

ДЕРЖИМ ХВОСТ МОРКОВКОЙ!

Ах, какой день! Как он заряжает и сколько обещает!

Очень «витаминный» день. Во-первых, Международный день моркови. Спросите, за что ей такое почтение? А вот именно за то, что она просто нашпигована витаминами – бета- каротин, который обладает мощным антиоксидантным и иммуностимулирующим свойством, фолиевая кислота,(и вам не грозит анемия!), витамины группы С,В1,В2,В3,Е,К и РР, а также куча фитонцидов, которые являются абсолютно естественными антибиотиками. Впечатлились? Наши предки были не промах, что держали морковь в своем рационе; она была желанной гостьей даже в царском застолье: «каша морковна на сковородах, морковь парена под чесноком во уксусе...». Так что, хрустим морковкой, изживаем весенний авитаминоз!

Кроме того, сегодня и День витамина «С» и День Василия Солнечника, а солнце – это незаменимый источник витамина «Д» – в общем, витаминимся сегодня от души!

Люди тоже бывают положительно и отрицательно заряженными; одни – токсичные, а другие – «витаминные»: придут и будто солнышко проглянет!

Давайте вспомним несколько персонажей из детской литературы, которые обладают этими витаминными свойствами. Кто это может быть?

Может быть, Незнайка? Кто-то, наверное, скажет – ну да, еще, легкомысленный шалопай, верхогляд и бездельник. Но посмотрите, как бесстрашно он «не знает», как радостно все пробует и во все бросается очертя голову. Вот уж кто точно не станет душным догматиком и не будет никого давить! Легкий человек, Незнайка, веселый.

А Пеппи Длинныйчулок? Она тоже избежала школьных стен и официального образования – воспитания. Но какой она светлый и радостный человек ! Из всего она умеет извлечь «интересное» : из консервной банки, неизвестного жука, смачной, глубокой лужи, мытья полов и выпекания блинчиков. «Приличные детки», Томми и Аника, сломя голову бегут к своей «невоспитанной» подружке, потому что с ней никогда не бывает скучно – с ней свободно и невероятные творческие идеи просто наползают друг на друга!

Это – витамины «Э» (энергия), «О» (оптимизм), «Т» (творчество).

А вот Простодурсен... Это другой витамин. Уют, тепло, любовь к миру и к каждому существу в нем; в этом герое есть та внутренняя гармония, которая чудесно резонирует с гармонией природы и добавляет в нее свою неповторимую ноту. Так хочется оказаться вместе с ним и его друзьями в Стране Приречной!

Наш Ежик из сказок С.Козлова про Ежика и Медвежонка,(«Правда, мы будем всегда?»), - такой же. Они одевают нас витамином «О» и витамином «К» - очарование и красота или очарованность красотой.

«Рассвет приходит синий-синий, в белых клочьях тумана. Он дует на Ежика, и Ежик шевелит иголками.

- Спит... - шепчет рассвет. И начинает улыбаться. И чем шире он улыбается, тем светлее становится вокруг».

Давайте вместе с Ежиком и Медвежонком играть в их любимую игру: «Ежик с Медвежонком давно любили эту игру: закрывать глаза, а когда откроешь – все по-другому!». Мир прекрасен в своей ежесекундной неповторимости!

Если вам захочется продолжить курс духовной витаминизации, то вот вам рецептура на разные случаи и состояния:

ВЕСЕННИЙ ВИТАМИННЫЙ КНИЖНЫЙ СБОР

« Книги – это бесплатная раздача радости жизни». (И.Краева)

Витамины нужны не только телу, душе они тоже очень нужны. Именно такие «витамины» мы и выбрали: для оптимизма, для радости, для счастливого удивления, для уверенности в том, что мир, в конечном счете, добр и прекрасен.

1. Абгарян. Н. Манюня. (от 8 до бесконечности)
2. Арру-Виньо. Ж-Ф. Приключения семейки из Шербурга (серия книг). (7-13)
3. Баллерини Л. Синьора Корица. (8-12)
4. Белсвик Р. Простодурсен. Лето и кое-что еще. (от 5 до бесконечности)
5. Бурас М., Кронгауз М. Откуда берутся дети. Истории цветного проезда. (7-11)
6. Веркин Э. Кошки ходят поперек. Кусатель ворон. (11-16)
7. Вишнякова Н. Виолетта Фиолетовна (трилогия). (12-16)
8. Востоков С. Высшим силам требуется помощь. Фрося Коровина. Прокопий Капитонов. Как правильно пугать детей. (8-13)
9. Гавальда А. 35 кило надежды. (10-14)
10. Георгиев С. Однажды мы с бабушкой. (6-9)
11. Грабовский Я. Тузик, Рыжий и гости. (5-10)
12. Дашевская Н. Я не тормоз. Вилли. Скрипка старого мастера. (9-13)
13. Дегтева В. Кошмар в сарае у бабы Вали. Рассказы про Леху Горохова. Бублик для гуманоида. Бесконечно ваши, Волк и Красная Шапочка. (6-11)
14. Ди Камилло К. Спасибо, Уинн Дикси! Флора и Одиссей. (8-12)
15. Драгунская К. Большая меховая папа. Целоваться запрещается! (от 9 до бесконечности)
16. Жвалевский А., Пастернак Е. Время всегда хорошее. (10-12)
17. Краева И. Колямба, внук Одежды Петровны и компания. (7-10)
18. Клишина Е.Спойлеры. (12-16)
19. Коваль Ю. Приключения Васи Куролесова. Недопесок. (от 8 до бесконечности)

20. Кутузова Л. Витька на Кудыкиной горе. Человек-невидимка из 7 «Б». Первое слово съела корова. (9-12)
21. Кузнецова Ю. Подружки. Большая книга приключений. (7-11)
22. Линдгрэн А. Мы все из Бюллербю. Приключения Калле Блумквиста. Мы на острове Сальткрока. (6-13)
23. Маар П. Семь суббот на неделе. Суббастик снова возвращается. (6-11)
24. Малейко А. Моя мама любит художника. (12-16)
25. Мюрай-од М. Мисс Черити. (от 10 до бесконечности)
26. Никольская А. Приключения черной таксы. Человек-мандарин. Чемодановна. Валя offline. (7-12)
27. Парр М. Тоня Глиммердал. (8-11)
28. Петрова А. Волки на парашютах. А у нашей кошки есть бабушка? (8-12)
29. Первое апреля: сб. рассказов (С.Махотин, Т.Крюкова, Е.Габова, А.Никольская, А.Игнатова и др.). (9-12)
30. Рютер П. Сердце на Брайле. (11-14)
31. Симбирская Ю. Мольер, Моцарт и Пикассо из лисьей норы. (9-11)
32. Старк У. Чудаки и зануды. Дважды чемпион. (9-13)
33. Уэбстер Д. Длинноногий дядюшка. (12-16)
34. Феррари Л. Заговор Флореса. (10-13)
35. Эн А. Мутангелы. (7 книг!) (12-16)