

# Здоровый образ жизни (сказка)

Автор: ученик 3 класса средней  
общеобразовательной школы  
при Посольстве  
России в Эфиопии

Макаров Евгений (8 лет)



Руководитель: учитель физической культуры  
Котов Владимир Николаевич

Аддис-Абеба  
2009 год

# Страшная сказка с хорошим концом.

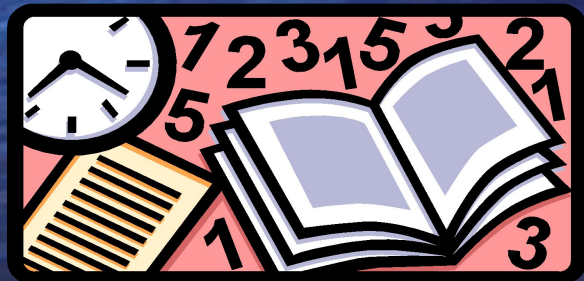
Жил-был мальчик, звали его Ваня.  
Он все время болел. Вместо того,  
чтобы делать утром зарядку, он  
долго спал, медленно просыпался и  
протирает глаза руками.



На завтрак он ел чипсы и запивал их кока-колой.

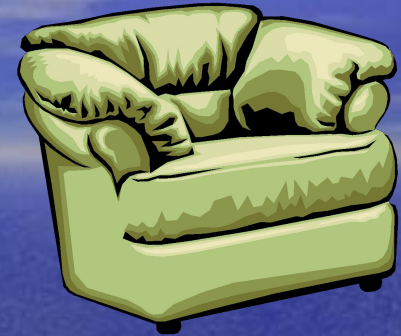
Одевался и шел в школу. На уроках он сидел плохо, изогнув спину, постоянно зевал, учителя слышал плохо.

По окончании уроков он плелся домой, волоча за собой портфель.



Приходя домой, ложился на диван.

Не помыв рук, жевал хлеб  
с колбасой всухомятку и  
смотрел мультфильмы.



Потом делал уроки, пропуская половину  
заданий, и ложился спать. Мама и  
бабушка всегда жалели его. «Ты наш  
маленький, бедненький, скушай  
тортик, конфетку, вот тебе чипсики».



От такой заботы здоровья у Вани не прибавлялось. Наоборот, оно слабело с каждым днем.

И однажды он сильно заболел, как не болел еще никогда. Не на шутку испугались мама с бабушкой и решили обратиться к доктору.

Позвонили ему, он приехал и осмотрел больного.



**Ваня лежал на кровати и не мог пошевелить ни рукой, ни ногой.**

**Доктор спросил: «А что сегодня Ваня ел?»**

**Мама ему ответила: «Три куска торта с кока-колой». Доктор даже испугался и спросил: «Что ел?»**

- **Торт и колу.**
- **А что еще?**
- **Все.**
- **А гулять ходил?**
- **Нет, там сегодня очень холодно. Он весь день лежал и смотрел телевизор, а еще играл в компьютер.**



**Доктор сказал, что вылечить Ваню будет трудно, но если он будет выполнять несколько правил, то поправится навсегда.**

**Первое - он должен соблюдать режим дня. Вовремя ложиться спать и вовремя утром вставать. Делать утреннюю гимнастику, принимать душ и чистить зубы. Завтракать. Есть он должен только полезную еду, разные каши и супы, овощи и фрукты, творог, рыбу и мясо, пить молоко, а кока-колу заменить натуральным свежавыжатым соком.**



**В течение дня много двигаться, гулять, заниматься спортом на специально отведенных для этого местах. Летом плавать, загорать. Зимой кататься на лыжах, на коньках, всегда поддерживать свое здоровье. Закаляться.**





**Одежда должна быть по погоде,  
удобная.**

**В школе слушать учителя, быть всегда  
внимательным и соблюдать все  
правила безопасности.**

**Если он будет выполнять все эти  
правила, то быстро поправится.**

**Доктор ушел, а Ваня решил  
попробовать следовать его советам.**

**Ваня начал вставать пораньше  
на зарядку.**



Потом проводил водные процедуры,  
тщательно мыл лицо и руки с мылом,  
чистил зубы и причесывался. Затем  
одевался, завтракал и шел в школу.



Когда заканчивались занятия в школе, он приходил домой, обедал и шел гулять. Во дворе с ребятами Ваня играл в футбол или в «догонялки», катался на велосипеде и роликах.



Потом Ваня шел домой делать уроки, старался все сделать аккуратно и правильно. Когда все уроки были сделаны, Ваня помогал маме и бабушке по домашнему хозяйству.



После ужина смотрел телевизор и шел с папой на вечернюю прогулку.

Приходя домой, Ваня принимал душ, чистил зубы и ложился спать.

Вскоре Ваня стал здоровым и сильным, и мало кто мог сравниться с ним.

\* \* \*

*Сказка закончена.*

*А дальше посмотрите мои рисунки  
про здоровый и нездоровый образ жизни.*



**Ваня ест чипсы и пьет колу.  
Это очень вредно!!!**



**К Ване  
пришел  
доктор**

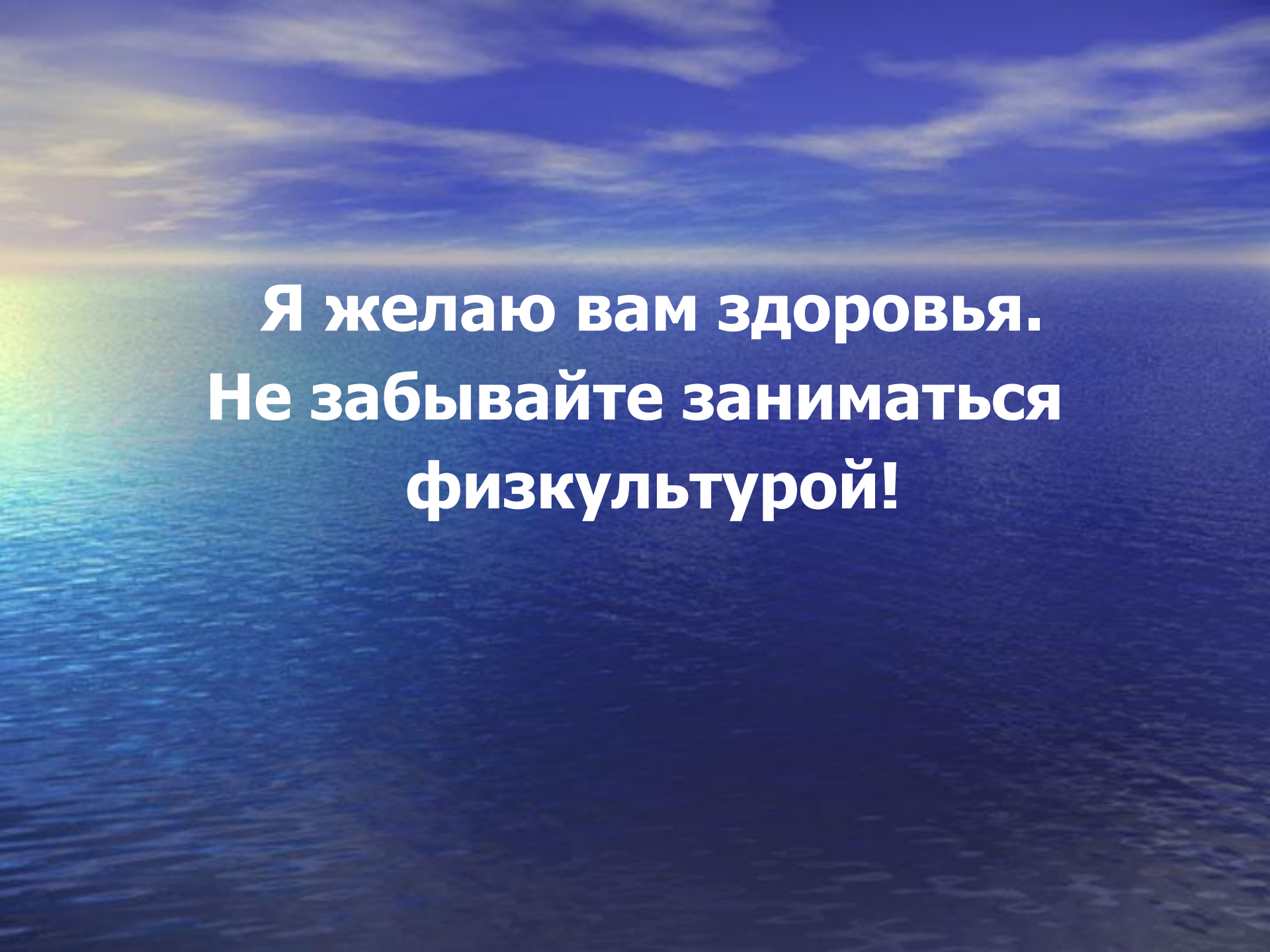


**Ваня на  
турнике**





**Ваня с друзьями во дворе**



**Я желаю вам здоровья.  
Не забывайте заниматься  
физкультурой!**