УКРАСА ОТВЪТРЕ

В края на декември Благо и Даря получиха още едно много кратко писмо от господин Плодоноско. На него пишеше само “Украса отвътре. Доскоро”. Двете деца много се зарадваха, че ще видят господин Плодоноско, беше ясно какво ще правят с него, затова започнаха да приготвят коледните украшения и не на последно място си припомниха си, че “отвътре” и “доскоро” се пишат слято.

След няколко дни господин Плодоноско се появи при Благо и Даря. Беше облечен в кафяв панталон и зелено сако. С усмивка и доволство поздрави двете деца и те радостно му отвърнаха.

- Нали ще правим украса, господин Плодоноско? - попита Благо.

- Украса отвътре - отвърна той.

- Да, да, у дома и в класната стая - потвърди Даря.

Господин Плодоноско се усмихна ведро и каза:

- За мен, мили деца, има два вида украса. Едната е външната украса - нея я виждаме с очите. За мен най-хубавата външна украса са **чистотата и редът**. Аз винаги така украсявам - като подреждам. Хем е красиво, хем си улеснявам ежедневието, защото бързо намирам вещите си. Ако има нещо, което не използвам, а все още е здраво и хубаво, го подарявам. Така не се затрупвам с излишни неща и по-лесно почиствам. А какво според вас е украса отвътре?

Благо и Даря се спогледаха и се замислиха. Украса отвътре...

- Ако външната украса е нещо, което виждаме с очите, вътрешната украса няма да може да я видим.

- Точно така - каза господин Плодоноско. - Нея я усещаме - вътрешната украса е нашето здраве, добрите мисли и хубавите чувства. Те носят спокойствие, радост, сила. Затова ви предлагам тази година освен външна украса, да направим и вътрешна украса.

Като вътрешната украса аз бих ви посъветвал да се опитвате да я поддържате целогодишно. Тя винаги е потребна и значима.

Двете деца се зарадваха, харесаха предложението на господин Плодоноско.

- Външната украса, както и вътрешната можем да правим с приятели и съученици - каза господин Плодоноско. - Затова ви предлагам да се опитаме да направим предложение за вътрешна украса за вашия клас. Искате ли?

- Да, да! - в един глас казаха двете деца.

- Когато се работи в екип, е по-лесно и по-хубаво! - с усмивка отговори господим Плодоноско. И продължи:

- Вие знаете, че има много красиви ястия, сладки или солени, ароматни и вкусни, не когато стигнат до стомаха ни, на него му е трудно да преработи, а някои неща като определени консерванти и оцветители са вредни и непотребни за тялото. Отвън ни е приятно и вкусно, но отвътре, въпреки че не го виждаме, е тежко и трудно. Затова можем да се постараем в тази посока.

Господин Плодоноско направи кратка пауза, а след това продължи:

- Движението отвън много помага на процесите отвътре. Един от най-хубавите подаръци за нашите мускули и стави са упражненията. Ако можеха да се усмихват, те биха го правили всеки път, когато ние се движим и правим упражнения.

Двете деца слушаха с интерес господин Плодоноско, а той спокойно продължи.

- Добрите мисли и топлите чувства се случват във всеки един от нас, колкото повече имаме от тях, толкова по-щастливи, спокойни и успешни можем да бъдем. А ако ги споделяме, украсата става истински значима.

- Не е ли много трудно всичко това? - попита Благо.

- Имаме четири неща за вътрешната украса - отвърна господин Плодоноско. - Хранене, движение, мисли и чувства. - Разбира се, за да успеем с нея, можем да започнем с малки стъпки. Трудно ще бъде всичко да стане изведнъж. Често имаме нужда и от подкрепа

да не се откажем или изкушим. Затова ви предложих да опитаме да направим украса отвътре с целия ви клас.

- Да, може! - каза Даря.

- Може да направите едно място в класната стая, което да се казва “ВЪТРЕШНА УКРАСА” и всеки ден да правите нещо за нея.

- Но трябва да измислим какво! - каза Благо.

- Да, разбира се, може да е конкретно действие или съвет - потвърди господин Плодоноско. - Аз ще ви помогна, затова съм дошъл. Моето предложение е заедно да направим началото, а вие с класа да продължите след това и до Коледа да сте направили опит за малки ежедневни стъпки за вътрешна украса - хранене, движение, мисли, чувства.

Така господин Плодоноско, Благо и Даря започнаха да мислят и решиха, че ще направят 14 предложения за вътрешна украса, всеки ден ще теглят по едно и ще се опитват да го правят с класа си.
А след това ще има още няколко до Коледа, които ще бъдат само насоки, и класът ще измисля какво точно да се прави.

Ако и до вашия клас е стигнала идеята, може да опитате да направите не само външна, но и вътрешна украса заедно.

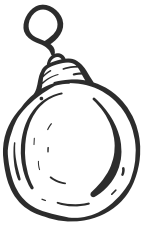
Стъпка 1:

Всеки ден теглете по едно листче и се опитайте да направите предложението за украса отвътре.

*Колкото повече **БЛАГОДАРЯ**,*
толкова по-красив
е вътрешно денят.



Думи на деня -
мнението на другите
мога да уважа.



С какво да украсим деня -
*нека да е със **спокойствие***
и тишина.





Всяка мисъл расте
като житно зрънце.
За да израсне добре,
*е нужно **търпение.***

Опитай да започнеш деня
*с мисъл за **добри дела.***



Опитай да започнеш деня
*с **дума добра.***



За главата помисли,
***малко упражнения** за нея направи -*
напред, назад, наляво,
надясно завърти,
няколко пъти повтори.

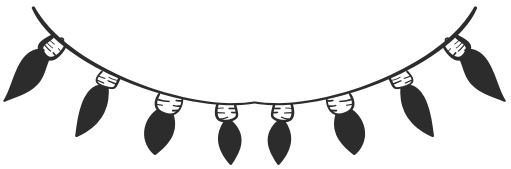


Имаш две чудесни ръце,
раздвижи ги добре -
китки завърти,
пръсти протегни,
рамената изпъни.

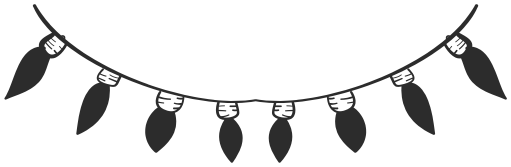


*Нека пием повече **вода**,*
извор на здраве е тя.





Ако нещо сладко ни се прияде,
нека плод да е.



*Колкото повече **свежа храна**,*
толкова повече сила през деня.

Когато отида днес до магазина,
да разгледам продуктите
*на **здравословната витрина**.*





Нещо здравословно в днешния ден
*нека бъде **чай с мед** подсладен.*



***Без да бързаш** се храни,*
без да бързаш думите пиши,
без да бързаш внимание
на някого обърни,
без да бързаш, щастлив/а си ти.



Стъпка 2:

Всеки ден теглете по една насока какво да направите и решете заедно как да я осъществите.

***Раздвижване** на краката*
за няколко минути




***Раздвижване** на кръста*
за няколко минути.



*Предложение за **здравословна***
***храна**, може и повече от една.*



Да напомня на себе си и
*на някого друг **да пие вода.***



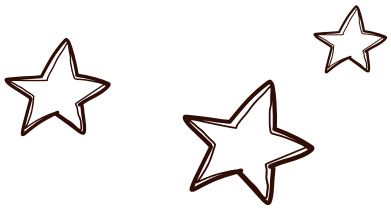

*Нещо **здравословно** за хапване да подаря.*



*Да опитам да се храня **бавно и в тишина.***



*Да кажа на някого **дума добра.***



*Тайно да направя **една добрина.***



*Да съм **спокоен/спокойна,** докато мисля.*



*Да не забравя днес да **благодаря.***



*Днес нека да е ден на **щедростта,** красиво живота украсява тя.*

