









## 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  
общеобразовательное 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](mailto:uo-27-soh1@mail.ru)  
[www.school1.krim.kubannet.ru](http://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**

