**Сказка «Обманный отдых»**

*Приближались холода. Все реже солнце появлялась на небе, где-то снег уже прикрыл землю, а ночи стали длин­ными и темными. Лес уснул до весны.*

*Но в школе жизнь продолжалась. После каникул, вер­нувшись в класс, ребята долго не могли наговориться о своих впечатлениях. Особенно увлекательными были ис­тории Лисенка. Он с утра до ночи смотрел телевизор и пересказывал друзьям фильмы и мультики.*

*— А мне мама не разрешает долго смотреть телеви­зор,* — *пожаловалась Белочка.*

— *Да и мне не разрешает,* —*ответил Лисенок.* —*Но как только родители заняты каким-то делом или легли спать, я сразу же использую счастливый момент, вклю­чаю телевизор и смотрю.*

— *Почему же взрослые такими вредными бывают, ни телевизор, ни компьютер не разрешают? Жалко им, что ли?* — *обиженно спросил Зайчонок.*

— *Конечно жалко!* — *вмешался в разговор учи­тель.* — *Только не телевизор или компьютер, а своих любимых детей. Они хотят, чтобы вы, ребята, росли крепкими и здоровыми. Учеба отнимает много сил, по­этому дополнительные нагрузки принесут еще больше вреда здоровью. Полезнее будет бегать, играть на све­жем воздухе, полноценно питаться и своевременно ло­житься спать.*

— *Но ведь нельзя же детей от любимых занятий во время отдыха отрывать?* — *возмутился Волчонок.*

— *Это обманный отдых! Если занятия, хоть и люби­мые, ухудшают зрение и память, способствуют усталос­ти, перевозбуждению, то зачем они нужны дорогому сы­ночку или доченьке?* — *продолжал учитель Еж.*

— *Но у меня прекрасная память, я все телепередачки наизусть помню,* — *похвастался Лисенок.*

— *Да, это точно, он так здорово их нам рассказы­вал,* — *подтвердил Волчонок.*

— *Всё* *яркое, удивительное запоминается легко, вы­тесняя нужные, но не всегда интересные события или зна­ния,* — *объяснял учитель.* — *Вот попробуй, вспомни сей­час таблицу умножения?*

— *Всю?* — *удивился Лисенок.* — *Но я помню самые лег­кие примеры, а сложные, наверное, все за каникулы поза­были.*

— *Но почему же? Я помню!* — *возразила Белочка. И протараторила таблицу в один миг.*

— *И мы тоже помним!* — *ответили Волчонок и Зайчо­нок.*

— *Правильно!* — *продолжал учитель.* — *Потому что вы как следует отдыхали и в вашей памяти телепередачи не поселились.*

— *Но зато они интереснее, чем таблица,* — *провор­чал Лисенок.* — *А отдыхать мне не нужно, я и так хорошо смогу учиться.*

— *Вот и Поющий Цветок тоже так думал, а получи­лось совсем по-другому,* — *сказал учитель.*

— *Вы расскажете нам историю о нем?* — *попросили ученики и устроились поудобнее...*

«В одном доме жил-был Поющий Цветок. Вообще-то, это комнатное растение с длинным зеленым стеблем и листьями, похожими на гладкие атласные ленты. Но раз в год, в начале лета, у него появлялись чудесные цветы, ко­торые напоминали крупные золотистые колокольчики. Они мелодично звенели, когда Цветок поливали или рыхлили его землю. Но самое удивительное пение этих колокольчиков можно было услышать на закате летнего дня. Все расте­ния и птицы замирали в эти минуты и наслаждались вол­шебными звуками. Но эта песня отнимала много сил у По­ющего Цветка, ему требовался отдых. Цветок ставили в темное место, чтобы листья замедляли свой рост и не вытягивали из клубня питательные вещества. Затем его подкармливали, удобряли, и на следующий год он продол­жал радовать всех своим пением. Но однажды Поющий Цветок очень загордился собой:

— *Я могу своим пением покорить весь мир!*

— *Как же ты будешь покорять, если большую полови­ну своей жизни ты спишь?* — *возразил ему Воробей, кото­рый примостился на подоконнике.*

— *А я не буду спать! Буду петь круглый год!* — *отве­тил Поющий Цветок.*

*Так он и сделал. Перелетные птицы улетели в теп­лые края, деревья сбросили листву, все готовились к от­дыху. Но Цветок продолжал петь, правда, меньше радости звучало в его мелодиях, меньше волшебства. Может быть, потому, что против всех законов природы Поющий Цветок отказывал себе в отдыхе? Скоро изменились его колокольчики, они стали бледными и вялыми. А песня ис­чезла совсем.*

— *Что же ты не поешь?* — *спросил его Воробей,*

— *Не могу, не получается,* — *грустно ответил Цве­ток.*

— *Конечно!* — *произнес Воробей.* — *Ведь ты потра­тил все силы, а новых не накопил. Нам, воробьям, как все­му живому, тоже нужно накапливать силы, о не только их тратить. Поэтому мы кушаем разнообразную пищу, спим нужное количество времени, дышим свежим возду­хом. А иначе крылышки слабеют, глазки тускнеют, так и заболеть недолго.*

— *По-моему, я уже заболел, голоса совсем нет. Что же теперь мне делать?* — *спросил приунывший Цветок.*

— *Теперь уж лечиться, а затем отдыхать, чтобы сле­дующим летом ты смог нас вновь радовать волшебным пением своих колокольчиков,* — *посоветовал Поющему Цветку Воробей.*

— *Грустная история,* — *заметила Белочка.*

— *Но я думаю, что потом все хорошо закончилось,* — *приободрил учеников Еж,* — *и Поющий Цветок в летние вечера где-то поет.*

*— Так, с отдыхом все понятно, а как же мне успеть все, что я хочу, и что нужно мне сделать?* — *спросил рас­терявшийся Лисенок.*

— *Для этого многие школьники соблюдают режим дня. То есть расписание, примерное время своих дел, игр, заня­тий, еды, прогулки и сна. Вы еще не пробовали этого сде­лать?* — *спросил учитель.*

— *Нет!!!* — *ответили ребята.*

— *Тогда я предлагаю всем продумать режим дня вме­сте со своими родителями и завтра поделиться резуль­татами,* — *предложил учитель Еж.*