

## Семь условий здоровья ребёнка.

1. Простая пища в умеренном разнообразии (овощи, хлеб, каши, молоко, простокваша) и без принуждения.
2. Свежий воздух (проводить на улице не менее 4-х часов в сутки)
3. Не ограничивать в движении, пусть резвится вволю. Утомление должно быть здоровым
4. Вода и закаливание при пониженной температуре. Ребенок должен дружить с холодом, сырой землёй, дождём, огнём и свежим ветром. Пусть бегает гольшом и босиком при любой возможности.
5. Спокойствие
6. Минус скука
7. Любовь

