

**Сказка о том,  
как богатырь Алеша  
помог людям счастье обрести**

Выполнили учащиеся 7Акласса:  
Долматова Екатерина,  
Соколова Варвара,  
Головырина Юлия

Не далеко, не близко, не высоко, не низко, среди всех небесных планет выделялась одна под названием Антикур.

Была та планета красивая да цветущая, потому что жили там люди силы невиданной, разумом чистые, здоровьем пышущие. Дни проводили в делах и заботах, в трудах праведных. Не позволяли себе лениться, следили за чистотой душевной и физической. Любили они летом с утра в реку окунуться, а зимой в прорубь. А если заводилась нечисть какая да вирусы, боролись всем миром.

На планете той в тридесятм царстве, млечном государстве жил да был богатырь, и звали его Алеша Доброхотов. Был он высокий да плечистый, добрый да умный, здоровую пищу ел всегда, и не болел он никогда. Спортом еще наш герой увлекался и, конечно, всегда закалялся, делал по утрам зарядку, в общем, вёл здоровый образ жизни. И была у него мечта заветная, хотел Алёша порядок во Вселенной навести, чтобы на всех планетах было чисто и уютно, а люди были здоровы и счастливы.

Отправился как-то раз Алеша на быстролёте полюбоваться красотами небесными. Пролетая около голубой планеты под названием Земля, заметил огромные клубы дыма, исходящие от лесов дремучих: «Неужели пожар? Но дым-то странный, сизый, не такой, как от огня бывает». Закрыв тот дым солнце красное, скрылись от него птицы певчие.

Приземлил свой быстролёт Алеша и пошел искать, откуда тот дым валит. Вышел он на поляну и разглядел вдалеке людей курящих. Сидели они хворые да бледные и постоянно кашляли. Подошел к ним Алеша:

- Здорово, добры молодцы! Как живете? Чем заняты?

А люди хилые ему отвечают:

- Здравствуй, добрый человек. Живем, не тужим.

- А как здоровье ваше? Вижу, сигареты курите, так что неба от дыма не видать! А на поляне ни цветочка не видать, ни бабочки, вся трава скрылась под мусором, валяются жестянки от снадобий энергетических.

- А ты иди – ка, добрый человек туда, откуда пришел, а нам и так хорошо!

Тут смекнул Алеша, что одному не справиться. Созвал он друзей своих на подмогу думу думать, как людскому горю помочь, избавить природу от дыма невиданного и убедить землян в том, что курение даёт болезнь не только человеку, но и всей планете.

Думали-думали антикурийцы во главе с Алешей и придумали вызвать землян на состязания. Те согласились.

Тогда собрались они на поляне, чтобы силушкой померяться.

В первый раз порешили реку переплыть, с каждой стороны вышло по молодцу. Не смог курящий человек и до середины реки доплыть, а соперник его всю переплыл и усталости не почувствовал.

Во второй раз Алёша предложил молодцам в гору подняться. Опять первым пришел антикуриец, а землянину не хватило дыхания, закашлялся он.

В третий раз, решено было канат тянуть. Вышли по три молодца с каждой стороны. Взялись за канат крепко, тянут-потянут: антикурийцы на месте стоят, не двинутся, а у курильщиков силушка-то на исходе. Не удержали они канат, попадали, рассыпались, как горох, по поляне. Загоревали тогда местные жители, что здоровья у них не хватило победить команду Алешину, посрамились они перед гостями, спрашивают у них:

- Где же вы, добры молодцы, силушку черпаете? Здоровье добываете?

Поведал им Алеша, что на его планете никто не курит, что от курения страшный вред бывает, потому как в теле человеческом остаются частички смолы, которые слипаются воедино и от этого могут ноженьки отказать, а потом и сердце.

Посоветовал Алеша:

- Чтоб хорошо на свете жить,

Здоровьем надо дорожить.

Пораньше утром всем вставать

И день с зарядки начинать.

Ну, а вредных всех привычек,

Конечно, нужно избегать.

Поблагодарили земляне Алёшу за советы дельные, попрощались с ним и призадумались, с чего же начать им оздоравливаться? Решили утро начинать с зарядки, а курение бросить.

Вот солнце красное взошло. Собрались они на поляне спортом заниматься, а ступить – то им некуда: везде мусор и окурки, банки от энергетиков. Порешили прибрать поляну.

Вывезли из леса мусор, огляделись – красота, все зелено стало кругом, цветы распустили лепестки свои, над ними бабочки запорхали. Приглянулась землянам красота такая, поставили они там детские да спортивные площадки.

Через год Алексей снова прилетел на Землю, но был немало удивлен. Люди курить перестали, но здоровья у них прибавилось мало. «В чем дело?»

Понаблюдав за ними, он узнал, что много едят они сладкого, а также любят колу с бургерами. Вредной едой был полон холодильник: конфеты, кола, кетчуп да чипсы. Алеша поразился, что на полках не оказалось ни фруктов, ни овощей, ни молочных продуктов:

- И это все, чем вы питаетесь?

Жители в ответ одобрительно закивали и заулыбались, увидев содержимое холодильника.

Тогда Алеша поведал людям, что из-за любви к этим продуктам они так и останутся толстыми и нездоровыми. Не поверили люди Алёше, как же отказаться от любимой еды?! Но Алеша убедил людей, что из-за сладкого появляется ожирение, которое поражает сердце и другие внутренние органы. А чипсы и кетчупы содержат вещества, которые плохо влияют на зрение, печень, почки и нервную систему.

Испугались люди, что жизнь свою укорачивают, поняли, что не лакомства едят, а яд. Очистили они холодильник от вредной еды и загрустили, так как есть им было нечего.

Тогда Алеша поведал им о пользе волшебного витамина С, который замедляет старение организма, поддерживает все его важные системы и оберегает от инфекций.

- Подскажи нам, Алёшенька, где раздобыть этот волшебный витамин?

- Хорошо, я помогу вам! – сказал он. – Витамином этим богаты шиповник да смородина, капуста белокочанная да перец сладкий, редис да укроп и еще многие продукты. Но чтобы получить их, надо выполнить три условия: вспахать, посеять да урожай собрать.

Дал Алёша людям по мешочку с семенами и стал прощаться. Пришла пора ему домой возвращаться. Обнялся он с землянами как с друзьями давними, а они его поблагодарили, попросили не забывать их, в гости снова пригласили.

Улетел Алёша, а люди за работу взялись, стали выполнить все условия, о которых Алёша сказал. Вскопали землю чёрную, семенами ее засеяли, да стали урожай поджидать. Каждый день поливали всходы водицей родниковой, от сорняков уберегали, и вскоре собрали первый урожай. Попробовали они выращенные овощи, вкуснее не едали ничего. Так и стали жить, есть полезные продукты, а о вредных и вспоминать не хотели.

Через пять лет Земля изменилась в лучшую сторону. На ней благоухали прекрасные цветы, резвились животные, а вода и воздух стали чище. Красивой стала не только планета, но и сами жители. О болезнях они забыли. Все были счастливы, а особенно Алёша, который смог помочь людям увидеть настоящее великолепие земной природы. Он прилетал к своим друзьям, а люди считали его Почётным гостем, ведь именно он помог всем понять, что человек счастлив, когда здоров.

Много лет прошло с приезда Алексея, но до сих пор люди вспоминают о богатыре, спасшем их любимый дом под названием Земля.