

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!**