

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ - В НАШИХ РУКАХ! 2022 (ФИЛИАЛ)



[Приказ Комитета по делам образования г. Челябинска О подготовке и проведении городского Соревнования классов "Наше здоровье - в наших руках!"](#)

17 ноября учащиеся 5-ж класса в рамках школьного этапа соревнований "Наше здоровье - в наших руках" вспомнили о правильном питании и поговорили о пользе витаминов, белков, жиров и углеводов. Также поговорили о вредных привычках, обсудили насколько они вредны и опасны.

Полученную информацию закрепили просмотром интересного видео



16 ноября мы, участники школьного этапа соревнования "Наше здоровье - в наших руках" учащиеся 7ж класса (Царапкина Анастасия и Сысоева Полина) провели профилактическое занятие по ЗОЖ и зарядку для учащихся 4д класса.

Раскрыли темы:

- 1 ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
- 2 ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА
- 3 РЕЖИМ ДНЯ
- 4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учащиеся активно принимали участие в беседе, отвечали на вопросы и укрепили свое физическое здоровье с помощью зарядки

[#соревнованиенашездоровьевнашихруках2023](#)



Почему сейчас актуален вопрос здорового образа жизни

Потому что за последние годы существенно изменился наш повседневный ритм жизни, мы стали жить быстрее, и количество стрессовых факторов выросло. Сохранить здоровье и прожить долго в современных условиях — задача не из простых. Но если с детства и юности придерживаться здоровых привычек, то качество жизни значительно улучшится.

7ж класс активный участник соревнований "Наше здоровье в наших руках" и ребята проявляют инициативу в продвижении данной темы.

Ангелина Текаева нарисовала плакат на тему ЗОЖ для ознакомления учащихся нашей школы.

Наша цель:

- 1 приобщить в ненавязчивой форме к правилам ЗОЖа;
- 2 рассказать в картинках и лаконичных фразах о вреде нездорового образа жизни и мыслей;
- 3 познакомить с профилактическими мерами, позволяющими сохранить здоровье и даже жизнь на долгие годы.

[#соревнованиенашездоровьевнашихруках2023](#)



В 5 «Е» классе прошёл конкурс рисунков на тему «Мой правильный ланч-бокс». Ребята нарисовали красивые, яркие рисунки со здоровой пищей. Победителями стали Снигирева Алена , Потапова Софья , Петрушкина Ольга.

[#соревнованиенашездоровьевнашихруках2023](#)



В рамках конкурса «Наше здоровье - в наших руках!» 30.11.22 ученицы 6д класса провели для учащихся 2е класса динамическую паузу. Ребята с удовольствием принимали участие в физминутке и выполняли движения.



"НАШЕ ЗДОРОВЬЕ - В НАШИХ РУКАХ" Так считают учащиеся 6ж класса. Несмотря на свой юный возраст, каждый день, работают на тренировках, показывая высокие результаты. "В здоровом теле, здоровый дух"- это самый главный девиз нашего класса.

[#соревнованиенашездоровьевнашихруках2023](#)



В рамках конкурса «Наше здоровье - в наших руках!» учащиеся 7-з класса побеседовали о здоровом образе жизни.

Ребята обсудили необходимость правильного питания, пользу занятий спортом и непринятие вредных привычек.

В здоровом теле - здоровый дух!

[#соревнованиенашездоровьевнашихруках2023](#)



В рамках соревнования классов «Наше здоровье – в наших руках» 6-е класс подготовил видеоролик.

[#соревнованиенашездоровьевнашихруках2023](#)