**“ СӘЛАМӘТ ТӘНДӘ – СӘЛАМӘТ АКЫЛ”, ди халык.**

     Көндәлек режим, шәхси гигиена таләпләрен үтәү, чыныгу күнегүләрен үткәрү, физзарядка ясау, саф һавада йөрү, дөрес туклану, чиста һәм пөхтә булу-болар барысыда физик сәламәтлек нигезе.Ләкин еш кына сәламәт булу өчен бөтен шартларны үтәгән кеше дә авырый. Ни өчен шулай икән? Бу сорауга җавап бирү өчен,  җан саулыгы, җан тынычлыгы белән тән саулыгы арасындагы нинди бәйләнеш барлыгын ачыкларга кирәк дип уйлыйм. Нерв системасы какшаган баланың физик сәламәтлеге нык була алмый. Ә физик сәламәтлекнең нигезе – нерв системасының ныклыгы, тынычлыгы ул. Әлбәттә, мәктәп яшендәге баланың дәрестә игътибары тотрыксыз. Аның игътибарын җәлеп итү өчен, без төрле сәламәтлеккә ярдәм итә торган физкультминутлар, сәламәтлек сукмагыннан йөрү күнегүләре, уеннар үткәрәбез.

     Бүген безнең төп максатыбыз - сәламәт, нәселебезнең, татар халкының лаеклы дәвамчыларын тәрбияләү. Шуны онытмагыз: безнең яхшы һәм зарарлы гадәтләребезне балаларыбыз теләгебезгә бәйсез рәвештә кабатлыйлар. Әйдәгез, без аларга һәрчак яхшы үрнәк кенә күрсәтик берлектә балаларны сәламәт яшәү рәвешенә өйрәтик.
 Сәламәтлек - ул гүзәллек. Шуңа күрә һәрчак матур булыгыз, табигать тарафыннан бирелгән байлыкны юкка сарыф итмәгез, үз сәламәтлегегезне һәм балаларыгызның сәламәтлеген саклагыз!