**Кодекс здоровья**

**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!**