НАШЕ ЗДОРОВЬЕ - В НАШИХ РУКАХ 2021 (ФИЛИАЛ)

Здоровье — это уникальный человеческий ресурс, не имеющий аналогов и заменителей. Во многом здоровье зависит от образа жизни человека.
Именно здоровому образу жизни посвящено соревнование классов "НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ".
В этом году в соревновании принимают участие 5, 6, 7 классы нашей школы!
Учащиеся проведут мероприятия, направленные на популяризацию спортивного образа жизни и правильного питания, на профилактику вредных привычек; создадут комплекс упражнений для утренней зарядки и многое другое!
Мы желаем всем участникам соревнования успехов и побед!

#нашездоровьевнашихруках

Здоровый образ жизни (он же ЗОЖ) — это такой образ жизни, который направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом. Он помогает не только сохранять и укреплять здоровье, но и улучшать работоспособность организма, раскрывать в человеке его лучшие физические качества. Стоит помнить, что здоровый образ жизни — это не только отказ от вредных привычек, это ещё и умение организовывать свою повседневную жизнь так, чтобы по максимуму использовать все свои личностные качества для достижения физического, душевного и социального благополучия.
Одним из актуальных вопросов для современной молодежи является сохранение и укрепление собственного здоровья. Поэтому в этом учебном году обучающиеся 6-Е класса решили стать самым «Здоровым классом» и приняли участие в конкурсе «Наше здоровье – в наших руках».

#нашездоровьевнашихруках

«В нашем классе 7 спортсменов: Байрамалин Мурат, Ковалев Кирилл и Шамин Станислав – занимаются футболом, Степанов Александр и Гайсин Роман – секция бокса, Добрыдин Дмитрий – ОФП (общая физическая подготовка), Мосин Александр – брейк данс. Ребята делают успехи в своих увлечениях, многие имеют награды и кубки, занимают призовые места. Но и остальные ученики нашего класса не отстают, все ребята ведут здоровый образ жизни, делают зарядку и участвуют в различных спортивных мероприятиях школы и класса».

#нашездоровьевнашихруках

"Осенью ученики 6-Е класса приняли участие в футбольном матче среди 6-х классов. Любое соревнование — это соперничество, но соревнуясь между собой, школьники быстро осваивают опыт общественного поведения, развивают физические, нравственные, эстетические качества именно поэтому в нашей школе часто проводятся различные соревнования, в которых с удовольствием принимают участие ученики 6-Е класса".

#нашездоровьевнашихруках

«В рамках акции «Наше здоровье – в наших руках» мы посетили «Дом сказки». Множество игр на свежем воздухе, интересные головоломки, которые можно решить лишь вместе в очередной раз показали нам, как важно работать в команде и что очень важно поддерживать друг друга и быть не просто классом, а сплоченным коллективом».

#нашездоровьевнашихруках

«Мы осознаем, как важно знать историю своей страны, чтобы не допускать ошибок предыдущих поколений. Человек пользуется изобретениями прошлого и развивается, благодаря знаниям, которые были получены из прошлых времен, поэтому мы решили посетить интерактивный музей «Россия – моя история». В ходе экскурсии мы поняли, что изучение разницы между настоящим и прошлым помогает правильно понять современный мир, чтобы продвигаться дальше. Нельзя игнорировать или недооценивать пользу, которую оказывает история, важно ценить это и делать соответствующие выводы».

#нашездоровьевнашихруках

«Одной из составляющей здорового образа жизни является соблюдение ПДД (правил дорожного движения). Поэтому наш 6-Е класс принял участие в городском конкурсе «Заметная семья». Важность использования в верхней одежде световозвращающих элементов неоспорима. Ведь в последнее время увеличилось количество автомобильных аварий, в которых получают ранения пешеходы. Нередко ДТП провоцируют сами пешие участники дорожного движения: переходят дорогу в неположенном месте, в темное время суток не используют световозвращатели».

#нашездоровьевнашихруках

«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — это нормативная основа физического воспитания населения страны. Наш класс принимает участие в сдаче норм ГТО. В рамках конкурса «Наше здоровье – в наших руках» мы решили следить за динамикой своих достижений в сдаче нормативов и работать над собой, чтобы наши результаты становились все лучше и лучше. Золотой значок – наша цель».

#нашездоровьевнашихруках

«Наш 6-Е класс принимает участие не только в спортивных мероприятиях школы, но и в организации добрых дел. Мы являемся участниками акции «Крышки добра», а также вместе со всей школой помогаем приюту для животных «Волчок».

#нашездоровьевнашихруках

«В рамках конкурса «Наше здоровье – в наших руках» мы провели множество классных часов на тему здорового образа жизни, вредных привычек и безопасности в интернете, а также сделали презентацию, в которой отразили правила безопасного поведения в период повышенной готовности, для того чтобы ознакомить с ними наших младших школьников».

#нашездоровьевнашихруках

#нашездоровьевнашихруках