



**Классный
журнал
2 «а» класса
«Расти
здоровым»**



1 страница «Осторожно!»

- 15 человек- пропустили за год от 2-5 дней
- 10 человек –болеют 1-2 раза в год, пропускают от 1 до 2 недель
- 2 человека болеют очень часто

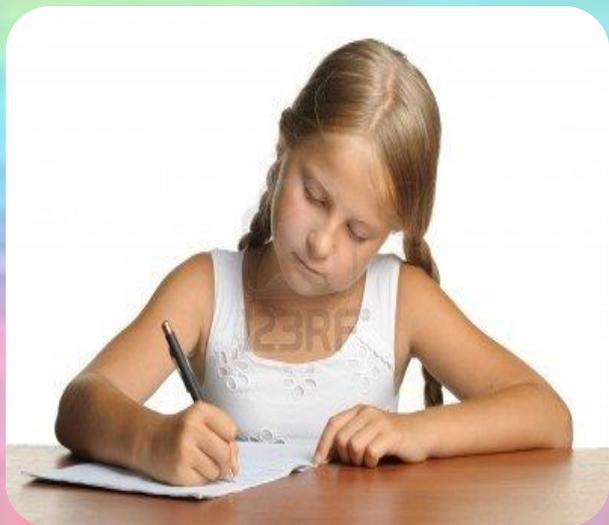


**Следуйте советам и не
болейте!**



2 страница «Помни!»

- **Старайся при ходьбе и посадке
спину держать прямо**



**ОСАНКА
-ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



3-страница

«Если хочешь быть здоров, закаляйся!»





4 страница

«Зимние забавы!»

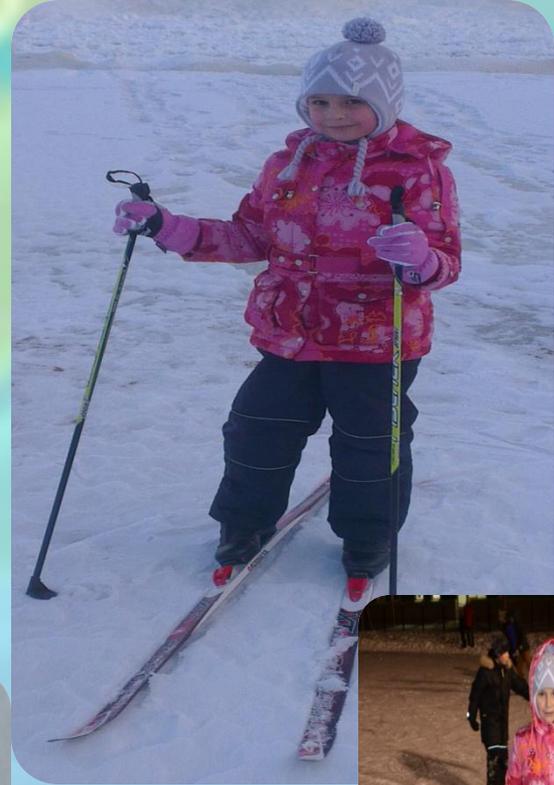
10 человек- любят кататься на лыжах

12 человек –катаются на коньках

1 человек – увлекается сноубордом

А все 27 человек нашего класса любят зиму с её забавами. Строят крепости, играют в снежки.

Катаются с ледяных горок на санках и просто на корточках или на ногах. Есть любители повалиться в снегу. Всё это замечательно!!!



СНОУБОРДИСТ И ФИГУРИСТКА





5 страница

«Безопасность зимой!»

Памятка!

- 1. При обморожении: -растирай конечности сухими руками- ДОМА, до тех пор, пока не согреешься**
- 2. Обходи скользкие участки. Если падаешь, то делай это по правилам:
-падай вперёд, на живот, вытянув руки вперёд, а голову приподними
-не падай на колени, а на склоне- на бок**
- 3. Катайся с горок, на коньках и на лыжах только в специально отведённых местах, далеко от дороги**
- 4. Не выходи на лёд. Он около берега всегда толще.**

СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА И БУДЕШЬ ЗДОРОВ!



ОЦЕНИ СЕБЯ!

-красный – соблюдаю режим,
правильно питаюсь, закаляюсь,
занимаюсь спортом

-зелёный -иногда вспоминаю об этих
правилах

-жёлтый –буду работать над этим
вопросом с сегодняшнего дня.



ОЦЕНИТЕ НАС!

-синий -очень понравился

-зелёный -понравился

-жёлтый- нет



ПОМНИТЕ!

**Здоровье в ваших
руках!**

ВСЕМ СПАСИБО!