**сказки по валеологии**

**Микроб Кузька и булочка**

Знаете ли вы микроба Кузьку? Это был очень вредный микроб. он любил покушать, а еще ему нравилось путешествовать. Однажды, летая по комнате, он заметил, что дети за столами рисуют карту руки. Вот такую. Это его заинтересовало, т.к. он увидел зорким взглядом под ногтем у одного мальчика крошки от булочки. он сразу решил, что пора пообедать, и начал спускаться вниз. Но в это время Вовочка, так звали мальчика, махнул фломастером и попал кузьке прямо в глаз. В глазах микроба позеленело. Куда же идти? Где булочка? Вот где пригодилась карта. Кузька запомнил, что булочка спряталась в ямке на конце безымянного пальца. Туда он и устремился. Только вверх, то вниз, через высокие горы и глубокие ущелья, курсом на булочку упрямо шел Кузька. Вот она! Ура! Но в это время воспитательница сказала: «Вовочка, занятие закончено. Идите мыть руки – скоро обед». Вовочка пошел к умывальнику, открыл кран и… То, что было дальше, уже другая история. Кстати, ты можешь сам придумать, что же было дальше. А еще - нарисовать карту, по которой ходил микроб и большой портрет Кузьки.

**Для чего чистить зубы?**

Зубы - твои верные помощники-друзья. Они смело вонзаются в твердые яблоки и груши. Перетирают сухари, словно мельница. Дробят орехи, режут мясо и мнут картошку, часто мерзнут от мороженого и обжигаются горячим чаем.

 У них тяжелая работа. Они трудятся каждый день без отпусков и выходных. Они заботятся о твоем здоровье и хорошем самочувствии. Почему бы и тебе не позаботиться о них?

 Что случится, что будет, что произойдет, если кусочек мяса оставить на жаре. Это всем известно! Он протухнет и сгниет! А сто случится, если кусочек пищи застрянет в зубах? Правильно! То же самое.

 Крохотным кусочком торта или печенья, оставшимся на зубах, готовы поживиться мельчайшие существа – микробы. Они прячутся между твоими зубами, как пираты среди скал. Выдалбливают себе гроты – убежища. Набрасываются потом из них на легкую добычу. Пируют и разбойничают вволю.

 Если ты не хочешь делиться с ними сладостями, если ты не желаешь давать приют разбойникам и дармоедам, если ты любишь чистоту и порядок, если ты хочешь помочь своим друзьям возьми в руку зубную щетку и выгони всех микробов вон. Зубы не умеют заботиться о себе сами. Чем надо помочь?

 надрай их до жемчужного блеска, - и они подарят тебе ослепительную улыбку.

**Почему щиплет мыло?**

 Твоя одежда быстро пачкается. Не успеешь и пару дней поносить рубашку – воротник уже грязный. Впрочем, это беда небольшая. Стирка, глажка и утюжка снова вернут чистоту одежде.

 Твоя кожа – одежда, твоего тела. Кожа защищает тебя от холода, охлаждает в жару, укрывает от ветра. Кожа спасает тебя: как крепостная стена, закрывает она тело от нападений микробов. Каждый час и каждую минуту лезут на приступ микробы. Им бы только внутрь пробраться. Уж там смогут они напакостить и набедокурить! Запомни: неприступна для микробов только чистая кожа.

 Посмотри внимательно на свои руки. Сколько на коже бороздок и канавок! Сколько складок и ямок! Если они забьются грязью, микробам будет легче атаковать из их укрытий. А под грязными ногтями их собирается целые полчища.

 Избавиться от микробов и от грязи не так -то просто. Одной водой их не смоешь! Грязь прилипчива, и микробы держатся цепко! Прогнать их может мыло. Душистое мыло, рождающее искристую пену. Словно дворник с жёсткой метлой, проходится оно по всем щелочкам и закоулочкам твоей кожи. Выметает и гонит прочь грязь и микробов. Вон! Вон! Вон!

 Мыло работает на совесть: драит, чистит, намыливает, трет, скоблит и протирает, вымывает, очищает.

 Если мыло попадает на тонкую кожицу, например, в уголках глаз, ты почувствуешь, кА оно работает. Как старается выскрести грязь и микробов – щиплет, колет, кусает, грызет. оно нападает не на тебя, а на твоих врагов. Стоит ли обижаться на друга! Просто будь с ним повнимательнее. Чаще обращайся к нему за помощью перед завтраком, обедом и ужином. От дружеского рукопожатия мыла твоя кожа станет чистой, душистой и ароматной

 Может быть в неделю посидеть с другом подольше, - в ванне, сауне или бане.

**Зачем делать зарядку?**

Для того, чтобы машина заработала, надо завести мотор. Спящий человек похож на выключенную машину. Тело его не двигается. Оно устало и ему нужен отдых.

 Впереди новый длинный день и много очень интересных дел и приключений. Надо подготовить себя к ним. Включить, завести свое тело.

 Скорее прыгни на пол! Ты – хозяин своего тела. Поиграй с ним! Ты – проснувшаяся кошка, вытягивающая то передние, то задние лапы. Или упавшая на спину божья коровка? А может, ты – крадущийся в зарослях тигр?

 Стань тростинком на ветру и возьми себе его гибкость. Вздохни поглубже и превратись в воздушный шарик. Ещё чуть-чуть и взлетишь! Тянись вверх как жираф, и скорее расти! Прыгай, как кенгуру, чтобы стать таким же ловким. А теперь ты маятник. Тяжелый бронзовый маятник в старинных часах. Покачайся спокойно из стороны в стороны, - и тебе на всё хватит времени!

 тебе больше нравится пропеллер самолета? Крутани его из всей силы! Изогнись, как индейский лук, и стань таким же упругим.

 Придумай сам, во что тебе играть по утрам.

 Какая из твоих двух ног сегодня выше подпрыгнет – правая или левая? Побей собственный рекорд – присядь на один раз больше, чем вчера. Ты – победитель! Весь будущий день станет твоим.

 Впрочем, можно и не делать зарядку, а ползать весь день, как старая больная черепаха. Кому что нравится…

 **Как стать сильным?**

Если машина все время работает, она начинает портиться. То одно в ней сломается, то другое. Краска облупится, протрутся дырки, детали износятся, проводки перетрутся, а лампочки перегорят. Для того, чтобы машину сохранить в целостности и сохранности, ее надо покрыть слоем густой смазки, завернуть в толстую бумагу, обмотать прочными бечёвками. И положить в деревянный ящик. Ящик заколотить

и поставить в гараж. А гараж закрыть на большой замок. Тогда твоя машина не будет работать, но зато долго не испортится

 С нашим телом все наоборот.

 Чтобы все время быть в порядке, оно должно работать, тренироваться. Больной человек, долго лежавщий в кровати: месяц, два может даже обессилеть от неподвижности. Не зря же слова «движенье» и «жизнь» похожи.

 От беганья и плаванья, прыжков и скачков мускулы и кости никогда не износятся. Наоборот – они будут только крепче.

 Мускулы не знают, чего мы от них хотим. Они послушно выполняют свою ежедневную работу. Помогают тебе вставать с кровати, ходить, поднимать руку на уроке, жевать мясо и даже зевать. если ты задаешь им работу потруднее – подтянуть тебя на перекладине, присесть 20 раз и др. Им с непривычки сначала будет нелегко. Но они обязательно справятся.

 Справятся и привыкнут к новой работе. Спортсмены тоже были обычными ребятами. Они стали таким, потому что не ленились, давали своему телу новые задания.

 Если мускулы не тренировать, они станут вялыми, ленивыми. Космонавтам, долго не ступавшим на землю, поначалу трудно ходить. а ты делаешь это без труда. Почему? Правильно! Все дело в тренировках.

**Откуда берутся болезни?**

Мир вокруг тебя полон невидимых существ. Микробы так малы ростом, что их даже через увеличительное стекло не разглядишь. Несмотря на крошечные размеры, микробы – существа могущественные. Стоит им только пробраться в тело человека, начинают они разбойничать и размножаться внутри. Человек становится плохо, он заболевает. Его трясет, колотит, начинается чих, кашел, жар. это тело человека объявляет микробам войну, оно бьёт , рубит, вяжет, уничтожает их без счета. Скоро наступает победа.

 И все же иногда без посторонней помощи человеку с микробами не справиться. Среди них изредка попадаются особенно коварные, сильные и зловредные. Ко встрече с ними приходится готовиться заранее – делать прививки. Учить наше тело быть наготове, начеку, во всеоружии. бывает, иной раз микробы и побеждают. Тогда приходят на помощь заболевшему человеку врачи. Они дают лекарства – яды, убивающие микробов.

 Если уж пробрались микробы в самые дальние закоулки человеческого тела, надо и отраву для них туда же доставить. Поэтому-то и делают заболевшим людям уколы. Лекарство прямо на микробов попадает. Оттого-то уколы иногда делать больно. Если даже тебе неприятно, то крошкам - микробам от лекарства и подавно конец.

 Что же лучше?

 Помогать микробам разбойничать, или чуть-чуть потерпеть и сразу всех их пристукнуть? Выбирай сам.

**Может ли укусить солнце?**

Весной солнце поднимается на небе все выше и выше, и земля просыпается от долгого зимнего сна. Лопаются почки, оживают деревья, ломают лёд реки. Солнце дарит тепло и жизнь всему миру. Оно твой главный друг. Его свет несет людям радость, здоровье, красоту.

 Но солнце бывает безжалостным и жестоким. От его обжигающего дыхания высыхают реки и озера, гибнет рыба, трава. Земля трескается, как ореховая скорлупа. Солнце может убить жизнь.

 Так что же солнце друг или враг?

 Все зависит от тебя самого! Огонь костра греет усталых путников, сушит промокшую одежду, готовит еду в котелке. Но тот же огонь может сгубить целый лес! Надо уметь обращаться с огнем!

 Солнце – это огонь небесный. Он может не только обласкать, но и укусить, обжечь, спалить! С ним надо быть настороже!

 Кожа темнеет на солнце, словно старается накинуть на тебя плащ, защищающий тело от жалящих лучей. Если с утра и до вечера бегать нагишом по пляжу, твоя кожа не справится со своей работой. Помоги ей – закрой плечи, руки, спину. Пока они не привыкли к солнечному огню. Иначе коже не спасти тебя от ожогов.

Облупленный нос – еще не самый большой урон. Солнце может спутать твои мысли и даже лишить на время сознание. Не зря люди в жарких странах закрывают от солнца голову:

- Так поступали восточные купцы и шейхи, надевая чалму;

- Так ходили знаменитые путешественники в Индии и Африке, прикрывая голову пробковыми шлемами;

- так плавали по морям пираты, повязывая головы платками;

- Так делают ковбои, натягивая сомбреро и шляпы…

Почему бы тебе не взять с них пример?