

Ιστορία Κουκλοθεάτρου

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

Ο Υγιεινούλης & ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΟΥ

ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ Ο ΥΓΙΕΙΝΟΥΛΗΣ

Υ: Είναι μια πανέμορφη μέρα, ο ήλιος λάμπει και έχω μια απίστευτη όρεξη να πάω στην παιδική χαρά για να παίξω με τους φίλους μου. Έτσι, και θα ασκηθώ και θα περάσω καλά! Μου αρέσει τόσο πολύ να παίζω με τη Φαγουνίτσα και τον Ξαπλάρα!

(Στο δρόμο για το πάρκο μονολογεί ότι θα βρει τους φίλους του και τους περιγράφει για να ενημερώσει τα παιδιά για τους υπόλοιπους ήρωες).

Αλλά, θα θέλουν να έρθουν να παίξουμε; (μουρμουράει)η Φαγουνίτσα, έχει συνέχεια το μυαλό της στο φαγητό, δεν ολοκληρώνει ποτέ το παιχνίδι και τρώει συνέχεια. Και ο Ξαπλάρας, που να τον δείτε! Είναι σχεδόν πάντα ξαπλωμένος στο γκαζόν ή στα παγκάκια και παρακολουθεί πως παίζουν τα άλλα παιδιά, ενώ σπάνια κινείται.

ΒΓΑΙΝΕΙ Ο ΞΑΠΛΑΡΑΣ

Έφτασα στο πάρκο! Γεια σου Ξαπλάρα, πάλι ξαπλώνεις στο παγκάκι; Που είναι η Φαγουνίτσα;

Ξ: Δεν ξέρω, δεν την έχω δει καθόλου, δεν πέρασε μπροστά από το παγκάκι μου ως τώρα...

Υ: Ναι, γιατί άμα περνούσε θα την έβλεπες, αφού όλο ξαπλωμένος είσαι με τα μάτια σου κλειστά. Είναι δυνατόν! Έλα, σήκω, πάμε σπίτι της να δούμε τι κάνει.

Ξ: Δεν πας καλά, δε βλέπεις ότι είμαι κουρασμένος, πρέπει να ξεκουραστώ. Πήγαινε μόνος σου. Άσε με εμένα εδώ στο παγκάκι να ξαποστάσω λίγο...

ΦΕΥΓΕΙ Ο ΞΑΠΛΑΡΑΣ

(Ο Υγιεινούλης φτάνει στο σπίτι της Φαγουνίτσας και χτυπάει την πόρτα. Τον υποδέχεται η Φαγουνίτσα, η οποία είναι χλωμή και δείχνει κουρασμένη και ταλαιπωρημένη).

ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ Η ΦΑΓΟΥΝΙΤΣΑ

Υ: Γεια σου Φαγουνίτσα τι κάνεις;

Φ: Άστα Υγιεινούλη, που να στα λέω. Αδυνάτισε ο οργανισμός μου!

(Ο Υγιεινούλης για λίγο σαστίζει).

Υ: Αφού Φαγουνίτσα είσαι λίγο χοντρούλα, πως είναι δυνατόν να αδυνάτισε ο οργανισμός σου; Τι εννοείς;

Ιστορία Κουκλοθεάτρου

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

Φ: Ο γιατρός μου είπε πως επειδή δεν τρώω σωστά, από τη μια παχαίνω και από την άλλη ο οργανισμός μου δε δυναμώνει από τις τροφές. Έπαθα αδυναμία!

Υ: Αμάν! Και εμένα η μαμά μου συνέχεια μου λέει πως μου έχει αδυναμία, λες να το πάθω και εγώ;

Φ: Όχι βέβαια, βρε κουτέ! Άλλο η αδυναμία που σου έχει η μαμά σου και άλλο η αδυναμία που έπαθε ο οργανισμός μου επειδή δεν παίρνω όλα τα θρεπτικά συστατικά.

Υ: Συστατικά; Τι είναι αυτό πάλι; Αντί να μου εξηγείς, με μπερδεύεις περισσότερο.

Φ: Έτσι είπα και εγώ στο γιατρό, αλλά μου τα εξήγησε όλα. Θρεπτικά συστατικά είναι, αυτές οι ουσίες που έχουν μέσα τα φαγητά που τρώμε, δεν τις βλέπουμε βέβαια, αλλά ο οργανισμός μας τις παίρνει και τις χρησιμοποιεί για να λειτουργούν σωστά τα διάφορα όργανα στο σώμα μας.

Υ: Α! Μάλιστα....

Φ: Εγώ λοιπόν που έτρωγα όλη την ώρα σαχλαμαρίτσες, δεν έδινα ουσίες, δηλαδή δύναμη στο οργανισμό μου και έτσι έπαθα αδυναμία.

Υ: Άχου, καημενούλα μου!

Φ: Ναι... και ζαλίστηκα, έπεσα κάτω και να τώρα, που πρέπει να μείνω λίγες μέρες σπίτι και να τρώω τροφές με πολλές βιταμίνες και θρεπτικές ουσίες για να δυναμώσω.

Υ: Μπράβο Φαγουνίτσα! Λοιπόν, εγώ τώρα πρέπει να φύγω γιατί με περιμένει κι ο Ξαπλάρας. Περαστικά και άλλη φορά να προσέχεις τι τρως.

Φ: Ευχαριστώ Υγιεινούλη, σίγουρα θα προσέχω, αντίο.

ΦΕΥΓΕΙ Η ΦΑΓΟΥΝΙΤΣΑ

(Ο Υγιεινούλης γυρίζει στην παιδική χαρά)

ΜΠΑΙΝΕΙ Ο ΞΑΠΛΑΡΑΣ

Υ: Ξαπλάρα, Ξαπλάρα ξύπνα και άκουσέ με! Έλα να σου πω τι έχει συμβεί στη φίλη μας τη Φαγουνίτσα.

Ξ: Τι;

Ιστορία Κουκλοθεάτρου

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

Υ: Δεν έτρωγε σωστά και υγιεινά και έπαθε αδυναμία και τώρα θα πρέπει να μείνει σπίτι της και να φάει πολλά φρούτα και λαχανικά για να πάρει δύναμη:

Ξ: Α! Καλά....

Υ: Εμπρός Ξαπλάρα, ήρθε η ώρα να παίξουμε, έλα, έλα που σου λέω, σήκω, έλα κάνε μου τη χάρη!

Ξ: Καλά, καλά με έπρηξες, ορίστε σηκώνομαι, μη με τραβάς!

Υ: Αχ, μπράβο Ξαπλάρα, είμαι πολύ χαρούμενος που επιτέλους σηκώθηκες!

(Κάνουν ότι τρέχουν και παίζουν, και σε λίγο....)

Ξ: Αχ! Ωχ! Αχ! Τι μου έκανες με τα παιχνίδια σου. Πιάστηκα, πονάω παντού, δεν μπορώ να κουνηθώ. Δεν ξαναπαίζω μαζί σου. Καλύτερα ξάπλα και καλά, παρά παιχνίδι και πιάσιμο!

Υ: Μα αυτό είναι το λάθος σου. Ύστερα από όλη αυτή την ξάπλα, το σώμα σου δεν έχει συνηθίσει στην άσκηση και στην κίνηση και πιάστηκες. Αν κάθε μέρα κινείσαι και ασκείσαι έστω και λίγο, δε θα έχεις τέτοια προβλήματα. Άσε που θα νιώθεις πιο ανάλαφρος, ενεργητικός και πιο κινητικός. Αλήθεια σου λέω, θα δεις...

Ξ: Καλά θα δούμε το Σάββατο που θα ξαναέρθουμε στο πάρκο!

ΒΓΑΙΝΟΥΝ ΚΑΙ ΟΙ ΔΥΟ. ΑΛΛΑΖΕΙ Η ΗΜΕΡΑ.

ΜΠΑΙΝΟΥΝ ΟΛΟΙ ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ Υ-Φ-Ξ

Υ: Λαλαλα, λαλαλα, είναι Σάββατο παιδιά! Ήρθε και πάλι η μέρα που θα πάω στο πάρκο. Πάω να δω τους φίλους μου, να δω τι κάνουν!

Φ: Καλημέρα Υγιεινούλη, καλημέρα Ξαπλάρα! Τι κάνετε; Έχω μέρες να σας δω, μα τι βλέπω, ο Ξαπλάρας δεν είναι ξαπλωμένος αλλά παίζει!!

Υ: Είδες τι μπορεί να συμβεί καμιά φορά!!!! Μα τι βλέπω, Φαγουνίτσα, τρως φρούτο αντί για σοκολάτα όπως συνήθως!!!!

Φ: Α, τέρμα τα μεγάλα λάθη. Από δω και πέρα θα τρώω υγιεινά, δεν θα τρώω σαχλαμαρίτσες παρά μόνο σε ειδικές περιστάσεις. Δηλαδή σε πάρτι και γιορτές!

Ιστορία Κουκλοθεάτρου

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

Ξ: Και εγώ Φαγουνίτσα, όσο εσύ ήσουν άρρωστη, έπαθα κάτι που μου έδωσε ένα μεγάλο μάθημα.

Φ: Τι έπαθες καλέ μου φίλε;

Ξ: Ντρέπομαι να σου πω, να ρώτα τον Υγιεινούλη.

Φ: Ε, ας μου πει κάποιος.

Υ: Να, τις ημέρες που ήσουν εσύ άρρωστη, ζήτησα από τον Ξαπλάρα να παίξουμε, αλλά επειδή αυτός ήταν πάντα ξαπλωμένος και δεν είχε συνηθίσει να ασκείται, πιάστηκε και πονούσε σε όλο του το σώμα και δεν μπορούσε ούτε να ξαπλώσει καλά - καλά.

Ξ: Ναι, αλλά για πες μετά τι έγινε.

Υ: Του εξήγησα ότι αν κάθε μέρα ασκείται έστω και λίγο θα αποκτήσει ζωντάνια, δύναμη και φυσική κατάσταση και δεν θα πιάνεται!

Ξ: Ναι. Και από τότε που το έκανα αυτό, είμαι συνέχεια σε φόρμα, έτοιμος για παιχνίδι και δράση. Τώρα που το σκέφτομαι, έχουμε αργήσει, τι θα γίνει θα παίξουμε εκείνο το κρυφτό που λέγαμε;

(Η Φαγουνίτσα σαστισμένη και ο Ξαπλάρας έτοιμος για δράση)

Υ: Νομίζω ότι μετά από το μάθημα που πήρατε όλα θα πάνε καλά και θα είμαστε πιο υγιείς από δω και πέρα!!

Φ: Εσύ Υγιεινούλη δεν έχεις πάθει ποτέ τίποτα τέτοιο;

Υ: Όχι βέβαια, δεν έχω πάθει. Ξέρετε γιατί; Γιατί ακούω τους γονείς μου και τις συμβουλές που μου δίνουν. Έτσι, είμαι γερός και δυνατός και δεν αρρωσταίνω και συχνά! Επίσης, αν είσαι υγιείς είσαι καλός παντού... και στο σχολείο.

Ξ: Δίκιο έχεις, αλλά τώρα πάμε να παίξουμε και λίγο!!!!

Φ: Σωστά, αργήσαμε και δεν θα προλάβουμε να παίξουμε πολύ!

Υ: Ζήτω!! Παιχνίδι, καλή σωματική κατάσταση και καλοί φίλοι!!!! Τι άλλο μπορεί να θέλουμε;

Φ: Ζήτω!

Ξ: Ζήτω!

(Τα τρία παιδιά χαρούμενα και αγκαλιασμένα, χορεύουν και γελάνε).