

 НАШЕ ЗДОРОВЬЕ - В НАШИХ РУКАХ (ФИЛИАЛ)



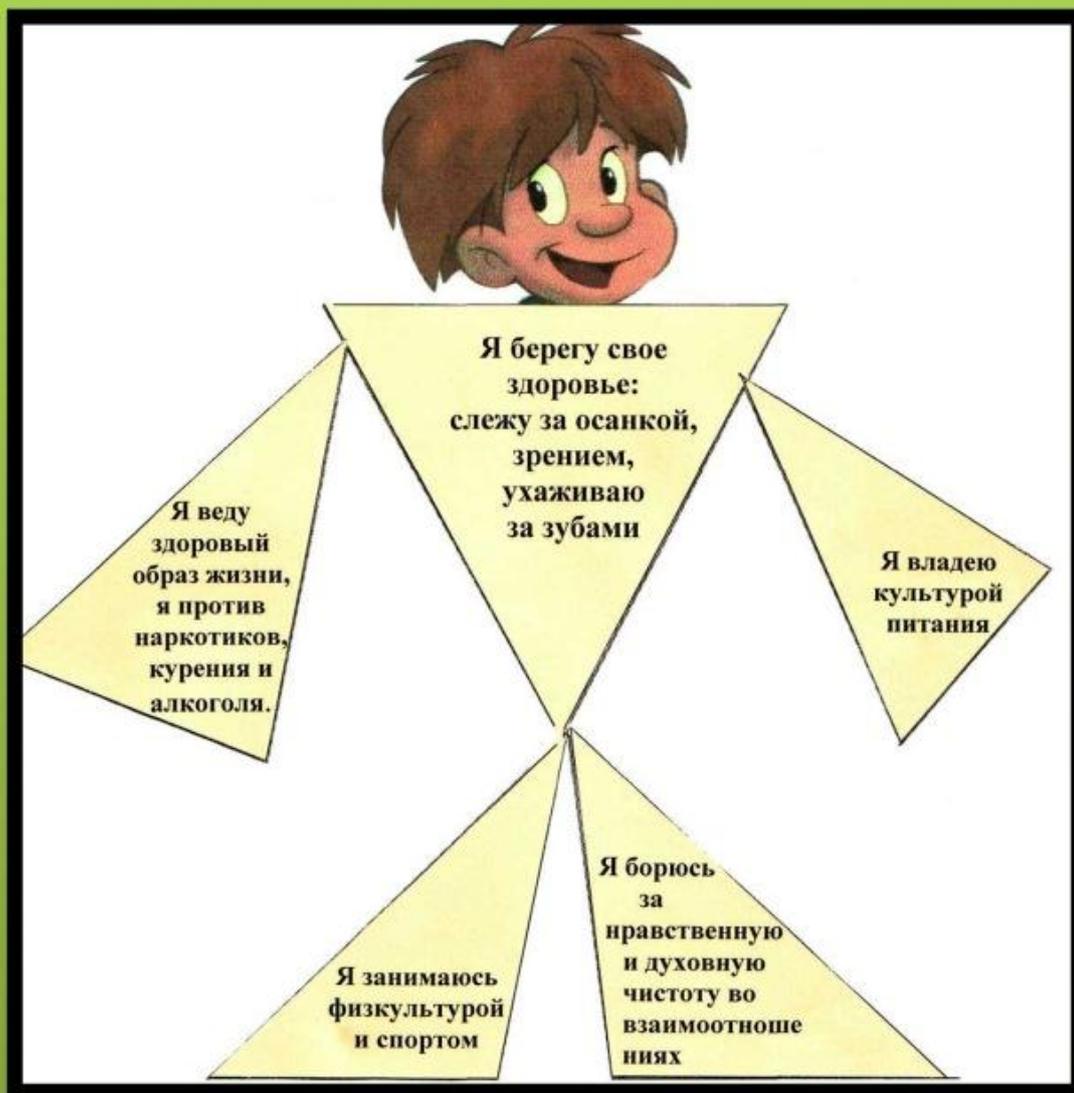
Учащиеся 5-7 классов приняли участие в районном туре городского соревнования классов «Наше здоровье - в наших руках!»

Основными задачами Соревнования являются:

- пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся, педагогов и родителей;
- формирования нового экологического сознания у школьников;
- изучение истории олимпийского движения;
- изучение реализации экологических проектов и акций общественных экологических организаций г. Челябинска и Челябинской области в сфере охраны здоровья и окружающей среды;
- изучение прошлого, настоящего и будущего города Челябинска;
- знакомство с биографиями почетных жителей города Челябинска, лучших спортсменов региона, ветеранов спорта;
- совершенствование опыта проведения коллективного досуга детей;
- выявление, поддержка и распространение опыта работы с социальными партнерами, опыта работы по экологическому воспитанию школьников.



Мы за здоровый образ жизни!



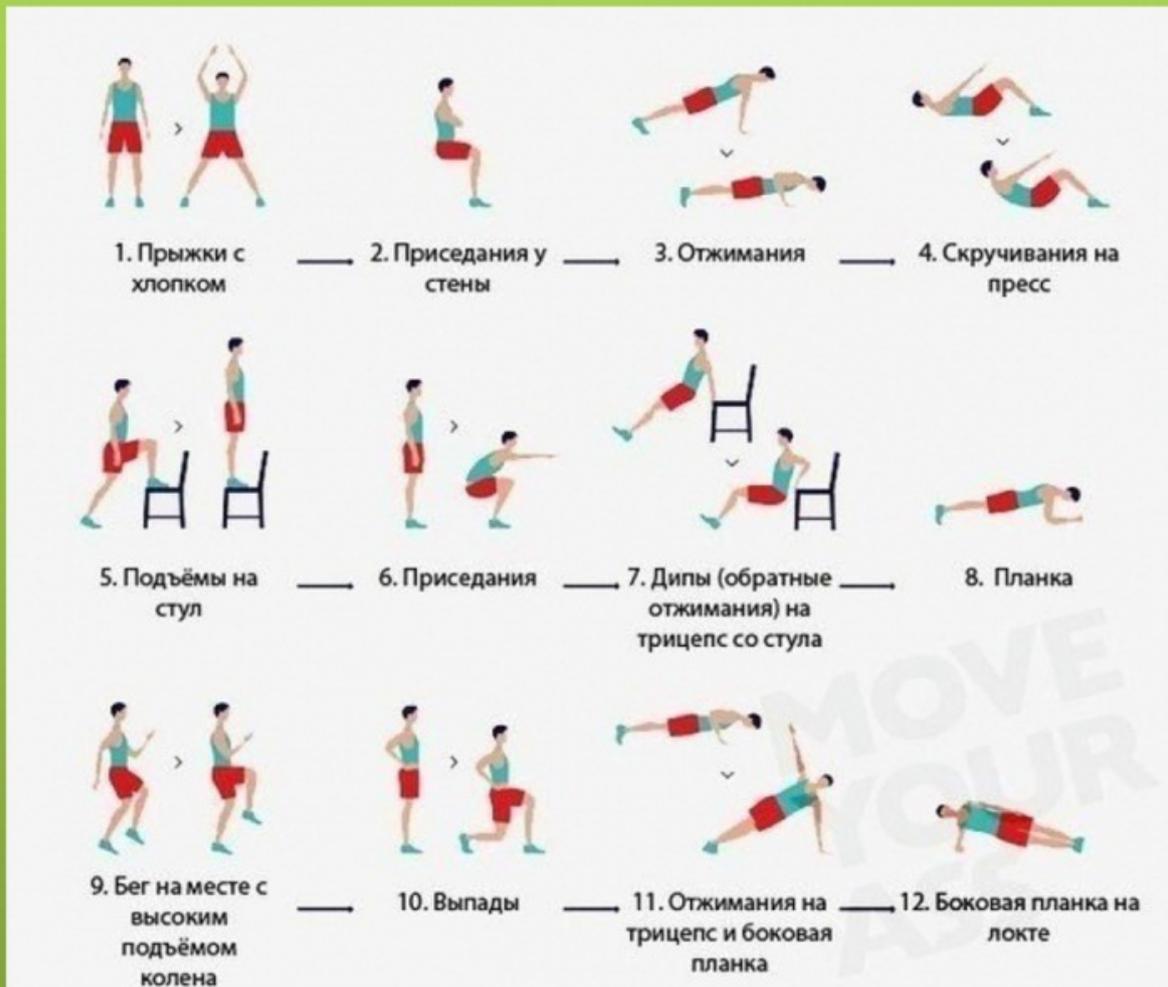
Правила здорового образа жизни



Режимные моменты школьника

Режимные моменты	Возраст (класс)			
	7-9 лет (1-4 класс)	10-12 лет (5-7 класс)	13-14 лет (8-9 класс)	15-16 лет (10-11 класс)
Подъем	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя гигиеническая гимнастика, умывание, одевание, уборка постели	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
Завтрак	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50
Дорога в школу	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20
Учебные занятия в школе	8.30-12.30	8.30-13.30	8.30-14.00	8.30-14.30
Дорога из школы	12.30-13.00	13.30-14.00	14.00-14.30	14.30-15.00
Обед	13.00-13.30	14.00-14.30	14.30-15.00	15.00-15.30
Отдых	13.30-14.30	—	—	—
Прогулка на воздухе	14.30-16.30	14.30-16.30	15.00-17.00	15.30-17.00
Приготовление уроков	16.30-17.30	16.30-18.30	17.00-19.30	17.00-20.00
Прогулка на воздухе	17.30-19.00	18.30-19.30	19.30-20.30	20.00-21.00
Ужин, свободное время	19.00-20.00	19.30-20.30	20.30-21.00	21.00-21.30
Вечерний туалет	20.00-20.30	20.30-21.00	21.00-22.00	21.30-22.00
Сон	20.30-7.00	21.00-7.00	22.00-7.00	22.00-7.00

Комплекс упражнений для зарядки



Интересная и полезная информация:

Нормы ГТО для школьника [посмотреть](#)

Анкеты для учащихся и их родителей [посмотреть](#)

Кроссворд на тему: «Любите жизнь» [посмотреть](#) , «Здоровье» [посмотреть](#)

Правила здорового питания школьников [посмотреть](#)

