



Средняя общеобразовательная школа №26



Тракторная 2, тел. 21-20



ЭТО - МЫ!

Дневник здоровья

8 "а" класс



Нас зовут:



Плоцкая Оксана Олеговна

Кузьмина Александра

Демин Андрей

Кучергин Сергей

Шпак Евгений

Минеева Диана

Ленчук Ольга

Краснолуцкий Сергей

Кольниченко Никита

Щеколова Ангелина

Филиппов Андрей

Дугинова Виктория

Климович Денис

Копытова Ксения

Лепетанов Владислав

Казак Екатерина

Выборова Виктор

Трофимов Павел

Бадрызлова Алина

Данильчук Кристина

Божков Роман

Зубакова Алина

Амельченко Яна

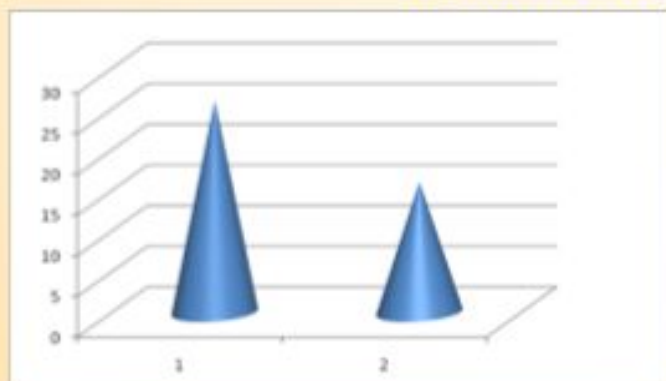
Боталова Анна

Верфель Елена

Табакаев Андрей

Показатели занятости и участия школьников в мероприятиях.

1- количество человек в классе



2 - количество учеников, занимающихся в спортивных и танцевальных секциях



2 - количество учеников, принимающих участие в городских соревнованиях



2 - количество учеников, принимающих участие в областных соревнованиях

Нет дорожке знаний, нет дорожке здоровья
(бурятская пословица)

Чтобы ты не был хилым, вялым
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день зарядку!



ПОЗАБУДЬ ПРО ТЕЛЕВИЗОР,
МАРШ НА УЛИЦУ ГУЛЯТЬ -
ВЕДЬ ПОЛЕЗНЕЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ ДЫШАТЬ!





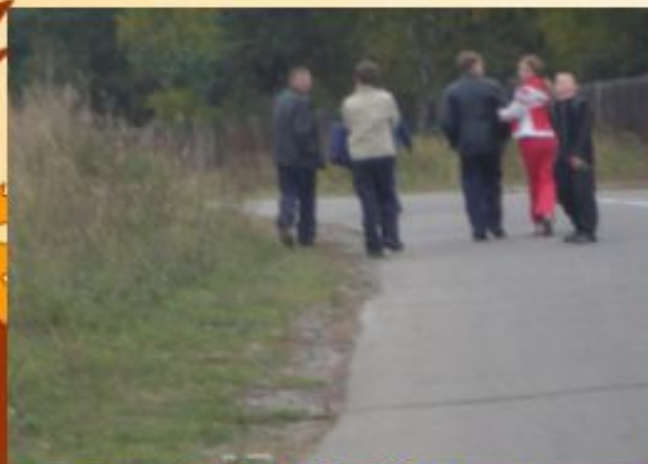
Мы идём на стадион.
Отряд наш будет чемпион!
Мускулы сильные .
А сами все красивые !
Кто задору, солнцу рад?
Эй, спортсмены, стройся в ряд!



-А команды есть?
-Есть!
-Капитаны здесь?
-Здесь!
-Выходи скорее на поле
поддержать отряда честь!



Наш класс принимает активное участие во всех спортивных мероприятиях школы и класса. Мы гордимся своими результатами.



Наш общий вес - 1 тонна 41 кг (на 1 человека приходится в среднем 47, 3 кг) при среднем росте - 163, 7 см.

Спорт-основа жизни всей!
Настроенье он поднимет,
Смелым сделает и сильным,
На катке и стадионе,
Занимайтесь на здоровье!



Мы принимаем участие в соревнованиях не только городского,
но и областного уровня.



Мы в зале опять
Будем играть
Просто в игру, где надо круглый мяч
Бросить в кольцо!



Достижения класса.



Нужно отметить массовость класса в различного рода мероприятиях.
Каждый понимает, что от него зависит успех и победа.

Хороший и полезный отдых - залог хорошего настроения и
добротого здоровья



Для хорошего здоровья необходимо правильное и рациональное питание.





А пони



тоже кони!



Зарница



Идёт солдат по городу,
И держит выше голову!
Ведь у него обязанность
Народ свой защищать!
И мы немного вырастем
И долг великий выполним,
Тебе, родная армия,
Не долго нас всех ждать!





Учащиеся нашего класса под руководством Сергея Брастановича Лакатоша занимаются в кружке "Орлёнок". В 2007 году в военно-спортивной игре "Зарница" заняли 2 место, в 2008 - первое!



Ничто так не разрушает здоровье человека, как безделье.
Аристотель



Без труда слабеет ум и тело.
Ошибаются те, кто думает: чтобы быть здоровым
надо поменьше работать и побольше отдыхать.
Безделье - путь к болезням.

Важно здоровье не только физическое,
но и духовно-нравственное.



Поэтому мы с классом посещаем регулярно художественные выставки, музеи, а также принимаем активное участие в делах школы.



Ежегодно совместно с родителями оказываем помощь в проведении праздника Масленицы



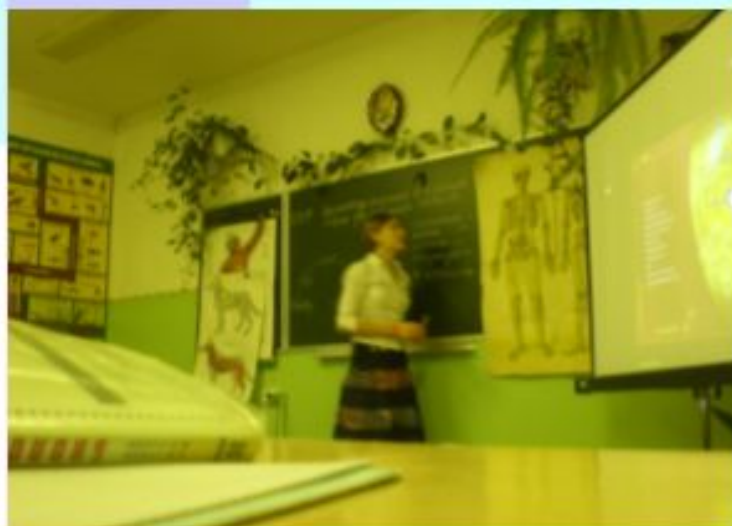
Традиционным школьным праздником стал День Земли, проводимый 22 апреля. В этот день проходят не только спортивные соревнования, но и различные конкурсы, викторины, беседы.



В 2006 году класс занял 2 место, в 2007 - 3 место,
в 2008 - первое!



Задайте работу серым клеточкам



Много читайте, учите иностранные языки, считайте в уме, разгадывайте кроссворды. Заставляя активно работать мозг, человек не только сохраняет светлую голову, но и активизирует деятельность сердца, системы ковообращения и обмен веществ.

-Если мы молоды,
И хотим быть красивыми и здоровыми....
-Если мы хотим жить долго и счастливо....
Получить образование, сделать карьеру,
иметь семью, воспитывать детей...
-Если нам не безразлично будущее свое и страны...
Мы должны вывести формулу ЗОЖ-здорового образа
жизни.

Для всех и для каждого!

