



**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ**

**Помни – здоровье не всё, но все без здоровья – ничто!**

**Здоровье** нужно не только тебе, но и людям которых ты обязан защищать и помогать.

**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 стиль и образ твоей жизни.

Ходи периодически по земле босиком – земля даёт нам силу, отводит из тела лишнее электричество.

Учись правильно дышать – глубоко, ровно, спокойно.

Семья – наша опора и наше счастье, делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.

**Здоровье** – это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.

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

● **Помни** – солнце наш друг, и все мы дети солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце.

**Здоровье** – социальная культура человека, культура человеческих отношений.

Люби нашу землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить, люби жизнь.

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