

Валеологические сказки

«Почему у мышонка заболел Живот?»

(Д. Минеева)

Мышонок Тема прибежал домой, быстро сел за стол и сказал:

- Мамочка, добрый день. Я не опоздал, я уже дома и я поздоровался!
- Да, сынок, но есть одно, о чем ты забыл. Посмотри на свои лапки, — тихо произнесла мама.

Тема посмотрел на лапки и увидел, что они очень грязные. Он вспомнил, как строил замок из песка, а потом заселял в него жуков и пауков. Еще Тема вспомнил, что перед самым домом упал в грязную лужу, но нисколько этому не огорчился, потому что там же он смыл песок с лапок и потом сразу же примчался домой.

- Мама, я вымыл лапки в луже! Они были еще грязнее, все в песке! — сказал мышонок.

- Темочка, в луже очень грязная вода. Твои лапки не стали чище, — ответила мама-мышь.

Тема снова посмотрел на лапки, но не пошел их мыть, потому что был очень голоден, а к тому же принесенные мамой сырные булочки, издавая приятный аромат, так и притягивали к себе.

Тем временем мама-мышь собралась идти за ягодами на ближайшую полянку: она хотела приготовить земляничный чай, который так любили папа и Тема. Мама еще раз напомнила сыну о том, чтобы он помыл лапки, и ушла.

Но мышонок продолжал кушать и виновато поглядывал на лапки. Ему стало интересно, почему нельзя садиться за стол с невымытыми лапами, и он решил это проверить. Сначала Тема облизал одну лапку, затем вторую...

Вечером мышонок играл, помогал папе чинить полку, читал книгу, а к ночи стал плохо себя чувствовать — у него заболел живот. Тема подумал: «Не буду никому говорить, вдруг меня завтра не отпустят гулять!»

Но живот болел все сильнее и сильнее. Тема уже не мог даже ходить, он лег в кроватку и захныкал от боли. Услышав писк, папа прибежал в комнату сына, увидел слезы бледного, больного Темы и спросил его:

- Что случилось?

Мышонок рассказал папе обо всем, что произошло с ним за обедом.

Тогда папа пошел на кухню и взял из аптечки лекарство. Это были таблетки.

Когда папа пришел в комнату Темы, мама была уже там, и мышонок просил у нее прощения, а та его нежно гладила и укладывала поудобнее в кроватку. Папа дал сыну три таблетки. Они были черного цвета и назывались активированный уголь. Мышонок их проглотил, запивая водой, — таблетки оказались совсем не горькие.

• Мама, а у меня болит живот из-за того, что я облизал грязные лапки? — спросил смущенно Тема.

• Да, сынок, ведь грязные лапки — это всегда опасно для здоровья, — ответила мама.

• А почему? — спросил сын.

(Почему грязные руки опасны для нашего здоровья? Что произойдет, если мы не будем мыть руки?)

Мама объяснила мышонку, что в грязи живут микробы. Они совсем крошечные и их не видно, но они очень опасны. Если микробы попадут в наше тело, мы начинаем болеть.

• Мама, а только живот может заболеть? А голова? — поинтересовался Тема.

• Конечно, ведь микробы могут принести вред нашему ротику, — ответила мама.

• Микробы могут поселиться во рту и испортить наши зубки — и тогда их придется лечить, — продолжил папа и добавил: — А могут испортить и наш язык, и десны, и нёбо — на них могут появиться маленькие ранки.

(Взрослый называет части тела и органы: рот, живот, зубы, десны, язык, нёбо; дети показывают на себе, где они находятся.)

• Мама, папа, а если микробы уже попали в рот, что нужно сделать? — спросил мышонок и получил следующий ответ от папы:

• Если микробы попали в рот, надо прополоскать его несколько раз!

• Можно и зубки почистить, — добавила мама.

(Как вы думаете, что надо делать, чтобы микробы не попали в рот?)

• А если этого вовремя не сделать, то микробы попадут в животик и тогда он заболит? — спросил у родителей мышонок.

(Согласны ли вы с Темой? Почему?)

Папа и мама закивали головами и заметили, что их сынишка уже пошел на поправку. Они поняли, что в этом помогли таблетки — активированный уголь. Они-то и выгнали всех микробов из животика Темы. А вечером вся семья собралась за столом, чтобы попить ароматного земляничного чая. И Тема еще весь вечер расспрашивал у родителей о микробах и о том, что нужно делать, чтобы из-за них больше не заболеть.

«Как Ваня чистым стал»

(Ю. Кислицына, Н. Шадагинова)

Жил-был в одном доме мальчик Ваня. Все его называли не Ваней, а грязнулей, потому что он не любил умываться, не чистил зубы, а его грязная одежда была разбросана по всей комнате. В одно прекрасное утро Ваня проснулся и увидел совершенно пустую комнату, лишь в углу одиноко стоял грязный ботинок.

• Что произошло? — испугался Ваня.

И ботинок рассказал, что ночью вся одежда ушла к другому мальчику — Мише, который любит чистоту. Ване ничего не оставалось, как решить самому стать чистым, чтобы вернуть всю свою одежду, а то даже на улицу погулять выйти не в чем.

Пошел Ваня в ванную, но, кроме мочалки, ничего там не увидел.

(Что еще должно быть в ванной комнате?)

Ваня вспомнил, что когда-то в ванной комнате были душистое мыло, приятно пахнущий шампунь, зубная паста со щеткой, полотенце и пр.

Мочалка сказала мальчику:

• Чтобы вернуть все вещи на место, ты должен ответить на мои вопросы:

5. Сколько раз в день нужно чистить зубы? *(Два.)*

6. *Когда необходимо мыть руки? (После прогулки, посещения туалета, перед едой.)*

7. Как часто нужно мыть голову и тело? *(Два раза в неделю.)*

Ваня ответил на все вопросы, и все вещи вернулись к нему.

С радостью мальчик стал мыться, чистить зубы. Одежда решила вернуться к Ване при условии, что мальчик будет за ней ухаживать.

(Как нужно ухаживать за одеждой?)

Ваня торжественно пообещал мочалке, что он всегда будет чистым, будет ухаживать за собой (чистить зубы, уши, нос, мыть руки, тело) и своей одеждой (стирать ее, чистить щеткой, аккуратно складывать, вешать на плечики). Вот так Ваня из грязнули превратился в чистюлю.

Тема: «Спорт – здоровье»

«Мишутка – спортсмен» (по мотиву мультфильма)

В одном лесу жили – были зверята: лисёнок, волчонок, бобрёнок, медвежонок, барсук, бельчонок, ёжик. В лесу этом им было нескучно. И каждый на маму, и папу похож.

Лишь утро раздвинет листочками лучами,
Коснётся травинок, пошутит цветами,
Бегом, кувырком, на двух лапах, прыжками
На зарядку бежит вся честная компания.
Солнце выше над лесом поднимается,
Каждый своим делом занимается:
Кто орехи в дупло запасает впрок,
Кто строит дом, кто ищет зёрнышки,
По лесу скок да скок.

В этом лесу жил Мишка – Топтыжка, и такой он был толстый, неловкий. За что ни возьмётся, ничего не получается: то забор завалит, то молоток ломает.

Пойдёт играть в футбол – отдавит малышам все лапы. А в чехарду зовут играть – бурчит: «У меня сил не хватает».

Ребята! А как вы думаете, можно Мишке помочь?

Стал Мишка физкультурой заниматься, а, чтобы ловким стать, всё время про себя бурчал волшебные слова:

*«Я Мишутка – нетопчумба,
Я гимпамбо – научумбо,
Намбо томбо захотембо
И немного попотембо.*

*Наклоняймо, приседаймо.
Будет Миша здороваймо!*

То ли волшебные слова помогли, то ли волшебные упражнения, но изменился наш Мишка: стал сильным, ловким. А на лесных олимпийских играх занял первое место. Не зря его выбрали символом Олимпиады в Москве, в 1980 году.

С тех пор ни одна игра, ни одно большое дело в лесу не обходилось без Мишки, теперь уже спортсмена.

А вы, как думаете, помогло нашему Мишке?

Тема: «Гигиена кожи» (по мотивам мультфильма)

В одном городе, на соседних улочках, жили два друга – Весельчак и Угрюмчик. Весельчак – неутомимый хлопотун, всё делал с сияющей улыбкой. Проснётся утром, откроет окошко: «Здравствуй, солнышко! С добрым утром все, все, все!» Протянет солнышко свою тёплую руку, и засветится Весельчак, как солнышко, одаривая всех своим прекрасным настроением. Любая работа ему в радость. Сделает зарядку – эх, хорошо! Включает холодный душ – эх, здорово! Лучшие его друзья – мыло, мочалка, зубная щётка.

Ещё мгновение, и сияет чистотой его комнатка, ловят солнечных зайчиков умытые окошки и зеркала. Не дружат с ним лишь пылинки: прогоняет он их из комнатки.

После жаркого трудового дня ожидает его банька натопленная. Убегайте, все микробы, уходи, усталость!

А вот и Угрюмчик! Солнце уже высоко – а его всё нет. А окна, двери закрыты. Не то, что человеку, а солнечному лучику, капельке свежего воздуха не проникнуть в эту крепость. И слышится из – за двери только ах! И ох!

Постучимся и зайдём. Здесь так темно, что и не увидишь, куда идти. Всё разбросано, пыль и грязь кругом.

Апчихи! Так и заболеть недолго. Лежит Угрюмчик под кучей одеял – невымытый, нечесанный. Насморк, кашель, голова болит. Что же делать? Решил Весельчак другу помочь. Ребята, давайте вместе продолжим эту сказку и подскажем Весельчаку, как помочь его другу.

Тема: «Правила личной гигиены»

«Колдунья – грязь»

Если ты бывал в лесу, то знаешь, что всегда после яркой солнечной полянки можно попасть в тёмную чашу, где тебя встретят старые гнилые пни, болотный мох, сырость и грязь.

Там, оказывается, где – то в таком потаённом, хмуром уголке леса, находятся владения старой колдуньи Грязи.

Но беда в том, что никто не знает, где она живёт, ведь таких укромных мест очень много. Поэтому справиться с этой колдуньей никто не может.

Пользуется она этим всё время, рассылает своих слуг разносить грязь, микробов, болезни, приносить уныние и скуку в дома.

Взмахнёт своим чёрным плащом, и полетят микробы во все стороны. А ведь они такие маленькие, что глазами ты их никогда не увидишь.

Ты срываешь яблоко с ветки, а они уже там; берёшь в руки любимую игрушку, а они и на ней спрятались: пользуются своей невидимостью.

Малейшая неосторожность – и микробы смогут проникнуть внутрь организма. Теперь держись! Войско микробов с каждой минутой будет увеличиваться. Беда для всех живущих в маленьком доме твоего организма. Теперь своими силами не справишься с грозным войском колдуньи Грязи, придётся обращаться за помощью за волшебными пилюлями, которые теперь выпишет доктор Айболит.

Волшебная пилюля – это маленький кораблик, на борту которого находятся сотни защитников – борцов против войска колдуньи.

Но не бойся, малыш! Хочешь совет: подружись с Мойдодыром. Оказывается, против любого колдуна есть маленькое простое средство, маленькое волшебство.

Все микробы и даже сама колдунья Грязь страшно боятся простой воды и мыла. Они просто уничтожают войско колдуньи, не позволяют им проникнуть внутрь человеческого домика – организма.

Будь аккуратен всегда. Каждый раз, перед тем, как что –нибудь съесть вкусенькое, хорошо вымой руки с мылом, обязательно промой кипячёной водой фрукты и овощи.

Следи за чистотой своей одежды. И я уверена, что колдунья Грязь испугается и не будет тебя беспокоить своими опасными набегами.

Здоровья и радости тебе, малыш!

Тема: «Почему мы видим мир цветным?»

«Хмурое утро»

Проснувшись рано утром, я выглянула в окно. Моему огорчению не было предела: небо было затянуто сплошной пеленой облаков. Они были такими плотными, что даже маленький лучик не мог выскользнуть из грозового заточения. Всё вокруг стало хмурым, серым, скучным.

Ещё секунда, и дождь бесцветными нитями начал сшивать небо и землю. Дождь так старался, что его дождевые нити понемногу становились тоньше, пока, наконец, совсем не кончились. В полотне из туч образовались дырки, самые обыкновенные.

И, конечно же, солнечные лучи не замедлили туда нырнуть, увлекая свои волшебные краски за собой. Но, сверху от облаков до земли так далеко, но лучи – то не простые, а волшебные, разноцветные – красные, жёлтые, синие. И решили они построить мост, мост до земли. Взались за руки и... о, чудо! Где соединился желтый, и красный лучик получилась оранжевая дорожка, где соединился жёлтый и голубой – получилась зелёная дорожка. А чтобы лучики не сбились и не упали с мостика – кран мостика обозначили самыми яркими цветами: красным и фиолетовым.

Что же это за волшебный мост образовался? Конечно, радуга!

А в нашем организме, а именно на сетчатке глаза, находятся разноцветные окошки. Разыгрываются зелёные лучики, и откроются на сетчатке зелёные окошки, пустят в дом зелёных зайчиков, и мы видим зелёную траву, листья на деревьях. Разыграются красные лучики, и мы увидим красную рубашку божьей коровки, красные головки тюльпанов, красный глазок светофора.

Ну, а если разыграются все лучики, то мир предстанет перед нами во всём многообразии красок и цветов.

Тема: «Прекрасный мир звуков»

«Путешествие маленького звука»

Жил – был маленький звук. Он очень любил путешествовать. У него не было постоянного дома, и жил он, где захочет. То заберётся в трубу и начнёт завывать, как зверь неведомый, то прячется в ракушку и начнёт подражать звуку моря, спрячется в свисток и начнёт свистеть, заглушая всех.

И вот однажды решил наш звук попутешествовать по организму малыша. Малыш капризничал, плакал, никак не хотел спать. Как только мама его не успокаивала, ничто не помогало.

Но только, как проникнуть внутрь: залез в нос, но неудобно стало звуку – сыро, вокруг какие – то незнакомые обитатели, и вылез он оттуда.

Решил проникнуть через рот, но и там его постигла неудача. Там обитало огромное количество трудяг, и каждый был занят своим делом. С огорчением звук вернулся наружу.

А вот, что это ещё за пещера? Да там такие же жильцы, как и я. Может, попробовать пройти через это отверстие?

По пути от других звуков он узнал, что эта пещера называется «ушная раковина». А и правда: она, как морская раковина, вся извитая. Ушная раковина – как звукоулавливатель, ловит звук и отправляет его дальше, в глубь уха. У человека оно почти не движется. А вспомните, как животные поворачивают ухо в сторону звука: заяц наостряет уши, собака настораживают их.

Ну что же наш путешественник? Попав в ушную раковину, он переместился в наружное ухо. А тут в наружном слуховом проходе выстроилась целая очередь звуков: оказывается, впереди преграда, и называется она «барабанная перепонка».

Возьмите барабан и ударьте по нему: он издаёт громкий звук потому, что натянутая поверхность его будет двигаться вперёд и назад.

Оказывается, чтобы проникнуть звуку дальше, нужно заставить двигаться барабанную перепонку. За барабанной перепонкой находится пещера среднего уха, там живут три хозяйки – три слуховые косточки. Они имеют такую причудливую форму, что по своему виду и получили название: молоточек, наковальня и стремечко. Они такие маленькие, что все три можно разместить на конце большого пальца.

Поздоровавшись с хозяйками среднего уха, наш звук продолжал свой путь и оказался во внутреннем ухе. Во внутреннем ухе всегда, и днём и

ночью, несут дежурство посланники центрального пункта управление всем организмом – головного мозга, и по слуховому нерву они сообщают все новости о том, что происходит. И, как только весть о том, что малыш неспокоен, дошла до ЦПУ, был дан ответный сигнал – малыш успокоился, прикрыл глаза, а наш знакомый звук тихо запел: «Спи, ребёнок, сладко, сладко, баюшки, баю! Дрёма сон подарит сладкий, а я песенку спою».

Тема: «Как мы ощущаем вкус пищи»

«Капризная принцесса» (по И.Стременовой)

У одного короля была одна дочка, которую он обожал больше всех на свете. На завтрак, обед и ужин ей приносили только самые изысканные лакомства.

Птичье молоко, шоколадный пудинг, запеканка с изюмом, раковые шейки, ананасовый крем, клубничное желе – вот такое меню было у принцессы.

Но почему – то принцесса не была ни весёлой, ни румяной, а наоборот она чахла на глазах. Все эти лакомства она видеть не могла. Отведает через силу того, другого – и всё.

Тогда король велел объявить повсюду, что отдаст принцессу замуж за того, кто её вылечит. Съехались в королевство лекари со всего света. Но какие – то лекарства они ни выписывали, ничего не помогало. Принцесса хворала ещё больше.

Тогда один крестьянин предложил принцессе выпить стакан молока и съесть горбушку чёрного хлеба. Откусила она раз, другой, выпила молока, и захотелось ей кушать, проснулся у неё аппетит. Каким же волшебством обладает чёрный хлеб?

Для этого нам надо ближе познакомиться с языком, который живёт у нас во рту. Верные его помощники – это четыре основных вкуса: горький, сладкий, солёный, кислый. Все эти вкусы дружны между собой, и если какой – то вкус работает больше других, то друзья всегда поддерживают его, давая отдохнуть, если следующая порция еды другого вкуса. Живут вкусы на вкусовых сосочках, у каждого из них своя площадь, свой участок. Сладкий вкус живёт на кончике языка, по бокам – солёный вкус, горький на задней части языка.

Так вот, когда принцесса ела только сладкую пищу, работали только вкусовые сосочки, отвечающие только за сладкий вкус, а его друзья – кислый, солёный и горький просто отдыхали. Но сладостей было так много, что сладкий вкус устал и перестал работать, а значит, пропал аппетит.

А чёрный хлеб и молоко разбудили остальных вкусовых помощников, заставили их работать, вернули аппетит принцессе. Но это не значит, что нужно питаться только чёрным хлебом и молоком. Пища должна быть разнообразной: фрукты, овощи, мясо, молоко. Чтобы у всех вкусовых помощников была работа, тогда и аппетит никуда не уйдёт.

«Путешествие в страну Умойвай-ка»

(Е. Михалицына)

Жил-был мальчик Вася. Он не любил умываться, чистить зубы, мыться, поэтому всегда ходил неумытым и неопрятным.

Однажды, посмотрев на себя в зеркало, он увидел только черное пятно. Даже зеркало испугалось отражения мальчика, рассердилось и отправило Васю в тридевятое царство, тридесятое государство, в страну Умойвай-ка, где облака из мыльных пузырей, а озера наполнены шампунем.

В той стране правил король Чистюля, который не любил грязных и неряшливых людей. Как только король увидел Васю, он очень разозлился и велел своим слугам немедленно отвести грязнулю в ванную и как следует вымыть. Но Вася вырвался от них и убежал. Пулей вылетел он из королевского замка и бежал до тех пор, пока не оказался около странного домика, который напоминал мыльницу. Постучал Вася в дверь, чтобы спрятаться за его стенами, но даже и предположить не мог, что в домике живет мудрый и добрый дедушка Мыло. Дедушка Мыло открыл дверь, посмотрел на Васю и сказал ему:

- Ну что ж, заходи в дом, раз пришел!

Так Вася рассказал хозяину, как попал в страну Умойвай-ка. Пожалел дедушка Мыло мальчика и решил ему помочь.

- Если хочешь вернуться домой, то тебе нужно научиться содержать себя в чистоте и опрятности.

Уж очень хотел Вася вернуться домой и решил послушаться дедушку Мыло. Дедушка собрался, взял с собой Васю, и они пришли к пруду, где жили подружки-веселушки мочалки. Посмотрел Вася на подружек-веселушек и призадумался:

- А для чего нужны мочалки?

(Помогите Васе ответить на вопрос.)

Вася узнал, что мочалки нужны для того, чтобы мыться.

- Но мыться только одной мочалкой бесполезно, нужно еще и мыло, — сказал дедушка мальчику.

- Зачем? — удивился Вася.

(Как вы думаете, для чего нам нужно мыло? Почему люди умываются с мылом?)

Понял Вася, что мыло нужно, чтобы быть чистым, что оно убивает бактерии. Взял он мыло, мочалку, вымылся как следует и стал чистым и красивым мальчиком.

- Но только лишь умываться и мыться мало, нужно еще следить за своими зубами, — сказал дедушка Мыло и повел мальчика к доброй волшебнице Зубной Щетке. Жила она в красивом домике, за высоким забором. Зубная Щетка очень обрадовалась приходу гостей.

Вася шепотом спросил дедушку Мыло:

- А для чего нужна зубная щетка?

(Ребята, для чего нужна зубная щетка? Зачем нужно чистить зубы?)

Так Вася понял, что зубы нужно чистить для того, чтобы они были здоровыми, красивыми, не болели.

- А ты знаешь, как правильно чистить зубы? — спросила мальчика волшебница Зубная Щетка.

Вася призадумался и, отрицательно покачав головой, тихо ответил:

- Нет.

(Ребята! Давайте поможем Васе!)

Так мальчик узнал, что зубы нужно чистить и снаружи, и внутри, сверху вниз и снизу вверх, и при этом брать немного зубной пасты. Не стоит забывать чистить зубы два раза в день: утром и вечером.

После того как Вася уяснил, как правильно чистить зубы, они с дедушкой Мыло отправились обратно.

По пути мальчик сказал дедушке по секрету, что теперь он больше не будет бояться пользоваться мылом, мочалкой, зубной пастой и щеткой. Но тут у Васи возник вопрос:

- А как же называются все эти предметы, которыми необходимо пользоваться каждый день?

(Как называются все предметы: мочалка, мыло, зубная щетка и зубная паста?)

- Все эти предметы являются туалетными принадлежностями. Они должны быть у каждого человека. И если с ними дружить, то всегда будешь оставаться чистым и опрятным, — объяснил дедушка Мыло.

Так за разговорами они не заметили, как пришли к дедушкиному домику, а там их уже ждал король Чистюля. Он не сразу узнал в Васе того неумытого и неопрятного мальчика, но как следует разглядев его, обрадовался, что Вася изменился, и по этому поводу решил устроить праздник в стране Умойвай-ка. В конце торжества Вася попросил Чистюлю лишь о том, чтобы как можно скорее оказаться дома. Король на радостях исполнил желание мальчика: подарил ему набор туалетных принадлежностей и отправил домой.

Оказавшись дома, Вася в первую очередь посмотрел в зеркало и увидел там опрятного, аккуратного, чистого и красивого мальчика. Теперь-то уж он понял, как важно следить за собой!

«Где живут витаминки?»

(М. Орлова)

Далеко-далеко, в сказочной стране Витаминии жили добрые витаминки. Самым веселым и жизнерадостным из них был Витамин С. Он был румяным, красивым и никакая болезнь была ему не страшна.

У этого Витамина было много разных домиков. Он жил в апельсине, лимоне, черной смородине, малине и других ягодах и фруктах, а также в овощах — капусте, луке, томате.

В один из летних вечеров сгустились над Витаминией тучи, завыл грозный ветер, все вокруг закрутилось в серой мгле. Ураган бушевал всю ночь. Утром Витамин С проснулся в незнакомом месте, посмотрел по сторонам и горько заплакал... Все кругом было незнакомым. Витамин даже не знал, как ему теперь отыскать свои домики.

(Ребята, давайте поможем нашему сказочному другу найти его домики. Назовите ягоды, фрукты и овощи в которых живет Витамин С.)

Так веселый Витамин С нашел свои любимые домики.

С тех пор все в сказочной стране Витаминии тихо и спокойно. Витамины помогают друг другу и всем своим большим и маленьким друзьям быть здоровыми, умными и красивыми.

Добрые дела маленькой феи

(Н. Шулепова)

В далеком-предалеком Ромашковом королевстве жила-была маленькая фея Медулина. Она была очень известной, потому что могла вылечить любого больного. Лечила фея тайными зельями, приготовленными из лекарственных трав. Все лечебные травы Медулина тщательно собирала сама, сушила и складывала в отдельные мешочки.

Однажды в королевство привезли мальчика Артемку, который простудился, гуляя зимой без шарфа и шапки.

Медулина достала мешочки с лекарственными растениями: ромашкой, зверобоем и листьями смородины и приготовила волшебное лечебное зелье. Артемка выпил его и выздоровел.

Перед тем как попрощаться с мальчиком, маленькая фея дала один верный совет: «Всегда, собираясь на прогулку, одевайся по погоде».

Артемка поблагодарил Медулину и вернулся к себе домой, а маленькая фея осталась в своем Ромашковом королевстве и продолжала лечить больных и помогать им своими советами.

Вопросы к сказке

8. Какие лекарственные растения вы знаете?
9. Как отличить лекарственные растения от обычных?
10. Какими свойствами обладают ромашка, зверобой?
11. Почему Артемка заболел?
- 5*. Что нужно делать, чтобы не болеть?
6. Какой совет дала Медулина мальчику?
7. Как вы одеваетесь на прогулку?