**Сущий Александр Евгеньевич, МБОУ «СШ№6», г. Нижневартовск**

 **Рассказ.**

**Однажды летом…**

Был теплый, летний вечер, располагающий к приятному времяпровождению. Мальчишки собрались гурьбой и отправились на речку. Сначала шли по асфальтированной дороге, потом свернули на узкую лесную тропинку. Позади всех плелись закадычные друзья Димка и Лёха. Димка был физически здоров: невелик ростом, но стройный, подтянутый, энергичный. Здоровый цвет лица, приятный голос и улыбка, хорошее чувство юмора — все это располагало и говорило о том, что перед вами здоровый человек.

- Лёха, ну опять мы от всех отстаем. Ребята вон как далеко ушли, - проговорил Дима и поднял глаза на друга. Дима стал замечать, что его товарищ сильно поправился. А сейчас он увидел, что со лба друга капал пот, ему было тяжело дышать, каждый шаг он делал с трудом. От бабушки мальчик слышал, что это одышка.

-Лёш, мы так совсем отстанем. Ребята накупаются, а мы только дойдем до речки. В воздухе летали тучки из мошек, дорогу перечертили длинные тени деревьев.

По дороге Димка увлеченно рассказывал другу, что научился подтягиваться на турнике, что умеет более ста раз отжиматься от пола, что может пройти несколько метров на руках. Вдруг Лёха зацепился ногами за корявый сук, валявшийся на тропинке, и упал.

-Не могу, Дим, тяжело так идти, коленки болят. Наверно, рюкзак тяжелый или жарко на улице сильно. Давай передохнем.

-Я не против, - сказал Дима, и друзья удобно расположились в тени под деревом. В листве деревьев весело щебетали птички. Дима решил, что настал тот момент, когда он должен поговорить с другом, ведь настоящая дружба и заключается в том, что надо говорить друг другу правду. Пусть она будет и не совсем приятной.

-Лёша, -начал Дима, - давай перекусим. Мальчик был уверен, что именно содержимое рюкзака товарища поможет ему начать разговор.

-Давай, - обрадовался Лёха и стал доставать из рюкзака еду. - Сейчас мы подкрепимся и быстро догоним мальчишек. На импровизированном столе появилась газировка, фаст -фуд из соседнего магазина и огромная пачка чипсов.

-Ты, правда, веришь, что эта еда тебе даст силы? - удивился Дима.

-Конечно, - засовывая в рот бургер и запивая его газировкой, пробурчал Лёха. – Знаешь, как вкусно!

-Нет, Лёш, эта еда лишь способ быстро утолить голод, но сил она не предаст. Зато влияет на твоё здоровье и вес она не лучшим образом. Посмотри на себя: тебе 12 лет, а весишь ты килограммов 60, как взрослый молодой человек. При минимальной физической нагрузке у тебя возникает одышка, появилась боль в коленных суставах, да и мешки под глазами не придают тебе красоты. Дима говорил так убедительно, что даже птички притихли.

Говорили друзья долго и обо всем: о здоровой еде, о физической нагрузке, о витаминах, вспомнили и о вредных привычках, которые так вредят здоровью. И Лёша решил:

-Я изменю привычки в еде, буду серьезней относиться к выбору продуктов и обязательно пойду на тренировку. Быть здоровым – это клёво! Я буду здоровым, ведь я-то, что я ем!