

СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

В одной стране когда-то жил-был один король.
Имел он много золота, но был совсем больной.
Он очень мало двигался и очень много ел.
И каждый день, и каждый час
Все больше он толстел.
Одышка и мигрени измучили его.
Плохое настроение типично для него.
Он раздражен, капризен – не знает почему.
Здоровый образ жизни был незнаком ему.
Росли у него детки. Придворный эскулап
Микстурами, таблетками закармливать их рад.
Больными были детки и слушали его.
И повторяли детство папаши своего.
Волшебник Валеолог явился во дворец.
И потому счастливый у сказки сей конец.
Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!»
Вам просто не хватает прыгучего мяча.
Вам надо больше двигаться,
В походы, в лес ходить.
И меньше нужно времени
В столовой проводить.
Вы подружитесь с солнцем,
Со свежим воздухом, водой.
Отступят все болезни, промчатся стороной.
Несите людям радость, добро и сердца свет.
И будете здоровы вы много-много лет.

*Пословицы о здоровье есть в
национальной копилке разных народов.
Все люди понимают актуальность
хорошего самочувствия и здорового
образа жизни. Поэтому в каждом доме
хоть раз, но звучали пословицы и
поговорки:*

- ✚ *Здоровье дороже денег. Здоров буду
— и денег добуду.*
- ✚ *Здоровье в порядке – спасибо
зарядке*
- ✚ *Здоровье сгубишь – новое не купишь*
- ✚ *Какие мысли, такие и сны.*
- ✚ *Доброе слово лечит, а злое-
калечит.*
- ✚ *Жадность - здоровью недруг.*
- ✚ *Здоровье в долг не возьмешь и за
деньги не купишь*
- ✚ *Года прибавляются – здоровье
убавляется.*

Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1
города Крымска
муниципального образования Крымский район



Краснодарский край,
г. Крымск, ул. Комсомольская, 36
тел./факс 8-86131-4-02-44
e-mail: uo-27-soh1@mail.ru
www.school1.krim.kubannet.ru

Составила и оформила буклет
социальный педагог МБОУ СОШ №1
Бугакова Екатерина Евгеньевна

Когда мы поздравляем друзей, товарищей, коллег, то мы в первую очередь желаем людям здоровья. При этом немного смущаемся, что ничего оригинальнее в голову не приходит.

Здоровье – это бесценный дар, который дала нам природа, но, к сожалению, с годами оно ухудшается, и наша задача поддерживать свой организм в хорошей форме. Для этого необходимо соблюдать некоторые несложные правила.

Эти правила, как кирпичики здания: если они крепкие, то и дом будет крепким, так и с нашим организмом. Если мы будем вести здоровый образ жизни, то наше здоровье нас не будет подводить. Но есть внешние факторы, которые могут негативно сказаться на нашем здоровье.

**Помните об этом
и будьте здоровы**

