

## Притча о здоровье и счастье.

Поспорили однажды Здоровье и Счастье о том, кто из них важнее.

Счастье говорит:

- Я важнее!
- Почему?
- Без меня людям плохо. Они всегда ищут меня. Обо мне все только и говорят. Каждый хочет быть счастливым.
- Каждый также хочет быть здоровым.
- Про здоровье мало кто говорит, а вот про счастье все подряд.
- Ты считаешь, что здоровье не нужно людям?
- Счастье важнее! Без него человек не может. Смотри, идёт мальчик. Давай у него спросим, что для него главнее - счастье или здоровье?

Они обратились к мальчику.

- Мальчик, что для тебя важнее - счастье или здоровье?
- Конечно же, счастье! – не задумываясь, ответил мальчик.
- Ты счастливый?
- О! Да, я счастливый!
- Вот видишь! – захлопало в ладоши Счастье и подпрыгнуло от радости.
- Я же говорю, что счастье главнее.
- А скажи, мальчик, ты здоров? - задало следующий вопрос Здоровье.
- Да, я здоров!
- Везёт тебе! – вмешалась в разговор проходившая мимо женщина. – Мне бы твоё здоровье, тогда и я была бы счастлива.

ОГКОУ Вичугская коррекционная школа-интернат №2

Буклет

**ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**ТОЛЬКО**

**ЗДОРОВЫЙ**

(для родителей)



Подготовил:  
педагог-психолог - Соколова М.Г.

Пос. Старая Вичуга.2025 год

**Притча «Всё в твоих руках»**

Когда-то давно, в одном городе, жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города, люди издали приходили к нему за советом.



Но был в городе человек, завидующий его славе. Пришел он как-то на луг, поймал бабочку, посадил ее между сомкнутых ладоней и подумал:

— Пойду-ка я к мудрецу и спрошу у него: скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках — живая или мертвая? Если он скажет мертвая, я открою ладони, бабочка улетит, если он скажет живая, я сомкну ладони и бабочка умрет. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее.

Так все и получилось.

Завистник пришел в город и спросил у мудреца:

— Скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках — живая или мертвая?

Тогда мудрец, который был действительно умным человеком, сказал: «Всё в твоих руках».

**Уважаемые родители!**

**Выбор всегда за Вами!**

**Делайте правильный выбор в пользу ЗОЖ!**

**Помните!**

**Здоровье Ваше и ваших детей -**

**ВСЁ в Ваших руках!**



## Правила здорового образа жизни

### Полезьа от ЗОЖ:

- **ЗДОРОВЬЕ** и **ДОЛГОЛЕТИЕ**;
- Хорошее **НАСТРОЕНИЕ**;
- Приятное общение и **ДРУЖБА**;
- Экономия **ДЕНЕГ**;
- **БЛАГОПОЛУЧИЕ**;
- **СИЛЫ** и **РАБОТОСПОСОБНОСТЬ**;
- **СЧАСТЬЕ**.

## ЗОЖ - Здоровый образ жизни!

**ЗОЖ - ПОЛЕЗНО!**

**ЗОЖ - МОДНО!**

**ЗОЖ - СТИЛЬНО!**



## Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей

**Здоровье** Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

### ПОМНИТЕ:

Пример родителей - главное условие при формировании привычек и образа жизни ребенка!

**Растущий организм** ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

**Приучите** Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

**Контролируйте** досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

**Традиции** здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

**В формировании ответственного отношения**

ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.