**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 не сестра, а отец и мать человечества.

9. Здоровье – это стиль и образ твоей жизни. Источник здоровья и источник всех бедствий зависят от тебя и от твоего образа жизни.

10. Хочешь быть здоровым – подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.

11. Помни: солнце нам 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 счастие6 делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.

15. Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить, его можно и прокутить. Хочешь быть здоровым – будь им!