

# КОРОТКИЕ РАССКАЗЫ И СКАЗКИ О ЗДОРОВЬЕ



## Как беречь своё здоровье?

Здоровье – это богатство, это самая большая ценность, которая дана человеку. О здоровье надо думать не тогда, когда оно потеряно, а всю жизнь, начиная с младых лет.

Для того, чтобы быть здоровым, надо знать некоторые правила, и соблюдать их. Природа наделила людей богатейшими возможностями, но они могут быть реализованы только тогда, когда человек умеет управлять своим телом, умом, душой. Наш организм – это настоящий механизм, работающий по своим законам. Этот механизм работает без сбоев в том случае, если его содержат в чистоте и порядке. Если за «механизмом» не ухаживают, не поддерживают его в лучшем виде, то он очень скоро потребует ремонта, начнёт потихоньку разрушаться. Всем известно, что здоровье – это первое богатство. И никакие дорогие вещи, ценные приобретения, не заменят человеку здоровья. Как же сделать так, чтобы всё в нашем организме работало, как надо? Чтобы мы были здоровыми, красивыми, счастливыми?

### Правило 1. Правильное питание

Законы природы требуют от нас определённых усилий. Чтобы организм был здоров, большое значение имеет правильное питание. Питание должно быть сбалансированным, регулярным, умеренным. «Будь умён в пище. Не принимайся за еду, если не голоден. Ешь медленно, тщательно пережевывай пищу. Пей чистую воду», – учил нас русский писатель-просветитель князь Енгалычев.

### Правило 2. Спортивные упражнения – каждый день

Движение – это жизнь. Чтобы организм не давал сбоев, нужно каждый день выполнять комплекс физических упражнений желательно на свежем воздухе. Укрепит организм плавание, катание на велосипеде, занятия фитнесом. Любой вид спорта – это наш помощник в борьбе за здоровье.

### Правило 3. Вода – наша союзница

Водные процедуры закаляют тело человека. Повышается невосприимчивость организма к болезням. Обтирания, купания, приём хвойных ванн, баня – всё это укрепит нервную систему, сердце и сосуды.

### Правило 4. Здоровый сон

Если погулять до сна хотя бы пятнадцать-двадцать минут, то организм вам скажет: «Спасибо». Крепкий, здоровый сон – именно он даёт полный отдых организму. Помните об этом!

### Правило 5. Гигиена тела

Правила личной гигиены, как и правила дорожного движения, нужно соблюдать всегда беспрекословно и безотлагательно.

### Правило 6. Берегите психическую энергию

Психическая энергия лежит в основе нашего иммунитета. Иммунитет – это способность организма сопротивляться вредным внешним воздействиям. Учитесь спокойствию, самообладанию, радуйтесь жизни. Вот видите, быть здоровым – это и просто, и сложно.

## **Про расчёску Чёску и мыло Умыло**

Жили-были расчёска Чёска и мыло Умыло. Их друзья, такие же, как они, весёлые расчёски и кусочки озорного мыла, жили в каждом доме. Ежедневно они юлили-мылили, а также причёсывали весь честной народ.

Расчёска Чёска и мыло Умыло часто ходили к друзьям в гости. Они смотрели, как те весело наводят чистоту и красоту. Чистоту, естественно, наводило мыло, а красоту – расчёска.

Но вот однажды расчёска Чёска и мыло Умыло попали в незнакомый дом. Они надеялись встретить в нём своих друзей, но их там не было. Дом был новый, и вещей в нём было очень мало.

Девочка Зоя, увидев новую красивую расчёску и весёлое мыло, радостно захлопала в ладоши.

— Я хочу, чтобы вы остались со мной, чтобы жили в этом доме, — сказала Зоя. — Вы такие весёлые. Я познакомлю вас со своим младшим братишкой Тишей, и вы станете его друзьями. Тиша должен знать, что расчёска — вещь совершенно необходимая, она стоит на страже здоровья наших волос. А мыло — верный друг, оно помогает в борьбе против синьоры Грязи и армии Бактерий.

Расчёска Чёска и мыло Умыло согласились. Они стали жить в новом доме. И продолжали ходить к старым друзьям.

## Кто же настоящий друг?

Жил-был мальчик Андрей. У него был лучший друг – Микроб. Дома целыми днями друзья играли в комнате на полу перед телевизором.

- Может, пойдём, погуляем - спрашивал мальчик у друга.

- Нет, ни в коем случае, - отвечал Микроб, - ты, что хочешь простудиться?

- А, может, сделаем зарядку?

- Ну, вот ещё! Руки, ноги заболят. Давай лучше мультики смотреть!

- Давай руки грязные помоем, искупаемся.

- Ты что? Вода прохладная! Заболеешь!

Так проходили дни и недели. Мальчик стал болеть и хмуриться. Все называли его Слабышом. Родители беспокоились и вызвали врача. Он посмотрел на мальчика, на его грязные руки и говорит: «Если Андрей не будет мыть руки, микробы будут жить у него в животике всегда. И тогда надо будет делать операцию, вырезать гадких и страшных микробов. Только чистота, воздух и вода помогут ему избавиться от грязных микробов».

Мама подумала и решила отдать сына в детский сад, чтобы он стал здоровым. Там дети соблюдают режим дня, занимаются физкультурой, гуляют и кушают вовремя. В детском саду здоровые, крепкие, весёлые малыши приняли Андрея в свой коллектив. Они дружно играли, делились игрушками и всё время повторяли: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» А Микроб шептал на ухо Андрею: «Не играй с ними! Я твой друг!»

- А почему Солнце – друг? - спросил Андрей у детей.

- Солнце в небе ярко светит

Всем дарит тепло,

Все болезни он излечит

Вирусам назло – ответили дети.

- А почему Вода?

- А прохладная Вода

Здоровья всем желает.

Она не принесёт вреда

И тело закаляет.

- И воздух - друг?  
- Он тоже наш хороший друг.  
Гуляйте больше малыши!  
Ведь воздух закаляет дух!  
Гуляй и носиком дыши!

- А мой друг Микроб говорил мне всё наоборот. И руки мыть не разрешал. Значит, он меня обманул, - промолвил удивлённый Слабыш. – Я тоже очень хочу с вами дружить и никогда не болеть. А с Микробом я водиться больше не буду.

Вот и стал Слабыш с детьми вместе гулять, делать зарядку и умываться прохладной водой. Вскоре перестал Слабыш болеть, стал крепким и здоровым. Стали называть его не Слабышом, а Здоровячком. Руки и лицо теперь у него были всегда чистыми, кушал он ложкой. Микроба они прогнали. Не хотелось Микробу уходить от Андрея. Он пищал, кричал, уговаривал, чтобы остаться, но мальчик твёрдо решил дружить с Водой, Солнцем и Воздухом, мыть руки перед едой и быть всегда здоровым.

Ребята, а как вы думаете, с кем лучше дружить?

## Сказка про Зайца-грязнулю

Жил-был в лесу заяц. Все зайцы были как зайцы: летом серые, зимой белые. А этот и зимой и летом был одним цветом. И цвет этот был ни белый, ни серый, а просто грязный, потому что заяц никогда не умывался.

Шел как-то он по тропинке, а навстречу ему лиса.

- Ты кто? – спрашивает лиса.

- Заяц, - ответил заяц.

- Не может быть, - замотала головой лиса. – Я никогда таких зайцев не видела, таких страшных не бывает! Может быть ты еж?

- Почему? – удивился заяц.

- Потому что на тебе солома старая, шелуха от шишек и шерсть вся свалялась, на иголки стала похожа.

Заяц обиделся, но решил, что умываться все равно не будет. Повалялся он по земле, стряхнул старую солому и шелуху от шишек и пошел дальше. А навстречу ему волк.

- Ты кто? – спрашивает волк.

- Заяц, - ответил заяц.

- Не может быть, - сел на задние лапы волк. – Я никогда таких зайцев не видел, таких страшных не бывает! Может быть ты крот?

- Почему крот? – удивился заяц.

- Потому что ты весь в земле, вон какой черный!

Заяц обиделся, но решил, что умываться все равно не будет. Повалялся он по траве, стряхнул землю и пошел дальше. А навстречу ему медведь.

- Ты кто? – спрашивает медведь.

- Заяц, - ответил заяц.

- Не может быть, - замотала головой медведь. – Я никогда таких зайцев не видел, таких страшных не бывает!

Может быть ты лягушка?

- Почему? – удивился заяц.

- Потому что весь зеленый!

Заяц обиделся, но решил, что умываться все равно не будет.

- Ну и что, зато не съели, - подумал он и пошел дальше. Видит, на поляне играют зайцы.

- Привет, - закричал заяц, выскочив на опушку. – Возьмите меня к себе поиграть.

- А ты кто? – хором спросили зайцы.

- Как кто? Заяц!

- Не может быть, - сказал один из игравших на поляне зайчиков. – Ты на нас совсем не похож.

- Как не похож? – расстроился грязный заяц. – Разве я не такой же, как вы?

- Нет! – хором прокричали зайцы. – Вот пойдем к речке, посмотрим в воду, отражения сравним.

И поскакали они все к речке. Сели чистые зайцы рядком, а грязный заяц в самом конце пристроился. Наклонились они над водой, а там...

Все зайцы, как зайцы – серые, а рядом с ними кто-то такой страшный!!! Закричал грязный заяц от страха и свалился в воду. Поплавал-поплавал, понырял, да и выпрыгнул на берег.

- Ой, - закричали зайцы. – И правда, ты заяц!

Он осторожно вернулся к реке и посмотрел на свое отражение.

- Какой я красивый, оказывается, - удивился заяц и пошел играть к своим новым друзьям. С того дня он каждое утро бегал вместе со всеми к речке умываться.