

# Сказка о здоровье «Меня зовут Витаминка»

Сказку о здоровье написала И. Ероменко

За окном жаркое чудесное лето. А я серьёзно заболел. Все мои друзья гуляли на улице, играли в футбол, купались, загорали. Мне же приходилось лежать в постели и пить горькие лекарства. Было очень скучно. И чтобы хоть как-то развлечься, я стал



рассматривать коробочки из-под лекарств. Их мне выписал доктор. Вдруг из коробки с надписью «Витамины» выскочила маленькая жёлтая таблеточка. Она подмигнула мне и сказала:

— Привет! Меня зовут Витаминка! Давай дружить! И не переживай, скоро ты будешь здоров!

Витаминка прыгнула ко мне на подушку и спросила:

— Скажи, что ты знаешь о Стране Здоровья?

— Ничего, — ответил я.

— Как! Совсем-совсем ничего? — удивилась Витаминка.

— Совсем-совсем, — смущаясь признался я.

— Это, конечно, плохо, но поправимо. Хочешь со мной туда слетать, а по дороге я тебе кое-что расскажу? Возьми меня в ладонь и зажмурься.

И мы отправились в путь... Витаминка начала свой рассказ: «Страна Здоровья — прекрасная страна. В ней живут витамины,

микроэлементы и другие полезные для организма человека вещества. Мы все — твои верные друзья и помощники. Ты даже не представляешь, как нас много, сколько хорошего мы делаем. Но нам не обойтись и без твоей помощи. Нам, витаминам, очень трудно противостоять нашим злейшим врагам: микробам и вирусам. Но ты сейчас всё увидишь сам».

Передо мной раскинулась волшебная страна. Там ярко светило солнце, свежий тёплый воздух наполнял аромат лекарственных трав и цветов. Везде царил чистота. Текли молочные реки. Там и тут росли большие и сочные овощи и фрукты. Жили здесь маленькие человечки-таблеточки. Они были разного цвета: красные, синие, жёлтые, белые, зелёные. И все в шапочках, на которых написаны буквы: А, В, С, РР и ещё много других букв и цифр.

— Знакомься! Это витаминки, — сказала моя новая подружка.

Мне было очень интересно не только слушать Витаминку, но и наблюдать за работой жителей волшебной страны. Они трудились на славу. Занимались приготовлением йогурта, творога, сока. Мололи на своих крошечных мельничках лечебные порошки. Теперь я знаю, откуда они появляются в аптеках. А ещё витаминки ухаживали за солнышком. Они старательно протирали его, чтобы оно ярче светило.

Но вдруг раздался громкий возглас:

— Тревога! Тревога! Кто-то опять не вымыл руки! Кто-то опять съел немытое яблоко! Кто-то слишком много съел мороженого! Надвигается атака вирусов и микробов!

В тот же миг все жители Страны Здоровья стали на защиту своих рубежей.

Прозвучала команда:

— Поднять защитный купол!

Над всей страной навис прозрачный защитный экран.

Через несколько мгновений показалась огромная чёрная туча. Это были микробы и вирусы. До чего же страшные — лохматые, грязные, ужасные! Из всех сил пытались они пробить защитный купол, но храбрые витамины метко стреляли по ним из мыльных пушек.

Витаминки отбили атаку микробов и вирусов. Все были очень рады. Моя подружка подошла ко мне и сказала:

— Сегодня победа за нами! Но так бывает не всегда. Если ребёнок не соблюдает правила Страны здоровья — режим дня, личной гигиены, не занимается спортом и неправильно питается, мы, витаминки, становимся бессильны и не можем защитить его от микробов и вирусов. Запомни это, если хочешь быть здоровым и никогда не болеть!

...В этот миг я проснулся. И чудо! Я стал совершенно здоров! На столе как прежде стояла коробочка витаминов. С неё мне улыбалась Витаминка. Я подмигнул ей и твёрдо решил соблюдать все правила Страны Здоровья и никогда больше не болеть!