

## *Кодекс здоровья.*

### *Памятка.*

- 1. Помни: здоровье не все, но все без здоровья – ничто!**
- 2. Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.**
- 3. Здоровье – не только физическая сила, но и душевное равновесие.**
- 4. Здоровье – это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.**
- 5. Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.**
- 6. Здоровье – это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.**
- 7. Здоровье – социальная культура человека, культура человеческих отношений.**
- 8. Здоровье – это любовь и бережное отношение к природе, природа не брат и сестра, а отец и мать человечества.**
- 9. Здоровье – это стиль и образ твоей жизни, источник здоровья и источник всех бедствий зависят от тебя и твоего образа жизни.**
- 10. Хочешь быть здоровым – подружись с физической культурой, чистым воздухом, здоровой пищей.**
- 11. Помни: солнце наш друг и все мы - дети солнца, но с его лучами не шути, загорание не должно стать сгоранием на солнце.**
- 12. Ходи периодически по земле босиком – земля дает нам силу, отводит из тела лишнее электричество.**
- 13. Учись правильно дышать - спокойно, неглубоко и равномерно.**
- 14. Семья – наша опора и наше счастье, делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.**
- 15. Люби нашу землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить - люби жизнь!**

**16. Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить и прокутить.  
Хочешь быть здоровым – будь им!**