

Закаляйся - если хочешь быть здоров!



Закаляйся - если хочешь быть здоров!
Постарайся
позабыть про докторов.
Водой холодной обтирайся,
если хочешь быть здоров!

Будь умерен и в одежде, и в еде,
Будь уверен
на земле и на воде,
Всегда и всюду будь уверен
и не трусь, мой друг, нигде!

Ты не кутай
и не прячь от ветра нос
Даже в лютый,
показательный мороз.
Ходи прямой, а не согнутый,
как какой-нибудь вопрос!

Всех полезней солнце, воздух и вода!
От болезней
помогают нам всегда.
От всех болезней всех полезней
солнце, воздух и вода!

Бодр и весел настоящий чемпион,
Много песен,
много шуток знает он.
А кто печально нос повесил,
будет сразу побежден!



Не секрет, что большинство человеческих заболеваний - следствие нездорового образа жизни и нерационального, неправильного питания. Но, воспитывая детей, каждый должен осознавать, что, проецируя свои слабости и вредные привычки, он готовит с детства своего ребенка к своим же болезням. Здоровый образ жизни - норма для современного человека, стремящегося к успеху. Так будьте успешными, креативными, энергичными людьми и передайте вашему ненаглядному чаду тоже желание жить в гармонии, полноценно и счастливо, заботясь о собственном здоровье.



Правила закаливания

» **Первое правило.**

Закаливание требует времени и терпения.



Если хочешь быть здоров-закаляйся!

» **Второе правило.**

Любая закаливающая процедура должна быть тебе приятна.



» **Правило третье.**

Закаливание нужно проводить постоянно, систематически. Если ты по каким-то причинам прекращаешь на время закаливающие процедуры, то потом нужно начинать всё сначала.

» **Правило четвёртое.**

Относись к своему организму бережно.