**П А М Я Т К А**

**для учащихся**

**1.**

**Здоровый образ жизни – это единство всех видов человеческой деятельности, а также природных, социальных и культурных условий, направленное на достижение максимально возможного физического, духовного, социального, развития человека.**

**2.**

**Невозможно быть здоровым, стремясь только к телесному совершенству. Нельзя становиться здоровым в загрязненной природной или социальной окружающей среде. Не получится стать здоровым в одиночку, здоровый образ жизни может быть только коллективной, социальной деятельностью.**

**3.**

* 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!