

## "Кодекс здоровья"

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, зависит от тебя и от твоего образа жизни.

Хочешь быть здоровым - подружись с физической культурой, чистым 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 нужность и зависимость друг от друга.

Люби свою 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!