



Капельки здоровья

Благотворительный фонд «Дети+»

Капельки здоровья

Москва

2017

Сказка и рабочая тетрадь «Капельки здоровья» предназначена для детей 7–12 лет и их родителей. Может использоваться психологами на занятиях по приверженности терапии, подготовке к объяснению диагноза детям с хроническим заболеванием иммунной системы.

Авторы: В.А. Золотова, Е.И. Позднякова.

Выражаем признательность группе подростков под руководством П.С. Гальцовой, создавших одного из персонажей сказки — Витрикуса, а также О.Н. Кирьяновой за помощь в создании рабочей тетради.

ISBN: 978-5-9909965-0-2



© Благотворительный фонд «Дети+»

info@childrenplus.ru

Все права защищены. Никакая часть данного произведения не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельца авторских прав.

Капельки здоровья

Глава первая.....	8
Глава вторая.....	12
Глава третья.....	16
Глава четвёртая.....	20
Глава пятая.....	23
Глава шестая (продолжи сказку).....	29

Рабочая тетрадь по сказке «Капельки здоровья»

Рекомендации для взрослых по работе с тетрадью.....30

Часть 1

Задание 1. «Про сказку».....	32
Задание 2. «Эмоции».....	33
Задание 3. «Семья».....	35
Задание 4. «Болезни».....	36
Задание 5. «Процедуры».....	37
Задание 6. «Капелька здоровья».....	38

Часть 2

Задание 1. «Лечение».....	39
Задание 2. «Путешествие».....	40
Задание 3. «Хрустальный шар».....	41

Часть 3

Задание 1. «Помоги себе».....	42
Задание 2. «Движение — жизнь».....	43

Часть 4

Задание 1. «Чистые руки».....	45
Задание 2. «Живая еда».....	46
Задание 3. «Здоровье».....	48

Часть 5

Задание 1. «Принц».....	50
Задание 2. «Секретики».....	51
Задание 3. «Личность».....	52
Задание 4. «Дружба».....	53
Задание 5. «Внимание».....	54

Подсказки для родителей

Часть 1.....	56
Часть 2.....	58
Часть 4.....	58
Часть 5.....	61

Разработанная психологами Благотворительного фонда «Дети+» методика «Подготовка к раскрытию диагноза» представляет собой психологический инструмент, позволяющий в проективной форме подготовить ребёнка к получению информации о диагнозе, а также сформировать у него адекватные установки по отношению к заболеванию. Необходимая для ребёнка информация о вирусе «упакована» авторами в привычный и комфортный для детей формат сказки с традиционными персонажами: царём и царицей, принцем, знахарем, страшным чудовищем. Таким образом, те стороны реальности, которые необходимо осознать ребёнку, предстают перед ним в метафорической форме, позволяющей менее болезненно «прикоснуться» к данной теме.

Методика построена на принципах сказкотерапии, которая подразумевает получение и усвоение новой информации, знаний и навыков посредством сюжета сказки, а не прямых указаний или рекомендаций. Сказкотерапия — один из наиболее эффективных методов психологической работы с детьми. Сказочные метафоры позволяют ребёнку обрести представления о вирусе и способах его «укрощения», а также о здоровом образе жизни. Сказочная форма изложения помогает пережить тему своей «избранности», особенности, одиночества, формирует представления о разумных способах сообщения другим о своём диагнозе.

Для проверки понимания текста и для работы с вызываемыми текстом чувствами сказка снабжена рабочей тетрадью. Задания позволяют переживать вызванные сюжетом эмоции в разговоре со взрослым, а также при помощи рисунка или игры.

Хочется выразить огромную благодарность авторам за их труд. Кропотливая и осторожная работа в сопровождении ребёнка в развитии адекватных представлений о диагнозе, безусловно, связана с формированием чувства безопасности, адекватной самооценки, уверенности в себе, ощущения контроля над жизнью, положительного настроя в отношении терапии.

*М.А. Падун,
кандидат психологических наук,
старший научный сотрудник Института психологии РАН*

Здравствуй, дорогой друг!

Ты держишь в руках удивительную книжку, написанную специально для тебя. Читая её, ты погрузишься в мир одного необычного мальчика, который, возможно, чем-то похож на тебя, а в чем-то совершенно от тебя отличен.

Мы предлагаем твоему вниманию историю, рассказывающую о том, как один маленький мальчик столкнулся с совершенно немаленькой трудностью. Ты узнаешь, как он героически бросил вызов своим «недугам» и проделал огромный путь, чтобы найти решение. Его путь был полон приключений, сложностей и огорчений, но вместе с тем было и много радостных открытий и интересных знакомств.

Мы предлагаем тебе поразмышлять о том, случалось ли тебе переживать похожие чувства, мысли, испытывать те же сомнения, что и герой сказки. Как ты справляешься с подобными переживаниями? Если в ходе чтения у тебя появятся решения затруднений главного героя — отлично! Мы будем рады, если ты поделишься ими с нами!

Приятного чтения!

Авторы



Глава первая

Давным-давно в одном царстве-государстве жили не тужили царь с царицей. Души друг в друге не чаяли, радовались каждому совместному дню. Но была у них печаль одна на двоих — не было у них детей.

И вот однажды ранним утром, когда солнышко только показалось на горизонте и ласково пробегало золотыми лучиками по траве, на которой ещё блестели капельки росы, предложила царица своему мужу прогуляться по лесу.

Спустились они вниз по винтовой лестнице, открыли дверь дубовую и замерли от удивления. На пороге, прямо на крылечке, лежала корзина, а в корзинке той ютился замотанный клубок, который тихо посапывал. Приоткрыли они одеялко стёганое — и мурашки пробежали по телу у царя, а из глаз царицы покатались слёзы...

«Ребёнок», — шепнула новоиспечённая мать и, схватив корзинку, помчалась к нянькам да мамкам, царь поторопился вслед за своей царицей.

Супруги были так рады и счастливы, что совсем их не беспокоил вопрос, откуда же взялся малыш на пороге дома. Им было достаточно, что теперь они — родители! Полюбили царь с царицей крошку всем сердцем.

Шло время. Родители с умилением наблюдали, как малыш подрастает. Но вот начали они замечать, что радость угасает в глазах сына, всё чаще бывает он вял и печален. Напала на него хворь поганая. Стал малыш часто болеть: то на коже пятна красные чешутся сильно, то ушки заболят, а то жар поднимается. Начал вес терять, от еды отказываться. Сил нет даже играть. Обеспокоенные родители зазывали врачей со всего света, но никто не мог понять, что же случилось с маленьким принцем.

И вот однажды мимо дворца проходил знахарь, который разыскивал в соседнем лесу редкие лечебные растения.

Услышал он печальную историю о маленьком принце, который начал часто хворать. Смекнул дедушка, что, возможно, знает, в чем дело, и решил помочь.

Явился знахарь вечером во дворец. Опечаленные родители провели его в спальню сыночка. Лекарь осмотрел малыша, расспросил взрослых. Вынул из мешка заплечного палочку стеклянную да иголку острую. Попросил царицу держать ручку сына крепко и малую толику крови забрал. Уж как



плакал малыш, насилу успокоили. А знахарь в это время в уголочке комнаты достал шар хрустальный на подставке серебряной, капнул крови малыша на подставочку да к шару глазом приник. Понял он, что догадка его подтвердилась! Рассказал родителям правду горькую — в крови мальчика живёт Витрикус, который питается здоровьем малыша, разрушает иммунитет, отсюда и настроение плохое, и вялость, и болезни частые.

Испугались родители, загрустили! Но старый знахарь поспешил родителей утешить. Рассказал, как можно держать злобного Витрикуса в узде. Есть такие чудодейственные капельки здоровья, с помощью которых Витрикуса этого можно усмирить. Одни капельки сделают Витрикуса слабым и беспомощным, другие будут держать его под замком амбарным. Но, чтобы капельки здоровья работу свою исполняли исправно, строго-настрого наказал знахарь принимать их утром и вечером, ни дня не пропускать. Подал он бутылочки царице: одна была белая как снег, и чёрными буквами на ней написано «Утро», а другая была чёрная как ночь, и белыми буквами надпись — «Вечер».

Обрадовались царь с царицею. Отблагодарили старого знахаря по-царски. И пир горой закатили.

Стали они утром и вечером сынишке капельки здоровья давать. Вскоре малыш их снова к жизни начал возвращаться, порумянел, повеселел. Да так ему понравилось быть здоровым и сильным, что он сам стал напоминать отцу и матери, когда пора капельки здоровья принимать.

Глава вторая

Шли годы. Зима сменяла лето, малыш рос не по дням, а по часам. История с болезнью принца позабылась. Мальчик подрос и стал прекрасным юношей. Родители на него нарадоваться не могли: и умный, и сильный, и красивый. Старикам помогает, маленьким объясняет, с друзьями верный друг, с девушками галантный кавалер и защитник. Любили принца в стране.

И вот однажды, проснувшись утром, топнул принц ногой и прикрикнул: — Не хочу более капельки ваши пить! Вы же не пьёте — и я не буду!

Растерялись мать с отцом, но так уж любили своего юнца, что и возразить не смогли. Да и много лет уже не напоминал о себе злой Витрикус, может, и обойдётся.

День за днём веселился и радовался принц, забыв про свои капельки. Но вот однажды почувал, как силы его покидают, а настроение ухудшается. Не стал обращать на это внимания — авось пройдёт.

Но злой Витрикус не дремал, начал силу набирать, и некому было его более сдерживать.

Час от часу становилось принцу всё хуже, уже и родители начали замечать, что стал сын часто простужаться и силу терять.

Забили тревогу царь с царицею и решили принца отправить в ту страну чудную, откуда знахарь был, в надежде, что и в этот раз поможет он избавиться от недуга страшного.

Долго ли, коротко ли шёл принц по тропе невиданной, сквозь бурьяны высокие и чащи тёмные, чувствуя, как силы всё больше и больше его тело покидают. И вот как-то на рассвете почувал он запах сладкий и услышал смех



звонкий, открыл карту, что родители ему дали, сверился и понял, что дошёл до города чудного, где знахарь живёт.

Не пришлось долго дедушку искать — оказалось, что его в каждом доме знают.

Увидев принца, знахарь сдвинул свои широкие брови и сказал:

— Я тебя узнал! Ты же принц из дальнего королевства! Помню, помню я историю твою. Что привело тебя ко мне в такую даль, да ещё и бледненького такого?

И тогда принц начал с грустью рассказывать, как рассердился, что он один в государстве пьёт капельки здоровья, и как отказался их пить и, пока

родители не видели, вылил все капельки в окно. Внимательно слушал сказ старик, но не удивился, даже немного подбодрил юнца, что любой может столкнуться с похожей ситуацией.

Решил дедушка вновь помочь юному принцу.

Палочкой стеклянной взял крови немного у принца. Не плакал принц, держался мужественно и даже улыбался, хоть и больно ему было. Больно, но уж не очень-то и сильно, потерпеть можно. А лекарь уже и свой шар хрустальный достал на серебряной подставке, и кровь принца в специальную подставку под шаром капнул. И предложил принцу заглянуть в шар волшебный.

Наклонился с опаской принц, не зная, к чему всё это может привести.

И увидел он в глубине шара чудище свирепое, которое еле-еле толстые цепи сдерживали. Замки поломанные да цепи порванные вокруг него валялись. Испугался принц, отшатнулся в ужасе, принялся расспрашивать старика, что же это за чудище непонятное!

— А это, мой маленький друг, и есть Витрикус, живущий у тебя в крови, что питается твоим здоровьем, подрывает иммунитет. И поскольку перестал ты снадобья мои, капельки здоровья, принимать, то некому цепи чинить, замки вешать. Сила у него разрослась, и если он на свободу вырвется — беда будет страшная.

Слышат они, звон из шара раздался. Заглянул принц — видит, отлетел ещё один из замков. Захохотал Витрикус так, что уши заложило.

— Что же делать, дедушка? — испугался принц. Совсем не хотелось ему, чтобы Витрикус на свободу выбрался.

Протянул знахарь принцу две бутылочки — чёрную и белую и попросил выпить одну капельку здоровья. Послушался его юноша, выпил капельку

здоровья и в шар хрустальный заглянул. А там одна из цепей крепче стала на вид, да и чудище погрузнело, уже ему не до смеха.

Обрадовался принц! Не зря такой долгий путь проделал! Знает он теперь, как страшен Витрикус и как важно вовремя цепи чинить да замки вешать. Бережно положил он в свою котомку две бутылочки: одна белая как снег, и чёрными буквами написано на ней «Утро», а другая чёрная как ночь, и белыми буквами надпись — «Вечер».



Глава третья

Нредложил знахарь принцу у него переночевать, а с утра город осмотреть, с людьми местными побеседовать. Согласился принц с удовольствием.

Стали они ко сну готовиться. Достал юноша бутылочку заветную, чёрную, отмерил капельки и выпил. Никто ему теперь не напоминает, сам за своё здоровье в ответе.

И вдруг видит, знахарь достал такую же бутылочку и себе капельки капает. Удивился принц, но ничего не спросил.

От любопытства не спал принц всю ночь. Ворочался с бока на бок, все думал, откуда же знахарь знает, как бороться с чудищем в его крови, и зачем он пьёт капельки здоровья. Еле-еле дождался утра, чтобы задать свои вопросы.

— Всё просто, — ответил знахарь. — В нашем городе уже много лет у всех в крови живёт Витрикус.

— Но как? Вы же все такие весёлые да румяные здесь!

— Правильно! Мы следим за своим здоровьем. Да что я тебе буду рассказывать? Пойдём в город, сам всё увидишь.

И повёл его лекарь гулять по городу. Со всех сторон доносились вкусные запахи спелых фруктов, сладких каш, люди, от мала до велика, делали зарядку, обливались холодной водой. И было им весело и хорошо.

— Как же всё просто! — воскликнул принц. — Это значит, чтобы сдерживать своего Витрикуса, достаточно принимать лекарства, кушать каши с фруктами и делать зарядку?

— Ты всё правильно понял, мой мальчик. Физкультура нужна для поддержания тела в тонусе, помогает ему быть выносливым. Правильное пита-



ние помогает организму быть крепким и получать необходимые вещества для здоровья. А капельки мы пьём, чтобы сдерживать чудище на цепи и чтобы оно не смогло пробраться дальше по крови. И тогда ты всегда будешь чувствовать себя бодрым и никакой Витрикус тебе не будет страшен!

Обрадовался принц:

— Так всё в моих руках! Я могу помочь своему организму чувствовать себя хорошо!

Довольный принц с удовольствием сделал зарядку вместе с жителями, поплавал в речке, позавтракал кашей с маслом. Весь день гулял по городу, смотрел, как люди живут, чем занимаются, как общаются, задавал вопросы разные.

Настало время возвращаться домой. Положил принц в свою котомку запас румяных яблок в дорогу. Попрощался с чудо-городом, поклонился старому знахарю и бодрым шагом пошёл делиться с родителями и своим государством секретом о том, как своё здоровье улучшить, ведь хорошо чувствовать себя надо не только тем, у кого вирус в крови.



Глава четвёртая

Долго шёл принц по дорогам людским да по тропам звериным, по полям пустынным да по лесам дремучим. Исходив сапоги до дыр, решил, что пора уже и отдохнуть, сил набраться. Как раз в это время деревушка попалась ему на глаза, и принц решил в неё заглянуть.

Подошёл к первому дому, что на краю деревни стоял. Изба была древняя, по самые окна в землю вросла, крыша мхом поросла. Постучал принц в дверь, вежливость — признак королей. Бабушка, что дверь открыла, удивилась, увидев принца. Уж такой он был ладный и складный. В их деревне люди были бледные, немощные, сгорбленные. Принц тоже удивляется: печь не топлена, в углу пауки сеть сплели, неуютно как-то.

Принц с дороги умыться пошёл, руки помыл, а бабушка уже у стола хлопочет. Грязными руками на стол накрывает, попутно то пальцы оближет, то кошку погладит. Передёрнуло принца, смутился, да не решился сказать ничего. Зовёт молодца отобедать. Ух и голодный же принц был с дороги. Повторять дважды не пришлось. Ломится стол от угощения, большие и малые горшки стоят, крышками прикрыты. Зачерпнул принц половником из самого большого горшка — целый половник конфет. Что за напасть?.. Зачерпнул принц из среднего горшка — жвачки в тарелку посыпались. У третьего горшка приоткрыл принц крышку — там чипсы с горкой насыпаны. А бабушка рядышком кивает — да-да, это, мол, чипсы с сыром и зеленью, а вот в том горшке — с луком и сметанкой. Остальные крышки принц открыл — и чего только не было на столе: конфеты, леденцы, карамельки, шоколадные, жвачки да чипсы, шоколадки и сухарики. А бабушка на радостях в подпол слазила и тащит на стол две бутылки — с «Колой» и «Фантой».



Удивился принц нравам деревушки, почесал затылок... Вспомнил, чему его лекарь учил и подумал: «Конфетки хороши разве что к чаю. Приготовлю-ка я обед сам и бабушку угощу». И молвил старушке: «Понял я, бабушка, почему у вас люди в деревне бледные да слабые. Сейчас я тебя заботиться о себе научу! И кормить себя так, чтобы силы были, бодрость тела и духа чувствовалась». Вскинула бабуса бровь старческую удивлённо, но мешать не стала, а с интересом принялась за принцем наблюдать.

Достал принц из своего заплечного мешка яблоко румяное, бабушке протянул: «На, пожуй, старая, а я пока тут похлопочу с обедом». Недоверчиво бабушка взяла яблоко, долго нюхала, рассматривала, будто в первый раз видит.

Принц вышел из избы да топор с собой прихватил, что в избе в углу пылился. Во дворе дома сухая берёза стояла, так он ту берёзу топором срубил, на дрова порубил. Целую охапку дров в избу занёс. Печь разжёл с помощью коры берёзовой, весело затрещал огонь. Собрал горшочки с чипсами и припрятал их подальше в шкаф, картошечку в печь запекаться поставил, приправами вкуснейшими присыпал да маслицем сдобрил. А пока картошечка запекалась, принц овощей разноцветных из своего узелка достал и салат настругал.

Накормил принц бабушку, а после и чай ароматный с конфетами да печеньем пили. Бабуля без устали диву давалась: как же, говорит, сласти вкусны после обеда сытного!

А наутро бабушка по примеру гостя нового наварила для него каши ароматной. Накормила да в путь отправила, сытого и довольного.

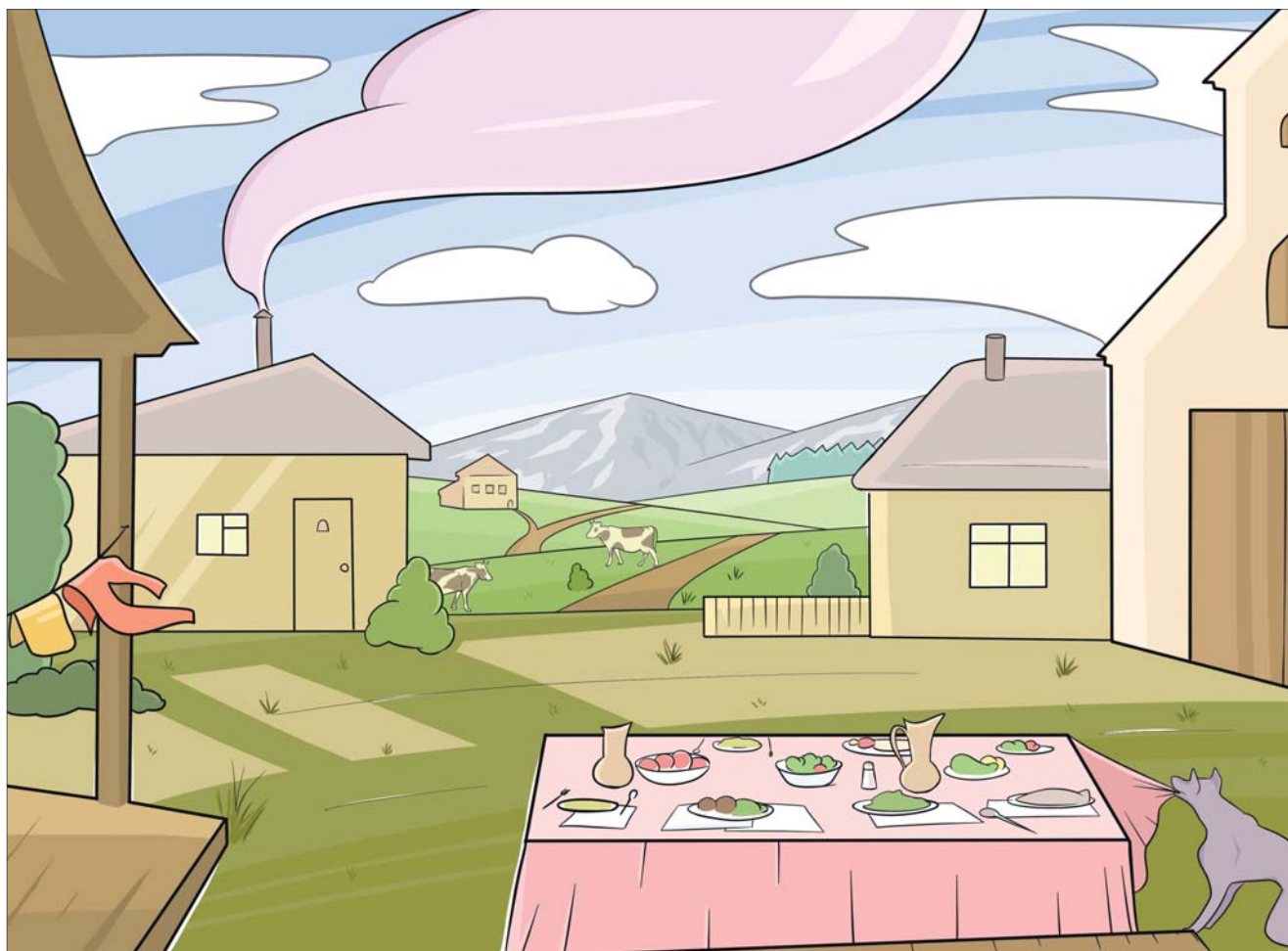
Глава пятая

У вот снова принц в дороге. Идёт без усталости, соскучился по дому, по родителям, по друзьям. К вечеру достиг небольшого посёлка, решил там и заночевать. Вышел он на площадь, оглядывается, ночлег себе ищет. А люди его увидели, сами бегут, радуются новому человеку. Новый человек для них — это новости из мира. Хлебом-солью угостили, компотика вишнёвого поднесли в чарке, под ручки белые подхватили, в зал для торжеств проводили. А там уже столы стоят, от яств ломаются. Сели все чинно и как давай задавать вопросы: что в мире делается, где был, что видел да кто ты сам такой.

Принц рассказывать начал издали. Как нашли его в люльке, как заболел, да знахарь вылечил. Рассказал и как ногами топал да капельки выливал. Всё без утайки поведал. А людям интересно, ближе к принцу подсаживаются, друг друга перебивают. Рассказал принц и про город чудный, и про злого Витрикуса, что живёт в крови жителей. Насторожились люди, спрашивают, что, мол, это за чудовище такое Витрикус. Принц и рассказал, что увидел в шаре хрустальном. Дивились люди, узнавали, зачем он в город-то этот страшный пошёл. Понравилось принцу внимание такое, не на шутку разошёлся, расселся поудобнее, актёрской игры в голос добавил. Только и успел сказать, что не понаслышке знаком с Витрикусом, что и у него в крови есть вирус... Вскинул голову кверху, нос горделиво задрал, но продолжить дальше не смог.

Подскочили люди, как закричат: «Чудовище, спасайся кто может!!!» да как побегут. За минуту все разбежались. Не успел принц им поведать, что знает тайну, как держать Витрикуса в узде.

Не успел юноша рассказать людям, что бояться им нечего. Выбежал на улицу, а там никого, все попрятались, некоторые даже в лес убежали на всякий случай. Только коровы по площади бродят и жалобно мычат да собаки со стола еду таскают в подворотню. Расстроился принц: кто ж так с гостями поступает? И солнышко ещё не встало, собрался он в путь-дорогу дальше, спеша поскорее покинуть негостеприимный посёлок.



К ночи добрался до очередной деревни. Попросился переночевать. И решил в этот раз рассказать сразу про Витрикуса да про способ его укрощения. Вышел на середину деревни и как закричит могучим голосом:

— В крови моей живёт чудище — Витрикус!

Ничего больше не успел сказать, видит, бегут к нему мужики — кто с бревном, кто с лопатой, насилу ноги унёс. Переночевал в лесу.

Задумался принц, что же не так он делает. Дома и в городе чудном всё спокойно было, никто от него не убегал да с лопатами не накидывался. Что же делать? И решил он новый способ испытать. Как только на ночёвку остановился, рассказывать начал с конца. Что есть, мол, в мире болезнь такая, кто рождается с ней, кто позже заболевает. И есть город чудный, лекари которого научились контролировать вирус в крови. Рассказал, что знает, как Витрикуса держать в узде, как сделать так, чтобы другим людям он не навредил. Голосом говорил тихим, сердобольным — уж так жалко ему было самого себя, аж слёзы из глаз закапали. Отодвинулись люди подальше, платка никто ему не подал. Испугались люди и на всякий случай оставили принца в одиночестве, а тарелку его и кружку сожгли на костре, тоже на всякий случай. Кто ж хочет, чтобы у него Витрикус жил в крови? Мало ли что принц рассказывает — бережёного Бог бережёт.

Уходя утром из деревни, оглянулся принц и увидел столб дыма — это жители на всякий случай сожгли избу, в которой он ночевал.

Совсем поник принц. Ночевал в лесу под кустом, костром согревался. Устал. Пока шёл, всё думу думал. И так сильно разозлился на жителей, что решил всех их проучить. Раз вы так со мной, подумал, буду тогда в страхе всех держать, так мне плохого точно никто не сделает. В очередной деревне, как только вошёл в ворота главные, закричал громко да страшно:

— Я принц этой страны. А ну-ка быстро несите мне еды да баньку затопите. Мы с моим Витрикусом отдыхать будем у вас три дня и три ночи, а вы прислуживать мне должны, иначе напущу на вас своего чудовища, Витрикуса. Он вас всех быстро научит вежливости.

Не узнать принца нашего было: людям грубит, едой швыряется, хлеб на пол кидает. Терпели люди сначала, боялись, а потом погнали принца вшаей из деревни да возвращаться запретили под страхом смертной казни.

Ничего не поймёт принц. По доброте своей про Витрикуса делится, чтобы интересно людям было, а они боятся! В страхе держит и вирусом угрожает — тоже себе дороже выходит! Одно одиночество и непонимание...

Напала на принца печаль-кручина. И стыдно ему, и себя жалко, и злость берёт. Что делать — не знает, совета спросить не у кого. Вспомнил принц о лекаре, о его уме — да далеко лекарь, не поможет. И подумал принц: а как бы лекарь себя вёл? Что бы делал? И припомнил принц, что лекарь не рассказывал всем направо и налево о своём Витрикусе. О самом Витрикусе рассказывал, о том, как сдерживать его, говорил и о том, как защитить себя и других от поганого вируса. А вот о том, что у него в крови живёт Витрикус, — не говорил. И знали об этом только его родные да близкие друзья. Видимо, и правда не стоит об этом докладывать всему белому свету. Кто-то может испугаться, кто-то и разозлиться. А итог один — одиночество.

И почудилось принцу в этот момент, что лекарь как будто рядом стоит и, улыбаясь, головой качает с одобрением. И слова лекаря вдруг слышались:

— Верно, мой молодой друг. Не надо рассказывать всем подряд, зачем это. Болезни бывают разные — видимые и невидимые, излечимые и неизлечимые. Мы же не рассказываем всем подряд, что голова болит или от



лекарства тошнит. Витрикус не делает тебя особенным! И это касается только тебя. Витрикус у тебя в крови, его никто не видит.

Подумал ещё принц, подумал и не согласился: «Ну, вот как не рассказывать? Как не особенный, когда в крови целый ВИТРИКУС?!»

— Да, этим ты и правда отличаешься, — продолжил в голове юноши образ дедушки. — Но сам видел нашу деревню, много нас таких, особенных. А людям-то эту особенность как воспринимать? Они лишь слышат грозное ВИТ-РИ-КУС и от незнания пугаются. Попробуй докажи, что для них монстр не опасный. Слышу я ещё в твоих словах, мой милый друг, желание отличаться от других. Вспомни, у нас в деревне все люди особенные: кто дрова лучше всех рубит, кто самые вкусные и пышные пироги готовит, кто все звёзды на небе знает, кто сказки интереснейшие рассказывает. Может, и ты что умеешь? — хитро подмигнул лекарь.

Задумался ненадолго принц — и вдруг просияло лицо его!

— Это же я вон какой смелый — Витрикуса пошёл бороться. Вон какой умелый — бабушку научил за здоровьем следить. А ещё... а ещё... — долго перечислял юноша свои заслуги, даже не заметил, как заснул.

Наутро гордый собой принц решил, что теперь-то уж точно будет тщательно выбирать, кому говорить о своём Витрикусе, а кому не стоит этого делать. И уж точно будет сначала обдумывать, зачем он хочет данному человеку про Витрикуса рассказать: больше совсем не хочется никого пугать и с непониманием сталкиваться.

«Надо себя беречь, — решил молодой человек. — Я же хочу, чтобы ко мне по-доброму относились, внимание мне оказывали, а не прогоняли и с подозрением смотрели, ожидая, что Витрикус выскочит да покусает. А внимание людское я и без Витрикуса получить могу! Вон сколько у меня качеств хороших, буду лучше ими делиться и их показывать».

И, довольный собой, принц уже не спеша зашагал в своё царство, а на лице его сияла загадочная улыбка.

[illegible]

Рабочая тетрадь по сказке «Капельки здоровья»

Рабочая тетрадь — хорошее подспорье для усвоения содержания каждой части сказки. В ней предложена авторская модель изучения материала, использованного в сказке. Разрабатывая тетрадь, авторы скрупулёзно продумали, какие задания позволяют детально проработать и запомнить полученные знания.

Рекомендации для взрослых по работе с тетрадью:

- Выполнять задания ребёнок должен вместе с взрослым. Взрослый читает задания, обсуждает их с ребёнком.
- Ребёнка следует заранее подготовить к занятиям. Нельзя резко отрывать его от интересной игры либо какого-то дела. Лучше сказать: «Поиграй ещё 10–20 минут, а потом мы будем заниматься». По истечении времени предупредить: «Время заканчивается, пора собирать игрушки». Или заранее познакомить с планом на вечер: «Сейчас мы погуляем, потом придём домой и выполним два задания. А после ты немножко поиграешь».
- Перед выполнением заданий важно создать эмоционально комфортную, располагающую атмосферу.
- Настройте ребёнка на работу фразой: «У тебя всё получится, я тебе помогу».
- Работать с тетрадкой следует до тех пор, пока у ребёнка сохраняется интерес к выполнению заданий. Рекомендуем не больше одной части в день. Не спешите, важно качество, а не скорость.
- Показывайте ребёнку, что вы цените его успехи, отмечаете его достижения.
- Все задания выполняются ребёнком устно, а взрослый вписывает его ответ. Записываем так, как ребёнок говорит. Записи помогают отследить со временем, как ребёнок справляется с заданиями.

- *Рисунки ребёнок выполняет самостоятельно под наблюдением взрослого.*
- *Не старайтесь выполнить за ребёнка его задание.*
- *Если ребёнок выполняет задания с интересом, понимает смысл вопросов, сам задаёт дополнительные вопросы, делает верные выводы — это сигнал о том, что у ребёнка сформировалась психологическая готовность услышать и принять свой диагноз. Посоветуйтесь с психологом, который подарил вам эту книжку.*
- *Значок  означает, что по данному вопросу в конце рабочей тетради есть подсказка для родителей.*

Часть 1



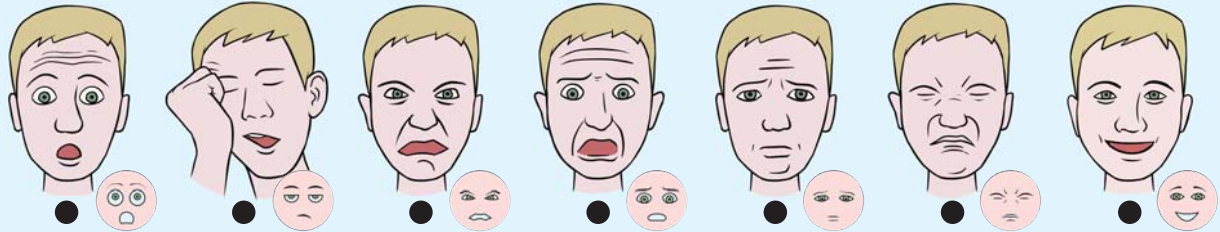
Задание 1. «Про сказку»

1. Какие чувства ты испытывал, слушая сказку? _____
2. Какие моменты ты запомнил? _____
3. Как это похоже на твою жизнь? _____
4. Чему учит сказка? _____
5. Нарисуй картинку по сказке.

Задание 2. «Эмоции»

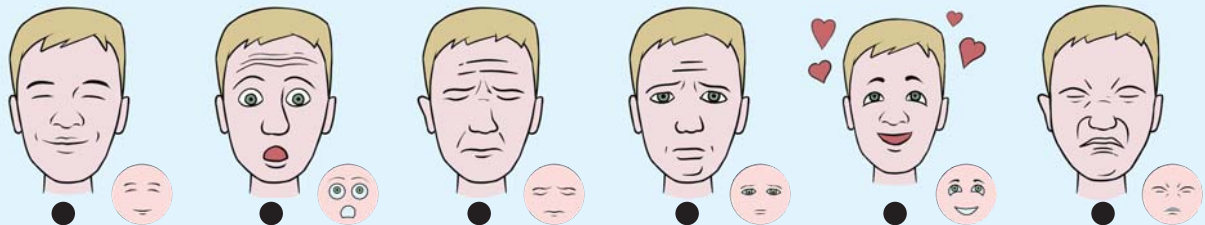
1. Какие эмоции ты знаешь? _____

2. Посмотри на картинки и соедини линией картинку с правильным названием.



Радость, удовольствие, любовь	Удивление	Печаль, грусть	Отвращение	Скука	Гнев	Страх
-------------------------------------	-----------	-------------------	------------	-------	------	-------

3. Найди на картинке эмоции, подходящие по смыслу к ситуации.



Души друг в друге не чаяли	Не было у них детей	Прогулка ран- ним утром, сол- нышко встаёт, птички поют	Увидели корзинку на крыльце	Заболел ребёнок	Родители не знают, как вылечить принца
----------------------------------	------------------------	--	-----------------------------------	--------------------	---

4. Изобрази мимикой:



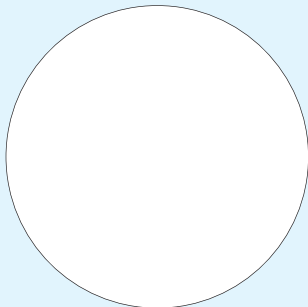
- печальную царицу (нет у них малыша);
- удивлённую царицу (увидела корзинку);
- восторженную царицу (она теперь мама);
- грустную царицу (заболел малыш);
- испуганную царицу (никто не может вылечить малыша);
- счастливую царицу (малыш здоров).



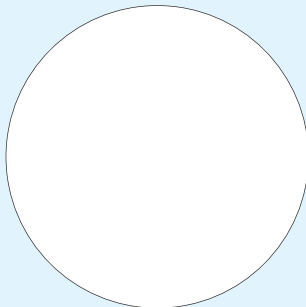
- печального царя (нет у них малыша);
- удивлённого царя (увидел корзинку);
- восторженного царя (он теперь папа);
- грустного царя (заболел малыш);
- испуганного царя (никто не может вылечить малыша);
- счастливого царя (малыш здоров).

5. Посмотри на картинки с эмоциями из второго задания и расскажи, когда и в какие моменты ты испытываешь такие же эмоции.

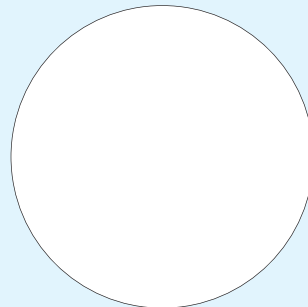
6. Изобрази, какого цвета (только абстрактные рисунки)



радость



печаль



страх

Задание 3. «Семья»



1. Что такое семья? _____
2. Зачем человеку нужна семья? _____
3. Твоя семья — это кто? _____
4. Как ты появился в семье?



5. Нарисуй свою семью.

Задание 4. «Болезни»

1. Найди правильный ответ:

Кто такой знахарь, лекарь?

- *Врач.*
- *Учитель.*
- *Царь другой страны.*

Что делал знахарь в стране царя и царицы?

- *Танцевал на балу.*
- *Искал растения, травы.*
- *Участвовал в кулачных боях.*

Зачем знахарь искал травы?

- *Хотел заварить чай.*
- *Хотел покормить лошадь.*
- *Хотел лечить людей.*



2. Какие полезные травы и растения ты знаешь?



3. Все ли болезни можно вылечить лекарствами, созданными человеком? Определи, какие заболевания можно вылечить (+), а с какими человек живёт всю жизнь (–):

Ангина ☐

Туберкулёз ☐

Сахарный диабет ☐

Лихорадка Эбола ☐

Близорукость ☐

Отит ☐

Вирус иммунодефицита человека ☐

Раковая опухоль ☐

Гепатит С ☐

Отсутствие рук или ног ☐

+

напиши сам

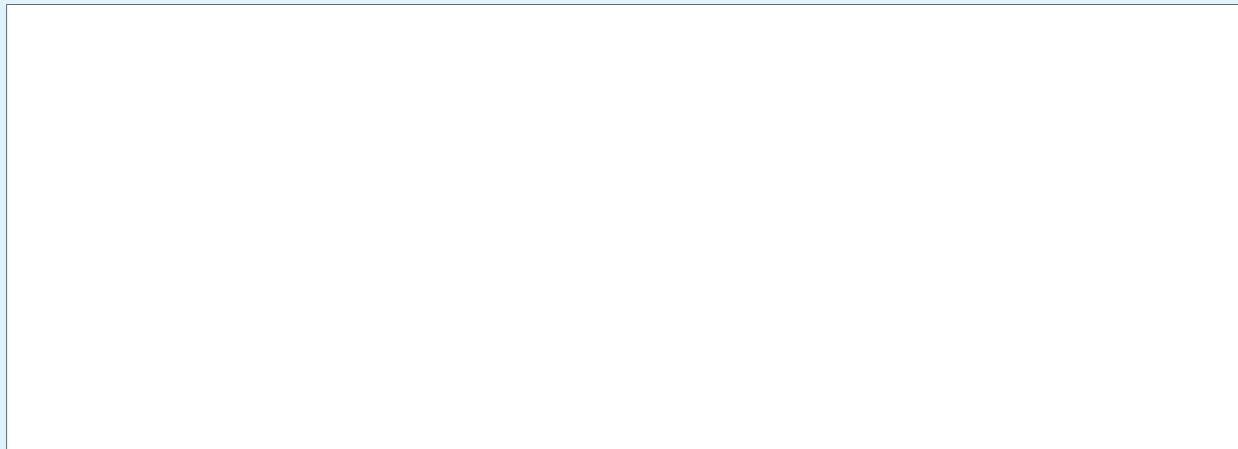
–

напиши сам

Узнай у взрослых как передаются эти болезни.

Задание 5. «Процедуры»

1. В сказке рассказывается, как знахарь брал кровь у малыша. А у тебя брали когда –нибудь кровь? _____
2. Как ты это переносишь? Нарисуй свои эмоции в этот момент.



3. Сбор анализов — процедура малоприятная, но вполне терпимая. Некоторые во время процедуры начинают глубоко и медленно дышать, кто –то считает про себя или начинает размышлять на какую –нибудь интересную тему. Посоветуй маленькому принцу, как вести себя во время этой процедуры.

4. Как ты думаешь, а зачем делают этот анализ?

Задание 6. «Капелька здоровья»

1. Нарисуй «капельку здоровья» из сказки.



2. Есть ли в твоей жизни похожие «капельки»? _____
3. Когда ты пьёшь свои «капельки здоровья»? _____
4. Есть ли у взрослых свои «капельки здоровья»? _____
5. Для чего они нужны? _____

Часть 2

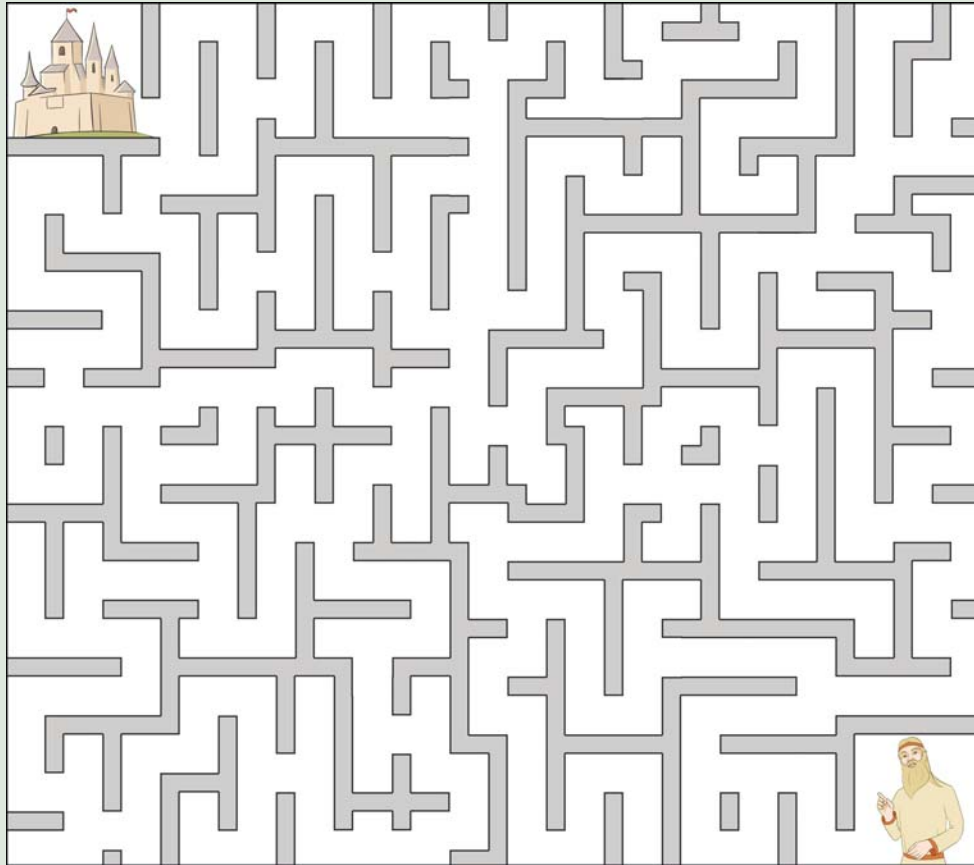
Задание 1. «Лечение»

1. Как рассказал принц родителям о своем нежелании принимать «капельки здоровья»? Покажи, как топнул принц ногой. А ещё сильнее можешь топнуть? Как он кричал? Как ты думаешь, какие эмоции он при этом испытывал?
2. Бываешь ли ты иногда похож на принца, который отказался принимать «капельки здоровья»? Что ты при этом делаешь и говоришь? Что ты чувствуешь в этот момент?
3. Как ты думаешь, что чувствует взрослый, когда ты так делаешь? Спроси у взрослого, что он чувствует и что ему хочется сделать в этот момент.
4.  Поиграй с взрослым в игру «Наоборот». Правила игры: поменяйтесь ролями с взрослым: ты — большой, а он — маленький, ты хочешь вылечить «ребёнка», а он сопротивляется и отказывается. Попробуй найти варианты, как справиться с этой задачей.
5. Покажи, как принц постепенно терял здоровье, соединив колбы линиями между собой.



Задание 2. «Путешествие»

1. Помоги принцу найти дорогу от замка к городу, в котором жил знахарь.

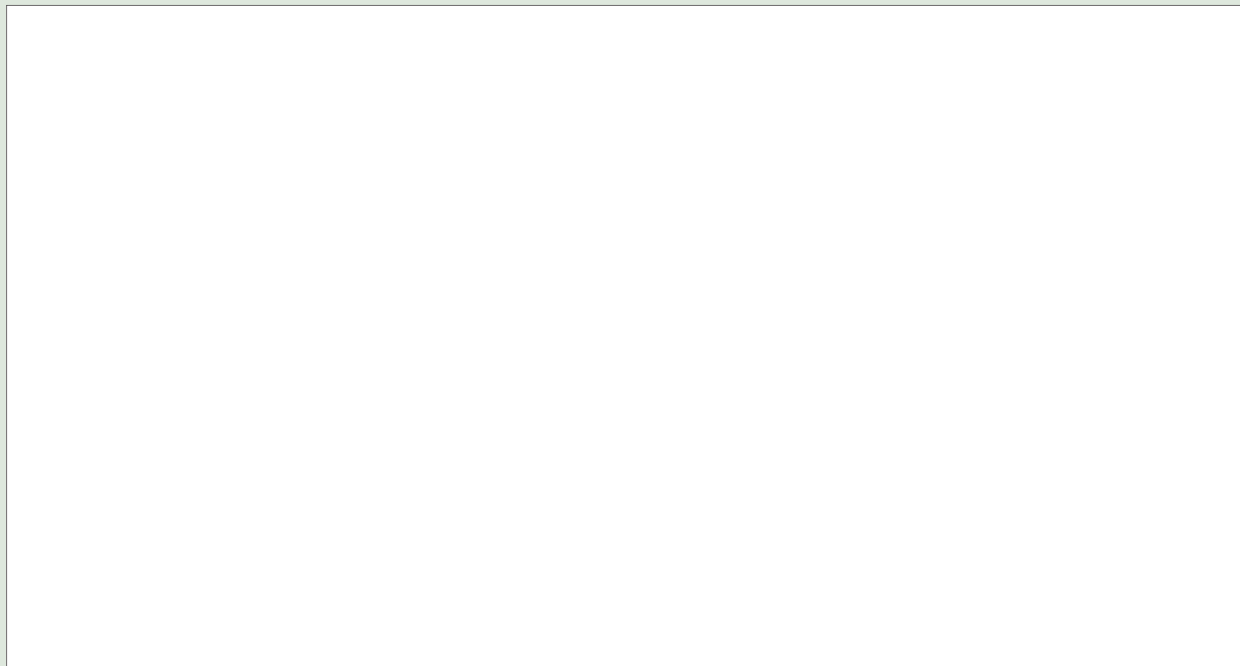


2. Принц шёл по дорожкам один, ему было иногда страшно, иногда одиноко. Но у него была цель — найти знахаря, поэтому принцу и дорога казалась коротче, и силы нашлись дойти до конца.
Какая у тебя цель в этом году? Если её пока нет, придумай её и иди к своей цели.

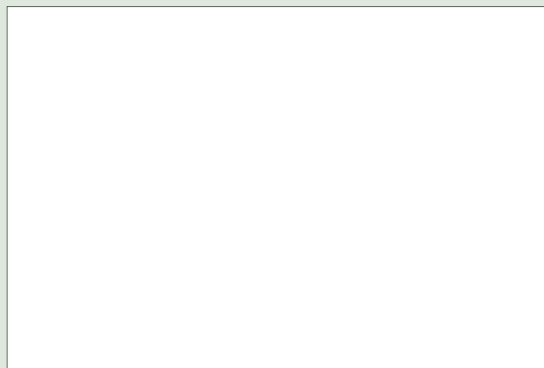
Моя цель: _____

Задание 3. «Хрустальный шар»

1. Как ты думаешь, что увидел принц в хрустальном шаре? Нарисуй своё предположение.



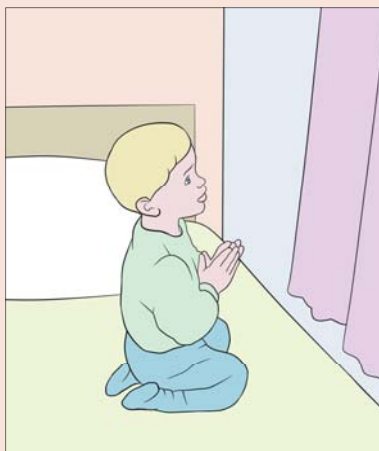
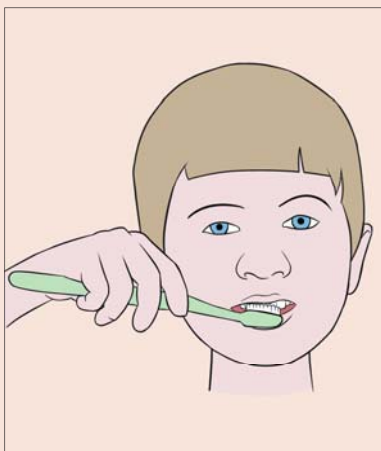
2. Нарисуй (вылепи из пластилина или сложи из бумаги) сосуд, в котором хранятся «капельки здоровья». Не забудь украсить его.



Часть 3

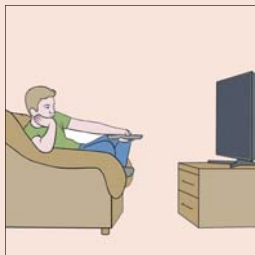
Задание 1. «Помоги себе»

1. Вспомни и расскажи, как готовились принц и знахарь ко сну.
2. Как ты готовишься ко сну?
3. Рассмотрни картинки внизу и поясни, для чего это нужно.
4. Расставь картинки по порядку. Почему ты так думаешь?



Задание 2. «Движение — жизнь»

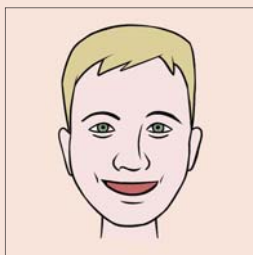
1. Выбери, что пойдёт тебе на пользу, а что поможет Витрикусу и навредит тебе.



Принц



Витрикус



2. Покажи взрослому свои любимые физические упражнения для зарядки. Научи взрослого делать их правильно. Предложи взрослому делать вместе зарядку каждое утро.

3. Паралимпийские игры — это олимпийские игры для спортсменов — инвалидов со всего мира. Послушай, насколько безграничны возможности человека.

Оксана Савченко с детства страдает от нарушения зрения. Оксана родилась на Камчатке. Проведя все обследования, офтальмологи поставили диагноз — «врождённая глаукома». Благодаря стараниям мамы Оксана была прооперирована в Москве, но зрение на правом глазу восстановить не удалось. Левый видит, но очень плохо. Из-за состояния здоровья Савченко не рекомендовали заниматься тяжёлыми видами спорта, и тогда мама отдала дочь в плавание. Сейчас Оксана является обладательницей трёх золотых медалей Пекина и пяти, завоёванных в Лондоне. К тому же она многократная рекордсменка мира на своих дистанциях.



Алексей Бугаев родился в Красноярске в 1997 году. Он один из самых молодых спортсменов, входящих в топ «Самые знаменитые паралимпийцы России». Признание парень получил на играх в Сочи, где выиграл золото в слаломе и суперкомбинации (горные лыжи). Алексей родился с диагнозом «врождённая аномалия правой кисти». Родители отдали мальчика в спорт, чтобы он укрепил своё здоровье, нашёл друзей и просто адаптировался к жизни. На горных лыжах Алексей с шести лет. В четырнадцать он уже попал в паралимпийскую сборную страны. И это приносит ему успехи!

Часть 4



Задание 1. «Чистые руки»

1. Вспомни, как выглядела избушка бабушки, в которой заночевал принц на обратном пути.

2. Прежде чем сесть за стол, принц помыл руки. Как ты думаешь, для чего он это сделал? А ты всегда моешь руки перед тем, как начать есть?

Задание 2. «Живая еда»

1. Чем бабушка собралась угощать принца? Как ты думаешь, что может случиться, если постоянно так питаться?

2. Заполни таблицу:

Я люблю кушать	Я не люблю кушать
• _____ • _____ • _____	• _____ • _____ • _____
Я люблю пить	Я не люблю пить
• _____ • _____ • _____	• _____ • _____ • _____

3. Есть ли в твоём списке любимой еды и напитков полезные продукты?
Выбери в своём списке вредную еду.
Напиши ещё три вкусно – полезных продукта:

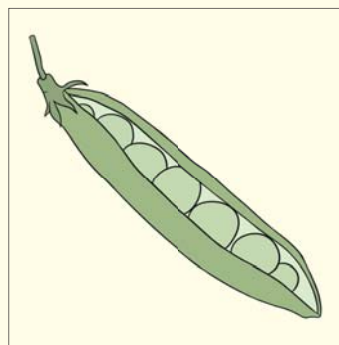
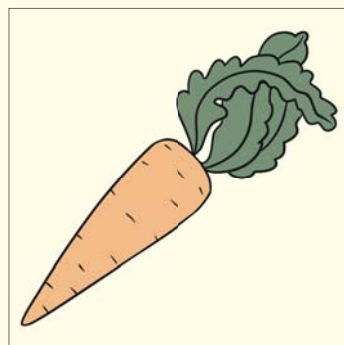
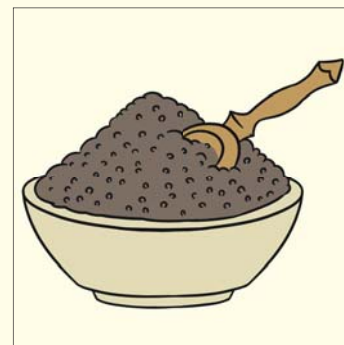
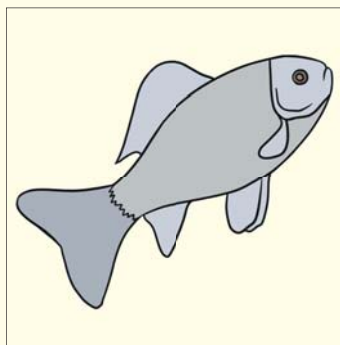
4. Можно ли утолить жажду газировкой? Почему?



5. Фрукты, овощи и каши богаты витаминами. Ты знаешь, что такое витамины?
Какова их польза для здоровья?



6. Рассмотрите рисунки и укажите, какие витамины «живут» в этих продуктах.



Задание 3. «Здоровье»

1. Любишь ли ты болеть? Почему? _____

2. Напиши в таблице, какие есть плюсы и минусы в том, что ты болеешь.

Польза	Вред
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____

3. Что такое здоровье? _____

Зачем человеку нужно здоровье? _____

Иногда человек может иметь хроническое заболевание, но при этом чувствовать себя здоровым.

4. Как ты думаешь, принц чувствовал себя вполне здоровым? _____

5. Допиши предложения:

Когда принц принимал «капельки здоровья» утром и вечером, он чувствовал себя

Когда принц заупрямился и не принимал «капельки здоровья», он чувствовал себя

6. Выбери строчки, которые подсказывают, что ты чувствуешь себя здоровым:

☐ я хорошо выгляжу;

☐ у меня ничего не болит;

☐ я всё время грустный;

☐ у меня болит зуб;

☐ у меня нет сил встать;

☐ я много улыбаюсь;

☐ я всё время злюсь;

☐ меня часто тошнит;

☐ я хочу заниматься спортом;

☐ у меня хорошее настроение.

Согласись, если «капельки здоровья» помогают тебе чувствовать себя здоровым — их стоит пить!

1. Пофантазируй: о чём размышлял принц, когда шёл домой?

2. Как ты думаешь, отчего принц стал таким довольным?

3. Почему принц решил всем подряд не рассказывать о Витрикусе?

Задание 2. «Секретики»

1. У принца была своя тайна. Как ты думаешь, что такое тайна/секрет? Зачем людям нужны свои секреты?

2. Давай сыграем в игру:

- Нарисуй или напиши свою самую главную тайну или секрет на листочке.
- Сложи лист так, чтобы никто не видел, что там написано или изображено.
- Можешь отдать этот лист самой вредной девочке, которую ты знаешь? Почему?

- Кому бы ты мог показать этот листочек? Почему?

- Какие чувства твоя тайна вызывает у тебя?

☐

Я боюсь, что кто-нибудь узнает.

☐

Я злюсь, если у меня отнимут лист и прочитают мой секрет.

☐

Мне страшно, что кто-то прочитает эту запись.

☐

Я не боюсь, мне всё равно.

☐

Другое _____.

3. А как ты поступаешь с чужими секретами?

Задание 3. «Личность»

Я расскажу тебе один секрет: все дети отличаются друг от друга, даже если они близнецы. Каждый ребёнок — уникален!



1. Что делал принц в сказке, чтобы почувствовать себя уникальным?

2. Какими качествами своего характера ты гордишься?

— *Я терпеливый (добрался до пятой части тетради!)*

Задание 4. «Дружба»

В деревнях, где принц оставался на ночёвку, люди не захотели с ним дружить.

1. У тебя есть друг или подруга? _____

2. Как ты думаешь, что помогает дружбе, а что отталкивает? Почему ты так думаешь?

3. Выбери: настоящий друг — это тот, кто...

☐ сел со мной рядом;

☐ не обманывает меня;

☐ мой одноклассник;

☐ защищает меня;

☐ проводит со мной много времени;

☐ смешит меня.

4. Собери пословицу:

Старый друг лучше

а нашёл — береги

Для друга и семь

лучше доброй ссоры

Нет друга, так ищи

новых двух

Без беды

легче в беде

С хорошим товарищем веселее при удаче

не узнаешь друга

Худой мир

вёрст не околица

Задание 5. «Внимание»

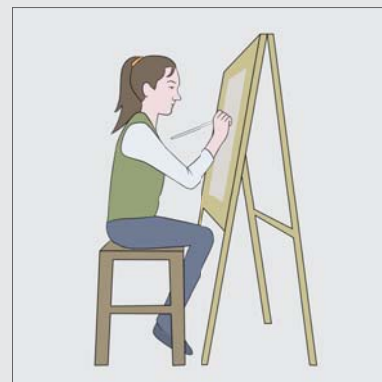
Рассказывая всем про Витрикуса, принц привлекал к себе внимание.

Внимание — как солнышко для цветка: если оно есть, то цветок будет красивым, здоровым, ярким и счастливым, а если на небе одни тучи, то и цветок вырастет бледным, невзрачным.

Людам приятно, когда на них обращают внимание. Внимание — это когда на меня смотрят, меня замечают, со мной общаются, говорят мне всякие хорошие слова.



1. Посмотри на рисунки. С кем из ребят ты бы хотел дружить? Кому из ребят ты бы сказал хорошие слова?



2. Как ты привлекаешь к себе внимание?

3. Поступая таким образом, в ответ ты слышишь какие слова?

4. Запиши мудрость, которую понял принц в пятой главе:

5. Запиши и запомни трёх человек, с которыми ты всегда можешь поговорить о Витрикусе:

Знахарь (твой доктор, психолог)

Король с королевой (мама, папа, бабушка, дедушка)

Вот и пришла пора прощаться, мой дорогой друг!

Вместе с тобой мы прошли долгими, запутанными путями по следам принца. Совместно с принцем ты узнавал каждый раз что-то новое, интересное и очень важное. Ты учился и старался. Ты молодец! Я горжусь тобой! Впереди тебя ждут новые открытия. И пусть полученные знания помогают тебе.

Подсказки для родителей

Часть 1

Задание 1. «Про сказку»

Во многих заданиях встречается вопрос «**Что ты сейчас чувствуешь?**».

Это важный вопрос! Чувства и эмоции человека являются отображением его внутреннего мира. Не понимая самого себя, невозможно понять других. Работа по расширению эмоционального интеллекта необходима для социальной адаптации ребёнка: умение сохранять эмоциональное здоровье, гармонично общаться с людьми, выстраивать с ними стойкие отношения. Эмоциональные реакции являются безошибочными индикаторами истинного отношения к происходящему. Нам, например, важно отличать вкус еды — солёное, сладкое, горькое. Умение понимать «что я сейчас чувствую» трансформируется в понимание «что я сейчас хочу» и мотивирует человека на совершение тех или иных действий. Различать эмоции и чувства сложнее, чем их выражать.

Объясните ребёнку, что базовых эмоций немного: радость (удовольствие, любовь), удивление, печаль (грусть), гнев (злость), испуг, скука, отвращение, презрение, страх. Их разные комбинации создают множество чувств и переживаний. Так же как и в музыке: всего 7 нот дают возможность создавать множество музыкальных произведений.

Задание 2. «Эмоции»

Названия эмоций	Символы эмоций
Радость, удовольствие, любовь	
Удивление	
Печаль, грусть	
Гнев	

Названия эмоций	Символы эмоций
Отвращение	
Скука	
Страх	

Задание 3. «Семья»

Информация для специалистов: если у ребёнка в данный момент нет семьи, он может рисовать тех взрослых, которые ему дороги, или свою будущую семью.

Задание 4. «Болезни». Вопрос 2

Чеснок. Богат важными для человека минеральными веществами (натрий, калий, кальций, марганец, железо и др.). В нём много витаминов группы В, С, D. Укрепляет иммунитет, нормализует работу ЖКТ, оказывает противораковое воздействие, является природным антибиотиком.

Шиповник. В нём примерно в 7–10 раз больше витамина С, чем в чёрной смородине, и в 40–50 раз больше, чем в лимонах. Способствует заживлению ран.

Алоэ. Лечение ожогов и порезов, инфекционно-воспалительных заболеваний. Только свежие листья и стебли растения приносят пользу. В состав травянистых частей растения входят витамины А, Е, С, группа витаминов В (В1, В2, В6), а также аминокислоты и антрахиноновые гликозиды.

Ромашка. В ней ценны цветки и сама трава. Способна не только снимать неприятные симптомы, но и исцелять. Полезные свойства дают возможность применять растение в качестве противовоспалительного, антибактериального, успокаивающего средства. Особенно полезна при острых и хронических воспалениях желудка. Справляется с повышенной возбудимостью, судорогами, бессонницей.

Мята. Богата витаминами А, С, В. В ней много калия, кальция, магния, марганца, железа, фосфора, цинка и др. Основная польза — в её положительном влиянии на нервную систему организма человека. Обычный мятный чай, выпитый после напряжённого трудового дня, способен подарить хорошее самочувствие, придать бодрости и сил. Она полезна для здоровья своей возможностью улучшать работу мозга, стабилизировать сердечный ритм, улучшать кровообращение, расширять сосуды.

Травы входят в состав многих лекарств.

Объясните ребёнку, что применять травы для лечения лучше после одобрения врачом.

Задание 4. «Болезни». Вопрос 4

1. Порассуждайте с ребёнком, как мы понимаем, что человек болен:

- внешние, заметные признаки (насморк, кашель, наличие очков, сыпь, хромота и т.д.);
- неочевидные для других признаки (состояние крови, болезнь внутренних органов, приём таблеток и т.д.).

2. Важно проговорить с ребёнком, что на данный момент часть заболеваний вылечить нельзя. С некоторыми можно жить — они называются хроническими (сахарный диабет, вирус иммунодефицита человека, синдром Дауна). А некоторые являются смертельными, так как не придумано лекарство (лихорадка Эбола). Последнюю строчку заполните вместе с ребёнком.

Грипп (передаётся от человека к человеку воздушно-капельным путём)	+	Туберкулёз (передаётся от человека к человеку воздушно-капельным путём, через кровь и др.)	+
Отит (не передаётся от человека к человеку)	+	Вирус иммунодефицита человека (передаётся от человека к человеку, через кровь, молоко матери, от матери — ребёнку и др.)	—
Сахарный диабет (не передаётся от человека к человеку)	—	Раковая опухоль (некоторые виды рака вызываются вирусами и передаются от человека к человеку, другие — возникают внутри организма)	+
Лихорадка Эбола (передаётся от человека к человеку воздушно-капельным путём, через кровь и др.)	—	Гепатит С (передаётся от человека к человеку, через кровь, слюну, при нанесении татуировок или маникюре при использовании нестерильных инструментов)	+
Близорукость (иногда это наследственное заболевание, от родителей — ребёнку)	+	Отсутствие рук или ног (врождённое — сбой при формировании плода во время беременности, из-за травм, не передаётся от человека к человеку)	—
Напиши сам (корь, ветрянка)	+	Напиши сам (герпес, повышенное кровяное давление)	—

Часть 2

Задание 1. «Лечение». Вопрос 4

Запомните, а ещё лучше — запишите, что говорит ребёнок, выполняя это задание, чтобы потом, если ребёнок отказывается пить лекарство, использовать его же слова убеждения.

Часть 4

Задание 1. «Чистые руки»

С раннего возраста ребёнку важно объяснять, что если грязными руками брать яблоко, то от него будет больше вреда, чем пользы. Становясь старше, ребёнок узнает, что бактерии являются причиной не только кожных проблем, но и заболеваний внутренних органов человека. Ведь именно своими руками мы заносим бактерии, провоцирующие возникновение разных заболеваний, передающихся бытовым путем в органы пищеварения или даже в кровь через повреждённую кожу.

Бактерии на наших руках проживают полезные и болезнетворные. Чем ниже иммунитет у ребёнка, тем лучше себя чувствуют болезнетворные бактерии.

Наибольшую опасность представляют следующие гости наших рук:

- **Сальмонеллы** — некоторые виды вызывают острые кишечные заболевания (сальмонеллёзы), например брюшной тиф.
- **Кишечная палочка** — отдельные штаммы приводят к тяжёлым пищевым отравлениям, могут вырабатывать токсины, смертельные для детей, людей пожилого возраста или с ослабленным иммунитетом.
- **Шигеллы** — вызывают целый ряд инфекционных заболеваний (шигеллёзы), например дизентерию.
- **Бруцеллы** — приводят к множественному поражению внутренних органов (бруцеллёзу).
- **Стафилококк золотистый** — наиболее патогенный для человека вид стафилококка. Вызывает целую гамму заболеваний — от лёгких кожных (угри, фурункулы) до смертельно опасных (пневмония, менингит, сепсис). Существуют штаммы, устойчивые к антибиотикам, что ощутимо усложняет лечение.

Мытьём рук одной лишь водой (без мыла) можно удалить только загрязнения с кожи. Для бактерий обычная вода не только не вредна, но и является благоприятной средой для размножения.

Приучите ребёнка к правилу: придя домой с улицы, из школы — нужно помыть руки с мылом!

Допускается периодическое обеззараживание рук дезинфицирующими средствами. Делать это надо только при невозможности воспользоваться водой и мылом.

Следует знать, что такое лечение от патогенных бактерий убивает и полезную микрофлору кожи и может нанести вред организму. В целом для предупреждения болезней нужно обязательно следить за гигиеной своих рук. Уход за своими руками — главное средство в борьбе с вредными бактериями. Но без фобий и фанатизма!

Задание 2. «Живая еда». Вопрос 5

Для нормальной жизнедеятельности организма человеку необходимы витамины, минералы и другие полезные компоненты. Витамины — это необыкновенно важные для жизни вещества, которые наш организм получает в небольших количествах с продуктами питания. Их недостаток или переизбыток вызывает развитие болезней.

Для каждого витамина есть своя суточная норма. Источником витаминов могут быть препараты, которые продаются в аптеках, но всё же лучше получать их от природы, то есть из продуктов питания.

Задание 2. «Живая еда». Вопрос 6

Витамин А (ретинол) нужен для роста организма, хорошего зрения. При недостатке возникают светобоязнь, ночная слепота (так называемая куриная слепота), плохо заживают раны. Источники содержания: морковь, куриная печень, сливочное масло.

Витамин В1 (тиамин) используется для нормального обмена веществ. При недостатке этого витамина появляются лёгкая возбудимость, утомляемость, нарушение пищеварения. Источники содержания: семена подсолнуха, орехи, горох, крупа овсяная.

Витамин В2 (рибофлавин) необходим для роста организма. При недостатке поступления наблюдаются сухость и трещины губ, глубокие трещины на пальцах, заживление ран замедляется. Источники содержания: какао, куриные яйца, говядина, гречневая крупа.

Витамин В12 принимает участие в процессах кроветворения. При его недостатке развивается малокровие. Источники содержания: мясо, рыба, сыр.

Витамин С (аскорбиновая кислота) полезен для здоровья, особенно в холодное время года и особенно если подкосила простуда. Он укрепляет иммунитет, борется с вирусами и бактериями. Его рекомендуют принимать тем, кто страдает от перхоти, сухости или тонкости волос. Недостаток приводит к кровоточивости дёсен, общей слабости организма и плохому заживлению ран. Источники содержания: киви, чёрная смородина, капуста, лимон.

Витамины группы Д по праву называют витаминами солнца, их дарит нам солнышко. Предохраняют от рахита, вялости мышц, малокровия. Отсутствие вызывает разрушение зубов, слабость в мышцах, повышенную возбудимость, бессонницу, диарею и близорукость. Источники содержания: свежие соки, пшеничная каша, грейпфруты.

Витамин F называют витамином красоты. Он предохраняет от кожных заболеваний, способствует заживлению ран и ожогов. Отсутствие этого витамина иногда бывает причиной выпадения и ломкости волос и ногтей. Источники содержания: растительное масло, морская рыба, сухофрукты.

Витамин Н (биотин) нужен для энергии, жизненной силы и оптимизма. Участвует в жировом обмене. Влияет на прочность костей. Источники содержания: яичный желток, мясо, рыба, орехи, овсяная и гречневая каши.

Витамины группы К способствуют заживлению ран. Отсутствие их вызывает различные заболевания кишечника, печени, уменьшает густоту крови. Источники содержания: чай, капуста, томаты, шпинат, горошек.

Часть 5

Будьте внимательны к ответам ребёнка в этой главе. Желание рассказать окружающим секреты, непонимание, кто друг, желание привлекать негативными поступками внимание к себе — сигналы для вас обратиться к опытному психологу. Психолог не обязательно должен знать диагноз ребёнка, так как перечисленные выше проблемы касаются многих детей: потерявших родителей, переживших трагедию и т.п.

Задание 3. «Личность». Вопрос 1

Чтобы почувствовать себя не таким, как все, уникальным, принц рассказывал в каждой деревне про Витрикуса в своей крови.

Задание 5. «Внимание». Вопрос 1

Прокомментируйте ребёнку каждый рисунок:

- **Рисунок 1:** хороший, доброжелательный юноша.
- **Рисунок 2:** мальчик, который не может ходить.
- **Рисунок 3:** спокойная, милая девочка.
- **Рисунок 4:** девочка обижает кошку.
- **Рисунок 5:** активный, спортивный мальчик.
- **Рисунок 6:** мальчик обижает бабушку.

Уважаемые родители!

Ваши предложения и отзывы по рабочей тетради присылаете по адресу info@childrenplus.ru



Дизайн, верстка: Дмитрий Кирьянов
Художник-иллюстратор: Денис Мелянцев
Корректор: Людмила Никифорова

Москва, 2017
Благотворительный фонд «Дети+»
info@childrenplus.ru
Отпечатано в типографии «МЕДИА-ГРАНД»
Тираж 1000 экз.

