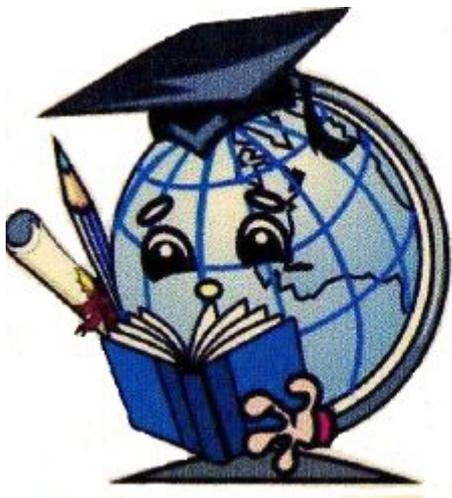


# Азбука здоровья



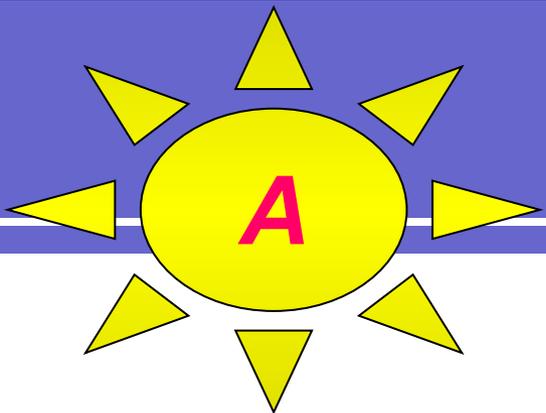
**Руководитель проекта:**

Н. Д. Хлебодарова  
классный руководитель  
8 «В» класса МБОУ СОШ № 10

**Выполнили:**

ученики 8 «В» класса  
МБОУ СОШ № 10

городской округ город Бор  
2013



**Азбуку здоровья**

**Надо крепко знать**

**И в жизни эти знания**

**Повсюду**

**применять!**



**Береги здоровье  
смолоду!**



Военно-патриотическая подготовка  
укрепляет здоровье...



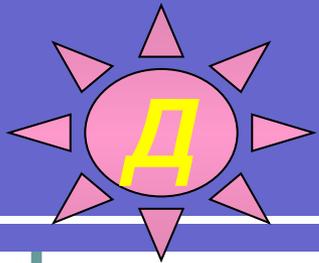
Это наш класс  
3 года назад!



Гулять на свежем воздухе  
полезно для здоровья!



Как мы выросли!



Делайте зарядку  
каждое утро!

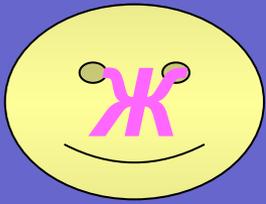


*Мы зарядкой заниматься*  
*Начинаем по утрам,*  
*Чтобы реже обращаться*  
*За советом к докторам!*

**Е**

*ЕГЭ – не повод  
для плохой осанки!*





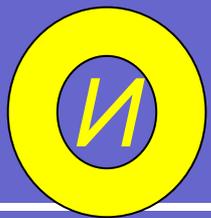
*Жизнь – это движение!*



3

*Закаляйся, как сталь!*

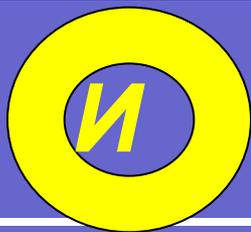




## Игры спортивные укрепляют здоровье



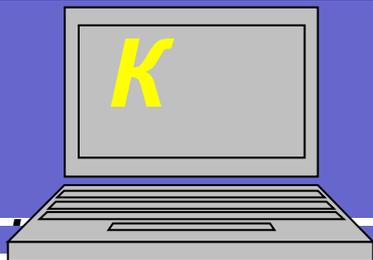
**« Любим мы играть в футбол,  
Забивать в ворота гол!»  
2011г. Товарищеский матч по мини футболу  
нашего класса с солдатами ВЧ 83/272**



Игры спортивные:  
«Любим прыгать высоко!»



во время товарищеских  
матчей по волейболу



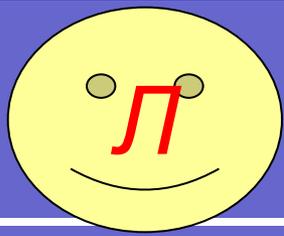
Компьютер – не игрушка!  
Чтоб здоровью не вредить,  
надо правила учить.



Правила:

- За компьютером сидеть не более 2 часов в день;
- Делайте перерыв каждые 15 минут;
- Во избежание травмы электрическим током руки должны быть сухие при работе с компьютером.



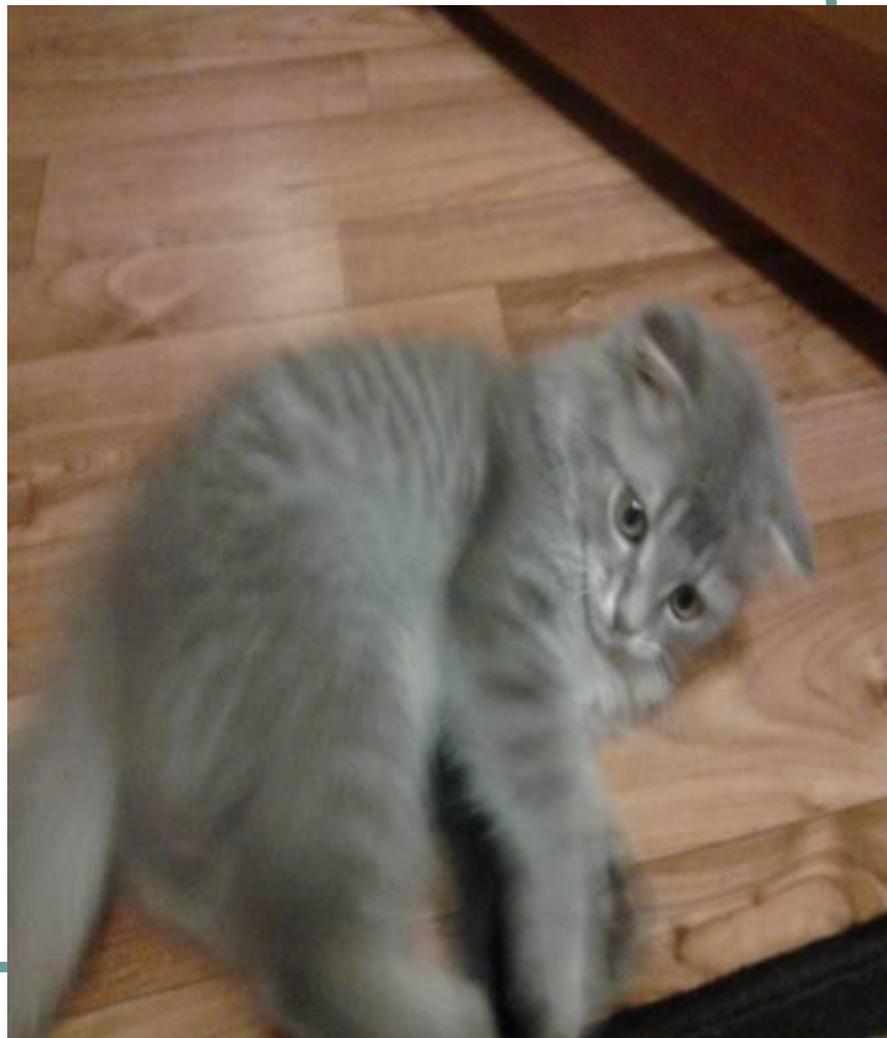


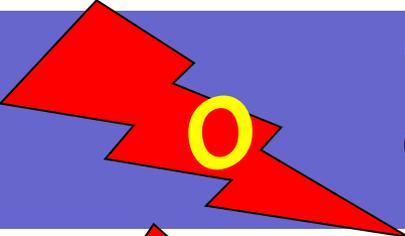
**Лучшее закаливание:**  
**Лыжи и коньки – зимой,**  
**Летом – плавание**



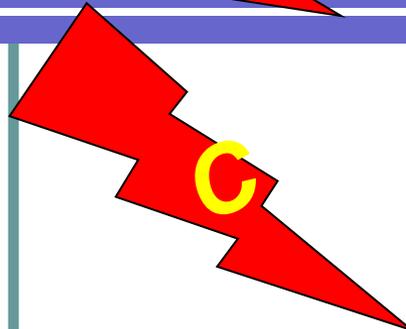
**Н**

*Ночью надо спать,  
Чтоб здоровье укреплять!*

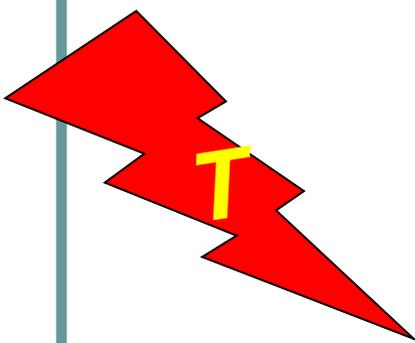




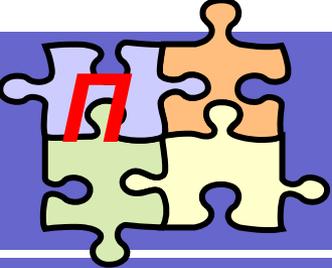
Отсутствие вредных привычек –  
основа здорового образа жизни!



**Скажи наркотикам – нет!**

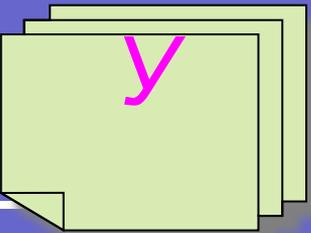


**Табак – здоровью враг!**  
**Твой выбор:**  
**чистые лёгкие,**  
**свежее дыхание,**  
**бодрое настроение!**

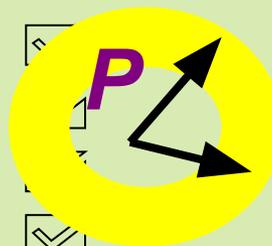


Питание должно быть сбалансированное!  
Пирогами суп не заменяйте!





# Умейте действовать в соответствии с ОБЖ!



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

**Режим дня**  
**соблюдайте!**



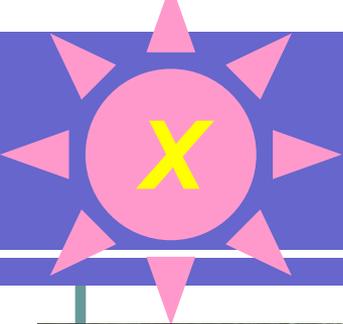
# Физкультурой занимайся!

Ф



*Что такое физкультура?  
Это стройная фигура,  
Это мышцы во всём теле,  
Это лёгкость в любом деле!*





# Ходить в поход полезно и очень интересно



**Ц**

**Цени дружбу – основу  
психологического здоровья!**



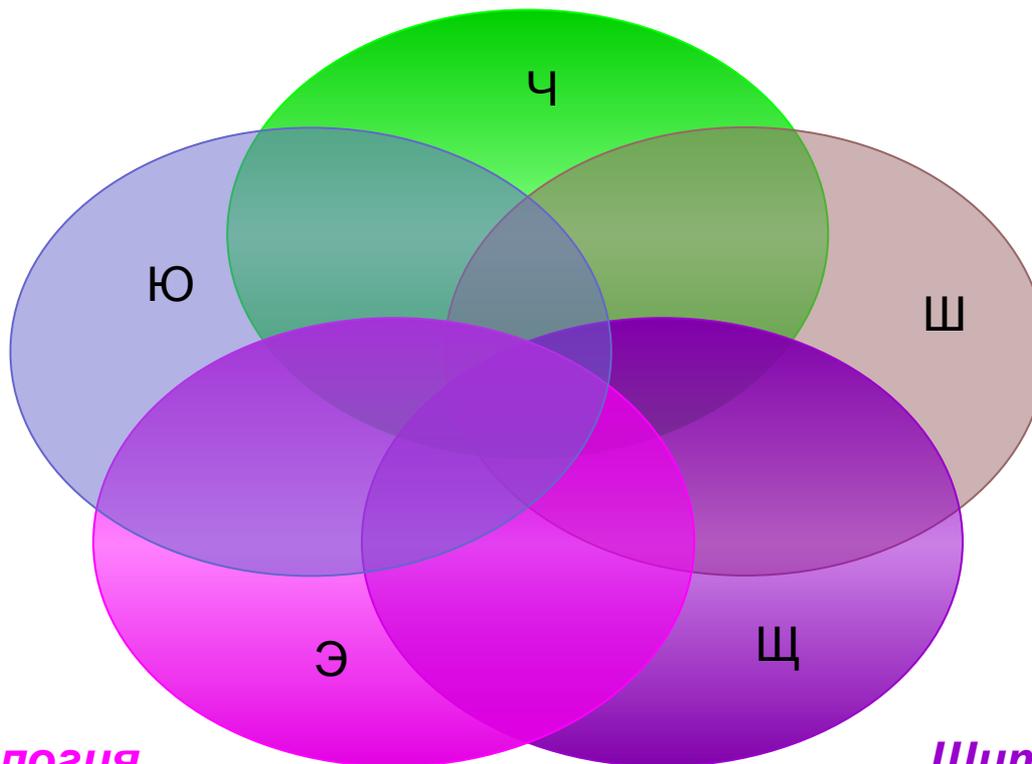
**Мы подружились с солдатами ВЧ 83/272.  
Они для нас - словно старшие братья!**

# Ч, Ш, Щ, Э, Ю

Чистота –  
залог  
здоровья

Юмор  
продлевает  
жизнь

Шалости  
приводят  
к травмам



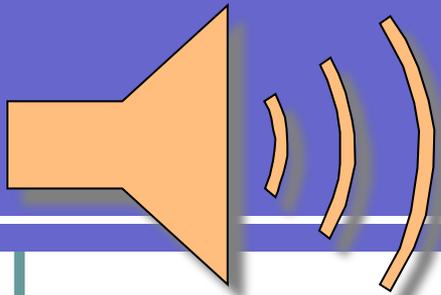
Экология  
влияет  
на здоровье

Щит от  
болезней –  
иммунитет



**Я, ты, он, она -  
все мы за здоровый  
образ жизни!**





***Эту азбуку здоровья  
Надо крепко знать  
И в жизни эти знания  
Активно применять!***

