

Котярики и Кошарики: здоровый образ жизни

ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ!

В одной удивительной школе учатся необычные котята. Каждый из них особенный и очень-очень интересный!

Вот Синий котёнок - наш маленький умник. Он обожает считать всё на свете: ступеньки на лестнице, птичек на деревьях и даже звёздочки на небе! А ещё он собирает головоломки и всегда носит с собой блокнотик для важных вычислений.

А это Розовая кошечка - настоящая фантазёрка! Она может превратить обычную лужицу в волшебное озеро, а простой листик - в удивительную картину. Её карандаши и краски творят чудеса, раскрашивая мир в яркие цвета.

Оранжевый котёнок - самый любопытный в мире! Он задаёт столько вопросов, что даже мудрые совы иногда теряются. "Почему? Как? Зачем?" - слышится повсюду, где появляется этот маленький исследователь.

Зелёный котёнок не может усидеть на месте ни минутки! Он прыгает, бегают, кувырывается и даже во сне, кажется, участвует в спортивных соревнованиях. Зато он научил всех котят делать самую весёлую зарядку!

А присматривает за этой озорной компанией Мудрая Учительница - фиолетовая кошка Ли из Китая с добрыми глазами и волшебными усами. Она знает множество историй и умеет превращать любой обычный день в настоящее приключение.

Хотите узнать, как наши друзья заботятся о своём здоровье и что они для этого делают? Тогда устраивайтесь поудобнее - история начинается!

ГЛАВА 1. РАДУЖНОЕ МЕНЮ

В школьной столовой было необычно тихо. Синий, Розовая, Оранжевый и Зелёный котята сидели за круглым столом и с удивлением разглядывали появившуюся перед ними разноцветную пирамиду.

— Это и есть волшебная пирамида питания? — прошептала Розовая, поправляя свой новый браслет здоровья.

— Именно! — улыбнулась кошка Ли. — Смотрите, как интересно устроен наш волшебный помощник.

Профессор Байт подошёл к пирамиде и легонько постучал по ней указкой. Пирамида вдруг засветилась всеми цветами радуги!

– Ого! – воскликнул Оранжевый. – Она живая!

– Не совсем, – засмеялся профессор. – Но в ней действительно есть особая магия. Магия здорового питания!

– А почему она разноцветная? – поинтересовался Синий, разглядывая яркие полосы.

– Давайте исследуем её вместе, – предложила кошка Ли. – Начнём с самого нижнего, самого широкого уровня. Какого он цвета?

– Зелёного! – радостно воскликнул Зелёный котёнок. – Как я!

– Правильно! – кивнула кошка Ли. – Здесь живут все овощи и фрукты. Они дарят нам витамины и силы.

Профессор Байт прикоснулся к зелёному уровню, и из пирамиды выпрыгнули голограммы разных овощей и фруктов. Они закружились в весёлом танце вокруг котят.

– Смотрите! – захлопала лапками Розовая. – Яблоки, морковь, капуста!

– А вот апельсины и бананы! – подпрыгнул Оранжевый. – Как вкусно!

– Следующий уровень жёлтого цвета, – продолжила кошка Ли. – Здесь живут хлеб, крупы и макароны. Они дают нам энергию на весь день.

– Как батарейки? – догадался Синий.

– Точно! – подмигнул профессор. – Без них мы быстро устанем.

Котята внимательно слушали, как кошка Ли рассказывала про каждый уровень пирамиды. Про молочные продукты, которые делают косточки крепкими. Про мясо и рыбу, которые помогают расти сильными. И даже про маленькую вершину пирамиды, где прятались сладости.

– А теперь самое интересное! – объявил профессор Байт. – Давайте создадим волшебное меню!

Перед каждым котёнком появился светящийся планшет.

– Ваша задача – составить здоровый завтрак, используя продукты из пирамиды, – объяснила кошка Ли. – Помните: чем ниже уровень, тем больше этих продуктов нужно выбирать.

Котята с энтузиазмом принялись за работу. Розовая выбрала овсянку с фруктами, Синий добавил в свой завтрак йогурт с ягодами, Оранжевый не забыл про банан, а Зелёный решил сделать полезный бутерброд с овощами.

– Отлично! – похвалила их кошка Ли. – Ваши браслеты здоровья засветились ярче – значит, вы всё сделали правильно!

– А можно мы теперь такой завтрак по-настоящему приготовим? – спросил Оранжевый, у которого уже урчал животик.

– Конечно! – согласился профессор. – Идёмте на школьную кухню!

И котята, весело переговариваясь, отправились готовить свой первый здоровый завтрак, а их браслеты сияли всеми цветами радуги.

А вот и задание для читателей: "А какой здоровый завтрак составишь ты?"

ГЛАВА 2. ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ

На следующее утро котята собрались на школьном дворе. Но что это? Вместо привычной площадки перед ними раскинулся настоящий спортивный городок!

– Невероятно! – ахнул Синий, глядя на разноцветные дорожки, турники и необычные тренажёры.

– Добро пожаловать на нашу волшебную спортивную площадку! – объявила кошка Ли, появляясь в спортивном костюме. – Сегодня мы узнаем, почему движение так важно для здоровья.

Профессор Байт, тоже в спортивной форме, нажал на загадочную кнопку, и площадка вдруг начала меняться! Дорожки превратились в полосу препятствий, а турники – в верёвочный парк.

– Это площадка-трансформер! – восхищённо прошептала Розовая. – Она может становиться разной!

– Именно! – подтвердил профессор. – Потому что движение бывает разным. Иногда нам нужно бегать и прыгать...

– Как я люблю! – подпрыгнул Оранжевый.

– А иногда – растягиваться и балансировать...

– Как я! – грациозно потянулась Розовая.

– Или проверять свою силу и ловкость...

– Это по мне! – улыбнулся Синий.

– И не забывать про командные игры! – добавил Зелёный, глядя на появившееся футбольное поле.

– Ваши браслеты здоровья помогут вам следить за активностью, – объяснила кошка Ли.

– Чем больше движения, тем ярче они светятся!

– А теперь самое интересное, – объявил профессор Байт. – Мы устроим весёлые спортивные соревнования! Но не простые, а с сюрпризом.

Площадка снова начала меняться. Появились разные станции: "Прыжки через радугу", "Танцевальный марафон", "Полоса равновесия" и "Командные игры".

– На каждой станции вас ждёт не только спортивное задание, – улыбнулась кошка Ли, – но и загадка о здоровье!

Котята разделились на пары: Синий с Розовой, Оранжевый с Зелёным. Их браслеты засветились, показывая готовность к приключениям.

На "Прыжках через радугу" они узнали, как движение укрепляет косточки. В "Танцевальном марафоне" поняли, что спорт поднимает настроение. "Полоса равновесия" научила их концентрации, а "Командные игры" показали, как важно поддерживать друг друга.

– Смотрите, как ярко светятся ваши браслеты! – заметил профессор в конце соревнований.

– И как хорошо мы себя чувствуем! – добавила Розовая, которая даже не устала.