**Сәламәтлек — зур байлык**

**Сәламәт булу өчен, һәркем тырышырга тиеш. Сәламәт булырга теләсәң, иң беренче чиратта, яхшы һәм дөрес тукланырга кирәк. Витаминлы ризыклар ашау бик файдалы. Шуңа күрә безгә ит тә, сөт ашамлыклары да, яшелчәләр дә, җиләк-җимеш тә ашарга кирәк. Һәр кеше үз сәламәтлеге турында кайгыртырга тиеш. Көндәлек гигиена таләпләрен үтәү дә бик әһәмиятле:...**

Сәламәт булу өчен, һәркем тырышырга тиеш. Сәламәт булырга теләсәң, иң беренче чиратта, яхшы һәм дөрес тукланырга кирәк. Витаминлы ризыклар ашау бик файдалы. Шуңа күрә безгә ит тә, сөт ашамлыклары да, яшелчәләр дә, җиләк-җимеш тә ашарга кирәк. Һәр кеше үз сәламәтлеге турында кайгыртырга тиеш.

Көндәлек гигиена таләпләрен үтәү дә бик әһәмиятле: иртән физик күнегүләр ясарга, ашаганнан соң тешләрне чистартырга, өс һәм аяк киемнәренең чисталыгын сакларга, бүлмәне даими чиста тотарга һәм җилләтергә, атнага 2-3 тапкыр физкультура һәм спорт белән шөгыльләнергә, саф һавада күбрәк булырга кирәк. Физик күнегүләр кешенең тәнен дә, ихтыяр көчен дә чыныктыра. Атнага берничә тапкыр салкын су белән коенырга була. Үзеңне чыныктыру мөһим эш булып санала. Шулай ук яшәү тәртибен - хезмәтне (укуны) һәм ялны дөрес оештыру мөһим.

Кышын да, җәен дә көн саен саф һавада йөрү яки йөгерү кеше организмына файда китерә. Җәен су коенырга, йөзәргә, кояшта кызынырга, урманга барырга, футбол яки бадминтон уйнарга мөмкин. Ә кышын тимераякта, чаңгыда шуу, хоккей уйнау бик файдалы.

Сәламәтлегегезне сакларга теләсәгез тәмәке тартмагыз, аракы (башка исерткеч эчемлекләр) эчмәгез, начар кешеләр белән аралашмагыз, наркотиклар кулланмагыз, стрессларга бирешмәгез.

Сәламәтлекне сатып алып булмый. Ул - матурлыкның нигезе, шуңа күрә аны сакларга һәм ныгытырга кирәк. Сәламәтлек - зур байлык ул. Сәламәт тәндә - сәламәт акыл, дилэр.