



ПРИКЛЮЧЕНИЯ АИСТА ГОШИ

В ПОИСКАХ СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ

ПО МАТЕРИАЛАМ ДЕТСКОГО ЖУРНАЛА
"ЧУДЕСНЫЕ СТРАНИЧКИ"

УДК 274/278
ББК 86.376
П75

Авторы: Воронина Н., Ведерникова Т.,
Гейкер А., Гусева А., Кошкин Р.

П75 Приключения аиста Гоши. В поисках секретов здоровья / Воронина Н., Ведерникова Т., Гейкер А. [и др.]. — Заокский : Источник жизни, 2021. — 96 с.

ISBN 978-5-00126-111-7

Какая беда случилась с аистом Гошей? Почему лисёнок Лёха выглядит усталым? Могут ли занятия спортом приносить вред? Какое лекарство принесла овечка Кудряшка своим друзьям? Какой эксперимент провёл доктор кот Афанасий Петрович? На эти и другие вопросы вы найдёте ответы в книге «Приключения аиста Гоши. В поисках секретов здоровья».

Для младшего школьного возраста.

УДК 274/278
ББК 86.376

ISBN 978-5-00126-111-7

© Издательство «Источник жизни», 2020.



ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЯМ.....	5
ВОСЕМЬ СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ.....	7
История 1	
ДОБРЫЙ ДОКТОР.....	8
История 2	
НАЧИНАЕМ НОВЫЙ ДЕНЬ.....	12
История 3	
ЗАЧЕМ МЫ ЕДИМ?.....	18
История 4	
ВИТАМИНЫ РОСТА.....	24
История 5	
ВСЁ ДЕЛАЙ В МЕРУ!.....	32
История 6	
СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ.....	36
История 7	
ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ.....	42

История 8	
ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО.....	48
История 9	
ЛЮБИМАЯ ЕДА КАТИ.....	53
История 10	
ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА.....	60
История 11	
ЛЁХА И КОМПЬЮТЕР.....	65
История 12	
ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ!.....	72
История 13	
ПОЧЕМУ ЗАБОЛЕЛ ЛЁХА?.....	77
История 14	
КАК ВОВКА СДЕЛАЛ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР.....	84
История 15	
ЭКСПЕРИМЕНТ.....	89
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	94



ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЯМ

Дорогие юные читатели!

Эта книга приготовлена специально для вас. Нас очень волнует ваше здоровье и то, как вы к нему относитесь. Быть здоровым, сильным, крепким и выносливым – это здорово! Но если не следить за своим здоровьем, то его можно очень быстро потерять, стать болезненным и слабым.

В эту книгу мы включили рассказы, напечатанные в детском журнале «Чудесные странички» в разные годы. Вы познакомитесь с добрым доктором котом Афанасием Петровичем, мудрой и рассудительной совой Софьей Наумовной, неутоми-

мым путешественником аистом Гошей, нежной и заботливой овечкой Кудряшкой, мастером на все руки ёжиком Колей Самоделкиным, художником псом Кузей и непоседой лисёнком Лёхой и узнаете множество интересных фактов о здоровье, а на примерах наших героев научитесь соблюдать восемь правил здорового образа жизни.

Желаем вам приятного чтения!

Будьте здоровы!

Авторы

ВОСЕМЬ СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ

Дорогие ребята, на страницах этой книги вы не только узнаете восемь секретов здоровья, но и сможете выполнить интересные задания.

Кружочки рядом с каждым секретом здоровья раскрашены в разные цвета. Такие же кружочки вы найдёте и в историях. Это значит, что в каждой истории спрятаны один или несколько секретов. Сможете их найти?



Секрет 1. Солнечный свет



Секрет 2. Воздух



Секрет 3. Физические упражнения



Секрет 4. Вода



Секрет 5. Правильное питание



Секрет 6. Отдых



Секрет 7. Умеренность



Секрет 8. Вера



История 1

ДОБРЫЙ ДОКТОР



Дорогие ребята! Меня зовут аист Гоша. Я очень много путешествую, люблю походы и спорт. Я всегда беру с собой фотоаппарат, чтобы делать фотографии и показывать их своим друзьям и, конечно, вам, ребята. Но недавно со мной случилась беда.

Я собирался отправиться в Африку, чтобы поближе познакомиться с носорогом и рассказать вам о нём. Но, проснувшись утром, я не смог поднять голову с подушки. Она была, словно каменная, да и горло очень болело.

Я позвонил своей подруге овечке Кудряшке и поделился с ней этой проблемой.

– Не грусти! – сказала наша добрая овечка. – Я скоро приеду к тебе с доктором. Он тебя обязательно вылечит!

Через полчаса Кудряшка уже была у меня. Вместе с ней в комнату вошёл очень солидный кот в белом халате и в шапочке с красным крестом.

– Познакомься, Гоша, это Афанасий Петрович, – сказала Кудряшка.

Признаюсь честно, я не очень любил докторов, и ходить в больницу мне всегда было страшно. Но когда Афанасий Петрович присел ко мне на кровать, весело подмигнул и потрогал лоб своей мягкой лапой, я успокоился.

Доктор с помощью ложечки осмотрел моё горло, потом взял стетоскоп и внимательно прослушал меня.

– У тебя ангина, – сказал Афанасий Петрович. – Надеюсь, это не от того, что ты ел слишком много мороженого?

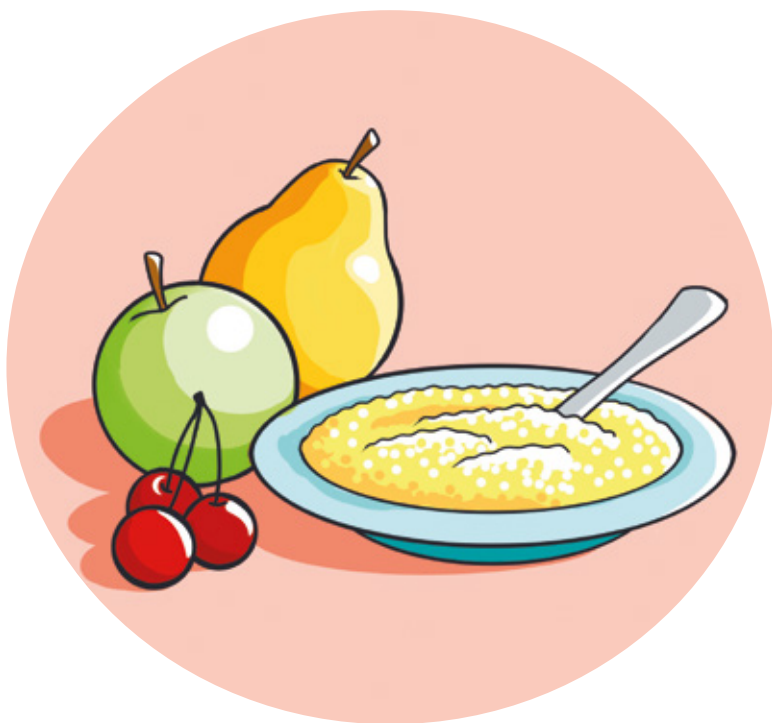
Мне пришлось опустить глаза, потому что доктор угадал причину моего больного горла. В этот момент я твёрдо решил не делать больше ничего, что будет вредить моему здоровью.

– Не переживай, скоро поправишься, – утешил меня Афанасий Петрович. – Хорошо, что ты вовремя обратился за помощью. А ещё я вижу, что ты понял главное: беречь своё здоровье гораздо лучше, чем болеть.

Доктор выписал мне микстуру, а Кудряшка велела несколько раз в день жевать дольку лимона. Это очень кисло, но зато лимонный сок убивает во рту микробов. А от чая с малиной у меня сразу понизилась температура.

С этого дня мы с друзьями часто беседовали с Афанасием Петровичем о том, какие правила нужно соблюдать, чтобы не болеть. Ребята, я хочу и с вами поделиться некоторыми поучительными историями из жизни моих друзей. Надеюсь, эти рассказы помогут вам сохранить здоровье.





История 2

НАЧИНАЕМ НОВЫЙ ДЕНЬ



Как-то раз к Афанасию Петровичу зашёл лисёнок Лёха. Он был такой усталый, что доктор даже испугался за него. Афанасий Петрович спросил у лисёнка, что случилось. Оказалось, ему надоело учиться! Как же так? Получать новые знания – это

ведь так интересно! Лёха ответил, что у него не остаётся сил на то, чтобы делать уроки.

– Лёша, – сказал ему Афанасий Петрович, – есть правила, соблюдая которые ты будешь сильным и здоровым. Ты готов следовать этим правилам?

– Да, конечно, расскажите, пожалуйста, Афанасий Петрович!

– Начинается всё с вечера. Перед сном нельзя много есть и сидеть перед компьютером или телевизором. Ложиться надо не позднее 22 часов, так как в это время организм лучше всего отдыхает. Я знаю, как это трудно. Ведь есть столько занятий, которые интереснее, чем сон. Но зато, хорошо выспавшись, на следующий день ты сможешь сделать больше дел, успеешь побывать в разных местах.

Утром, проснувшись, потянись, улыбнись и настройся на новый интересный день. Теперь иди умываться – пусть прохладная вода разбудит тебя. Потом – на кухню за стаканом тёплой воды. Желудку тоже нужно умываться!

Затем зарядка. Делай те упражнения, которые тебе нравятся. Зарядка нужна для того, чтобы

разбудить наш мозг и все мышцы нашего тела. Ты чувствуешь, как наливаются силой мускулы, распрямляются плечи и грудь. После зарядки прими душ или разотрись влажным полотенцем. Видишь, какое получается активное утро, – мы разбудили свой организм, и появилось хорошее настроение. День пройдёт легко.

Теперь, конечно, завтрак! После зарядки и душа точно захочется есть! Ты ведь слышал фразу: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу!» Завтрак должен быть плотным, чтобы на уроках хорошо работала голова. И на физкультуре энергия тебе очень пригодится.



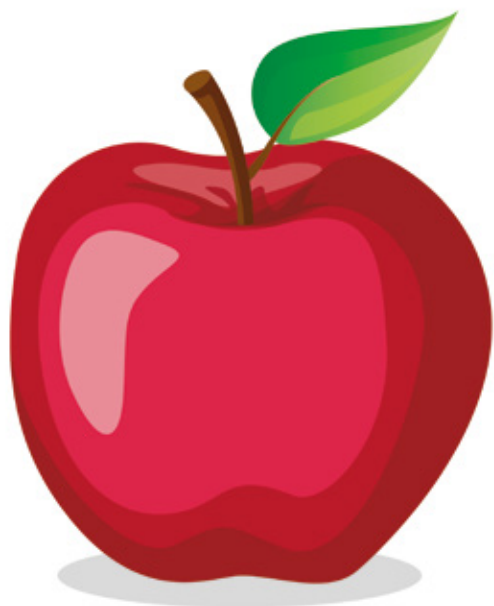
Секрет
здоровья
№1

Солнечный
свет



*Солнце на небе сияет, лучится,
Значит, болезни с тобой не случится.*

Летом все любят проводить время на природе.
Рассмотри внимательно картинку и раскрась
в красный цвет одежду тех детей, кто ведёт себя
правильно, а кто неправильно, – в синий.



История 3

ЗАЧЕМ МЫ ЕДИМ?



Афанасий Петрович наливал горячий компот в стакан, когда услышал какой-то шум, но отвлекаться не стал. Он привык к тому, что зимой зверята часто проносились мимо его дома на лыжах или бегали гурьбой, катая снежный ком. Вдруг запахнулась дверь. Доктор от неожиданности чуть не выронил

половник. В дом ворвался морозный воздух, и на пороге показался лисёнок Лёха.

– Афанасий Петрович, у меня к вам вопрос!

– Он такой срочный?

– Конечно! Понимаете, я остался дома один и решил съесть яблоко. Я уже почти надкусил его, как в моей голове возник вопрос: «Зачем мы едим?» Я даже не смог его доесть и сразу прибежал к вам.

– Всё понятно! Я, конечно, могу рассказать тебе, если ты будешь слушать внимательно.

– Да, я готов. Рассказывайте!

– Ну что ж, слушай.

Всем живым существам необходима энергия для того, чтобы двигаться и вообще чтобы жить. А эту энергию мы получаем из пищи.

Пища проходит долгий путь по нашему организму. И начинается он с нашего рта. Когда мы жуём, еда измельчается и перемешивается со слюной. Это очень важно, для того чтобы пища потом хорошо переварилась. В животе зубов нет. Поэтому всё, что ты ешь, нужно тщательно пережёвывать во рту.

Ты глотаешь – и пища по пищеводу проходит в желудок. Там она обрабатывается желудочным соком



и отправляется в кишечник. Кишечник похож на шланг, по которому двигается переваренная пища. Длина кишечника у человека в три раза больше его роста. Пища проходит по нему за восемь часов. В ходе этого путешествия нужные вещества всасываются в кровь и питают наше тело. А всё, что не нужно, в конце концов оказывается в туалете.

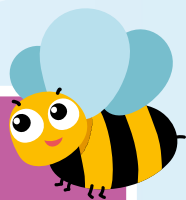
Как дом строится из кирпичей, так и наше тело строится из питательных веществ, которые мы получаем из пищи. Ещё в еде содержатся минералы и витамины. Они очень нужны нам. Например, от минералов зависит, насколько крепкими у нас будут кости и зубы. А без витаминов люди начинают болеть.

Я знаю, как вы, дети, любите сладкое, но есть нужно и каши, и супы, и фрукты, и овощи, тогда вы вырастаете сильными и крепкими.

– Спасибо, Афанасий Петрович! Я как раз хочу быть очень сильным, так что побегу скорее доедать своё яблоко.

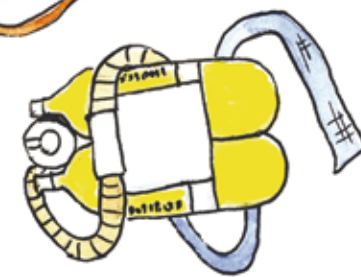
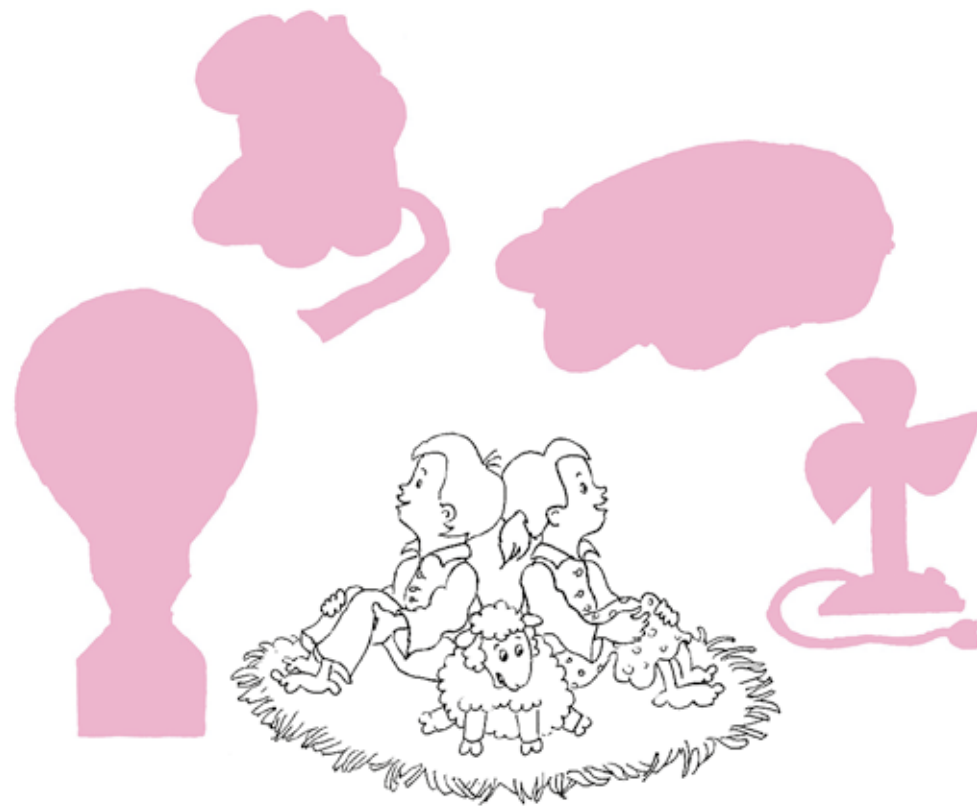
Секрет
здоровья
№2

Воздух



*Воздух мы чистый вдохнём на природе,
Дым сигаретный — как яд, и не в моде.*

Воздух нам нужен потому, что без него мы не можем дышать. Посмотри внимательно на картинки, и ты увидишь, каким образом человек использует воздух в своей жизни. Найди, какая тень подходит к каждому предмету. Соедини линией тень с предметом. Раскрась картинку.





История 4

ВИТАМИНЫ РОСТА



Егорка сидел у окна и смотрел на улицу. На скамейке под тёплыми лучами солнца грелся пёс Кузя. Егорка вышел во двор, пригляделся и увидел пробивающуюся из земли первую травку.

– Весна пришла! – крикнул Егорка. Он взглянул на небо и увидел меня. Щёлкая клювом, я плавно опустился во двор.

– Здравствуйте, друзья! Я прилетел из жаркой Африки и весну вам на хвосте принёс! Как вы тут зимовали без меня?

Пёс Кузя подошёл ко мне и внимательно посмотрел на мой хвост. Весну он там не увидел и недоверчиво спросил:

– Гоша, а где же весна?

– Как где? Она везде! – ответил я. – Вот травка выросла, а вон почки на деревьях появились.

Мы подошли к дереву, растущему у дома.

– Смотрите, друзья, из этих почек потом вырастут листочки. Зимой дерево спит и почти прекращает свой рост. А весной оно просыпается и снова начинает расти.

– А я совсем не расту. Вот даже дерево выросло, а я маленький. Мне столько же лет, сколько и этому дереву! Его папа посадил, когда я родился, – с сожалением сказал Егорка.



– Не переживай, мы что-нибудь придумаем. А может, тебе повисеть на ветке, и ты вытянешься? – спросил я.

Долго мы перебирали разные варианты, как мальчику можно подрасти, пока я не вспомнил про доктора Афанасия Петровича.

– Пойдёмте к нему! Он поможет! Может, у него найдутся для Егорки витамины роста!

Афанасия Петровича мы нашли у речки. Он сидел под деревом и наслаждался запахами весны. Увидев нашу компанию, Афанасий Петрович очень обрадовался. Мы рассказали ему про огорчения Егорки и попросили немного витаминов роста.

– Их у меня, к сожалению, нет, – покачал головой Афанасий Петрович, – но они есть у самого Егорки и в природе у Бога.

– У меня? – переспросил Егорка.

– Да, у тебя! Вот дерево. Оно зимой спало и набиралось сил, а весной пробудилось и пошло в рост. Сон очень полезен для растущего организма. Когда дети спят, в их организме вырабатываются гормоны роста, от них детки растут. Вот почему полезно



маленьким детям спать и днём. А ещё надо питаться хорошо. Овощи, фрукты и каши надо есть.

– Я не люблю каши, – сказал Егорка.

– А зря! – покачал головой Афанасий Петрович. – Каши состоят из крупы. А зёрна разных круп созревают в поле. Они зреют на солнышке, набираются сил и становятся очень полезными. И там тоже есть витамины роста. А ещё надо на солнышке бывать и дышать свежим воздухом. Вот как дерево – у него глубокие корни, которыми оно достаёт питательные вещества из земли. Дерево постоянно на воздухе, под солнечными лучами находится. Поэтому оно такое высокое, мощное и сильное! В кладовой Бога, в природе, много есть витаминов роста.

– Я тоже хочу стать большим и сильным, как дерево, – сказал Егорка. – Пойду поем кашу. И буду все ваши советы выполнять.

– И тогда ты хорошо подрастёшь и окрепнешь за лето! – заключил Афанасий Петрович.

Ребята, не сомневайтесь: Егорка обязательно вырастет и станет сильным! И вы тоже, если будете соблюдать все наставления Афанасия Петровича.

Звериная зарядка

Секрет
здоровья
№3

Физические
упражнения

Делать зарядку
не лень по утрам.
В жизни движение –
целебный бальзам.

Привет, ребята!

А вы любите делать зарядку по утрам? Приглашаю вас сейчас зарядиться здоровьем вместе с нами!
Включайте ритмичную музыку, расстилайте коврик, и начинаем!



1

Ребята, повторяйте за мной, только держите спину прямо. Аист важно ходит по кругу, размахивает крыльями и высоко поднимает ноги.



2

Давайте походим на цыпочках. Это моё любимое упражнение. Встанем на носочки и будем подкрадываться, как лисички.



3

А теперь моё упражнение. Круговые вращения головой – сначала направо: раз-два-три. Теперь налево: раз-два-три. А теперь ещё разочек!



Эх, люблю кататься по осенней листве – получается забавная зарядка. Давайте я вас научу. Садимся на корточки и, обхватив колени руками, прокатываемся спиной по воображаемым листьям.

4



5

А это упражнение очень полезно для позвоночника. Становимся на четвереньки и потягиваемся вперёд, потом назад. Теперь голову поднимаем, а спину прогибаем вниз. А сейчас – голову опускаем и выгибаем спину колесом. Прямо как настоящие кошечки!



Вы любите играть с мячом? Это же отличное упражнение! Подкидываем мяч вверх и стараемся его поймать. Так мы развиваем быстроту и ловкость.

6



7

А закончим мы нашу зарядку прыжками. Руки на пояс. Попрыгаем сначала на правой ноге, затем – на левой. А теперь на двух ногах. Спинку держим прямо.



Молодцы!
А сейчас бегом
учиваться!





История 5

ВСЁ ДЕЛАЙ В МЕРУ!



Наступила весна, и теперь овечка Кудряшка и её друзья старались больше времени проводить на улице. Они играли в разные игры, пускали кораблики.

В один из дней Кудряшка с лисёнком Лёхой встретили на улице друга Диму. Дима шёл очень медлен-

но, на плече у него висела спортивная сумка. Видно было, что он очень устал.

– Привет, Дима! Ты откуда идёшь такой уставший? – спросила Кудряшка.

– С тренировки.

– Это что же, – не выдержал Лёха, – у вас тренер такой злой, совсем вас загонял?

– Нет, тренер у нас хороший. Это я сам после тренировки решил ещё позаниматься.

В это время мимо проходил Афанасий Петрович. Поздоровавшись с ребятами, он тоже обратил внимание на усталый вид Димы.

– Афанасий Петрович, – спросил Лёха, – а разве занятия спортом могут приносить вред?

– Если это в меру, то нет, – ответил Афанасий Петрович. – А вот стоит перезаниматься, и тогда физические упражнения будут нам только во вред. На тренировке Дима перестарался, и вот результат: усталость и слабость. Перегружать организм человека физическими упражнениями опасно для здоровья: снижается иммунитет, и человек больше болеет. К тому же усиленные тренировки часто приводят к травмам.