



Laimingas tėtis Tukas žvelgė į sustiprėjusią šeimyną:
 - Mums, Tukams, pavyko! Prisiplidėme Senosios Girios gėrybėmis! Net esantieji šalia mūsų dabar sveiksta ir stiprėja. Nuo šiol mes vadinsimės Sveikatukais, o mūsų nauja-
 sis darbas – būti šaliai! Nykštukai Tukai susizvalgė, nusijuokė ir pabiro į pasaulį. Dar ir dabar šimtai mažųjų Sveikatukų lanko tuos, kam reikia sveikatos ir stiprybės.



Nykštukų Tukų šeimyna rimtai aptarė, ką per žiemą sužinojo. Ir per pavasarį bei vasarą kaupė visas šias gėrybes.
 Atėjus rudeniu Tukai buvo stiprus kaip niekada! O jų spalvos buvo ryškios ryškios! Atrodė, kad jie švyti visomis vasariškų gėlių spalvomis.



Sužinojo, kad sveikatai ir stiprybei padeda:
 - girios ramybė,
 - saulės šviesa,
 - oro gaiva,
 - žemės tvirtybė,
 - akmens kietumas,
 - vandens vėsa,
 - vėjo greitumas,
 - medžių stiprybė,
 - žolynų lankstumas,
 - gyvūnų vikrumas,
 - žmogaus išmintis.
 Ir dar:
 - mylimukas šalia ar mintyse,
 - tikėjimas, kad viskas į gera,
 - šypsenos ir juokas.



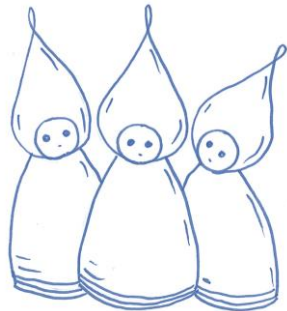
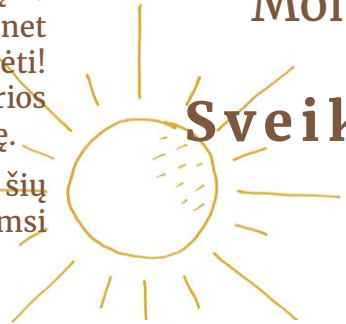
Vieną įsimintinę žiemą rytą mama Tuke pasakė:
 - Užteks liūdėti, liūdėti ir tingėti. Eikite į pasaulį ir suraskite, ką daryti, kad būtume sveiki, stiprus ir tinksmi net ir sunkiausiais laikais! Klauskite visų suiktųjų, uoliai ieškokite atsakymų!!
 Tukai atkuto ir pasklido po visą plačiąją Girią. Iš žiemos miego išbudino lokį, aukštoje eglėje klausinėjo genį, kalbino zulkį ilgausį, isklause ilgų laputaitės kalbų.

Kai sutiksi nykštuką Tuką iš Sveikatukų šeimos, net nepajusi, kaip imsi stiprėti! Jie perduoda Didžiosios Girios išmintį, sveikatą ir stiprybę.

Vasarą ir tu gali prikaupti šių gėrybių. Gal taip pat imsi švytėti, kaip Sveikatukai?

Monika S.K.

Sveika Tukai



VšĮ Vaiko psichologijos centras
 info@MesVaikystei.lt
 www.MesVaikystei.lt
 www.knygiukai.lt

Anuomet nykštukų Tukų šeimynai teko sunkūs laikai.

Ankstyvą pavasarį Giroje siaučianti audra nuvertė didįjį jų namų medį. Per šalčius teko kraustyti ir ieškoti naujų namų.

Sušalusius nykštukus užpuolė bjaurus virusas! Jie čiudėjo, kosėjo, kai kurie taip nusilpo, kad vos galėjo iš lovų išlipti. Senelės žolelių arbata ir sirupas nuo kosulio vos spėjo virti!

Kol paskutinis Tukas pasveiko, sugrįžo šaltas ruduo.

Mažieji nykštukai taip ir nespėjo pasidžiaugti vasaros malonumais. Gal dėl to šis rudeniškas pasaulis jiems atrodė labai liūdnas.

Neliko nei gėlių, nei uogų, miške karaliavo tamsa, mylimi žvėreliai jau miegojo žiemos miegu, o baltasis sniegas niekaip nesirodė. Giria dunksojo niūri ir bespalvė.

Iš to liūdesio patys Tukai nublanko, papilkėjo. O juk kadaise jie buvo spalvoti kaip gėlių laukas vasarą!

Ir kaip jie tokie liūdni ir pilki sulauks pavasario?