**Памятка для родителей**

* Помни: здоровье не все, но все без здоровья - ничто!
* Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.
* Здоровье - не только физическая сила, но и душевное равновесие.
* Здоровье - это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.

* Здоровье - это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.

* Здоровье - это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.

* Здоровье - социальная культура человека, культура человеческих отношений.
* Здоровье - это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.
* Здоровье - это стиль и образ твоей жизни. Источник здоровья и источник всех бедствий зависят от тебя и от твоего образа жизни.
* Хочешь быть здоровым - подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.

* Помни: солнце нам друг и все мы - дети солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце.
* Ходи периодически по земле босиком - земля дает нам силу, отводит из тела лишнее электричество.

* Учись правильно дышать - спокойно, неглубоко и равномерно.
* Семья - наша опора и наше счастье: делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.
* Люби нашу землю - мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему он дала жизнь. Хочешь жить - люби жизнь!
* Хочешь быть здоровым - будь им!