



È ora di andare a letto



“Tra cinque minuti si va a letto, Tino”, disse Nonno Toni, facendo capolino nella stanza.

“Devo proprio andare a letto adesso?” chiese Tino.

“Dormire fa bene”, spiegò il nonno. “Il sonno ti aiuta a restare sano. Ti aiuta anche a crescere e ad avere energia per il giorno dopo”.

“Posso leggere ancora un po’?” implorò Tino.

“Cosa ne pensi, invece, se ti leggo una storia su Saurino e quel che gli è successo quando non ha riposato come doveva?”

“Va bene”, disse Tino, mettendo via il suo libro.



“Domani andiamo a fare un’escursione in montagna”, annunciò il sig. Verdone.

“Sììì, che bello!” gridarono eccitati gli studenti.

“È molto importante che vi prendiate tutti una buona notte di riposo prima di partire”, spiegò il maestro.

“Partiremo la mattina presto e avrete bisogno di essere in forze per la camminata”.







Tornando a casa da scuola Saurino e i suoi amici discutevano dell'escursione.

"Starò sveglio tutta la notte!" esclamò Saurino. "Così sarò pronto per primo".

"È un'idea stupida", disse Biba.

"Se stanotte non dormi, domani sarai stanchissimo", disse Crispino.

"Non è vero", rispose Saurino. "Ve lo dimostrerò".

Quella notte, quando tutti gli altri dinosauri andarono a dormire, Saurino fece del suo meglio per stare sveglio. Lesse più a lungo che poteva. Andò in giro per la caverna mentre i suoi dormivano. Si preparò una merenda. Si raccontò delle storie. Cercò perfino di contare tutte le stelle in cielo, anche se continuava a perdere il conto e doveva ricominciare da capo.

Farò vedere a Biba e Crispino che posso stare sveglio tutta la notte, si disse Saurino. "Starò benissimo e sarò più pronto di loro per la camminata,"

Appena il sole si affacciò all'orizzonte, Saurino saltò fuori dal letto e preparò in fretta le sue cose. "Buon giorno, Saurino", disse sua madre. "Ti sei alzato presto. Hai dormito bene?"

"Non ho ...", cominciò Saurino. "Cioè ... sì, grazie".







“Da quel che ci ha detto il maestro, sarà una camminata lunga”, disse sua madre, “così hai fatto bene a riposare”.



“Sono pronto prima di voi”, si vantò Saurino appena vide i suoi amici. “Sono stato alzato tutta la notte!”

“Ti sentirai stanco”, disse Biba.

“Non penso proprio!” replicò Saurino.

Quando tutti furono arrivati, il maestro spiegò alcune regole, poi disse una preghiera di protezione. Erano pronti a partire.

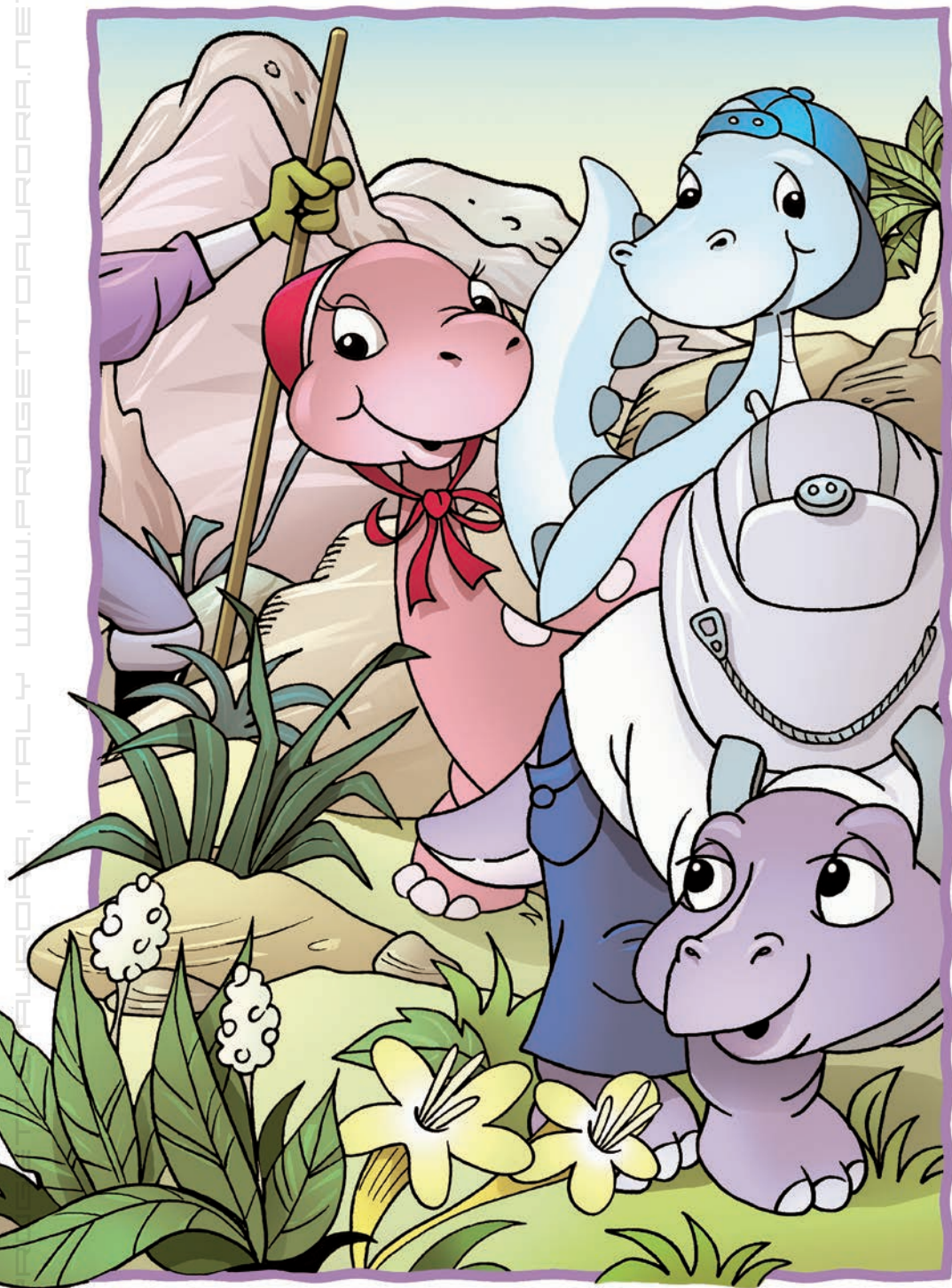
All’inizio, Saurino era davanti a tutti, ma col passare del tempo cominciò a restare in fondo al gruppo. Il sentiero diventava sempre più ripido e Saurino ansimava e a volte restava senza fiato.

“C’è qualcosa che non va?” gli chiese Biba, quando lo vide restare indietro. “Sei stanco?”

“Assolutamente no!” rispose Saurino. “Se rimango dietro a tutti, posso vedere meglio gli alberi e osservare cose di cui gli altri non si accorgono”.

“Sono contenta di aver dormito bene la notte scorsa, perché adesso sono piena d’energia per la gita”, disse Biba.







Saurino non rispose. Ad ogni passo che faceva, le gambe gli sembravano più pesanti. Più andavano in alto, più sentiva freddo. Si mise due maglioni, ma non riuscì lo stesso a scaldarsi.

“Dov'è Saurino?” chiese il sig. Verdone dopo un po'. Tutti guardarono indietro lungo il sentiero; Saurino non si vedeva.

“È meglio andare a cercarlo”, disse il maestro. “Spero che non si sia perso!”

Dopo alcuni minuti di ricerca lo trovarono accucciato contro il tronco di un grosso albero. Tremava e aveva gli occhi stanchi, con le palpebre che gli si chiudevano.

“Va tutto bene, Saurino?”, chiese il sig. Verdone.

Saurino sbadigliò. Gli tremavano le labbra e appena cercò di alzarsi, cominciarono a tremargli anche le gambe. Era completamente esausto e non riusciva più a camminare.

“Mamma mia, sembra che dovremo tornare a casa”, disse il maestro. “Ma sig. Verdone, non siamo ancora arrivati in cima”, disse Crispino.

“Lo so, ma credo che Saurino non ce la faccia più ad andare avanti. Dovremo tornare







indietro e rimandare l'escursione ad un'altra volta".

Il gruppo d'escursionisti scese tristemente la montagna e ritornò a casa. Il signor Verdone dovette portare in spalla Saurino, perché era troppo stanco per camminare.

Saurino rimase a letto ammalato per alcuni giorni. Si era preso un brutto raffreddore perché era stanco ed esausto e aveva preso freddo.

"Penso che Crispino e Biba siano arrabbiati con me", disse Saurino una sera, quando la sua mamma venne a vedere come stava.

"Perché mai?" gli chiese lei.

"Perché ho rovinato l'escursione. Sai, ho ... ho detto una bugia quando ho detto che avevo dormito bene la notte prima della passeggiata. Sono stato alzato tutta la notte, perché pensavo che sarei stato pronto prima".

"Ecco perché ti sei stancato tanto e ti sei ammalato", disse sua madre. "Il tuo corpo non aveva energia sufficiente per camminare e nemmeno per tenerti caldo, così ti sei ammalato".







“Mi spiace”, disse Saurino con le lacrime agli occhi. “Se avessi saputo che sarebbe successo così, non sarei stato alzato tutta la notte, ma sarei andato a dormire”.

“Certo, ma a volte bisogna ubbidire anche se non si capisce bene il motivo”.

Appena Saurino guarì e tornò a scuola, chiese al maestro se poteva dire una cosa al resto della classe.

“Mi spiace molto che tutti abbiano perso l’escursione per colpa mia”, cominciò. “Il fatto è che avevo deciso di non dormire la notte prima dell’escursione, perché pensavo che sarei stato più pronto se non avessi dormito. Ma mi sbagliavo e ho finito con l’ammalarmi e nessuno è riuscito ad arrivare in cima alla montagna. Mi spiace anche di non aver detto la verità”.

“Grazie, Saurino, per aver spiegato alla classe la lezione che hai imparato”, disse il sig. Verdone. “Ti perdoniamo e sono sicuro che anche tutti gli altri potranno ricavarne una lezione”.

Un paio di settimane dopo, il sig. Verdone disse che avrebbero riprovato a scalare la montagna e ricordò a tutti di farsi una buona notte di riposo.







Saurino tornò a casa e chiese ai genitori se poteva andare a letto prima del solito. Voleva assicurarsi d'essere pronto per l'escursione.

Il giorno dopo Saurino era pieno d'energia e non si sentì per niente stanco. Il gruppo arrivò in cima alla montagna e tornò a casa senza problemi.



"Se dovessi andare a fare una camminata, dormirei molto bene la notte prima", disse Tino.

"Sono contento di sentirtelo dire", rispose il nonno, "ma, sai, è importante riposarsi bene tutti i giorni".

"Perché?"

"Perché il corpo recupera le forze mentre dormi", spiegò il nonno. "Il sonno ti dà energie per il giorno dopo. Se non dormi abbastanza, il tuo corpo si indebolisce. Quando il corpo è debole è più facile ammalarsi".

"Non mi piace essere malato", disse Tino. "Così è meglio andare a letto e riposare".

"Proprio così".





Morale:

Il corpo ha bisogno delle attenzioni giuste per restare sano. Se dormi bene e mangi bene, è più difficile che ti ammali.

