

Елизавета Николаевна Водовозова

# Как нужно жить, чтобы здоровым быть



Елизавета Водовозова

**Как нужно жить,  
чтобы здоровым быть**

«Public Domain»

1905

**Водовозова Е. Н.**

Как нужно жить, чтобы здоровым быть / Е. Н. Водовозова —  
«Public Domain», 1905

«К тете Оле приходит много детей заниматься. Однажды по случаю дождя, они долго не расходились после урока и продолжали сидеть за большим столом, весело болтали между собой и задавали друг другу разные загадки и вопросы...»

© Водовозова Е. Н., 1905

© Public Domain, 1905

## **Елизавета Водовозова**

### **Как нужно жить, чтобы здоровым быть**

К тете Оле приходит много детей заниматься. Однажды по случаю дождя, они долго не расходились после урока и продолжали сидеть за большим столом, весело болтали между собой и задавали друг другу разные загадки и вопросы.

– Ну, сегодня, – сказала тетя Оля, – я довольно отгадывала, – теперь ваша очередь, подумайте-ка, да скажите мне, – как нужно жить, чтобы здоровым быть?

– Нужно непременно гулять ходить! – вдруг закричала одна девочка.

– Нет, нет... – перебивали ее другие, – совсем не то... вот я скажу, я это очень хорошо знаю... – кричали почти все в один голос.

– И чудесно, – сказала тетя Оля: – пусть каждый скажет, что думает. Ну, Костя, твоя очередь.

– Самое главное, тетя, нужно есть, есть, как можно больше, – говорил Костя с важностью опытного человека. – Моя маленькая сестра, Катя, мало ела и умерла.

– Нужно пить поменьше кислого квасу, от него живот болит, а как можно больше молока, – сказала Маша.

– Совсем не в молоке дело, – поторопился высказаться маленький Вася, – нужно меньше есть хлеба и как можно больше говядины.

– Не то, не то они говорят, – закричал Ваня, уже давно силившийся перекричать других, – нужно как можно раньше ложиться спать, и тогда совсем будешь, здоров.

– И Костя прав, сказала тетя Оля, – и Ваня: все вы правы, детушки. Только дело в том, что каждый, кто захочет быть здоровым и сильным, должен исполнять всё это. Каждому из вас напоминает мама именно о том, что он забывает. Ваня рад до полуночи заболтаться с большими, – вот ему и говорят, что он не выспится, и на другой день у него будет голова болеть. Вася за столом прежде всего бросается на сладкие булки и этим портит себе аппетит, а Маша с жадностью набрасывается на кислый квас. Женя, признайся-ка, ты ведь ленива одеваться для гулянья... Особенно, когда разыграешься, тебя просто не дозовешься...

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.