

Министерство по делам молодёжи, туризму и спорту
Архангельской области
Муниципальное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система»
г. Архангельска.

«Моё здоровье – моё богатство»

Сборник творческих работ

**г. Архангельск
2011 г.**

ББК 5я92+83.3я92+85.14я92
М – 74

Составитель: **Борисова Светлана Дмитриевна**, заместитель директора по работе с детьми муниципального учреждения культуры «Централизованная библиотечная система» г. Архангельска.

«Моё здоровье – моё богатство» : сборник творческих работ / Муницип. учреждение культуры «Централиз. библиот. система» г. Архангельска ; [сост. : С.Д. Борисова]. – Архангельск, 2011. –

ББК 5я92+83.3я92+85.14я92

Сборник издаётся в рамках
проекта **«Библиошкола здоровья»**
(Долгосрочная целевая программа
Архангельской области
"Молодежь Поморья (2009 – 2011 годы)"

Проект реализуется в рамках молодёжной антиалкогольной кампании губернаторского проекта «Команда 29» при поддержке министерства по делам молодежи, спорту и туризму Архангельской области и направлен на привлечение внимания широких масс населения к проблемам молодых семей, организацию досуга молодых семей и формирование стремления к здоровому образу жизни, укрепление и популяризацию семейных традиций.



Бесценный дар

Здоровье – это богатство!

Здорового человека легко отличить от «нездорового». Он прекрасно выглядит, полон сил и энергии. Ему всё по силам: и учиться легко, и окружающим помогает, да и ещё на спорт и любимое хобби время остаётся.

Быть здоровым человек хотел во все времена. Вот только как это добиться? Тот, кто знает, – большой молодец. Античные мыслители Аристотель и Гиппократ отмечали в своих трудах, что здоровье человека – это не только дар от рождения, но и результат определённого образа жизни. То есть от того, как живёт человек, во многом зависят его самочувствие и его возможности. Древние греки были убеждены в том, что граждане, которые занимаются спортом, более здоровы и полезны для общества. Не случайно по сей день люди любят и ценят придуманные греками Олимпийские игры. Греки прославляли сильных спортсменов и ставили в честь победителей – олимпийцев мраморные памятники, чтобы все могли любоваться их телами и их примером. И сегодня все народы гордятся своими олимпийскими чемпионами; их победы укрепляют статус страны и служат ей отличной рекламой.

Учёные и медики доказали: чтобы быть здоровым, детям необходимо каждый день гулять на свежем воздухе не меньше часа. Лучше при этом побольше двигаться: играть в догонялки, прятки, футбол... Свой организм нужно поддерживать витаминами, которых так много в овощах и фруктах. Бесконечное сидение за компьютером и переедание сладостей здоровье точно не укрепляют. Каждый человек сам выбирает свой образ жизни, а значит, и то, каким будет его здоровье. (По материалам журнала «Клёпа». - 2001. - №2)

Коллективное семейное творчество является залогом сплочения семьи, интересного проведения досуга.

В рамках реализации проекта «Библиошкола здоровья» в марте был объявлен областной конкурс творческих работ «Береги здоровье смолоду!», подведение итогов которого состоялось 15 мая 2011 года.

В конкурсе приняли участие 132 человека, на конкурс было представлено 150 работ. Участниками конкурса стали молодые семьи, читатели библиотек, воспитанники детских садов из всех округов города Архангельска и Приморского района Архангельской области.

Родители и дети участвовали в трёх номинациях: конкурс рисунков – **«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»**, конкурс фотографий – **«Семейные праздники»**, конкурс стихов на заданную рифму **«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»**, сказок **«В здоровом теле здоровый дух»**.

Огромное количество интересных, рисунков представили на конкурс ребята и воспитатели детских садов № 114, 183, 167 Соломбальского территориального округа, Харитонов Александр из школы №50 написал сказку жизни «Тайна зелёного яблока», а Ручьев Андрей из школы № 30 поведал историю борьбы полезных и вредных микробов.

На конкурс фотографий были представлены работы, раскрывающие семейные традиции конкурсантов, отражены моменты проведения выходных дней в семье, путешествия, прогулки по лесу, отдых на свежем воздухе, активный отдых.

Были определены лауреаты в каждой номинации. Лучшие и оригинальные работы были отмечены поощрительными призами.

В данном сборнике представлены лучшие работы участников областного творческого конкурса «Береги здоровье смолоду!»



«В здоровом теле — здоровый дух» стихи и сказки о здоровом образе жизни

Прохновский Семён, школа №77, г. Архангельск

Стояла в лесу у озера берёза. В ветвях берёзы жило много разных насекомых. Жуки ползали, стрекозы летали, комарики кружились, мухи жужжали. Все спешили, торопились, двигались. И только жизнь толстой гусеницы проходила не спеша. Спешить ей было некуда. Дом – под боком, еды – сколько хочешь. А от опасности она скрывалась, прикрываясь своим зелёным цветом, сливаясь с листвой дерева. Поела — и спать. Поспала и снова поела. Такая жизнь ей очень нравилась.

Вот как-то раз грызла гусеница берёзовый листик, посмотрела вниз и увидела, что на земле, у самого ствола берёзы, вырос огромный муравейник. Жизнь в нём так и кипела. Одни муравьи тащили в муравейник веточки и хвоинки. Другие внимательно следили, чтобы к ним в дом не нагрянули незваные гости. Внимание гусеницы привлёк маленький муравьишка. С большим трудом он тащил огромную веточку. От скуки гусеница решила перекинуться с ним парой слов.

- Эй ты, малявка, для чего ты тащишь такую огромную ветку?

- Эта ветка нам пригодится для строительства.

- Брось её! У тебя, малявка, сил не хватит, чтобы дотащить её!

- А ты не смотри, что я маленький – я сильный! Ведь я каждый день тренируюсь. Нам, муравьям, без спорта не прожить. Мы не только переносим тяжести, но и быстро бегаем. Мы, муравьи, очень сильные,

спортивные и ещё очень дружные. Наш девиз: «В здоровом теле — здоровый дух». Вот сейчас подтяну веточку поближе к муравейнику и кликну на помощь своих братьев.

- А мы, гусеницы, каждая за себя. Стану я кому - то помогать. Ещё чего не хватало! Посмотри на меня, какая я красивая и толстая. Целый день я лежу и отдыхаю. Я только для себя живу.

Тем временем кликнул муравьишка своих братьев на помощь. Все маленькие, а вместе — большая, сильная и дружная семья.

Вдруг налетел ветер, сорвал листок с берёзы и закружил его вместе с толстой гусеницей. Опустился листок на воду совсем недалеко от берега. Были бы у гусеницы такие же дружные и сильные братья, кинули бы ей веточку. А так, сколько ни звала гусеница на помощь своих подруг, ни одна не помогла. Ведь у них, у гусениц ленивых, девиз — «Каждый сам за себя».

Липин Миша, дошкольник

Липина Наталья Дмитриевна, г. Архангельск



Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!
Вам секрет открою:
Руки с мылом мою,
Как приду с прогулки,
И после туалета,
Прежде чем взять булку
Я запомнил это!

Чтобы не было проблем
У меня с животиком,
Чипсов, сникерсов не ем,
Пью свежие компотики.

Перед тем как лечь в кровать,
Принимаю ванну,
Чтобы сладко, крепко спать
На своём диване.

Утром чищу зубы,
Делаю зарядку,
И здоровье будет
У меня в порядке!

Семья Ибраевых, г. Архангельск



Знают взрослые и дети:
Чтоб всегда здоровым быть,
Надо руки чаще мыть!
От простой воды и мыла
У микробов тает сила.

Мыло в доме — лучший друг
Это знают все вокруг!
И водичка хороша:
С ней приходит чистота

Любим мы в воде плескаться,
С мылом мыться, закаляться.
Наша дружная семья
Не болеет никогда!



Я здоровье сберегу —
Сам себе я помогу:
Утром рано пробегу,
Душ холодный я приму,
Чтобы в форме быть всегда,
Спорту говорю я: «Да!»

Я коньки с собой беру,
На каток с сестрой иду.
Покатавшись от души,
Мы скорей домой спешим.

Маме крикну я с порога:
«Молоко парное с мёдом
Поскорее нам налей!»
Всё до капли мы допьём,
А потом гулять пойдём!

Чихачёва Юлия, школа № 77, 3 «б» класс, г. Архангельск



Расскажу я вам ребята:
Коль здоровым хочешь быть,
Себя надо полюбить,
Про плохое позабыть!
В школе я учился плохо,
Все уроки пропускал.
А уроки физкультуры
Вообще не признавал.
По весне ходил по лужам
Стал я очень сильно кашлять,
Голова болит, живот.
А когда я слёг, ребята,
Для себя решил: «Ну вот:
Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»

По утрам зарядка – это для порядка.
Чищу зубы, уши, нос,
Сразу видно: я подросток.
Зимой – лыжи и коньки,
Летом – бег, вода, прыжки.
А уроки физкультуры
Так, ребята, полюбил, -
Выступал за класс любимый,
Приз, конечно, получил.
Баскетбол, футбол, хоккей,
Плавание, стрельба, бобслей —
Всё мне это помогает
И здоровье укрепляет!

Ларионов Олег, 11 лет, г. Архангельск



Много микробов, опасных и разных,
На коже рук, особенно грязных.
Лекарство простое, гласит гигиена, -
Вода и густая мыльная пена

Билецкая Виктория, школа №26, 3 «б» класс, г. Архангельск



Папа, мама, кошка, я —
Мы здоровая семья.
Папа гирию поднимает,
Мама пресс с утра качает,
Вика делает зарядку,
Кошка дремлет на окне:
Сон здоровый, без сомненья,
Нужен каждому в семье.



Люди разных стран Земли
Быть здоровыми должны.
Я секреты вам открою,
Как поправить всем здоровье:

Утром вы, друзья, вставайте
И зарядку выполняйте.
Полотенцем обтирайтесь —
На здоровье закаляйтесь!

Щётку, пасту я возьму
Рот в порядок приведу
Зубы чистить — это классно!
Всем, наверно, это ясно!

**Семья Радюшиных, Лявленская сельская библиотека,
Приморский район**

Полезные советы

Знают, взрослые и дети,
Что полезно всем на свете:
Умываться, закаляться,
Физкультурой заниматься!

От простой воды и мыла
У микробов тают силы.
Будем чаще умываться —
И до нас им не добраться.

Быть здоровыми всегда
Помогут мыло и вода,
Солнце, воздух и зарядка –
Будет всё тогда в порядке!

Максимова Полина, школа №26, г. Архангельск



От простой воды и мыла
У микробов тают силы.
Тают силы неспроста:
Ведь грозит им чистота!
Пусть микробы погибают,
Пусть их силы тают, тают!
Пусть же знает злейший враг:
Мыло наше не пустяк!
Я здоровье сберегу —
Сам себе я помогу!

Ручьев Андрей, школа №30, г. Архангельск

В здоровом теле здоровый дух

Сказка

Есть хорошие и плохие для человека микробы, играющие в его жизни большую роль. Но невооружённым глазом их невозможно заметить, поскольку размер таких микробов меньше 0,1 миллиметра. Хороших микробов называют Сапрофиты, а плохих – Паразиты.

Вы себе представить не можете, какое количество микробов обитает на теле человека!.. В основном они находятся на коже (поскольку мы привыкли всё и везде трогать). То есть, чем реже человек будет мыть руки, тем больше он подхватит вредных и плохих микробов, которые сыграют не лучшую роль в его жизни...

И, так, в царстве микробов правил король. Звали его Паразитус.

Этот король был очень жестокий и злой. Он всё время отправлял свои войска на войну с людьми. Иногда он проигрывал битву. Но чаще всего одерживал победу, ведь не все люди следят за своим здоровьем.

У Паразитуса была дочка, которую звали Сапрофита. Она, в отличие от отца, была очень добрая и хорошая. Сапрофита всегда старалась помешать своему отцу нанести атаку на человека, а если ей все-таки не удавалось помешать ему, она всеми силами помогала поражённому человеку, посылая к нему полезные бактерии, которые

старались не дать войскам Паразитуса завоевать весь человеческий организм.

Однажды днём Паразитус, сидя на троне, решил осуществить свой самый коварный план. План заключался в том, что если атаковать мальчика, который не любит заниматься физкультурой и мыть руки, то он не сможет сопротивляться микробам и сразу же потерпит поражение. Но атаковать надо внезапно и сразу всеми самыми плохими микробами. Тогда Паразитус сможет, наконец, осуществить свою давнюю мечту – завоевать и подчинить себе целого большого человека. Тогда он, Паразитус, станет самым опасным и великим микробом!

Саша учился в 5 классе, учился так себе... не очень-то старался, а точнее, вообще не старался. Увлечений у него не было, спорт он не любил. А больше всего на свете он ненавидел умываться и мыть руки. И настроение у него всегда было унылое. Ничто не интересовало его. Он то и дело считал мух и ворон на улице.

Одноклассник Саши, которого звали Ваня, был полной его противоположностью. Ваня всегда умывался, мыл руки, по утрам делал зарядку. А еще Ваня был капитаном баскетбольной команды. Саша завидовал Ване, что он всегда аккуратно одет и что у него много друзей. Саша своей аккуратностью похвастаться не мог, да и друзей у Саши не было...

Однажды у Саши очень сильно зачесалась рука, да так зачесалась, что хоть плачь! Он даже и не догадывался, что это Паразитус отправился вместе со своим войском для захвата Сашиного организма.

С уроков Сашу отпустили домой. Он шёл по улице, рука по-прежнему сильно чесалась и даже вся покраснела. Но Саша не торопился домой: дома всё равно делать нечего, уроки можно не готовить, а завтра в школе сказать, что он проболел весь вечер и не мог сделать домашнее задание. А на улице можно побродить, посчитать ворон.

Тем временем Паразитус продвигался по телу Саши, завоёвывая и завоёвывая сантиметр за сантиметром. Вскоре Саше стало еще хуже, он присел на скамейку и не знал что делать. Мама была на работе, и волновать её не хотелось. Ведь он и так только расстраивал её: учился плохо, не прибирался в своей комнате и даже не мыл руки. Маму часто вызывали в школу. Учителя наперебой жаловались ей, что Саша не интересуется ничем, только мух на потолке считает. Мама уходила из школы всегда расстроенная, а вечерами тихонько плакала на кухне. Саше было очень стыдно, и он только вчера дал себе слово не расстраивать маму. А тут этот предательский зуд по всей руке.

Тут-то, на скамейке, его и увидел Ваня. Ване стало жаль Сашу, уж больно вид у того был жалостливый. Ваня подошел, присел рядом.

- Привет, - сказал Ваня.

- Привет, - отозвался Саша.

- Ты что тут сидишь? - поинтересовался Ваня.

- Да так...

- Хочешь пойти со мной на тренировку?

- На тренировку? Зачем?

- Чтоб быть здоровым, надо спортом заниматься и соблюдать личную гигиену. А ты даже руки не моешь!- сказал Ваня.

Саше стало стыдно, он покраснел и отвернулся...

А вслух сказал: А зачем мыться и спортом заниматься? Мне и так неплохо!

- Как зачем??? Ты что, не понимаешь???

Кто смотрит на вещи уныло и хмуро,

Тому дам нехитрый совет –

Лучше дружи с физкультурой,

В ней бодрости вечный секрет!!!

- Что, так заметно? Ну, что я не моюсь?

- Конечно, заметно, ты всегда чумазый какой-то! И всегда такой невесёлый, хмурый!

- А что надо делать, чтобы быть здоровым и весёлым? - спросил Саша.

- Закаляться, обливаться,

Спортом разным заниматься.

Гамбургер забросить в урну

И купаться в речке бурной!

По земле гулять свободно,

Красоте дивясь природной!

Здорово здоровым быть,

Вот тогда начнёте жить!

Ты, Саша, если хочешь, приходи сегодня к нам на тренировку, у нас как раз нападающего нет.

Паразитус и его войска все продвигались и продвигались по руке Саши. Сапрофита всеми своими силами старалась не допустить захвата. Паразитус был взбешён, он велел схватить Сапрофиту и бросить её за решётку... Он был очень решительно настроен и не желал, чтобы ему кто-то помешал. И вдруг он стал получать донесения со всех фронтов, что армия его Величества Паразитуса проигрывает. Самый старший микроб осмелился предположить, что Саша после разговора с Ваней стал задумываться над тем, чтобы изменить свой образ жизни, что он уже готов заняться спортом.

- Ваше Величество, наша армия слабеет с каждой минутой, на всех фронтах идет массовое отступление...

- Я не понимаю, почему? – закричал Паразитус. – Ведь Саша, еще не занимается спортом, он просто только подумал об этом!!!

- Ваше Величество, не зря люди говорят: «В здоровом теле — здоровый дух!» Я думаю, нам лучше бросить эту затею с завоеванием человека. В противном случае, мы все погибнем!

Саша после разговора с Ваней твердо для себя решил, что он обязательно будет исправляться, займётся спортом, будет соблюдать гигиену.

Сашина мама была поражена изменениями. Придя после работы домой, она увидела, что комната сына прибрана: кровать застелена, книжки ровненько стоят на полках, игрушки не раскиданы, пыль вытерта. На кухне вся посуда перемыта, цветы политы. Саша встречает её с сияющей улыбкой весь такой чистенький, аккуратненький: волосы причёсаны, руки вымыты.

- Mamochka, - сказал Саша, - прости меня, пожалуйста, я больше никогда не буду тебя разочаровывать, я теперь всегда буду прибираться и следить за собой. А еще я записался на баскетбол. Меня Ваня пригласил, он капитан команды, у них нет нападающего.

Мама была поражена и очень довольна изменениями, произошедшими с её сыном.

Теперь, когда Сашу спрашивают, почему у него всегда хорошее настроение, он всем говорит:

- Ведь зарядкой заниматься
Постоянно мне не лень!
С настроением хорошим
Начинаю каждый день!!!

Армия Паразитуса была полностью повержена, все микробы погибли. А Сапрофита и по сей день помогает людям.

***Хоменко Валерия, школа №50, 3 «б» класс,
г. Архангельск***



От простой воды и мыла
У микробов тают силы.
Руки надо мыть всегда —
Не заболеешь никогда!

Хороша морковка с грядки:
И сочна и ароматна!
Вымой чисто корнеплод
Прежде чем отправить в рот!

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Надо мылом и водой!

Илязов Владимир, школа №28, 6 «а» класс, г. Архангельск

◆◆◆

Этим летом в Белом море
Я купался и нырял,
Делал по утрам зарядку,
Свежим воздухом дышал.

Всевозможных сладких ягод
Много собирал в лесу.
Загорать ходил частенько
На песчаную косу.

Виноград морской и фукус
По утрам жевал всегда,
Полоскал водичкой горло,
Ох, солёная вода!

Вкус водички не приятен,
Но полезна та вода:
На зубах от тёмных пятен
Не осталось и следа!

С берегов студёна моря
Посылаю вам привет!
Укрепил своё здоровье,
Укрепил иммунитет!

Серкин Сергей Алексеевич, 59 лет, с. Пустошь, Приморский район

◆◆◆

Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!
Брошу вредные привычки:
Пьянство, курево и спички!
Брошу всех своих друзей,
Что кричат всегда: «Налей!» —
И здоровый образ жизни
Сбережёт от ранней тризны.

Бурых Денис, 7 лет

**Бурых Ольга Валентиновна, Заостровская сельская библиотека,
Приморский район**

◆◆◆

Я здоровье сберегу —
Сам себе я помогу!
Буду рано я вставать
И кровати заправлять,
Чистить зубы, умываться,
На пробежку собираться,
Мы решили вместе с мамой:
Будем бегать утром рано,
Чтобы быть красивыми,
Бодрыми и сильными!

Жаль, что кончилась зима —
Вот счастливая пора!
Мы на лыжах всей семьёй
Ходим каждый выходной.
Не страшны морозы, ветер,
Мы счастливей всех на свете!

Очень спорт мы уважаем —
Он здоровье сохраняет.
Моя мама любит теннис,
Сестра Юля — волейбол,
Брат Артём кик - боксинг ценит,
Я в гимнастику пошёл.
Только папа отстаёт
На работе устаёт.

Скоро в школу я пойду,
Новых там друзей найду.
Буду знанья получать,
На уроках отвечать.
Но всех главнее, говорят,
Уроки физкультуры.
Красота! У всех ребят
Спортивные фигуры!

***Зайцева Татьяна Валерьевна, МДОУ №167 «Улыбка»,
г. Архангельск***



Если хочешь быть здоров,
Надо слушать докторов!
Надо спортом заниматься,
Телеком не увлекаться.
Больше прыгать и гулять
И про сон не забывать.

Кушать фрукты, пить компот,
С мылом — руки, чистить рот.
От простой воды и мыла
У микробов тают силы.
Будешь это соблюдать —
Будешь выглядеть на пять!

Федосеева Елизавета, школа № 50, г. Архангельск



Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!
Буду утром обливаться,
Каждый день закаляться:
Прыгать, бегать, кувыркаться,
Физкультурой заниматься.

За фигурую следить,
Чтоб красивой, стройной быть!
И советую, друзья,
Брать пример всегда с меня!

Наша дружная семья

Очень дружная семья:
Папа, мама, брат и я.
Друг за друга мы горой,
Позавидует любой.

Вместе любим отдыхать,
Спортом заниматься.
Я хочу сильнее стать,
Буду закаляться.

Летом с папой на рыбалке
Разной рыбки наловлю,
А у дедушки на даче
Все дрова я разберу.

Свежий воздух заряжает
Бодростью меня
И здоровья прибавляет
Мне день ото дня!

Зимой не страшен мне мороз.
Пусть даже щиплет уши, нос.
Но я на горку побегу,
С собой друзей всех позову.

И тут же вся моя семья:
Папа, мама, брат и я.
Нам очень весело. Гурьбой
Мы с горки катимся крутой.

А ещё мы очень любим
На коньках кататься,
В общем, спортом самым разным
Любим заниматься.

Девиз у каждого из нас
Просто супер-суперкласс:
«Я здоровье сберегу –
Сам себе я помогу!»

**Панов Денис, 7 лет, МДОУ №179 «Якорёк»
Панова Елена Васильевна, г. Архангельск**

Я здоровье сберегу

Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу.
Утром встану — сразу в ванну,
Умываюсь из-под крана,
Чищу зубы щёткой с пастой —
Здесь микробам жить опасно.
От простой воды и мыла
У микробов тают силы.

Чтоб быть с хорошею фигурой,
С утра займусь я физкультурой.
Зарядку делаем старательно
С любимым нашим воспитателем.
Скакалки, мячики, гантели —
Всё пригодится в этом деле!

Всей семьёй мы ездим в Мечку,
Есть каток там, горки, речка.
Горки, санки и лыжня —
это всё мои друзья.
Я пока не очень ловкий,
Нет уменя и сноровки.
Папа мой меня научит,
Ведь спортсмен он самый лучший.
В санки он меня посадит —
Ух! С большой горы прокатит.

А потом идём мы в лес —
Сосны, ели до небес!
Воздух чистый и морозный,
Надышаться невозможно!
Нас лыжня несёт вперёд,
Поворот, сугроб и вот —
Долгожданный финиш ждёт!

Чтоб совсем не простужаться,
Надо, братцы, закаляться.
Плавайте в бассейне, в ванне,
А удастся — в океане!

Кролем, на спине и брассом.
И на надувном матрасе,
И под душем обливайтесь,
Полотенцем растирайтесь.
Мы, друзья, желаем вам не ходить по докторам.

А на даче непременно
Помогу я бабе Лене.
Поливаю лейкой ловко
Я редиску и морковку.
Это всё не без причины:
В них так много витаминов!
Знают все, что от конфет
Не поднять иммунитет.
Съем редиску с витамином –
Буду ловким, буду сильным!

Я здоровым буду точно,
Так как жизнь люблю я очень.
Солнце, воздух и вода –
Мои верные друзья.
А ещё не надо злиться,
Настроенье пригодится
Для учёбы и для дружбы
Вот и всё, что в жизни нужно!

Попова Екатерина, Приморский район



Катя плохо ручки мыла,
Лишь водичкою смочила.
Мылить мылом не старалась –
И на ручках грязь осталась.
Полотенце в чёрных пятнах!
Как же это неприятно!
Попадут микробы в рот –
Может заболеть живот.
Так что, дети, постарайтесь.
Чаще с мылом умывайтесь!
От простой воды и мыла
У микробов тают силы!
Надо тёплой водой
Руки мыть перед едой!

**Костин Роман,
Ясюкевич Ольга Брониславовна, Детская библиотека д. Рикасиха
Приморский район**



Я здоровый, я весёлый,
Каждый день шагаю в школу.
Утром рано поднимаюсь,
Бодро с мылом умываюсь.
От простой воды и мыла
У микробов тают силы.



Ты проснулся с утра –
Физкультуре – ура!
Закаляйся, - пора –
Физкультуре – ура!
Пробежим вдоль двора,
Физкультуре – ура!
Спорт, закалка, игра –
Физкультуре – ура!

Харитонов Александр, школа №50, г. Архангельск

**Тайна зелёного яблока
Сказка жизни**

Жили-были король с королевой. Все у них было хорошо: сами умные да красивые, королевство небольшое, но народ в нем живет счастливо. Живи да радуйся!

Но не было у них, ни сыночка, ни дочки. Горевали об этом король с королевой. Обращались они к разным лекарям да волшебникам, но никто помочь им не смог.

Однажды во сне к королеве пришла фея здоровья по имени Грация и сказала ей:

- Знаю я твое заветное желание и помогу тебе. Не плачь по ночам в подушку, слушайся моих советов, и все у тебя будет хорошо. Каждое утро обходи свой сад до восхода солнца, кланяйся каждому цветочку, умывайся утренней росой, и первые лучи солнца осушат и позолотят твою кожу. Люби жизнь, радуйся каждому дню, помогай нуждающимся.

Королева не поняла, во сне или наяву услышала она слова прекрасной феи Грации, но исполнила все её слова. Через год у неё родился сынок. Назвали его Любомир. Родители были счастливы!

Все самое лучшее и вкусное было для него. Любые его желания и капризы сразу исполнялись. Король и королева очень любили своего сына и не замечали, как из крепкого здорового малыша он превращается в злого эгоиста.

Принц никого не любил, на всех кричал и топал ногами, обижал людей и животных. В народе его прозвали Дуромир.

Принц подрастал и с каждым годом становился все злее и злее, а вскоре он тяжело заболел, Король с королевой приглашали к нему лучших докторов, кормили конфетами да пирожными, поили заморскими напитками, но юному принцу становилось всё хуже и хуже. Родители почернели от горя.

Однажды ночью, когда уставшая королева дремала у изголовья больного сына, к ней явилась фея Грация. В одной руке она держала хрустальный стакан с родниковой водой, а в другой — большое зелёное яблоко. И сказала она убитой горем матери:

- Дай ему утром испить водицы и скушать яблоко, а затем скинь с него пуховые одеяла и выведи в сад на цветочную лужайку под ласковое солнышко. Пусть принц, сколько сможет, бегаёт, прыгает, катаётся, а затем отдохнет да козьего молочка попьёт. С каждым днем мальчик должен больше двигаться: лазить по деревьям, прыгать с камня на камень, купаться в речке, соревноваться со своими сверстниками в силе и ловкости, но это не все! Любомир должен научиться ценить жизнь и любить окружающий его мир: семью, жителей королевства, животных, природу. Пусть каждый новый день он встречает с улыбкой на лице. И запомните: никаких излишеств в питании.

Прошло несколько месяцев. Принц Любомир с помощью советов феи здоровья и родителей победил свою болезнь. Он стал сильным, здоровым и красивым юношей. Любомир уважал старших, не обижал младших и дружил со сверстниками, радовался каждому прожитому дню. Никто больше не называл его Дуромиром. А с феей здоровья Грацией принц очень подружился и построил для нее красивый дворец с бассейном, беговой дорожкой, теннисным кортом, тренажерным залом, где она могла бы принимать своих многочисленных друзей.

Сказка — ложь,
да в ней намек —
добрым молодцам урок!



Я здоровье сберегу –
Сам себе я помогу!
Расскажу вам по порядку:
Утром сделаю зарядку.
Пробежусь кружок, другой
По дорожке парковой.
Обольюсь потом водой,
Хорошо б колодезной.
Руки с мылом вымою.
Знает каждый –
Стар и млад:
От простой воды и мыла
У микробов тают силы.
Зубы вычищу до блеска,
Рот водой прополощу.
А на завтрак овощами
Организм свой угощу.
Для себя решил, друзья:
Буду энергичным я.
Летом плавать и нырять,
Бегать, прыгать, загорать.
В мячик с друзьями
Побольше играть.
Это футбол, волейбол, баскетбол
Дождик на улице – можно в флорбол.
Ну, а зимою —
На лыжах кататься,
Крепости строить,
Снежками кидаться.
Но самое главное
Знайте, друзья,
Что злиться, кричать
И браниться нельзя!
Почаще вы смейтесь,
С друзьями общайтесь
И жизнью прекрасною
Вы наслаждайтесь
Я верю, конечно,
Что правы слова:
«Здоровое тело —
Здорова душа!»

Семья Тюриковых, п. Лайский, Приморский район



От простой воды и мыла
У микробов тают силы.
Был микроб — и вот уж нет!
Ну, а в чём же тут секрет?
Мы расскажем по порядку,
Чтоб открыть вам все загадки.
А во-первых, скажем так:
Мыло – это не пустяк!
С древних пор до сей поры
Мыло – символ чистоты!
С ароматом трав, малины,
С ароматом мандаринов,
И хозяйственное мыло
Людам тоже очень мило.
В руки взял кусок – и вот
Чудо вновь произойдёт!
Всё отмоет чисто- чисто
И отмоет очень быстро.
А микробы испарятся,
С грязных рук все удалятся!
Во-вторых, секрет такой:
Руки нужно мыть водой.
А вода – залог успеха,
И микробам не до смеха.
Смоются в один лишь раз,
Им уже не до проказ.
Значит, мыло и вода –
Наши лучшие друзья!
Только нужно не лениться
И почаще мылом мыться.
Руки мыть перед едой
И вечернею порой.
Мыть в столовой, дома, в школе
Чистота — всему основа!
Знайте, взрослые и детки,
И здоровье будет крепким!
Даже маленький ребёнок
С первых дней, ещё с пелёнок
С мылом моется, с водой,
С пенкой нежной и густой.

Значит, вывод прост и ясен
Путь к здоровью безопасен!



Я здоровье сберегу —
Сам себе я помогу!
Буду делать физкультуру
В ней здоровая натура!
Утром бег — трусцой по кругу,
Ну а лучше вместе с другом.
В зимний день — коньки да лыжи,
Как прекрасно это — слышишь!
Летом в речке искупаться
Да в водичке поплескаться!
Вот ещё секрет успеха:
Всем диета не помеха!
Канцерогены исключу,
Я здоровым быть хочу!
Чтобы было всё в порядке,
Соблюдаю распорядок.
Крепкий сон и бодрость тела —
Замечательное дело!
Я веду здоровый образ —
Путеводный это компас!



Вот ещё один секрет —
Скажу привычкам вредным — нет!
Прочь, долой, табачный дым!
Губится здоровье с ним!
Пить не буду — это факт,
Чтобы сердце билось в такт!
И друзьям скажу я тоже,
Что здоровым быть возможно!
Только нужно не лениться
И на славу потрудиться.
День за днём
И час за часом,
С каждым мигом, с каждым разом
Буду делать всё, как надо,
А здоровье мне в награду!
Ведь здоровье — это сила!
Быть здоровым очень мило!

Семья Дементий, г. Архангельск

Если хочешь быть здоров

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья:
Должен быть режим у дня

Следует, ребята, знать:
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них — тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.



Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одевайся по погоде!

Ну, а если уж случилось,
Разболеться получилось,
Знай к врачу тебе пора,
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Семья Бытю, г. Архангельск



Вот микробы дружно в ряд
Все на полочках стоят:
На тетрадке и на книжке,
На фломастерах, резинке.
Там микробы, здесь микробы
Сила их от грязи.
Чем грязнее наши руки,
Тем вольготнее им жить.
Как же их нам победить?
Знаем верный мы совет,
Это вовсе не секрет.
От простой воды и мыла
У микробов тают силы.



Много слышим мы советов,
Как здоровье нам хранить.
Только мало кто при этом
Хочет счастливо прожить!
Кто-то любит много спать,
Кто-то — есть, а кто — кричать.
Я хочу здоровым быть,
Много знать, подвижным быть.
Стану кушать лишь полезное:
Фрукты, рыбу, овощи, творог,
А не всё наоборот!
Каждый сам свое здоровье
Может сохранить.
Только лишь стремиться надо
Глупости не творить!
Я уверен в этом точно:
«Я здоровье сберегу - сам себе я помогу!»

**Платова Анастасия,
Окулова Вера Владимировна, д. Пуново,
Заостровская детская библиотека, Приморский район**

В здоровом теле — здоровый дух **Сказка**

Однажды, много лет назад, ранней весной собрались у лесной речки жители небольшого леса. Медведь выбрался из берлоги после зимней спячки. Вот и собрались лесные жители, чтобы поприветствовать хозяина, да заодно и новостями последними поделиться. Слово взяла сорока. Где только не побывала она за прошедшую зиму, что только не повидала! Но особенно запомнился ей плакат, висевший на одной площадке города. А написано на нем было: «В здоровом теле — здоровый дух». Не поняла сорока, что бы это значило. Едва дождалась пробуждения косолапого: может он знает? Почесал медведь за ухом: нет, не понятны и ему эти слова.

И тогда решили звери: вдоль дороги, что недалеко от их леса, пособирать обрывки газет и журналов, может, там ответ найдется. Отправили на задание птиц. Много всего пернатые натаскали. Ох, работы теперь Потапычу! Мишка все бумажки разобрал, всё прочёл и пришел к следующему выводу: «Значит это, что надо заниматься физическими упражнениями. Тело будет сильным, здоровым, а потому и настроение будет хорошее, а дух будет здоровым». А еще очень уж медведю одно слово понравилось - олимпиада. Он все про это слово внимательно прочитал и собратьям по лесу рассказал.

Ох, как загорелись идеей звери: «А что, если нам в лесу олимпиаду устроить?» Сказано — сделано. Стали решать — кому в каком виде спорта лучше выступить. Хозяйка реки выдра со своим семейством решила побить рекорды в плавании брассом. Бобры в синхронном плавании. Олени — в беге с препятствиями. Семейство волков — в забеге на три километра. Старый волк тут же принялся молодых одногодков наставлять: «Посмотрите, а белки уже тренируются. Вон как шишки метко бросают — выбрали для себя метание». Прыжки в высоту достались зайцам — они это любят. Футбольную команду из барсуков и енотов собрали. Тренировать их лось вызвался. Красотки лисы художественной гимнастикой занялись, кто во что горазд, тренируются. С лентами, по поваленным деревьям, как по брускам, бегают. Медведь тяжелой атлетикой занялся — пни из земли выкорчёвывает, площадку для соревнований готовит. Все при деле, все дружно — забыты все распри в лесу.

Вдруг встал вопрос: «А кто же судить все это будет?» Думали, совещались и решили: главный судья — мудрая сова.

Ей в помощники — все вороны леса. Сорока — комментатор. Ведь надо же кому-то оповещать всех о ходе соревнований.

В назначенный день собрались все на расчищенной медведем площадке и решили пригласить для участия в соревнованиях животных соседних лесов. Много в тот год вызвалось желающих в олимпиаде поучаствовать. Соревнования получились веселые, интересные. Победила дружба.

Только вот непонятно — откуда люди узнали, что у животных в лесу тоже своя олимпиада есть? Но с той поры символами олимпийских игр стали выбираться животные. Вот и медведь — зачинщик первой олимпиады в лесу уже в Москве побывал, на летних играх в 1980 году.

Содержание:

Бесценный дар: Вступление	3
Прохновский Семён, школа №77, г. Архангельск	4
Липин Миша, дошкольник	
Липина Наталья Дмитриевна, г. Архангельск	5
Семья Ибраевых, г. Архангельск	6
Чихачёва Юлия, школа № 77, 3 «б» класс, г. Архангельск	7
Ларионов Олег, 11 лет, г. Архангельск	7
Билецкая Виктория, школа №26, 3 «б» класс, г. Архангельск	8
Семья Радюшиных, Лявленская сельская библиотека, Приморский район	8
Максимова Полина, школа №26, г. Архангельск	9
Ручьев Андрей, школа №30, г. Архангельск	9
Хоменко Валерия, школа №50, 3 «б» класс, г. Архангельск	12
Илязов Владимир, школа №28, 6 «а» класс, г. Архангельск	13
Серкин Сергей Алексеевич, 59 лет, с. Пустошь, Приморский район	13
Бурых Денис, 7 лет, Бурых Ольга Валентиновна, Заостровская сельская библиотека, Приморский район	14
Зайцева Татьяна Валерьевна, МДОУ №167 «Улыбка», г. Архангельск	15
Федосеева Елизавета, школа № 50, г. Архангельск	15
Вереш Егор, Белобородов Матвей, Лявленская сельская библиотека, Приморский район	16
Панов Денис, 7 лет, МДОУ №179 «Якорёк»	
Панова Елена Васильевна, г. Архангельск	17
Попова Екатерина, Приморский район	18
Костин Роман, Ясюкевич Ольга Брониславовна, Детская библиотека д. Рикасиха Приморский район	19
Харитонов Александр, школа №50, г. Архангельск	19
Корелин Алексей, школа №24, г. Архангельск	21
Семья Тюриковых, п. Лайский, Приморский район	22
Семья Дементий, г. Архангельск	24
Семья Бытю, г. Архангельск	25
Платова Анастасия, Окулова Вера Владимировна, д. Пуново, Заостровская детская библиотека, Приморский район	26