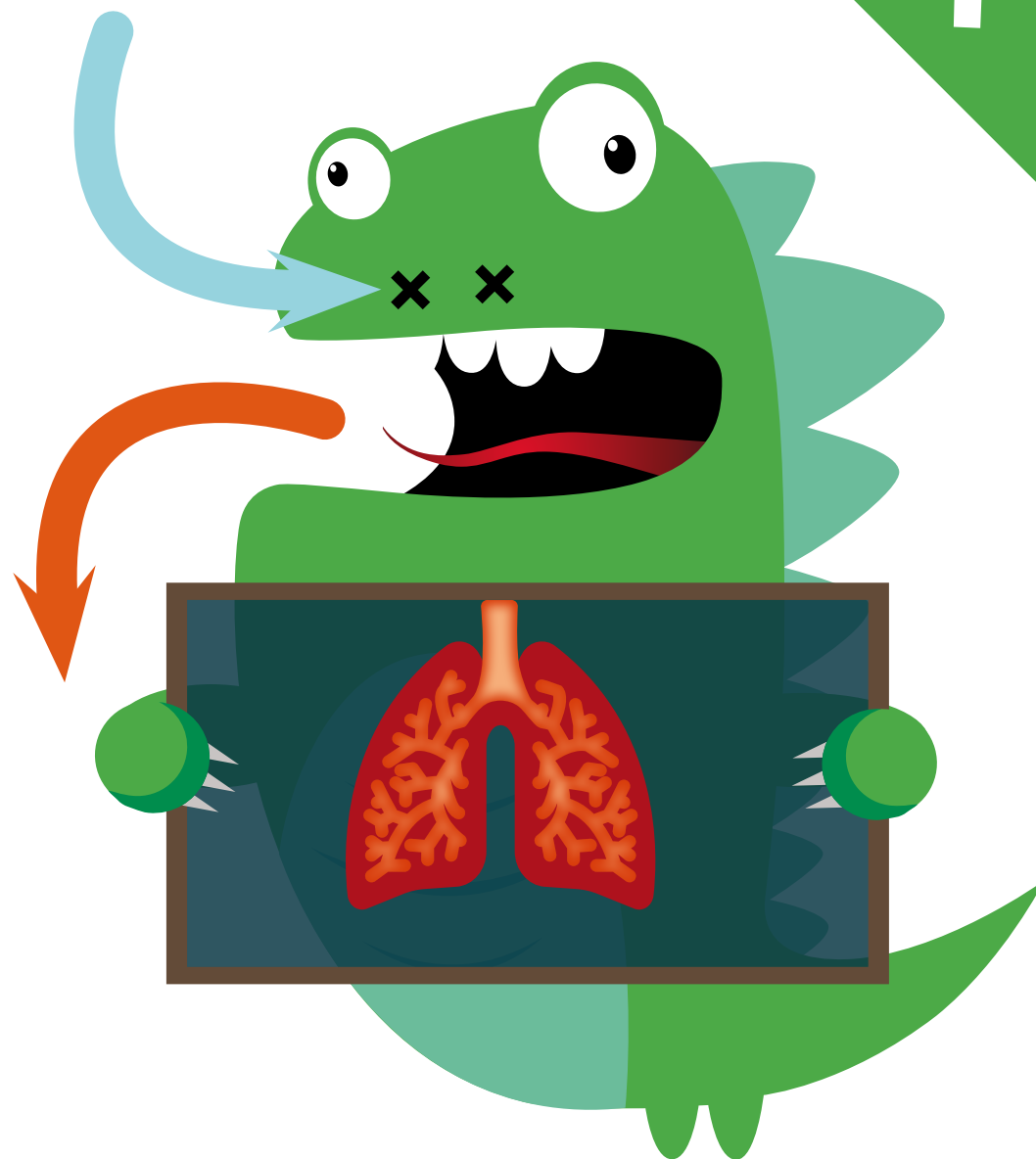
Seguendo tutti i consigli e le indicazioni dei medici potrai tenere l'asma sotto controllo e svolgere con serenità tutte le attività di ogni giorno: scuola, sport, hobby, compiti, giochi, vacanze e molto altro!

COME FUNZIONANO LE VIE RESPIRATORIE?

Quando respiriamo l'aria entra dal naso e va attraverso i bronchi nei polmoni... I polmoni sono come due palloncini pieni di aria che si gonfiano e si sgonfiano durante la respirazione...

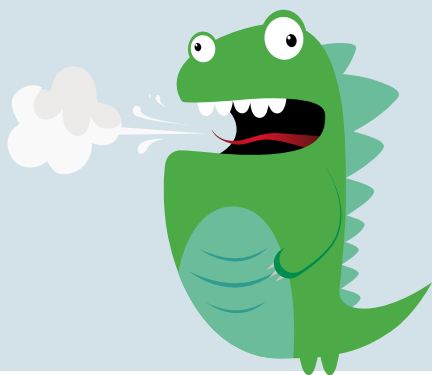
NEI POLMONI CI SONO I BRONCHI... COSA SUCCEDDE QUANDO UN BAMBINO HA L'ASMA?

L'aria fa fatica a passare nei bronchi perché si restringono e quindi non riesce a respirare bene.

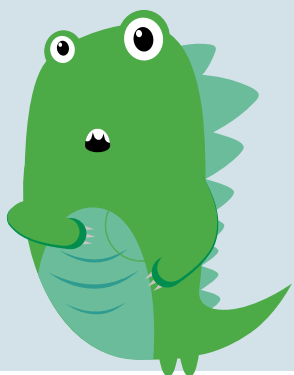


X come RICONOSCERE LA CRISI?

È molto importante **riconoscere i sintomi della crisi d'asma**. Non tutti i bambini hanno gli stessi sintomi: con l'aiuto dei tuoi genitori, segna con una crocetta quelli che riconosci di avere.



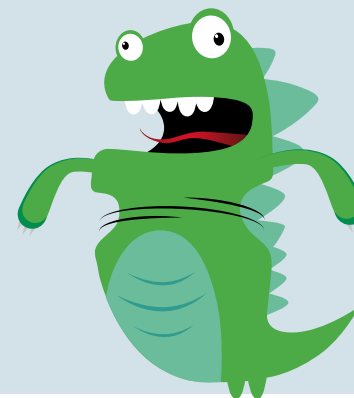
Tosse continua

☐

Fatica a respirare

☐

Respiro che sibila

☐

Senti un peso al petto

☐

Fatica a parlare

☐

HAI ANCHE ALTRI SINTOMI?

Comunicali al tuo medico di fiducia!



X come RICONOSCERE se SEI ALLERGICO?

È molto importante **riconoscere i sintomi dell'allergia**. Non tutti i bambini hanno gli stessi sintomi: con l'aiuto dei tuoi genitori, segna con una crocetta quelli che riconosci di avere.



Naso che pizzica

☐

Occhi che bruciano

☐

Starnuti

☐

Senti pizzicare,
mal di gola

☐

HAI ANCHE ALTRI SINTOMI?

Comunicali al tuo medico di fiducia!



una Notte
BURRASCOSA



BronkoSauro
è salpato su una
NAVE DI PIRATI,
insieme alla sua
ciurma.

Il vascello naviga in
alto mare quando,
all'improvviso...

**un'ONDA
LO TRAVOLGE**
e la vela della
nave cade
inghiottendolo.



BronkoSauro si sveglia
all'improvviso nella sua stanza,
avvolto dalle lenzuola, continua
a tossire e a rigirarsi nel letto.

MammaSaura e PapàSauro
accorrono nella stanza, che
è molto disordinata e un po'
POLVEROSA.



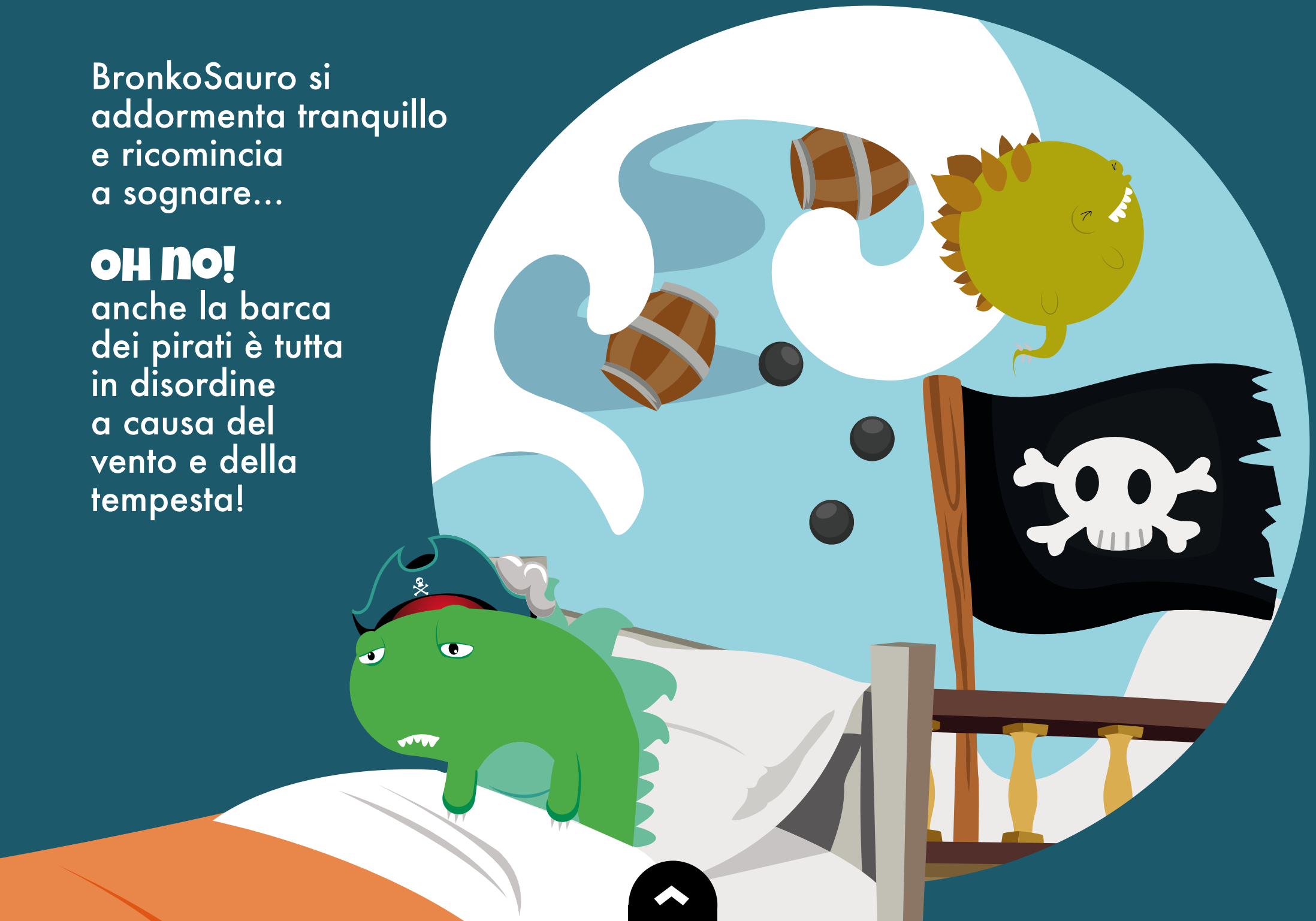
"Questa stanza
è tutta da riordinare",
dice MammaSaura
un po' preoccupata.
"Presto, aiutaci
anche tu a rimettere
tutto in ordine".

**L'UNIONE FA
LA FORZA!**



BronkoSauro si
addormenta tranquillo
e ricomincia
a sognare...

OH no!
anche la barca
dei pirati è tutta
in disordine
a causa del
vento e della
tempesta!



BronkoSauro e i suoi
amici sistemano tutto
e ricominciano
a navigare...

quando
vedono col
cannocchiale...

**L'ISOLA DEL
TESORO!**





Nel baule del
tesoro trovano una
montagna di dolci,
ma quando stanno
per addentarla...

**SUONA LA
SVEGLIA!**



MammaSaura
porta a BronkoSauro
un'ottima colazione con
una buona spremuta d'arancia
e una fetta di torta.

GRAZIE MAMMASAURA!

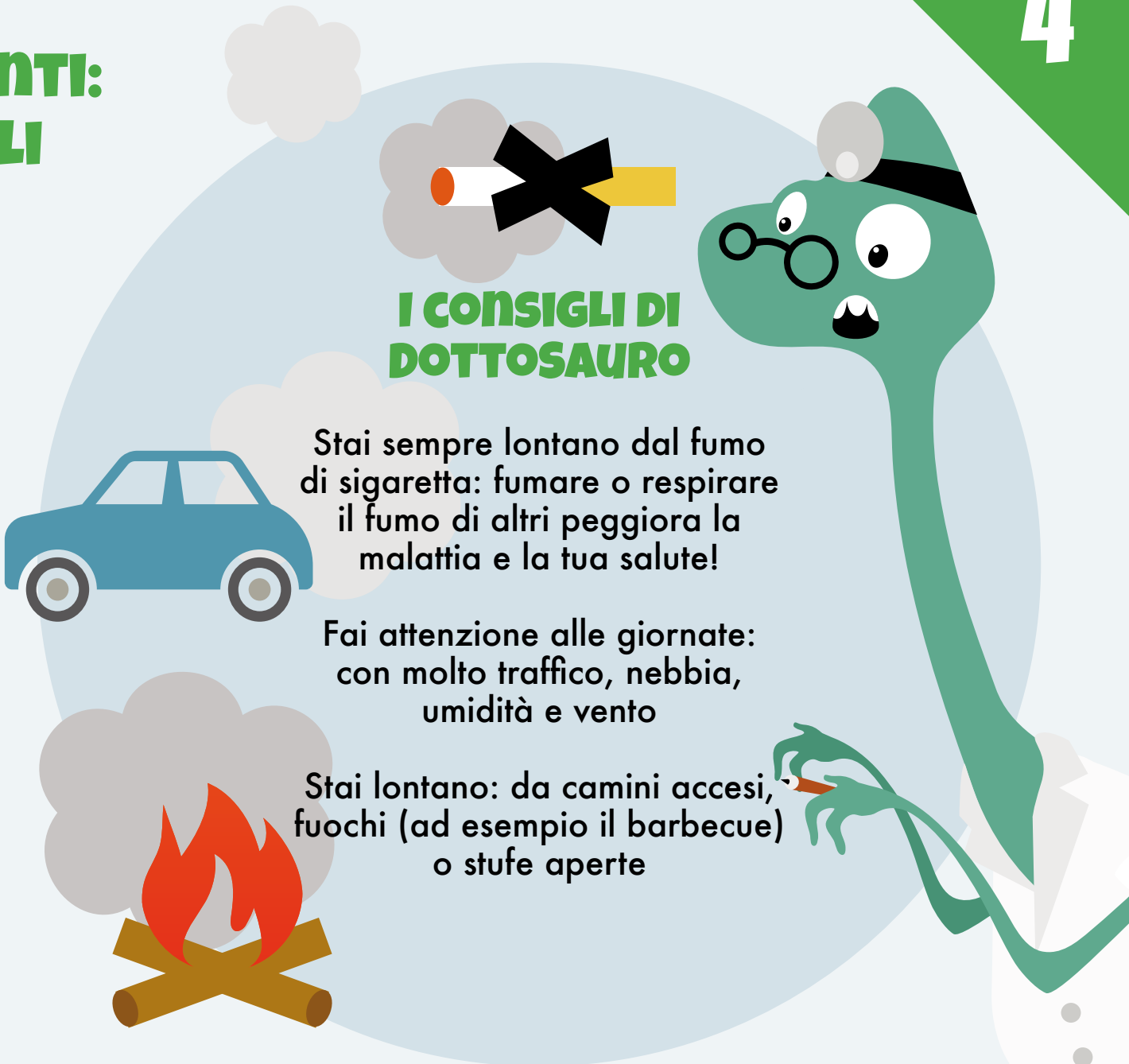


I FATTORI SCATENANTI: COME RICONOScerLI

Diversi stimoli possono provocare una crisi d'asma.

- Fumo di sigaretta
- Inquinamento atmosferico (traffico, fumi...)
- Raffreddore
- Allergeni (pollini, polvere, pelo di animale, muffe)
- Risate/pianto
- Sforzo fisico
- Sbalzi termici e/o di umidità
- Odori forti (vernici, spray, detersivi...)

I CONSIGLI DI DOTTOSAURO



Stai sempre lontano dal fumo di sigaretta: fumare o respirare il fumo di altri peggiora la malattia e la tua salute!

Fai attenzione alle giornate: con molto traffico, nebbia, umidità e vento

Stai lontano: da camini accesi, fuochi (ad esempio il barbecue) o stufe aperte



GLI ALLERGENI

La crisi d'asma può essere provocata da diversi tipi di allergeni, cioè sostanze che provocano una reazione allergica nel tuo organismo.

COSA FARE QUANDO L'ALLERGIA È DOVUTA...

AI POLLINI DELLE PIANTE

- Il polline è **invisibile** ad occhio nudo e può spostarsi per centinaia di chilometri. Se sei allergico ai pollini dovrai far attenzione ai periodi in cui fioriscono guardando il calendario pollinico.
- Se il contatto con l'erba ti crea prurito avvisa i tuoi genitori.
- Quando sei all'aria aperta usa gli occhiali da sole che proteggono i tuoi occhi.
- Se giochi all'aperto, al tuo rientro in casa lavati le mani e la faccia.
- Chiudi le finestre della casa prima di un temporale o quando c'è vento perché il polline circola maggiormente.

AL PELO DEGLI ANIMALI

- Quando accarezzi un cane o un gatto, non toccarti il viso e lavati subito le mani.
- Non far entrare il tuo animale domestico nella stanza in cui dormi.



GLI ALLERGENI

La crisi d'asma può essere provocata da diversi tipi di allergeni, cioè sostanze che provocano una reazione allergica nel tuo organismo.

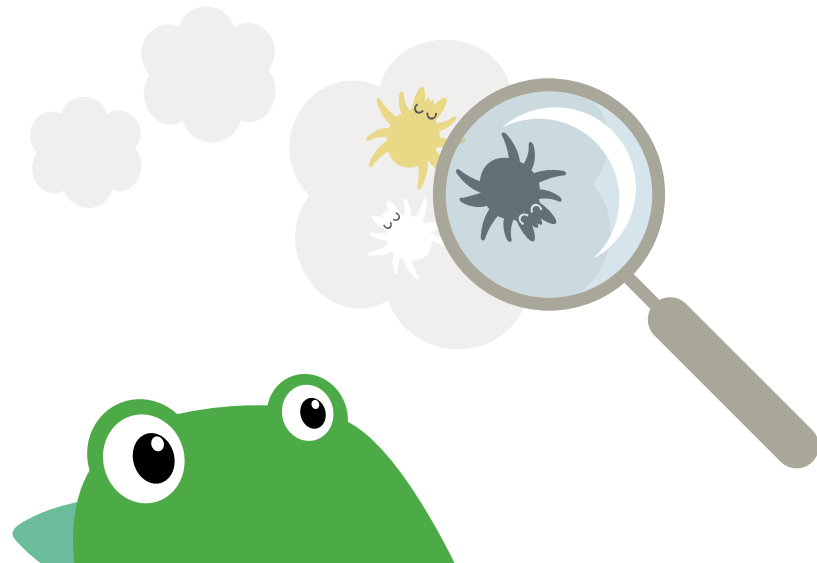
COSA FARE QUANDO L'ALLERGIA È DOVUTA...

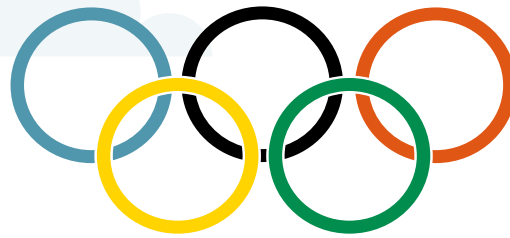
AGLI ACARI DELLA POLVERE

- Tieni ordinata e pulita la tua stanza
- Se hai un gioco preferito di stoffa o peluche lavalo spesso o mettilo in freezer
- Non tenere nella stanza in cui dormi molti libri e giochi che possano accumulare polvere, riponili in un contenitore chiuso.
- Metti il coprimaterasso e il copricuscino antiacaro

AGLI ALIMENTI

- Se senti prurito o pizzicore in bocca, sulle labbra o sulla lingua, o fai fatica a deglutire o a respirare non mandare giù il boccone e avvisa subito i tuoi genitori o gli insegnanti.



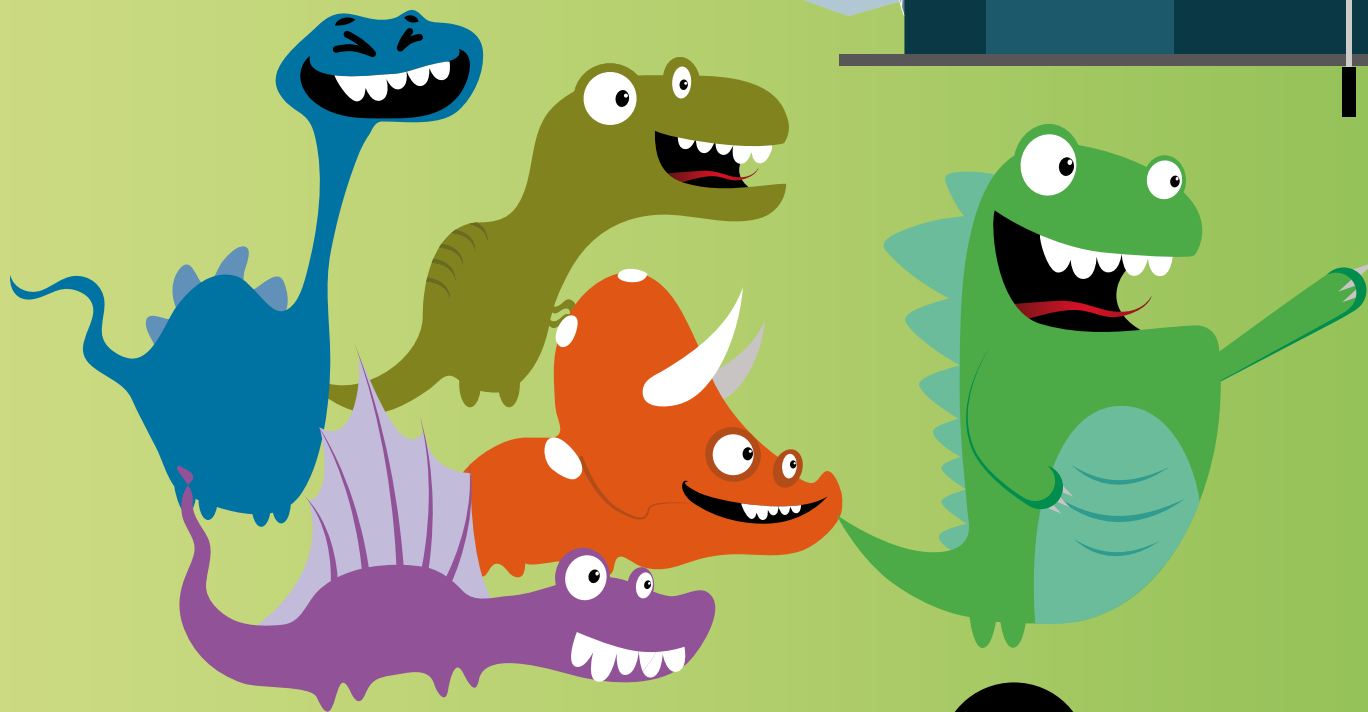


Le SAUROOLIMPIADI



Tutti i Sauri sono pronti per le
SAUROLIMPIADI.

Si sono allenati duramente per
tutto l'anno e non vedono l'ora
di conquistare una
MEDAGLIA OLIMPICA!



PomfoSauro si prepara al salto del vulcano:
Supererà il **RECORD**
questa volta?



AllergoSauro gareggia nella
PROVA DI NUOTO,
è una saetta, ma è inseguito
da un coccodrillo preistorico.

Chi la spunterà?



BronkoSauro partecipa alla gara di
LANCIO DEL meteorite
in mezzo a un bellissimo campo fiorito.

Quanto arriverà lontano?



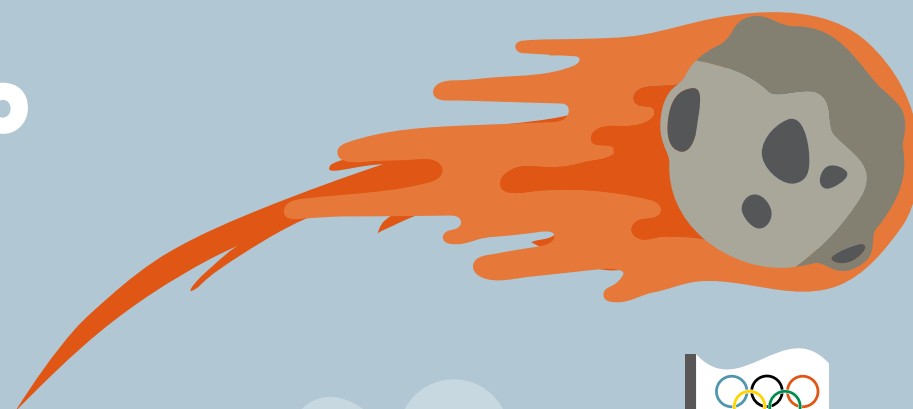
Afferra il meteorite, prende la rincorsa,
si prepara al tiro e d'improvviso...
inizia a **STARNUTIRE** e a **TOSSIRE**.

Accidenti, ha sbagliato mira:
il meteorite è caduto in testa
al giudice di gara!



Allenosauro invita Bronkosauo prima
di ripetere il lancio a fare il **FARMACO**
e a riprovare. Per fortuna a
BronkoSauo mancano ancora
due tiri! Prende la rincorsa e via...

**questo sì è un ottimo
LANCIO DI meteorite!**

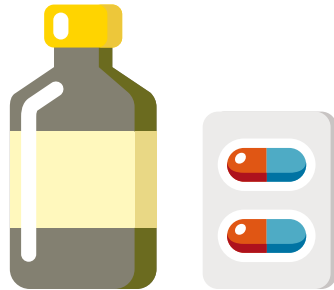


BronkoSauro ha conquistato
una meritata **MEDAGLIA**
e sale sul podio felice.

**CHE MAGNIFICA
GIORNATA!**



COME CURARE L'ASMA



PRENDERE Le medicine

Seguire la terapia indicata dal tuo medico è molto importante, le medicine consigliate ti aiutano a curare l'asma e a sentirti meglio.



USARE LO SPRAY e IL DISTANZIATORE

Perché è importante usare il distanziatore? Le medicine sotto forma di spray non vanno mai usate da sole, ma sempre con un apparecchio che si chiama distanziatore. **L'uso del distanziatore è importante perché serve per far arrivare la medicina nei bronchi.** Se non si utilizza il distanziatore il farmaco esce molto velocemente (120 Km!) e rimbalza in bocca. Anziché arrivare ai polmoni, rimanendo in bocca non raggiunge il suo scopo!

Vuoi sapere come usare correttamente i farmaci?

**VIDEO: COME USARE LO SPRAY
E IL DISTANZIATORE**



LAVARE IL NASO

Perché è importante lavare il naso? Lavare il naso tutti i giorni serve per eliminare il muco e gli allergeni che hai respirato durante la giornata ed evitare che il muco vada ad ostruire i bronchi. **Il naso pulito fa respirare meglio** e riesce a fare meglio il suo lavoro di filtro dell'aria.

Vuoi sapere come lavare il naso nel modo giusto?

VIDEO: LAVARE IL NASO



LA CRISI D'ASMA

Appena senti che iniziano uno o più dei seguenti sintomi:

- **TOSSE** continua, prevalentemente secca
- **FISCHIO** e **SIBILO**
- **FATICA** a **RESPIRARE**
- senso di **PESO** al **TORACE**

dillo ai tuoi genitori o ad un adulto che è con te perché ti possano aiutare a prendere i **FARMACI BRONCODILATATORI** come indicato dal medico nel tuo **piano d'azione**.

A scuola o quando fai sport, in vacanza o quando esci di casa...

**PORTA SEMPRE CON TE I FARMACI
e IL DISTANZIATORE!**



IL DIARIO DEI SINTOMI e/o DELLA CRISI D'ASMA

Aiuta i tuoi genitori a prendere nota di quello che ti è successo compilando il diario dei sintomi e portalo alle visite. È molto importante perché il dottore verificherà se la malattia è sotto controllo e se bisogna modificare la cura.

DATA	ORA	SINTOMI Tosse secca, fatica a respirare, senso di peso, sibilo o fischio...	FARMACI Nome e quantità	SITUAZIONE Febbre, sforzo, caldo, freddo, pollini...





UNA VITA IN MOVIMENTO LIBERI DI RESPIRARE, LIBERI DI GIOCARE!

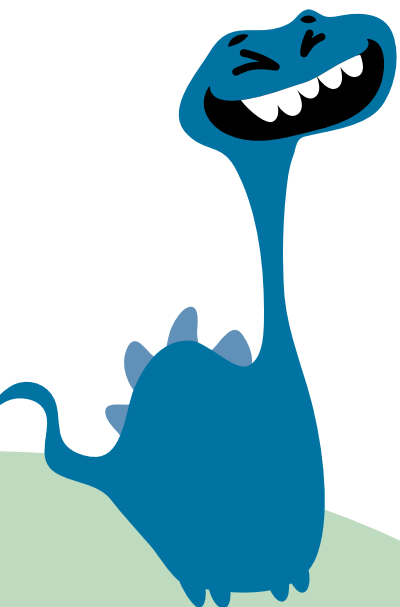
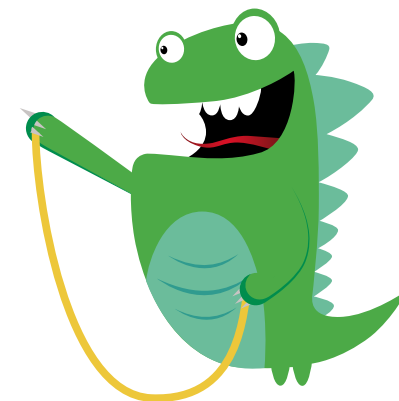
**Il movimento e l'attività sportiva sono importantissimi
per stare bene!**

Se hai l'asma sotto controllo puoi scegliere e praticare lo sport
che preferisci.

Se hai dei dubbi, o se durante l'attività sportiva compaiono i sintomi
informa il tuo medico che deciderà se devi fare la terapia prima
dello sforzo.

Oltre all'attività sportiva, ci sono moltissimi modi per giocare, tenersi
attivi e in movimento: guarda la piramide del movimento
e lasciati ispirare!

Fai attenzione a TV, videogiochi, playstation, Wii, Ipad e tablet:
usali al massimo 30 minuti al giorno: un uso eccessivo può peggiorare
l'asma!



LA PIRAMIDE DELLE ATTIVITÀ DEL BAMBINO

Lo sai che ci sono diversi campioni sportivi con l'asma che hanno vinto medaglie d'oro alle Olimpiadi?

Il segreto del loro successo è avere imparato a tenere l'asma sotto controllo, seguendo i consigli e prendendo le medicine consigliate dal proprio medico senza vergognarsene.





AAA

CeRCASI Cuoco



BronkoSauro è in sciopero!
MammaSaura e PapàSauro tutti
i giorni a pranzo e cena vogliono
dargli da mangiare **VERDURA,
VERDURA, VERDURA...**

“Mamma sono stufo di mangiare
verdura, io vado a cercare un
cuoco!” BronkoSauro riempie
il giardino di cartelli:
AAA CERCASI CUOCO!

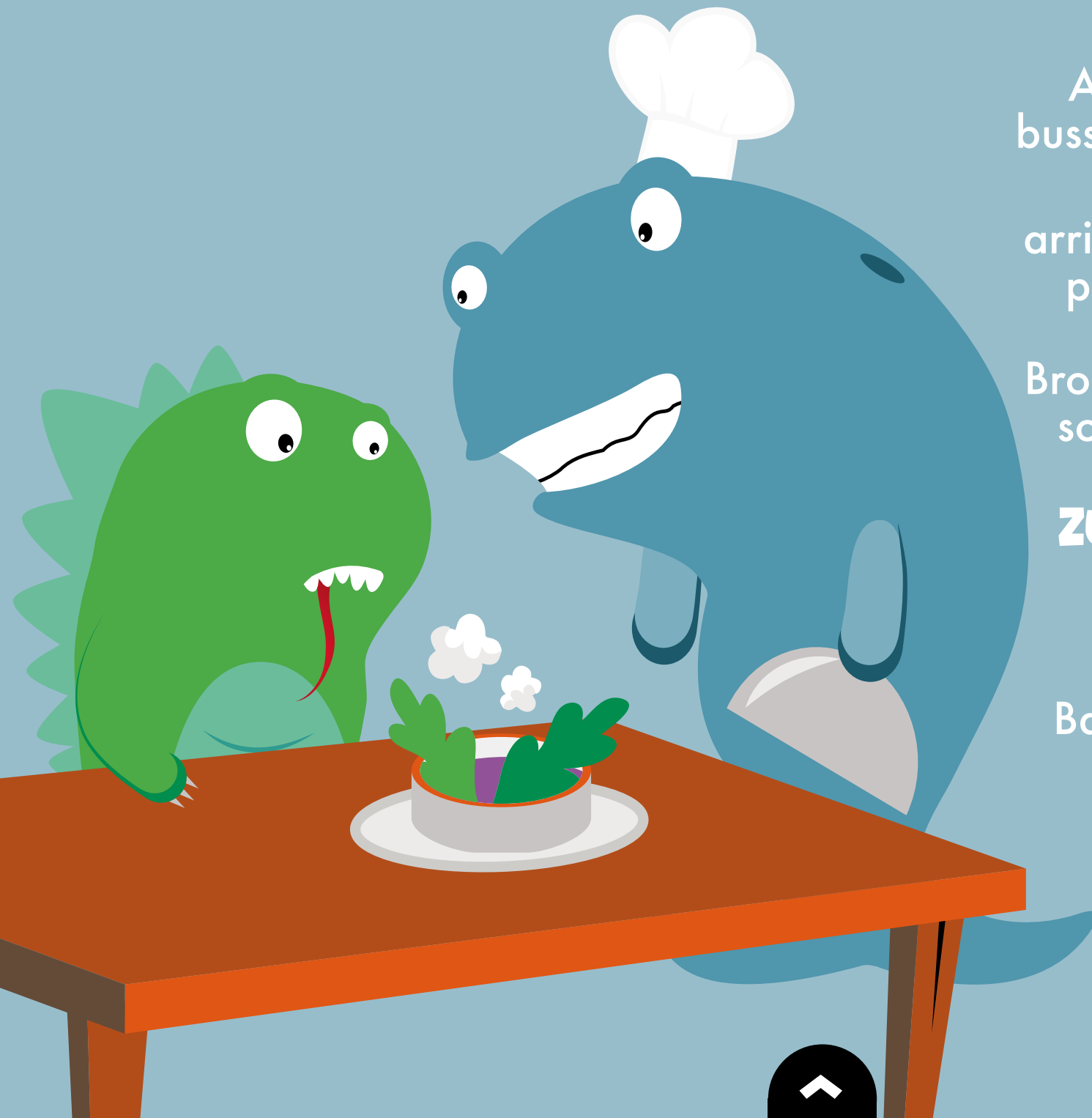


Il giorno seguente bussava alla porta lo
CHEF MANGUSTÀ,
un cuoco soprafino e molto ricercato.
Finalmente il pranzo è pronto. BronkoSauro è pronto
ad assaggiare il piatto fumante, ma, quando alza
la cloche, trova un piatto di
CAVALLETTE CROCCANTI!
ARGH "Ehm, lei è bravissimo,
Chef Mangustà,
ma questi piatti
non fanno per me",

**DOMANI ANDRÀ
MEGLIO!**

Si dice speranzoso
BronkoSauro
e corre a giocare
in giardino.





Alle prime luci dell'alba
bussa alla porta di casa lo
CHEF BALENON,
arrivato da Oltremare per
portare piatti succulenti.
Oggi si mangia! Pensa
BronkoSauro. Ma quando
solleva la cloche si trova
davanti... una
ZUPPETTA DI ALGHE
con Aria di Plancton...

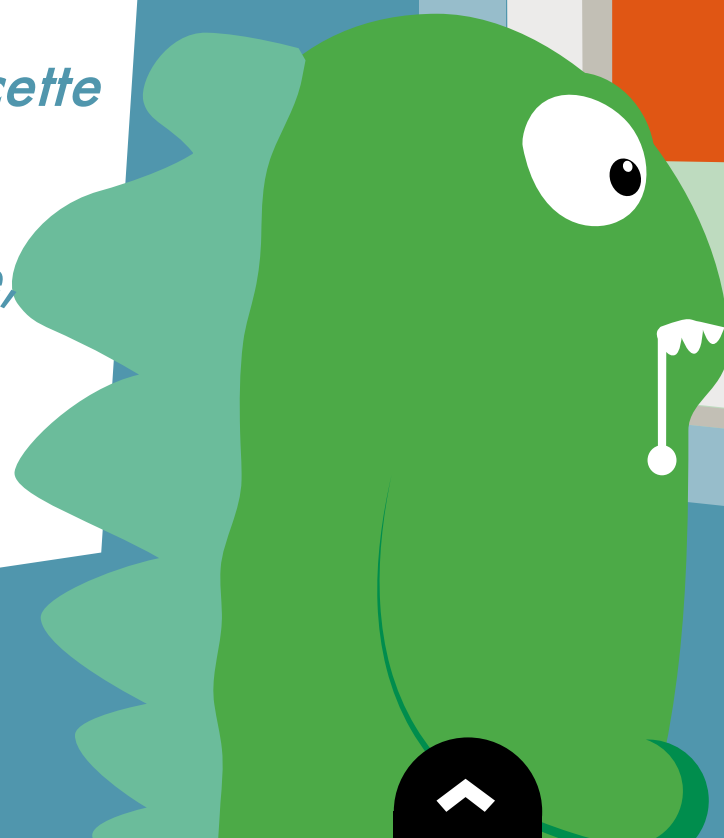
"Lei è bravissimo Chef
Balenon, ma questi piatti
non fanno per me!",

**DOMANI ANDRÀ
MEGLIO!**



BronkoSauro ha sempre più fame e guarda dalla finestra i suoi cartelli di sciopero. Si accorge che nella posta c'è **UN BIGLIETTO** indirizzato a lui:

"Caro BronkoSauro, non ti svelo la mia identità, ma voglio regalarti alcune ricette che mi hanno reso famoso. Le scrivo qui per te, chiedi aiuto a mamma e papà, non ti deluderò!"



BronkoSauro corre da MammaSaura e
PapàSauro: **Insieme** si mettono
ai fornelli, cucinando allegramente
per tutto il pomeriggio.



È ora di cena e la tavola è imbandita di piatti prelibati: un **COUS COUS** colorato, un **TORTINO DI VERDURE** e un gustoso **FRULLATO DEL BOSCO**.

BronkoSauro ha invitato anche i suoi amici.
Tra chiacchiere, giochi e risate la sera trascorre serena,

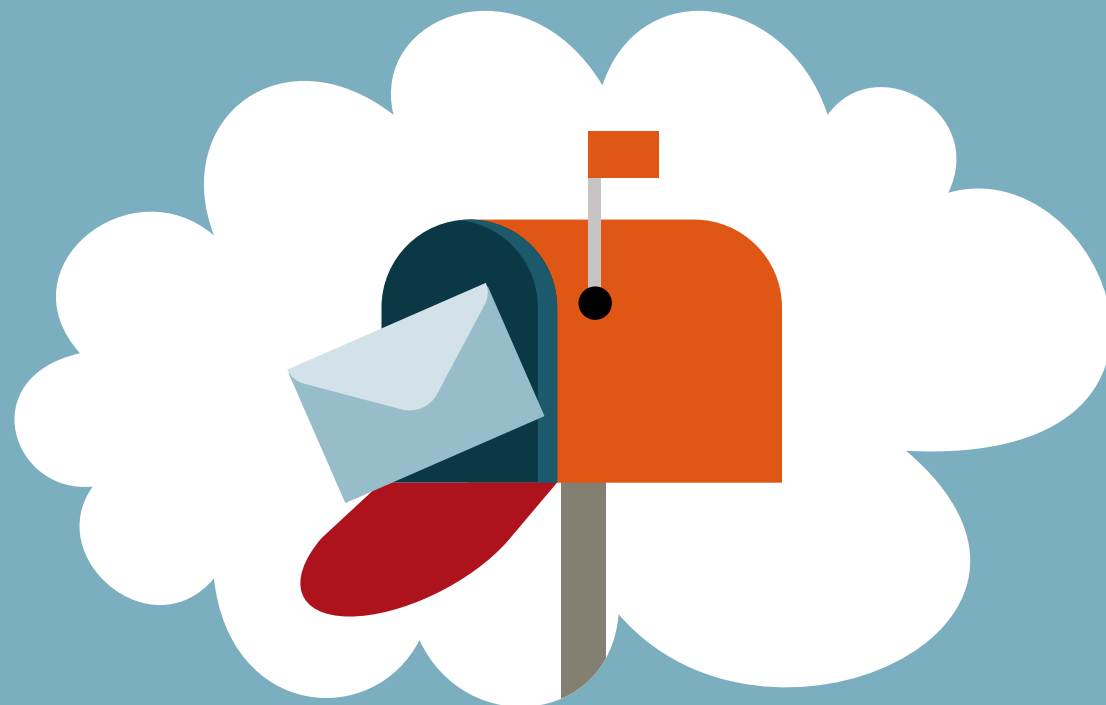
BRONKOSAURO è FELICE.

È proprio vero, dopo tanto impegno
la cena ha un gusto più buono!



E LO CHEF MISTERIOSO?

Nessuno ha più scoperto la sua
identità, ma corre voce continui
ad inviare la ricetta giusta
al momento giusto
;-)



UNA BUONA ALIMENTAZIONE

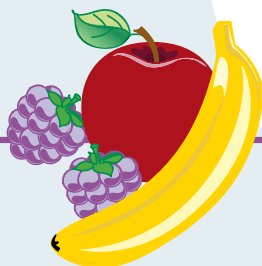
Per stare bene è fondamentale nutrirsi in modo sano!

Per cucinare e condire usa oli vegetali (in particolare olio Extra Vergine di oliva).
Limita il burro.



Mangia molta verdura e ortaggi, variando frequentemente la qualità.

Mangia molta frutta variandone i colori.



**VERDURE
E ORTAGGI**

FRUTTA

**CEREALI
INTEGRALI**

**PROTEINE
SALUTARI**

Bevi soprattutto acqua.
Limita i succhi di frutta confezionati e bibite gassate.



Limita il consumo di latte e derivati (1-2 porzioni al giorno).



Preferisci cereali integrali (pasta, riso e pane).
Limita i cereali raffinati (riso bianco e pane).

Preferisci il pesce, le carni bianche, i legumi e la frutta a guscio.
Limita le carni rosse.
Evita gli affettati e le carni trasformate.



I CONSIGLI DI DOTTOSAURO

TUTTI I GIORNI:



Fai una buona
COLAZIONE



Mangia almeno 5 porzioni di
FRUTTA E VERDURA
di colori diversi



Mangia 2/3 porzioni di
CEREALI: pasta, pane, riso,
farro, orzo, avena,
preferisci quelli integrali!
La porzione ideale è 60-70 gr



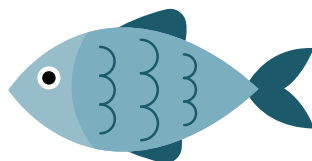
Bevi molta
ACQUA

DURANTE LA SETTIMANA ALTERNA:



LEGUMI

Lenticchie, fave, ceci,
fagioli, piselli...
Una porzione è di 30-40 gr



PESCE

Una porzione è di 100 gr



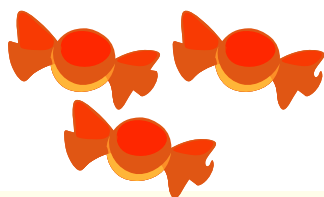
CARNE

(meglio bianca)
Una porzione è di 70 gr



FORMAGGI FRESCHI

ad esempio ricotta, yogurt
Una porzione è di 60-70 gr



LIMITA ALLE OCCASIONI SPECIALI:

(solo, ad esempio, ad una festa di compleanno)



CARAMELLE E DOLCETTI CONFEZIONATI

Fatti aiutare dalla mamma a preparare in casa un dolce
con ingredienti semplici

BIBITE GASSATE

Preferisci spremute, centrifugati e sorbetti
di frutta e verdura fresca



PROVA ANCHE TU LE RICETTE DI BRONKOSAURO

DOSI PER 4 PERSONE

FRULLATO GIALLOSAURO



- 2 Banane
- 5 Albicocche
- 2 Pesche
- Acqua

Tagliate la frutta, aggiungete 100 ml di acqua e frullate con il frullatore ad immersione. Versate nei bicchieri e decorate a piacere.

MOUSSE AUTUNNALE



- 4 Mele
- 4 Pere
- Cannella

Tagliate la frutta, frullate con il frullatore ad immersione e spolverate con un pizzico di cannella o grattugiate un quadratino di cioccolato fondente (almeno 70% di cacao).

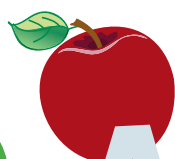
DELIZIE DEL BOSCO



- Frutti di bosco (mirtilli, lamponi, more)
- Latte vaccino o latte vegetale (puoi scegliere anche latte di soia, mandorla o riso)

Tagliate la frutta e aggiungete 120 ml di latte a persona. Frullate con il frullatore e versate nei bicchieri, decorando con alcuni piccoli frutti.

A TUTTA FRUTTA!



POLPETTE DI CECI

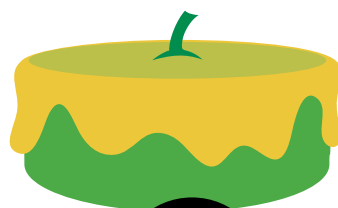
- 300 g Ceci lessati
- 150 g Pane grattugiato integrale (50-80 g Per l'impasto e restante per impanare)
- 1 Scalogno tritato
- 1 Mazzetto di prezzemolo tritato
- 2 Cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 Cucchiaino di succo di limone
- Insaporite a piacere con erbe aromatiche (rosmarino, salvia, timo) oppure con spezie (es. curry)

Formate delle polpettine, disponetele su una pirofila ricoperta di carta oleata e cuocete in forno caldo (preriscaldato a 200 °C) per circa 20 minuti, girandole a metà cottura.

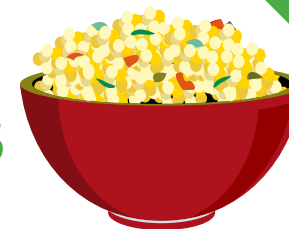
TORTINO DI VERDURE

- 1 Kg di verdure, puoi sceglierne una o più tra le tue preferite: patate, carote, fagiolini, zucchine, spinaci, zucca, carciofi, cavolfiore...
- Pane integrale grattugiato
- 250 gr Ricotta
- Olio extravergine di oliva
- 2 Bustine di zafferano
- Sale e pepe

Pulite e lessate la verdura in acqua salata, strizzatela e frullatela. Mescolate con la ricotta, due cucchiaini di olio, zafferano, sale e pepe. Mettete in uno stampo con carta oleata e unto con un po' di olio extravergine di oliva e spolverato con pane grattugiato e cuocere in forno, senza aprire, per 30 minuti a 180°.



COUS COUS COLORATO



- 250 gr Cous cous integrale
- 2 Manciate di fagiolini
- 3 Carote
- 3 Zucchine
- 125 gr Pomodorini pachino
- 350 gr Merluzzo
- Olio extravergine di oliva

Tagliate le verdure e cuocetele in padella per pochi minuti con tre cucchiaini di acqua e due di olio, lasciando da parte i pomodorini che aggiungerete a crudo, tagliati a pezzettini. In un'altra pentola fate bollire dell'acqua nella quantità di due tazze per ogni tazza di cous cous. Quando l'acqua bolle, spegnete il fuoco, versate a pioggia il cous cous e coprite con un coperchio. Lasciate riposare qualche minuto. Condite il cous cous con le verdure, il pesce e un filo d'olio. Potete preparare il cous cous anche sostituendo il pesce con legumi lessati come i ceci o i piselli.



TUTTI IN GITA A SAUROLAND



CHE SPLENDIDA GIORNATA!

BronkoSauro è in fila con i suoi
compagni di classe per entrare a

SAUROLAND,

il più grande parco di divertimenti
preistorico di tutta Italia!



DermaTopo si guarda attorno
con la bocca spalancata.
**NON SA DAVVERO DA DOVE
COMINCIARE!**

“Chiudi la bocca, o ci entreranno
le mosche” lo schernisce
in malo modo PrickRex,
con un tono di sfida.



BronkoSauro si avvicina
a DermaTopo per consolarlo;
i due piccoli Sauri guardano
meravigliati e un po' intimoriti
le **MONTAGNE RUSSE**
davanti a loro...



SALI PAPPAMOLLA! Grida ancora PrickRex e, con una rapida spinta, lo fa sobbalzare sulla giostra volante. BronkoSauro, preso alla sprovvista, si spaventa molto e inizia a tossire forte forte.

AIUTOOOO
si mette a gridare e nella confusione fa cadere dalla giostra il suo puff.

**BRONKOSAURO
HA TANTA
PAURA!**



Per fortuna accanto
a lui c'è DermaTopo
che non si perde d'animo:

FORZA BRONKOSAURO,
contiamo insieme: al mio via
fai un bel respiro tranquillo,
vedrai che starai meglio!



I compagni rimasti a terra hanno visto tutta la scena. AllergoSauro raccoglie il **PUFF** e, come una catapulta, lo lancia sulla giostra, proprio tra le mani di BronkoSauro.



Anche PrickRex si è spaventato.
Non immaginava di aver combinato
un guaio così grosso e di aver messo
in pericolo BronkoSauro.

All'uscita PrickRex lo attende
con una pizza fumante.

SCUSAMI AMICO,
prometto di non farti
più spaventare!



IL BULLISMO non è un GIOCO DA RAGAZZI

Forse può esserti capitato di assistere o di esserti trovato in mezzo ad un episodio di bullismo a scuola, durante lo sport o anche in internet!

CHE COS'È IL BULLISMO?

“Il bullismo consiste nel fare del male
INTENZIONALMENTE e RIPETUTAMENTE,
sia fisicamente che con le parole,
a qualcuno più debole o non in grado di difendersi.”

Se vuoi approfondire leggi il libro:

*“Fanno i bulli, ce l’hanno con me...
Manuale di autodifesa positiva
per gli alunni”*



COSA PUOI FARE se SUBISCI o se VEDI un EPISODIO DI BULLISMO?

Anche se la situazione è difficile, mantieni la calma, respira normalmente e cerca di stare tranquillo.

Se ti senti in pericolo, puoi urlare qualcosa di breve come un **"NO"** oppure **"AIUTO!"**.
Richiamerai l'attenzione di chi ti sta attorno.



Parla con qualcuno che ti possa aiutare: i tuoi genitori, gli insegnanti, i tuoi amici, il medico, il tuo allenatore, i tuoi fratelli o sorelle... non tenere tutto dentro di te, parlare con qualcuno è segno di coraggio e ti farà sentire meglio.

Gli adulti attorno a te possono e devono aiutarti, fidati di loro!





PUOI ADOTTARE QUESTI “TRUCCHI”:

1

Digli “basta” in modo forte e chiaro e allontanati

2

Prova ad ignorare le sue parole, immagina di avere una cuffia sulle orecchie

3

Pensa a come rispondergli insieme ai tuoi genitori

4

L’atteggiamento del tuo corpo è importante: tieni la testa alta, un sorriso amichevole, le spalle dritte, le mani visibili. Ti aiuterà ad essere più sicuro di te e a tenere lontani i bulli!



CREDI IN TE STESSO!

A molti bambini può capitare di provare emozioni diverse legate all'asma. Se qualche pensiero ti frulla in testa, ricordati che puoi condividere le tue emozioni e i tuoi pensieri con chi ti sta attorno, come la tua famiglia, il medico, l'assistente sanitaria, i tuoi insegnanti...

QUALE CARTELLO RAPPRESENTA MEGLIO IL TUO PENSIERO DI OGGI?

Scegli il colore che più ti rappresenta e, se vuoi, parlane con qualcuno.

Non voglio
essere aiutato,
non ditemi niente

Ho bisogno che
qualcuno mi aiuti a stare
meglio e a prendere
le medicine

Voglio farcela!
Sto imparando
come si fa: metto in
pratica i consigli dei
medici, genitori ed
insegnanti. Con il loro
aiuto mi sento
meglio

Ho imparato
come si fa!
Riesco a seguire le
indicazioni del medico
anche senza un controllo
diretto dei miei
genitori

I bambini del Centro "Io e l'Asma" hanno pensato un messaggio per te:

*“Credi sempre in te stesso e affronta anche le difficoltà con un sorriso,
ti sentirai meglio!”*

