

Сказка « Путешествие в страну Здоровья»

Жил на свете мальчик. Звали его Алексей. Не любил он зарядку делать, спортом заниматься, не соблюдал распорядок дня. Играл целый день в компьютер, кушал вредную еду, перестал соблюдать режим дня. Почти не спал. И вот, однажды, проснулся он, а встать не может, Алексей стал громко кричать, звать на помощь. Вдруг, он увидел, как кто-то дергает ручку двери. В комнату зашёл человек, побитый, слабый, больной. По его виду было видно, что ему очень плохо.

-Кто ты?-спросил мальчик.

-Я-твое здоровье.-сказал незнакомец.

-Как? Не может быть.-удивился мальчик.-Я что, в сказку попал?

-Верно. Я хочу научить тебя, как правильно заботиться обо мне.

-А если я не захочу?

-Тогда пролежишь тут до конца жизни.

Человек поднялся и открыл дверь.

-Нет, стой ,я пойду с тобой.

-Ну, вставай.

Вместе они вышли из комнаты.

-Ой, где это мы?-спросил Лёша.

-Мы в стране здоровья. Пойдём быстрее, а то на поезд опоздаем.

Мальчик и здоровье забежали в поезд и заняли свои места. Громко прозвучал чей-то голос.

-Первая станция "Руки".

-А зачем мы туда едем?-удивился Лёша.

-На руках много грязи, а в ней живут вирусы. Если их не мыть, то всё это попадет в желудок.

-Как в желудок?-воскликнул мальчик.

-Вот ты, сколько раз в день руки моешь?

-Один или два. Ой, что их там мыть.

-Ну, сейчас всё и увидишь. Вместе они вышли на станции

-Алексей, а мы тебя ждём.

-Кто вы?

-Как кто? Вирусы, ты же нас пустил пожить.

-Нет, уходите!

-А ты выгони!

-Лёша, видишь умывальник , беги руки мыть, мыло не забудь!- крикнуло Здоровье.

-Нет! Зачем он нас убивает?-крикнул вирус и исчез.

-Фух, ели успели.-с облегчением выдохнул мальчик.

-Нужно строго соблюдать гигиену рук и ногтей, чтобы не заразиться инфекционными заболеваниями. Обязательно мой руки с мылом и тёплой водой. Соблюдай чистоту ногтей! Ты запомнил?

-Да!Поехали на следующую станцию.

Следующая станция "зубы"-снова прозвучал громкий голос в поезде

-А что зубы? Я вот никогда их не чистил и хорошо.

-Ты что-нибудь знаешь про кариес?

-Нет.-отрицательно покачал головой мальчик

-Ну вот и познакомишься. Выйдя из поезда, мальчик увидел большого чёрного человека.

-Алексей, как долго я тебя искал.-сказал кариес! -Здоровье, помоги мне, пожалуйста.

-Лёша, бери зубную щётку, намажь на неё зубную пасту и чисть зубы.

Лёша так и сделал.

-Нет, что ты наделал?-выкрикнул кариес.

-И этого врага я победил.- довольно сказал Лёша.-Но если бы не ты, Здоровье, я бы не справился.

-У человека есть зубы, сначала молочное, к 10 и 11 годам они выпадают, их заменяют постоянные, если человек теряет постоянный зуб, то новый не вырастает, поэтому, зубы нужно чистить два раза в день, А после приема пищи использовать зубную нить. Запомнил?

-Вроде бы, да.

-Итак, следующая станция "зарядка". Пойдём.

-Нет,я не люблю заниматься спортом.

-Правильно говоришь Лёша, а то болеть всё будет.- сказал незнакомец в красной шляпе.

-Не поддавайся ему, это лень, Алексей, я знаю, ты сможешь.-крикнуло Здоровье.

Лёша нехотя начал делать упражнения

-Ну как,-спросило Здоровье? -Я Чувствую прилив сил- сказал Лёша.

-Вот, ты и этого злодея победил, молодец. Поехали дальше. Следующая станция "Правильное питание".-пойдём.

-О, я как раз хочу кушать.

-Нет, Лёша,стой!-крикнуло здоровье.

-Что не так?

-Ты убьёшь меня этой едой. Перед мальчиком стояли два стола. Один с зеленой скатертью, а другой красный. На зелёном стояли овощи, фрукты, ягоды, каши. А на другом чипсы, фастфуд, жареные продукты.

-Но я хочу есть!

- На зелёном столе питательная и правильная еда. Попробуй!

-Хм, не так плохо, как я думал. -Вот тебе расписание твоего распорядка дня, делай как написано и будешь самым здоровым

-Но, тут же нет компьютера.

-Ты можешь играть полчаса в день и всё будет хорошо. -Спасибо, я буду следовать этим правилам .

Проснувшись, Лёша умылся, почистил зубы, сделал зарядку, выкинул плохую еду, купил фруктов и овощей, выключил компьютер, стал заниматься спортом, больше гулять. Через неделю в его комнату зашёл красивый парень. Он улыбался, его глаза светились от счастья. -Кто ты?-спросил Лёша.

-Твоё здоровье.-радостно сообщил парень.

-Я так рад, что ты выздоровел.

Лёша крепко обнял его. Теперь мальчик знает, как нужно ценить здоровье, чтобы его не потерять. Нужно следовать некоторым простым правилам ,и всё с твоей в жизни будет хорошо, и будешь ты здоров!