# Памятка для родителей

**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!**