Приложение

**Жихарка**

(современная версия)

*Покасова Анна, 11 лет*

Жила была Жихарка. Любила она побегать-поиграть, но один раз попала в неприятную историю! А неприятность заключалась в том, что

жила Жихарка с Котом и Воробьём. Однажды уехали они на ярмарку, а Жихарку одну дома оставили. Сидит она и скучает. Решила Жихарка выйти на улицу. Там увидела Лису, подбежала к ней и спросила:

-Давай поиграем?

А Лиса мудрой оказалась и говорит:

-Ты что, заболеть хочешь? Ты же без шапки! И про шарф, наверное, забыла! Ты вообще соблюдаешь здоровый образ жизни?

Жихарка покраснела. Бегая и играя целый день, не следила за собой, не заботилась о своём здоровье и даже не представляла, как ведут здоровый образ жизни! Она смущённо покачала головой.

-Эх, придётся тебя учить!- сказала Лиса.- Начнём с того, что ты должна подбирать одежду по погоде! Например, сегодня холодно, ветер, а ты в сандалиях на босу ногу. Так дело не пойдёт! Ты должна одеть тёплую, но удобную одежду.

Жихарка побежала в дом и одела самую тёплую одежду, которая была в доме. Потом она вышла и сказала:

-Лиса, а теперь я соблюдаю здоровый образ жизни?

Лиса улыбнулась и сказала:

-Да, но здоровый образ жизни состоит не только из одного правила! Впустишь меня в дом, а то мне стало холодно?

-Пошли! Как раз мы с тобой и поиграем!

Лиса зашла в дом, разделась и ощутила ужасный холод. Она осмотрелась и увидела, что все окна в доме Жихарки были открыты, а дверь хлопала от сквозняка! Лиса удивилась и сказала:

-Жихарка, ты решила устроить в доме холодильник?

-Я хотела проветрить дом!- сказала Жихарка. Она подбежала к окнам и за пару секунд их закрыла.

-Проветривать дом, Жихарка, в холодное время года можно только в течение пяти минут! А находиться на сквозняке очень опасно, можно заболеть. Запомнила?- спросила Лиса.

Жихарка кивнула. Она подошла к небольшому комоду, открыла его и достала наушники. Долгое время она их распутывала, а потом спросила:

-Музыку любишь?

-Люблю, но слушать музыку в наушниках вредно! Они портят твой слух, а через некоторое время ты можешь совсем лишиться слуха!

Жихарка залилась слезами и заплакала на весь лес.

-Ты что плачешь? Ударилась?

-Нет, не ударилась! Просто я совсем ничего не соблюдаю!

-Извини, но в этом ты виновата сама! Но не бойся, у тебя есть я, а я знаток здорового образа жизни!- успокоила Лиса Жихарку.

Жихарка подмигнула Лисе.

-Хорошо! Тогда посмотрим телевизор или поиграем в компьютер. Что тебе больше нравится?- вежливо спросила Жихарка.

-Не то и не другое! Жихарка, то ты слуха лишиться хочешь, а теперь ещё и зрения?! Запомни, что много смотреть телевизор и играть в компьютер – вредно! Но если ты будешь смотреть и играть от 30 до 40 минут в день – это нормально. А ещё если тебе твоё зрение дорого, то делай зарядку для глаз!- сказала Лиса.

-Ладно, я постараюсь!- ответила Жихарка.

Наступил вечер, а Жихарка от Лисы узнавала всё больше и больше нового про здоровый образ жизни. Она была благодарна Лисе за это и предложила:

-Лиса, а хочешь у нас остаться? А то мне одной страшно и скучно!

-Хорошо!- Лиса посмотрела на время и добавила:

-Ступай чистить зубы и ложись спать!

-Зачем мне чистить зубы?- с удивлением спросила Жихарка.

-Если не хочешь, Жихарка, остаться без зубов, запомни правило: чистить зубы нужно утром и вечером, а ещё лучше каждый раз после еды!

Жихарка побежала чистить зубы. Через две минуты она вернулась и попросила рассказать ей сказку на ночь. Лиса согласилась и рассказала сказку про Бабайку. А напоследок сказала:

-Если не будешь соблюдать здоровый образ жизни, то за тобой придёт Бабайка!

Жихарка успела только кивнуть, а потом заснула. От переизбытка знаний она так устала! Во время сна она несколько раз повторила:

-Бабайка, меня не трогай! Я всегда буду соблюдать правила здорового образа жизни!

На следующее утро Лиса встала рано-рано и начала будить Жихарку. А та, потирая глаза, спрашивает:

-А зачем так рано вставать?

-Есть такая поговорка: кто рано встаёт, тому Бог подаёт!

-А что она значит?

-Если ты встанешь рано, то успеешь сделать больше дел за день! А раз ты больше сделала, то больше хорошего получишь от жизни!- как философ ответила Лиса.

-Аааааа!- протянула Жихарка. - Тогда я быстренько встаю!

Жихарка встала и вспомнила одно из правил! Она побежала чистить зубы. Потом вернулась и заправила кровать. Лиса похвалила Жихарку:

-Молодец, Жихарка! А теперь нужно сделать зарядку! Только не торопись, а то можно себе навредить!

Сделав зарядку, они пошли кушать. Жихарка попросила совета:

-Что лучше пицца или бутерброд?

-Всё это вредно! А полезны молочные продукты, овощи и фрукты! А для костей важно есть мясо!

В итоге они съели творожок, два яблока и банан. Но и без мяса, конечно, не обошлось!

Через пару дней приехали Воробей и Кот. Они увидели Лису в доме, рассердились и стали её выгонять, но Жихарка их остановила. Она объяснила, что Лиса её учит правилам здорового образа жизни. Кот с Воробьём извинились и поблагодарили Лису за помощь! И стали они все вместе жить и Жихарку уму-разуму учить!

И ты, читатель, соблюдай здоровый образ жизни. Тогда будешь здоровым, сильным и весёлым, и никогда не будешь болеть! А то придёт Бабайка

**Секреты здоровья: от Средневековья до наших дней**

*Иванов Родион, 9 лет*

Это было давным-давно, еще в средневековые времена. В одном королевстве жили-поживали отец-бедняк с сыном. Однажды услыхали они, как глашатаи возвестили о проведении рыцарского турнира. Победителю полагалось пять золотых слитков. «Что же, - сказал отец, - надо участвовать, а то у нас с тобой, сынок, совсем не на что жить». Но отец не знал, что нужно, для того чтобы быть рыцарем. Наказал он своему сыну, чтобы тот разузнал о том, как быстро обучиться рыцарскому мастерству. Времени для этого оставалось три месяца.

 Отправился сын в город. И стал расспрашивать там жителей о том, как стать рыцарем. Спросил он у известного местного обжоры-гурмана и получил такой ответ: «Нужно очень вкусно и много есть жареного, острого и солёного».

 Идет сын дальше. Навстречу ему монах, который дал совет: «Пускай твой отец в течение трех месяцев ест только хлеб и пьет одну лишь воду».

 Третий, кто встретился ему на пути, был мудрый старик. Спросил сын и его и ответил он: «Главное - быть здоровым! И для этого я тебе подарю семена чудодейственных растений. Посадите их в благодатную землю, поливайте каждый день и уже через два месяца растения дадут плоды. Вкусив их, твой отец обретет рыцарскую силу».

 Вернулся сын домой с хорошими новостями. И сразу они с отцом принялись за дело. По совету мудрого старика вскопали землю, сделали грядки и посадили подаренные семена. Каждый день поливали, рыхлили землю и, наконец, дождались всходов. Быстро росли растения и вскоре на них завязались плоды. Оказалось, что это были овощные культуры: капуста, лук, чеснок, репа, редис и огурцы.

Мудрый старик знал, что еще древние лекари считали капусту овощем, который поддерживает постоянно бодрость и веселое спокойное настроение духа. А римляне употребляли капусту не только в пищу, но и как лекарство почти от всех болезней. Древние врачи особенно рекомендовали кормить капустой маленьких детей, чтобы они росли крепкими и здоровыми.

Луку же приписывали чудесное свойство - предохранять воинов от стрел и ударов мечей. В армиях Древней Греции и Рима солдатам давали в пищу большое количество лука, полагая, что он возбуждает силу и смелость.

 До турнира оставалось полмесяца, когда плоды созрели. Отец и сын бережно собрали их и устроили трапезу, главным блюдом на которой были выращенные овощи. Уже на следующее утро отец почувствовал в себе небывалый прилив сил. И за оставшееся время до турнира непременно каждый вечер съедал по порции овощей. В то же время, он постоянно тренировался: бегал, плавал в соседнем пруду, учился фехтовать.

 Когда же наступило время проведения королевского турнира, отец уже чувствовал себя настоящим рыцарем. В назначенный день он вышел на арену и сразился с соперником – тем самым обжорой-гурманом! В первом сражении гурман почти одолел его – навалившись и придавив его своим огромным телом. Но потом силы его иссякли – у гурмана появилась одышка и пот лил с него градом. С необыкновенной легкостью и рыцарской силой во втором бою отец сразил соперника, нанеся ему победный удар.

 Трибуны ликовали. Больше всех радовался мудрый старик, который специально пришел на турнир, чтобы поддержать отца, приглянувшегося ему мальчика.

 Пять золотых слитков король заслуженно вручил бедняку. И даже спросил у него, - «В чем секрет твоего успеха?» На что наш герой ответил: «Главное знать секреты здоровья!»

 И в наши дни те, кто следует советам мудрого средневекового старика, могут стать настоящими «рыцарями»!

**Простая сказочка для самых обыкновенных**

**мальчиков и девочек**

*Лузганова Лидия,* *10 лет*

 В некоторой школе, в некотором классе жил-был некоторый Коля, Толя или Вася. Был он парень современный, одевался в одежды заморские супермодные. Родители его очень любили, ни в чем любимому чаду не отказывали. Чипсы – кучками, жвачки – пачками, пепси - колу – литрами дорогому ребенку покупали. А другой еды и не признавал мальчик.

 Все в школе в поход идут, а он дома сидит, ведь в походе далеко идти надо… В бассейн с классом тоже никогда не ездил, в бассейне глубоко! На качелях с ребятами во дворе не качался, на качелях – высоко!! И в кино не ходил. Там… вообще темно!!! В общем, жить на белом свете нелегко.

 Как-то всем классом на уроке окружающего мира ребята в лес пошли, изучали растительный мир родного края. Так вот, кустик за кустик, травинку за травинкой… и заблудился мальчик. Позвал-покричал он своих товарищей, никто не откликнулся. Делать нечего. Доел он свои чипсы, запил пепси - колой и пошел, куда глаза глядят. Долго ли коротко ли шел, добрел до избушки. Стучать не стал, вошел в дом, а там никого не было. Смотрит мальчик, стоит посреди комнаты большой стол, около него три стула, а на столе стоят три разные чашки. Сел он на один стул, смотрит, в чашке овощи лежат. Попробовал – выплюнул, не понравилось. Перебрался на другой стул. Попробовал из другой чашки, чуть меньшего размера. В ней салат фруктовый был. И эта еда для него непривычная, значит, не вкусная показалась. Попробовал он из третьей чашки. А там вообще каша противная, молочная. Выплюнул он все и пошел в спальню. Там кровать себе выбрал и, не расстилая ее, прямо в одежде лег не кровать и уснул.

 Вернулись из леса три медведя, пошли к столу обедать. Подошел Михайло Потапович к своей миске и прорычал: «Кто грязными руками трогал мою чашку?» Подошла Настасья Петровна к своей миске и прорычала: « А кто копался в моей чашке?» И даже Мишутка пропищал: «И мою ложку кто-то грязными руками брал».

 Пошли медведи в спальню. Увидели там то ли Толю, то ли Колю, то ли Васю. Посмотрели на него внимательно, и таким он им хиленьким показался, что даже есть- то его противно стало. Медведи ведь только здоровой пищей питались. Решили они откормить такого химикаточного ребенка здоровой пищей, а потом уже и кушать его не вредно.

 Настасья Петровна все книжки о здоровой пище еще на раз изучила, такие вкусные блюда готовила, что мальчик и забыл о своих чипсах, привык постепенно к нормальной здоровой пище. Кашу молочную больше всего полюбил. А Настасья Петровна туда еще и ягодок лесных добавит, вообще пальчики оближешь.

 Михайло Потапович для мальчика пробежки утренние устраивал, зарядку делать заставлял. Сначала мальчик ослушаться боялся, а потом так привык, что раньше всех вставал, да и еще Михайла Потаповича пораньше поднимал.

 А с Мишуткой целый день в речке купались, на солнышке загорали, в мяч играли на полянке. Мальчик и сам не заметил, как стал питаться только здоровой пищей, стал спортивным, дисциплинированным. Очень ему у медведей понравилось. Только по родителям он очень скучал, по школе, по одноклассникам.

 Как-то ночью мальчику сон приснился, что медведи его съесть хотят. Не стал он утра дожидаться, вылез в окошко и побежал - куда глаза глядят. А бегать то он хорошо научился. Поэтому и сам не заметил, как до дома своего добежал.

 Родители очень обрадовались, обнимать, целовать кинулись. Хотели в супермаркет сходить, любимые чипсы купить для сына. Но мальчик уже больше не любил чипсы. Не хотел он больше такой противной едой травиться. Маме пришлось много всяких книжек прочитать о вкусной и здоровой пище. Научилась она готовить любимую молочную кашу для сына с ягодами лесными. Папе пришлось с сыном по утрам на стадион ходить, бегать, зарядку делать.

 С тех пор мальчик только здоровой пищей питался, фрукты ел, овощи, каши молочные, витамины, напитки фруктовые. С классом в бассейн ходил постоянно, физкультуру полюбил, в поход сам ребят всех звал. И в кино больше темноты не боялся.

 Ребята, и вы кушайте только полезные продукты, занимайтесь спортом и ведите здоровый образ жизни.