



Hôm ấy, khi cô cáo đang đọc truyện cho các bạn nhỏ nghe thì bất chợt trong lớp vang lên những âm thanh rất lạ. Chà, hoá ra ếch xanh đang ngủ gật, ngáy khò khò!



Ngày hôm sau, cô cáo lại nghe thấy âm thanh kì quặc khác.
À, thì ra bụng của thỏ con đang sôi ùng ục!

“Con xin lỗi cô ạ, chắc do sáng nay con không kịp ăn sáng!”.

Trong giờ ra chơi chiều hôm ấy, cô cáo lại nghe thấy tiếng thở hổn hển về một nhọc của sóc nhí.

Sóc nhí vừa thở vừa nói: “Con đã chạy... tí từ... hàng rào... đến đây đây... cô ạ!”.



Những ngày sau đó, hôm nào cô cáo cũng thấy trong lớp...



có bạn ngủ gà, ngủ gật (ngáy khò khò),



có bạn không ăn uống đầy đủ (bụng sôi ùng ục),



có bạn mỗi một (mới leo mấy bậc cầu thang
mà đã thở hổn hển).

Thế nên cô cáo nói với cả lớp: “Từ giờ, lớp chúng ta sẽ
dành thời gian cho các hoạt động thể chất nhiều hơn.
Các con cần tập luyện thể dục thể thao đều đặn mỗi ngày!”.

“Để chuẩn bị cho ngày hội thể thao phải không cô?”,
ếch xanh hỏi.

“Đúng là chúng ta phải chuẩn bị cho ngày hội thể thao.
Nhưng chúng ta tập luyện không chỉ cho ngày hội thể thao
thôi đâu mà còn cho tất cả các ngày khác nữa!”, cô bảo.

Cô cáo dẫn cả lớp đến gặp bác y tá chồn.

“Cơ thể chúng ta muốn khoẻ mạnh thì phải ăn uống thức ăn đa dạng và tập luyện thường xuyên.”, bác y tá chồn nói với các bạn nhỏ.

“Ồi, không ạ! Cháu sẽ phải ăn cả cà rốt ư?”, chuột nhắt lo lắng hỏi vì cậu rất sợ món cà rốt dù cậu chưa từng thử bao giờ.

“Ăn cà rốt thì sao hả?”, thỏ con khịt khịt hỏi.

“Đừng lo lắng quá! Bác có những công thức nấu ăn tuyệt vời cho các cháu đây, những món ăn có và không có cà rốt.”

