

6+

# Наша и Даша

10 (92)  
ОКтябрь  
2025

ПРАВОСЛАВНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ



# Физкульт-привет, юные спортсмены!

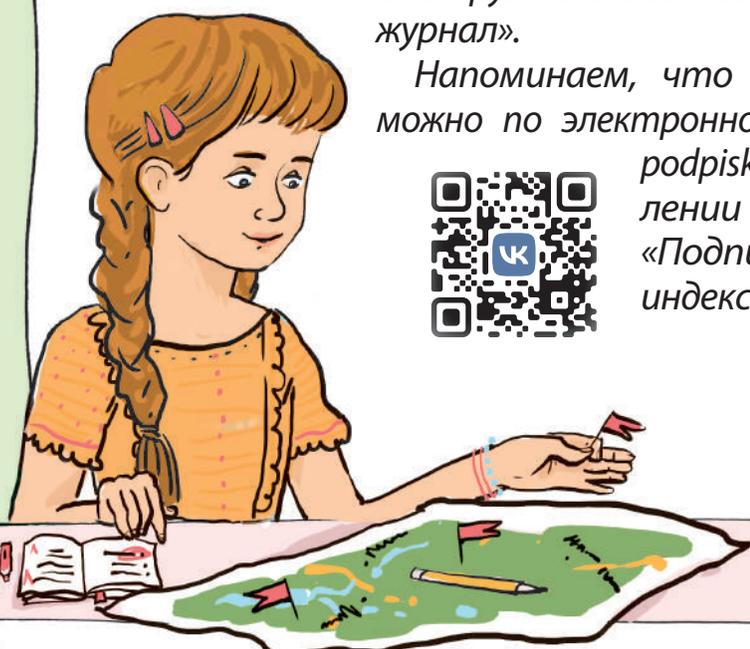
Наш новый номер посвящён спорту, движению и здоровому образу жизни. В русском языке есть много пословиц и поговорок на эту тему: «В здоровом теле — здоровый дух», «Где здоровье, там и красота», «Закаляй своё тело с пользой для дела» и другие. Здоровье важно всегда — это подтвердит любой врач. Надеемся, что вы следите за своим здоровьем и самочувствием.

А мы расскажем о том, как быть сильными и ловкими, научим правильно питаться, чтобы энергии хватило на все приключения, и раскроем секреты настоящих чемпионов! Читайте статьи, сказки, стихи, удивительные истории и будьте бодрыми, здоровыми и всегда в отличном настроении! Вперёд, к новым рекордам и ярким победам!

Будем рады гостям нашего сайта [sasha-dasha.ru](http://sasha-dasha.ru) или группы ВКонтакте «Саша и Даша — детский журнал».

Напоминаем, что подписаться на наш журнал можно по электронному каталогу онлайн на сайте [podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru) или в любом отделении Почты России по каталогу «Подписные издания». Подписной индекс П6513.

**Всегда ваши,  
Саша и Даша**



**6+** ДЕТСКИЙ ПРАВОСЛАВНЫЙ ЖУРНАЛ «САША И ДАША». №10(92) октябрь 2025. Для детей младшего школьного возраста (7–10 лет).

**ЕАС**

Учредитель: АНО ПЦ «Логос». Издаётся по благословию митрополита Нижегородского и Арзамасского ГЕОРГИЯ. Журнал зарегистрирован 05 декабря 2019 года Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-77242. Подписной индекс П6513. Издание одобрено Синодальным информационным отделом Русской Православной Церкви. Гриф №111 от 1.08.11. Цена свободная.

Издатель — АНО ПЦ «Логос».  
РФ, г. Нижний Новгород,  
ул. Б. Покровская, 30.

Генеральный директор — Александр ФРОЛОВ.

Адрес редакции: 603086,  
РФ, г. Н. Новгород, пр-д Ярмарочный, 10.  
Тел. (831) 246–73–93.  
E-mail: [sasha.dasha.nn@gmail.com](mailto:sasha.dasha.nn@gmail.com)

Отпечатано в типографии ООО «Юнион Принт». Адрес: 603022, РФ, г. Нижний Новгород, Окский съезд, 2. Тираж 3800 экз. Заказ № 2369. Подписано в печать 2.10.2025. Дата выхода 12.10.2025

Главный редактор —  
Александр Сергеевич ФРОЛОВ.  
Редактор — Светлана ГОРЕВА.  
Литературный редактор, корректор —  
Ольга СХИРТЛАДЗЕ.

Редакционная коллегия — Ольга СХИРТЛАДЗЕ,  
Гульнара МИРАНОВА, Наталья ИВАНОВА,  
Татьяна ВАРЛАМОВА, Елена СТАРЦЕВА,  
Григорий ГАЧКЕВИЧ.

Обложка — Светлана МОГИЛЕВЦЕВА.

Верстка — Ирина БОРИСОВА.

Гарнитура: Myriad Pro.  
Бумага мелованная, офсетная.

Печать офсетная.

Раскраска для цветных карандашей.

# СОДЕРЖАНИЕ

## ЧИТАЕМ ВМЕСТЕ

Спорт — это вовсе не секрет .....	4
Стихи и загадки .....	6

## В ГЛУБЬ ВЕКОВ

Храм Святого Духа .....	8
-------------------------	---

КРОССВОРД .....	10
-----------------	----

РАСКРАСКИ .....	11
-----------------	----

ИГРОВАЯ КОМНАТА .....	15
-----------------------	----

## МИР ПРИРОДЫ

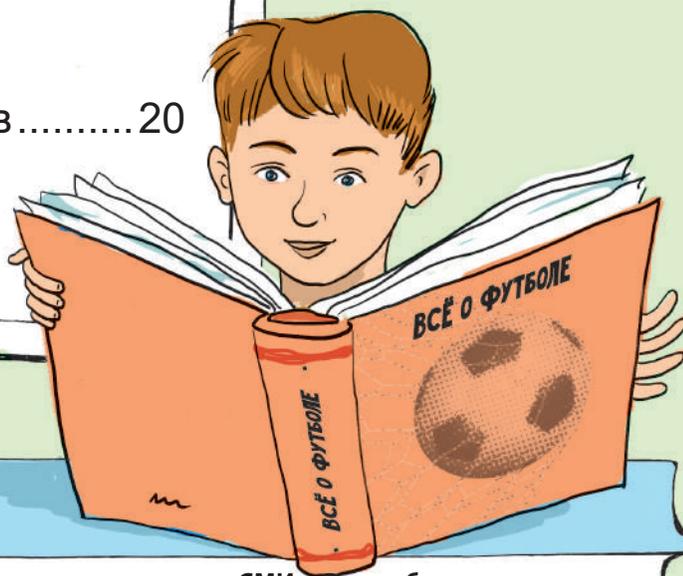
Жемчужина Восточной Сибири .....	16
----------------------------------	----

## ИМЕНА ЗЕМЛИ РУССКОЙ

Покоритель неба, льдов и океанов .....	20
----------------------------------------	----

## МАСТЕР-КЛАСС

Оригами «Баскетбол» .....	22
---------------------------	----



Победитель VI Всероссийского конкурса детских СМИ «Волшебное слово» в специальной номинации «Традиции»

Победитель VII Всероссийского конкурса детских СМИ «Волшебное слово» в номинации «Лучший журнал для младших школьников»

Победитель VIII Всероссийского конкурса детских СМИ «Волшебное слово» в специальной номинации «Лучшее краеведческое издание»

Победитель IX Всероссийского конкурса детских СМИ «Волшебное слово» в специальной номинации «За верность духовным традициям»

Победитель X Всероссийского конкурса детских СМИ «Волшебное слово» в специальной номинации «Семейные традиции»

Победитель Всероссийского конкурса журналистов «Золотой гонг — 2021» в номинации «Лучшее специализированное издание для детей и юношества»

Финалист Всероссийского конкурса «Семья и будущее России — 2022», «Семья и будущее России — 2023»

# СПОРТ - ЭТО ВОВСЕ НЕ СЕКРЕТ

Гульнара Миранова

ДЕТИ & КНИЖКИ



В давние времена в одном лесу, где деревья были такие высокие, что казалось, макушками достают до самых облаков, жили очень ленивые звери. Они были такими лежебоками, что ленились что-либо делать. Зайцы ленились бегать, белки — залезать на деревья, а косолапые целыми днями ели малину.

Как-то в летний день прилетела сорока.

— Слушайте, слушайте...

— Какую новость ты опять принесла, Белобок? — проворчал медведь.

— А вот какую. — Она села на высокую ель и продолжила: — Вы знаете, что сейчас в моде спорт?

— Нет! А с чем этот спорт носят? — спросили модницы лисички-сестрички.

— Хи-хи, — затрещала птица. — Ну и умора. Носят. — Пернатая от смеха чуть не свалилась с ветки. — Спорт не носят, им занимаются.

Звери не поняли, как это — заниматься спортом. Мудрый филин проснулся от трескотни сороки и всё подробно объяснил:

— Спорт — это полезно для здоровья. Он помогает всем быть сильными, ловкими и выносливыми.

— Дедушка филин, этот спорт вообще каким бывает? — обратился к птице зайчонок. По лесу прокатилось эхо голосов других зверей.

— Да!

— Да!

— Каким?

— Каким?

— Угу-у-у, спорт бывает разным: бег, акробатика, гимнастика, борьба и так дале-е-е, — зевая, сказал филин.

— Вот ты так много знаешь о спорте, а сам занимаешься им? — поинтересовался у филина хитрый лис. — Что-то я никогда не видел.

— И я!  
 — И я! — подхватили другие звери.  
 — Угу! — Филин взмахнул крыльями, повернув голову на сто восемьдесят градусов и обратно, и добавил: — Не видели потому, что я это делаю ночью, пока вы спите.

— Лично мне лень заниматься каким-то там спортом! — лёжа на травке, заявил лис.

— И мне!

— И мне!

Вновь эхом прокатились по лесу голоса зверей.

— А тебе как охота? — зевая, спросил медведь.

Подул слабый ветерок.

— Угу, угу. — Старый филин задумался. Он хитро прищурился и сказал: — Я тоже раньше не хотел заниматься спортом, пока...

— Что?

— Что?

— Пока я не нашёл спортивную веточку.

— Спортивную веточку? — все в один голос спросили у филина.

Он из своего дупла вытащил какую-то веточку и бросил её вниз со словами:

— Эта веточка секретная. Каждый, кто её потрогает, будет заниматься спортом. Только надо в это поверить.

Все звери по очереди подержали ветку в своих лапах. И действительно, каждый из зверей призадумался, каким же видом спорта ему заняться. Зайцы решили попробовать бег и акробатику. Они бегали по лесу, прыгали через пни и кувыркались на полянках. Белки выбрали гимнастику: они подтягивались на ветках, делали мостики и кувырки. Лисы упражнялись на ловкость, бегая между деревьями и огибая препятствия. Медведи же боролись друг с другом, чтобы стать сильнее.

Ежедневно лесные жители занимались спортом и становились всё крепче и крепче. Они поняли, что спорт — это залог здоровья и долголетия.

А мудрый филин всегда помогал им советами. Но никому не раскрыл секрета своей спортивной веточки.



Художник Светлана Могилевцева



Наталья Иванова

ДЕТИ & КНИГИ



## СПОРТИВНЫЕ ЗАГАДКИ



Здесь команда побеждает,  
Если мячик не роняет.  
Он летит с подачи метко  
Не в ворота, через сетку.  
И площадка, а не поле  
У спортсменов в ...

Соберём команду в школе  
И найдём большое поле.  
Пробиваем угловой —  
Забиваем головой.  
И в воротах пятый гол!  
Очень любим мы ...

Конь, канат, бревно и брусья,  
Кольца с ними рядом.  
Перечислить не берусь я  
Множество снарядов.  
Красоту и пластику  
Дарит нам ...



Татьяна Варламова

ДЕТИ & КНИГИ



## Зарядка

Я по распорядку  
Делаю зарядку.  
Первым делом, как проснусь,  
В небо к солнцу потянусь.  
Помашу руками  
Ветру с облаками.

Покружусь вокруг себя,  
Как вращается Земля,  
Пошагаю по квартире:  
Раз, два, три, четыре...  
А потом как закричу  
И лошадкой поскачу:  
Иго-го! Да скок-поскок.  
А копыта цок-цок-цок!

Ох, измучилась скакать!  
Возвращаюсь на кровать.  
Полежу немножко  
Рядом с тёплой кошкой.

Старцева Елена

**ТЮЛЕНЬ-ЛЕНИВЕЦ**

Жил на острове тюлень  
И ему всё было лень.  
На боку весь день лежит  
Да по сторонам глядит.

Не ленись ты, лежебока!  
Выйдет лень тебе же боком!  
Ведь движенье — это жизнь!  
Будь активней! Шевелись!

Григорий Гачкевич

**ВОТ ТАК АПЕЛЬСИН!**

Есть на свете мяч один —  
Как большой он апельсин!  
Скачет всюду без конца,  
Жить не может без кольца.  
Мастерам и новичкам  
Счёт ведёт он по очкам.  
Ни для регби, ни для поло:  
«Апельсин» — для баскетбола!  
Знаменит своим отскоком,  
Но не сможет стать он соком!

**Чудо-мяч**

У меня есть чудо-мяч,  
Захочу — несётся вскачь.  
Захочу — взмывает ввысь.  
Я кричу ему:  
— Спустись!  
Как ударю головой —  
Мяч летит передо мной.  
С ним играю я у стенки,  
Бью, любя, его коленкой.  
Мне с мячом всё нипочём  
И не скучно нам вдвоём!

# Храм Святого Духа

Ольга Схиртладзе

Художник Прасковья Исаева

— А у нас в следующий вторник турнир по волейболу, — Саша с порога сообщил домашним новость, которая его сегодня в школе обрадовала больше всего. — Обыграем «бэшек»! Даша, ты за кого будешь болеть?

— Вот, кстати, мне давно интересно: почему те, кто поддерживают команду, называются болельщиками? — отозвался вместо Даши папа.

— Болельщик — это... — будущий чемпион открыл страничку в Википедии, — страстный любитель спортивных зрелищ, поклонник какой-либо спортивной команды, остро переживающий её успехи и неудачи.

— Страстный? — насторожилась Даша. — А нам сегодня батюшка сказал, что страсть — это болезнь души.

— Получается, болеть за любимую команду — грех? — смутился Саша. И тут же нахмурился: — Может, и спортом заниматься — тоже грех?

— Какая непростая тема сегодня на обед! — улыбнулась мама. — Давайте порассуждаем, пока чайник закипает.

И она напомнила православное учение о человеческой природе, которая включает тело и душу. Первостепенной для христианина является забота о душе, о её подготовке к вечной жизни. Но и тело, физическое здоровье даны нам как дар Божий. А значит, мы обязаны его беречь. Отцы Церкви говорят о том, что важно поддерживать свой организм в форме, не запускать здоровье.





Ведь если мы заболеем, то становится трудно упражняться и в добродетелях — помогать другим, служить ближним и Богу; даже сосредоточиться на молитве бывает непросто.

Так, великая княгиня Елизавета Феодоровна Романова, прославленная в лике преподобномучениц, когда поздравляла близких с церковными праздниками, желала им помимо душевного спасения ещё и крепкого здоровья. Оно необходимо, подчёркивала святая, «чтобы были силы молиться». Сама Елизавета Феодоровна занималась плаванием, играла в теннис. Позднее, когда она уже приняла монашеский постриг, хорошая физическая подготовка помогала ей справляться с серьёзными нагрузками: управлять Марфо-Мариинской обителью милосердия, ухаживать за ранеными во время войны.

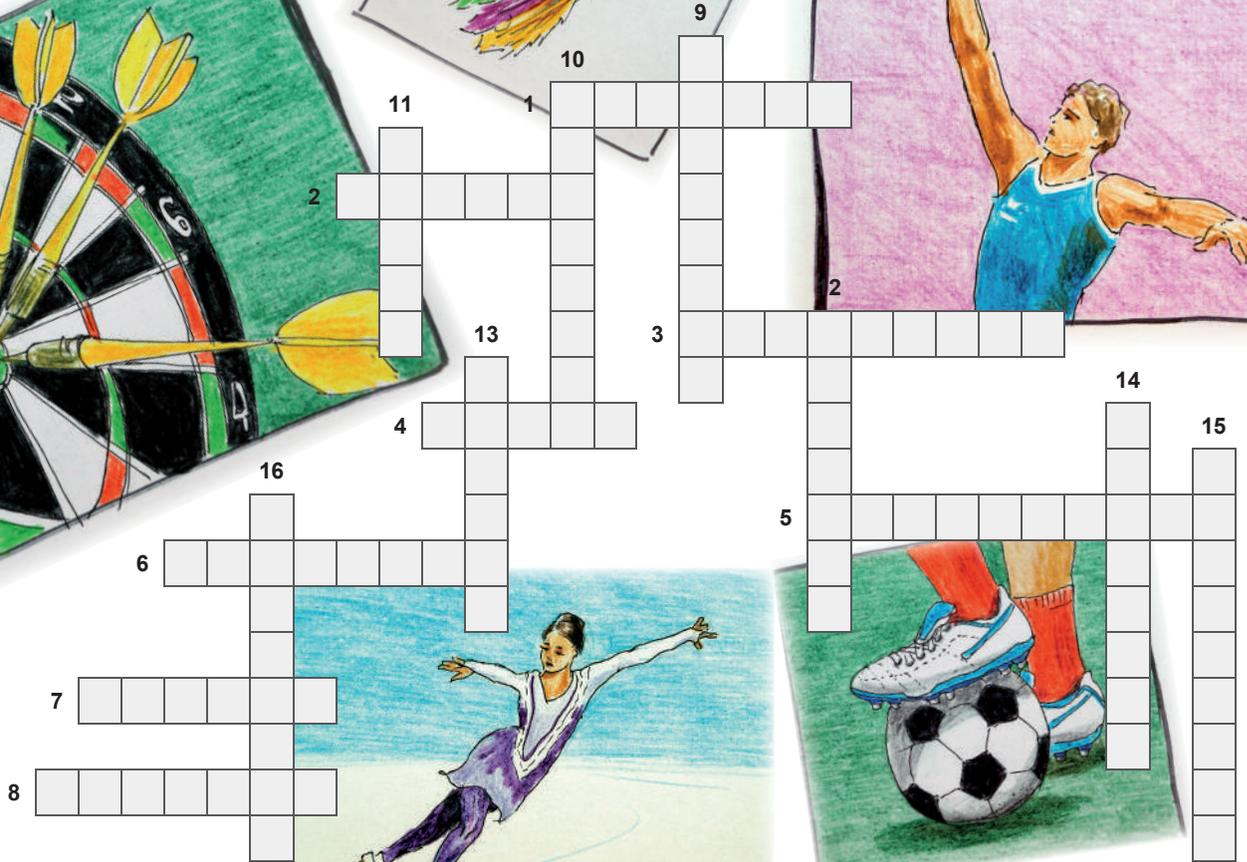
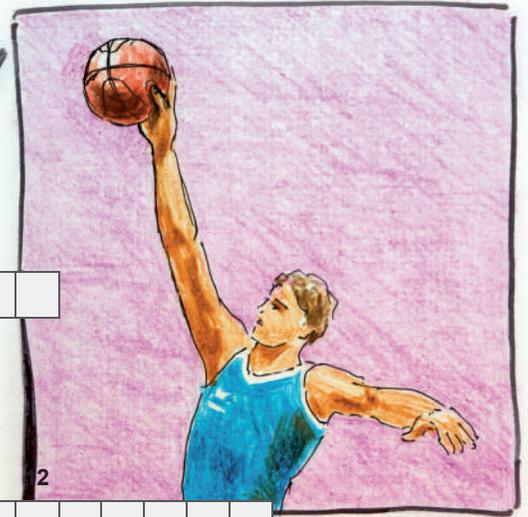
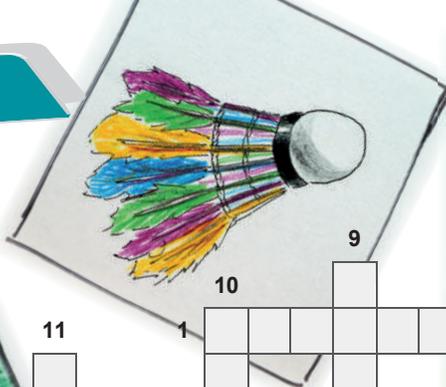
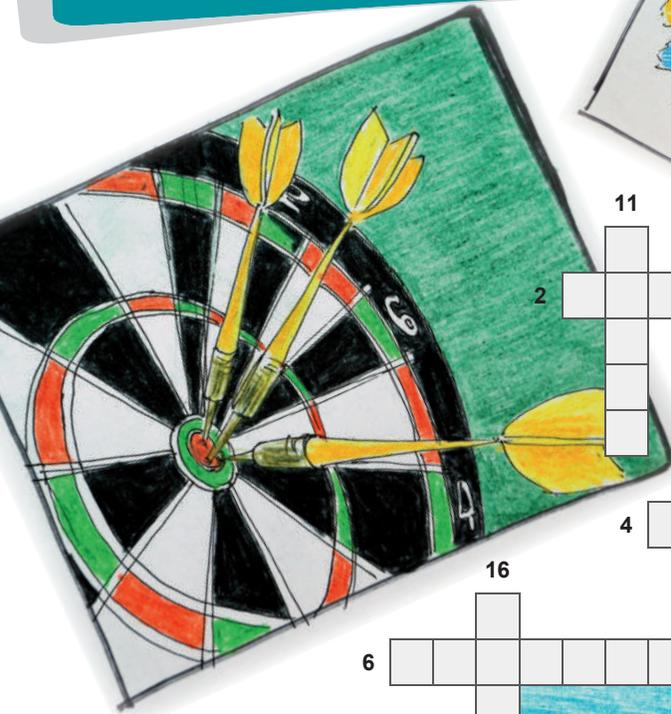
У людей, которые не привыкли тренировать тело, обычно слабеет и воля. Не хватает навыка справляться с неурядицами, находить решения, получать радость от жизни и благодарить за неё Создателя. Те же, кто занимается физкультурой и спортом, воспитывают в себе бодрость духа и целеустремлённость, выносливость и умение владеть собой.

Однако важно помнить об умеренности. Если из развития собственного тела делать культ, то душеполезным такое времяпрепровождение уже не назовёшь. Избыточные нагрузки, как это

часто бывает в профессиональном спорте, способны надорвать не только здоровье, но и психику. Кроме того, когда желание победы превращается в одержимость, рождает в сердце ненависть к сопернику, гордыню, тщеславие и сребролюбие, — такие состояния отдаляют от мыслей о спасении души и уж точно ему не способствуют.

Физические упражнения нужны, чтобы помогать беречь здоровье. Недаром апостол Павел учит: «Тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа». А как вы, ребята, содержите свой «храм»?





**По горизонтали:**

1. Группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях, работающая совместно для достижения победы. 2. Синоним мышцы. 3. Международные соревнования, которые проводят раз в четыре года. 4. Мячик с оперением или широким волнистым ободком для игры в бадминтон. 5. Спортсменка, занимающаяся художественным катанием на коньках. 6. Его стремятся поддержать с помощью физических упражнений. 7. В этой стране зародились в древности Олимпийские игры. 8. К этому доктору, специализирующемуся на заболеваниях опорно-двигательного аппарата, обращаются при спортивной травме.

**По вертикали:**

9. Фамилия знаменитого хоккеиста, о котором снят фильм «Легенда № 17». 10. Физическая... — предмет в школьной программе, связанный с движением. 11. Обувь для футболиста. 12. Забег на длинную дистанцию. 13. Завершите строчку из популярной песни: «Трус не играет в...». 14. Как называется важное для стрелкового спорта, биатлона, дартс и т. п. умение попадать точно в цель? 15. Задача этой игры — забросить мяч в корзину (кольцо с сеткой) соперника. 16. Спортивный термин, происходящий от английского словосочетания, в переводе означает «вратарь» в игровых командных видах спорта.

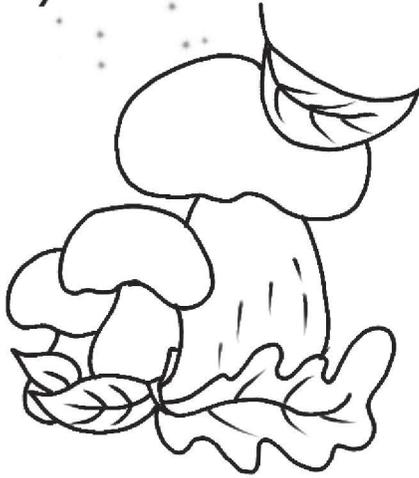
Художник Ольга Схиртладзе

Ответы. По горизонтали: 1. Команда. 2. Мыскул. 3. Олимпиада. 4. Волан. 5. Фигуристка. 6. Здоровье. 7. Греция. 8. Ортопед. По вертикали: 9. Харламов. 10. Культура. 11. Бутсы. 12. Марафон. 13. Хоккей. 14. Меткость. 15. Баскетбол. 16. Голкипер.



# Маленькие осенние радости

Сходить за  
грибами



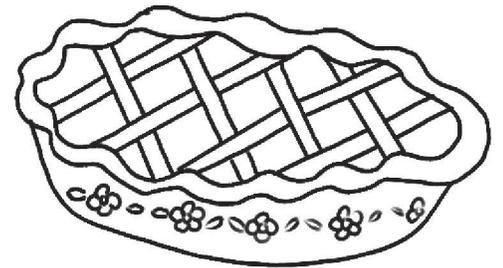
Сделать  
гербарий



Сварить  
Какао



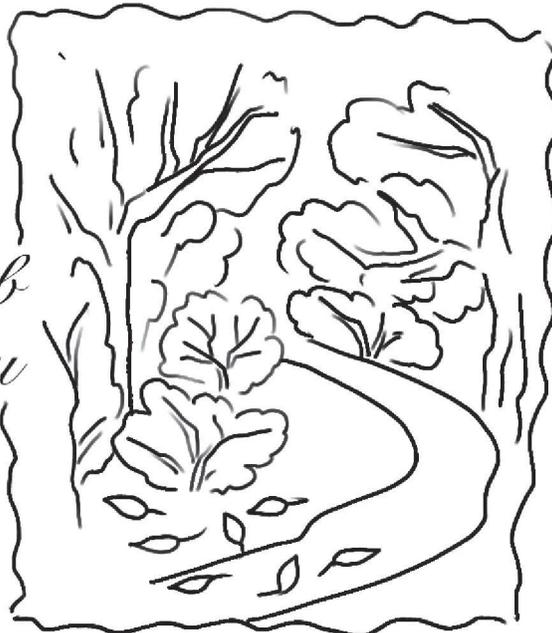
Упечь  
шарлотку



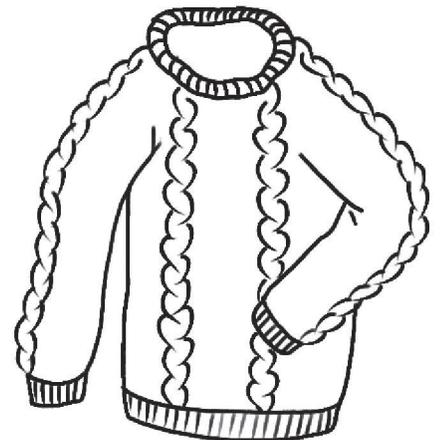
Сварить баночку  
яблочного варенья



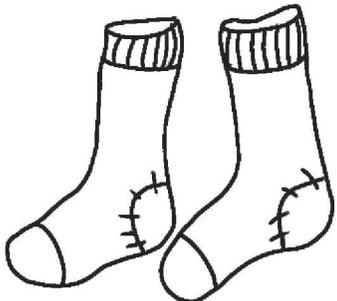
Пошуршать  
листьями в осенней  
парке



Купить новый  
свитер



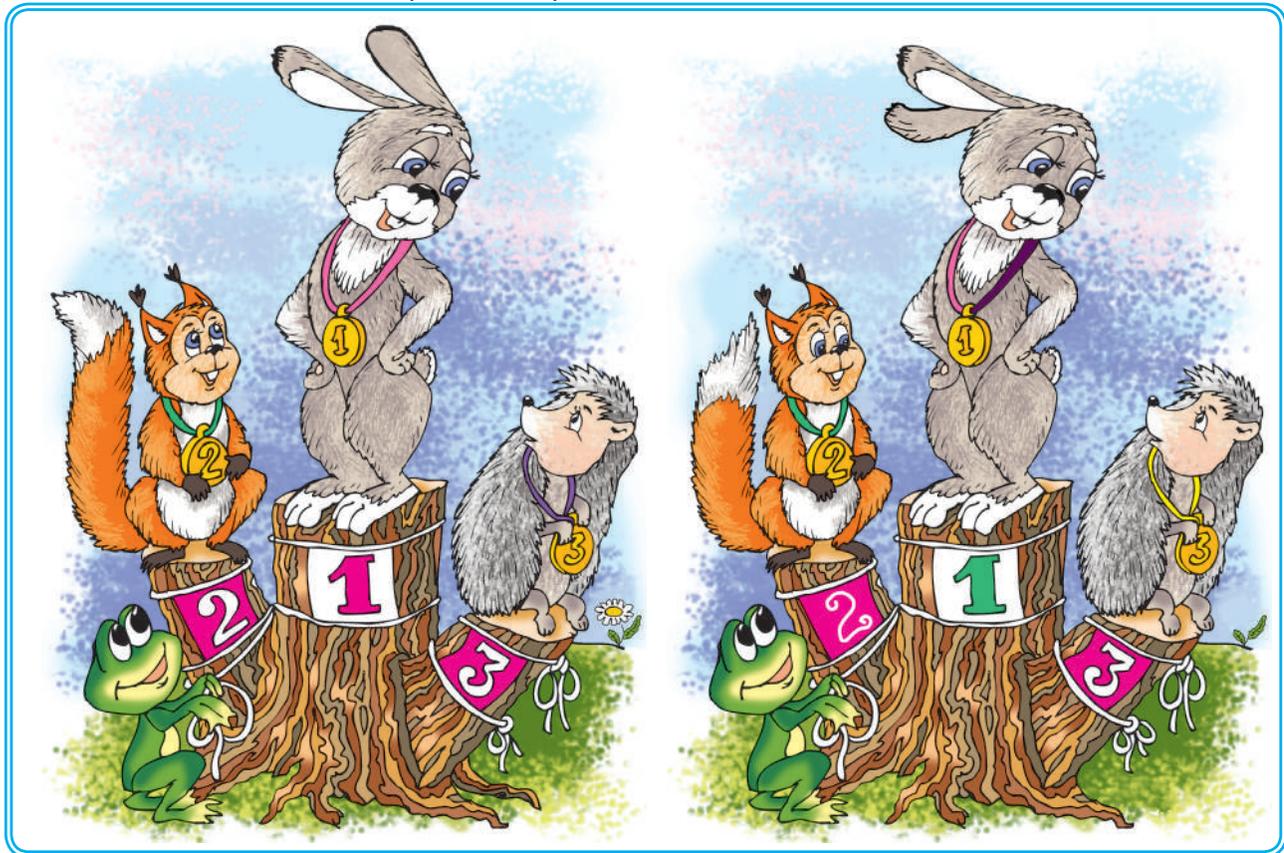
Вплетать ноги в  
уютные носочки







Кто самый быстрый в лесу? Конечно, заяц! Он — многократный чемпион по бегу в дубраве, сосняке, ельнике, липовой роще, в берёзовой тоже и даже на болоте. Найди десять отличий.



**Футболисты готовятся к тренировке. Как кого зовут?**

Художник Валентина Черняева



Известно, что Эдик, Глеб и Стас сидят на скамейках, на Егоре, Владе и Стасе — полосатые футболки, Влад, Эдик и Стас надели полосатые гетры.

Ответ: 1 — Егор, 2 — Влад, 3 — Глеб, 4 — Стас, 5 — Эдик.

# Жемчужина Восточной Сибири

Светлана Горева

О Байкале я, конечно, знала ещё со школы. И очень хотела посмотреть его вживую. Всё-таки самое большое пресноводное озеро в мире. И всего-то чуть больше пяти часов на самолёте от Нижнего Новгорода до Иркутска. А там до Байкала рукой подать. Но годы шли, а я так и не доехала до озера. Мечта сбылась после участия в конкурсе для журналистов «Вместе в цифровое будущее» от компании «Ростелеком». За победу в конкурсе меня и ещё семерых коллег из разных уголков страны наградили пресс-туром на Байкал. Итак, садитесь поудобнее, мы летим в Сибирь!

## Чем удивил Иркутск?

В отличие от нижегородского аэропорта, иркутский расположен прямо в городе. Выходишь из него и сразу можно идти смотреть местные достопримечательности. Но сначала нас ждала деловая программа: посещение Единого контакт-центра (ЕКЦ) Правительства Иркутской области и Иркутской районной больницы. Цифровую работу обоих учреждений поддерживает «Ростелеком».

В контакт-центр обращаются жители области, рассказывают о своих проблемах и получают помощь. Сотрудники ЕКЦ уже привыкли к тому, что

звонки вместе с ними принимает голосовой помощник Василиса Лисович. Она может и посочувствовать, и поддержать добрым словом. Больница тоже шагает в ногу со временем: врачи ведут электронные медицинские карты, а искусственный интеллект помогает анализировать рентгеновские снимки.

После деловой программы — экскурсия по городу. Иркутск был основан в 1661 году как острог — небольшая деревянная крепость. Сейчас на её месте — памятный знак. А рядом старейшее каменное здание Иркутс-



ка — храм во имя Спаса Нерукотворного Образа. Нам удалось побывать и в Знаменском женском монастыре, где покоятся мощи святого Иннокентия (Кульчицкого) — первого правящего православного епископа Восточной Сибири.

### Дом для птиц

Иркутск стоит на реке Ангаре. Это единственная река, которая вытекает из Байкала. Исток Ангары — самая большая в Азии зимовка водоплавающих птиц. На зиму здесь остаётся примерно двадцать тысяч пернатых. В 2025 году Иркутск стал первым и единственным городом России, который получил статус «Город — попечитель птиц» за многолетний вклад в сохранение и улучшение жизни пернатых.



### Странный зверь

В историческом центре Иркутска установлена скульптура мифического зверя бобра — символа города и области. Бобр появился в результате путаницы. Изначально слово «бобр» в старорусском языке обозначало тигра, пантеру или леопарда. Оно было заимствовано из тюркских языков. В XVII веке при создании печати и герба Иркутска слово «бобр» стало использоваться для изображения этого животного. Однако из-за незнания столичными чиновниками значения этого слова оно было воспринято как «бобр», и на гербе появился зверь с чертами бобра: широким хвостом и перепончатыми лапами, но головой тигра.





## Стальная пряжка

После Иркутска мы отправились на Байкал. До него от города около семидесяти километров. Наше знакомство с морем, как его называют местные, началось с путешествия по Кругобайкальской железной дороге (КБЖД). В возможность её строительства мало кто верил: местность гористая, климат суровый, а Байкал непредсказуемый. Но чудо инженерной мысли всё-таки воплотили в жизнь. Особым украшением магистрали служат арочные каменные мосты, а также вокзал из белого и розового местного мрамора на станции Слюдянка. Внутри вокзала работает необычная выставка, посвящённая озеру. На одном из стендов транслируются записи с глубоководных камер. Зрителям открывается таинственный мир



Байкала. А ещё на КБЖД расположены церковь в честь святого Николая Чудотворца и одноимённая часовня. Любой желающий может зайти туда, поставить свечи и написать записки.

### Чудо природы

На Байкале много островов. Мы жили на Ольхоне — самом большом. На песчаных пляжах острова можно встретить «шагающие» деревья. Конечно, они никуда не идут, стоят себе спокойно на месте. Но если у их лесных братьев корни спрятаны глубоко под землю, то у байкальской сосны или лиственницы ветер постепенно выдувал песок из-под корней. Так и получились не деревья, а какие-то невиданные звери на узловатых ногах. На Ольхоне учёные находили следы стоянок древних людей, наскальные рисунки, городища. А сейчас остров — место, куда приезжают люди из разных уголков планеты. Приезжайте и вы!

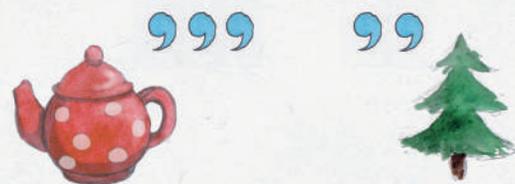
Художник Ника Аппе

### Ребусы

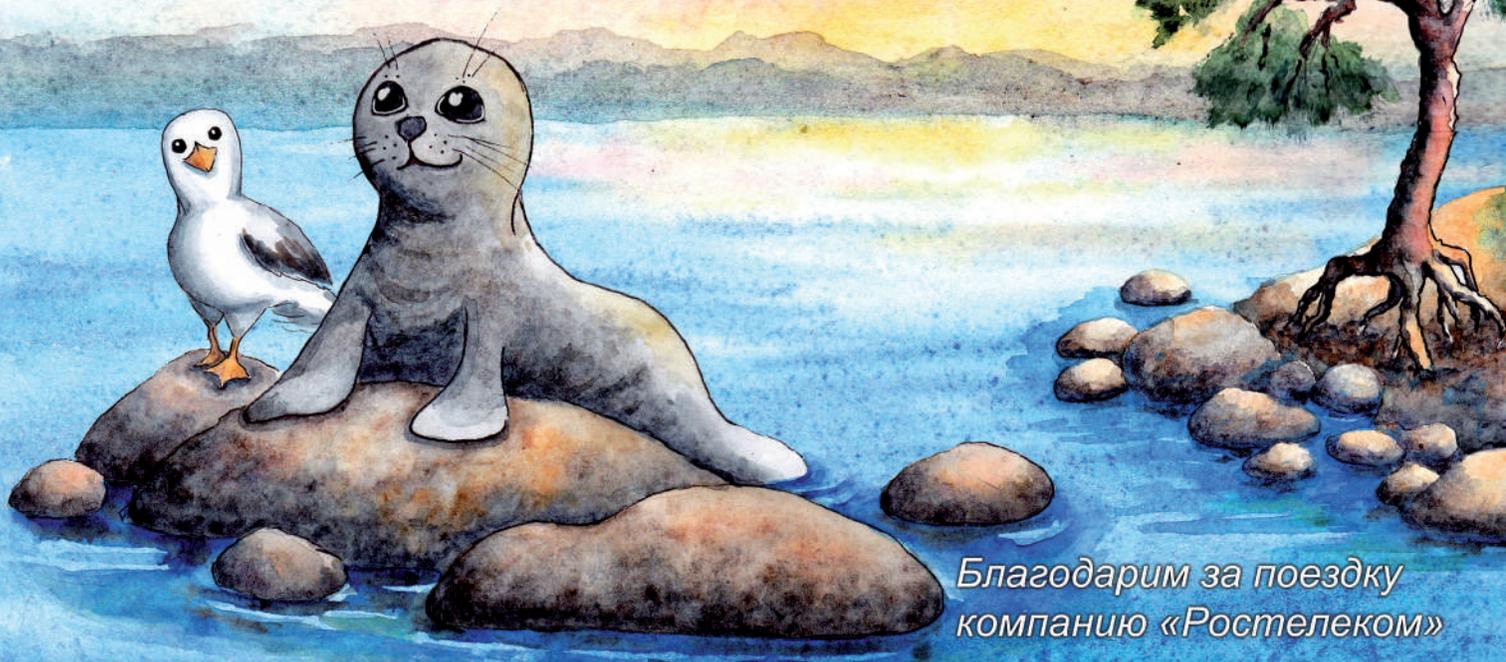
Один из обитателей Байкала



Птица с берегов Байкала



Город недалеко от Байкала



Благодарим за поездку  
компанию «Ростелеком»

# ПОКОРИТЕЛЬ НЕБА, ЛЬДОВ И ОКЕАНОВ



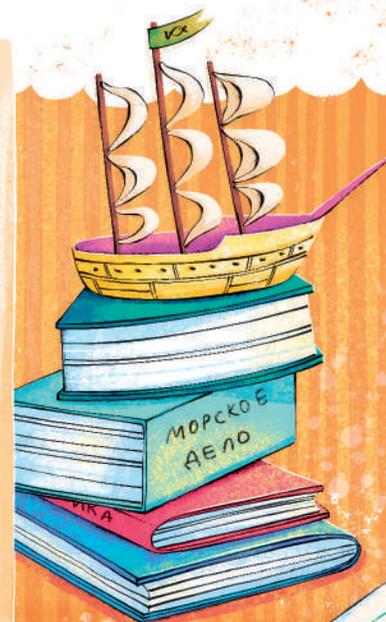
Велика наша страна Россия и великими людьми славится. Фёдора Конюхова — путешественника, художника, священника и писателя — знает весь мир. Ещё в детстве, вдохновлённый рассказами дедушки-моряка, он решил стать путешественником и отправиться на Северный полюс. Далёкие экспедиции не только интересны, но и очень опасны. Особенно если совершать их в одиночку. Нужно быть сильным, смелым и закалённым. Юный Фёдор серьёзно готовился: делал каждое утро зарядку и пробежку, спал на улице, купался в холодной воде, ходил в тайгу... И старательно изучал всё, что ему может пригодиться

в пути: математику, географию, физику, морское дело, повадки зверей... В пятнадцать лет он переплыл Азовское море на «тузике» — небольшой вёсельной лодке. С того самого дня он понял, что будет моряком.

Благодаря здоровому образу жизни, силе воли, упорству и тренировкам Фёдор Конюхов смог установить множество рекордов в разных видах спорта. Он отправлялся в научно-исследовательские экспедиции на яхте, пересекал Чукотку на собачьей упряжке. Всего за 268 часов и 20 минут (абсолютный мировой рекорд) совершил кругосветное путешествие на аэростате. А на вёсельной лодке пересёк Атланти-



~ 20 ~





ческий океан за 146 дней. Поднимался на самые высокие вершины мира и побывал на Северном и Южном полюсах. До Северного полюса дошёл в одиночку на лыжах. Побеждать в соревнованиях ему помогают хорошая подготовка, опыт, смелка и, порой, фантастическое везение — чудо.

Фёдор Конюхов — верующий человек. Куда бы он ни отправился, всегда берёт икону и молится. Во время экспедиций его вера сильно окрепла. 19 декабря 2010 года он был рукоположен в сан священника. Сейчас знаменитый путешественник организует строительство храмов и часовен. Люди приезжают к нему

за благословением и советом. Сам батюшка признаётся, что вера помогает ему выживать в самых невероятных условиях. Будучи в духовном сани, он продолжает путешествовать и заниматься творчеством.

Столкновение с китом, шторм, пираты, белые медведи — обо всём этом и многом другом Фёдор Конюхов рассказывает в своих книгах, которые с интересом читают взрослые и дети. Выставки его картин открываются в разных городах, а про него самого снят фильм «Повелитель ветра». Своими достижениями и образом жизни Фёдор Конюхов вдохновляет тысячи людей идти к мечте и никогда не сдаваться.

Художник Алёна Рычагова



# Оригами «БАСКЕТБОЛ»

Нам понадобятся:



Ребята, мы предлагаем вместе с нами сделать несложную поделку, которую можно использовать для увлекательной игры. Вы можете играть в неё в одиночку, соревноваться с друзьями или родными.

- бумага для оригами или двусторонняя цветная бумага
- ножницы
- маркеры или фломастеры
- клей-карандаш, двусторонний скотч
- клейкая лента
- бумажная салфетка

**В**озьмите один лист бумаги формата А4. Сложите его вдоль пополам. Затем снова сложите вдоль каждую половинку к центру (фото 1).

1

**С**делайте два одинаковых сгиба с одной стороны листа под углом 45 градусов (фото 2–3).

2

3



**П**ереверните лист и сложите один край к центру так, как показано на фото 4–5.



**Т**еперь работаем с другим концом листа. Сложите уголки и заверните их внутрь (фото 8–9).



**С**нова переверните лист и сформируйте треугольник (фото 6–7).

**Р**азверните полностью эту сторону и сформируйте два одинаковых треугольника (фото 10).



**В**озвращаемся к первому концу листа. Переверните лист и согните дважды внутрь по линии сгиба (фото 11).

**С** помощью скотча, клея и клейкой ленты соедините два уголка и сформируйте баскетбольное кольцо. Нарисуйте баскетбольную площадку. Сформируйте из кусочка салфетки баскетбольный мяч.

**Теперь можно начинать игру! Поставьте мячик напротив кольца, нажмите на уголок площадки и попробуйте забросить мяч в кольцо.**



# САЛАТ ВИТАМИННЫЙ

Томат  
Морковь  
Огурец  
Сельдерей  
Яблоко  
Сладкий перец

В овощном салате содержится много разных витаминов: витамин А (из моркови, перца), витамин С (из сельдерея), витамин В (из капусты, перца, помидоров), витамин К (из листовой зелени), а также другие важные элементы, например, клетчатка. Чтобы салат был максимально полезным, используйте разнообразные овощи, ведь каждый из них приносит свои витамины и минералы, необходимые для роста и здоровья.

