

Азбука здоровья



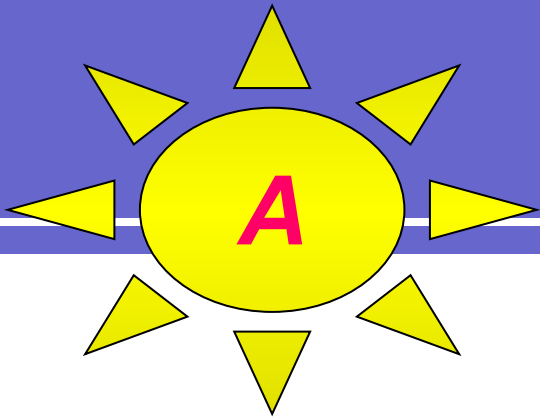
Руководитель проекта:

Н. Д. Хлебодарова
классный руководитель
8 «В» класса МБОУ СОШ № 10

Выполнили:

ученики 8 «В» класса
МБОУ СОШ № 10

городской округ город Бор
2013



Азбуку здоровья

Надо крепко знать

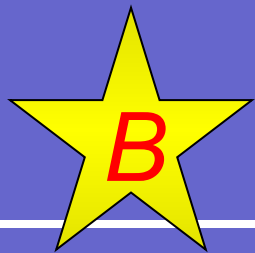
И в жизни эти знания

Повсюду

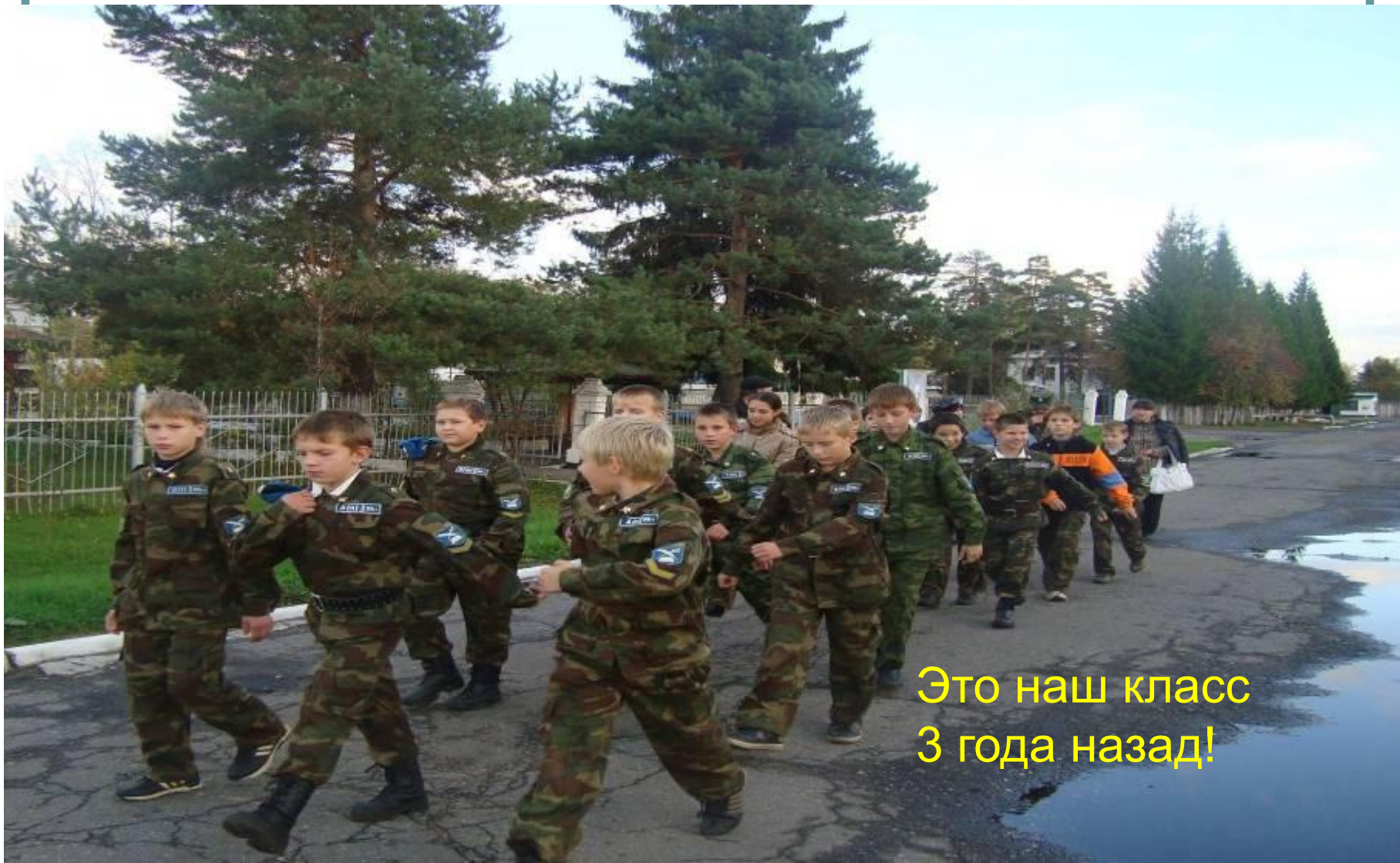
применять!



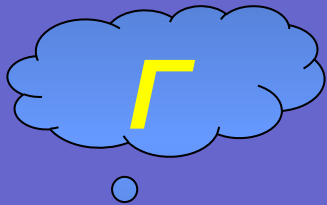
**Береги здоровье
смолоду!**



Военно-патриотическая подготовка укрепляет здоровье...



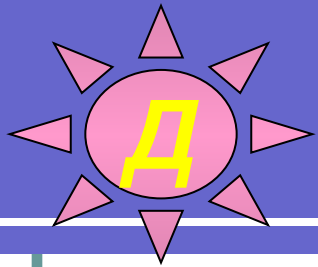
Это наш класс
3 года назад!



Гулять на свежем воздухе
полезно для здоровья!



Как мы выросли!



Делайте зарядку
каждое утро!

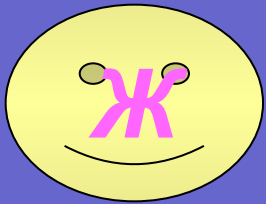


Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам,
Чтобы реже обращаться
За советом к докторам!

Е

ЕГЭ – не повод
для плохой осанки!





Жизнь – это движение!



3

Закаляйся, как сталь!

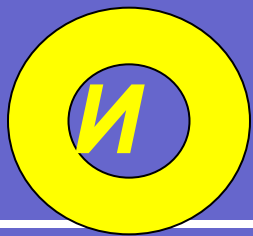




Игры спортивные укрепляют здоровье



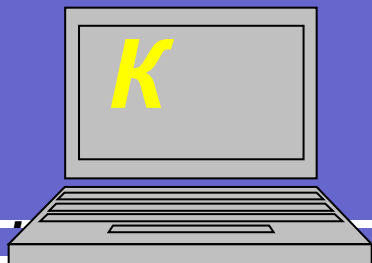
**« Любим мы играть в футбол,
Забивать в ворота гол!»
2011г. Товарищеский матч по мини футболу
нашего класса с солдатами ВЧ 83/272**



Игры спортивные: «Любим прыгать высоко!»



**во время товарищеских
матчей по волейболу**



Компьютер – не игрушка!

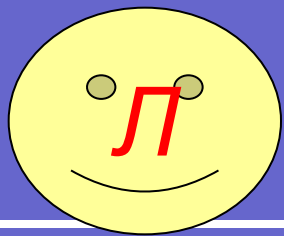
Чтоб здоровью не вредить,
надо правила учить.



Правила:

- За компьютером сидеть не более 2 часов в день;
- Делайте перерыв каждые 15 минут;
- Во избежание травмы электрическим током руки должны быть сухие при работе с компьютером.





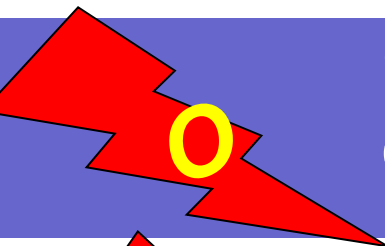
Лучшее закаливание:
Лыжи и коньки – зимой,
Летом – плавание



Н

*Ночью надо спать,
Чтоб здоровье укреплять!*

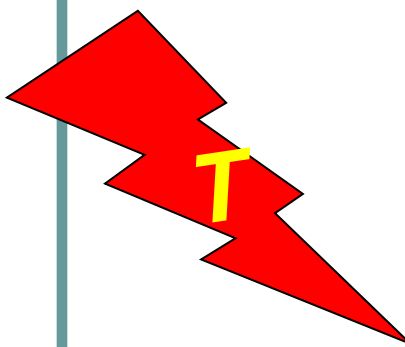




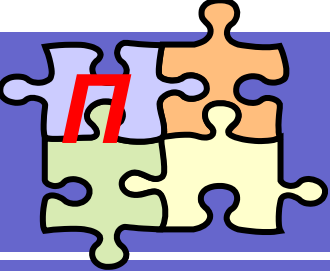
Отсутствие вредных привычек –
основа здорового образа жизни!



Скажи наркотикам – нет!

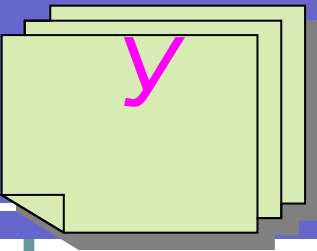


Табак – здоровью враг!
Твой выбор:
чистые лёгкие,
свежее дыхание,
бодрое настроение!

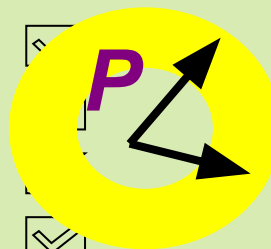


Питание должно быть сбалансированное
Пирогами суп не заменяйте!

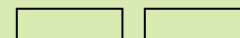




Умейте действовать в соответствии с ОБЖ!



Режим дня
соблюдайте!

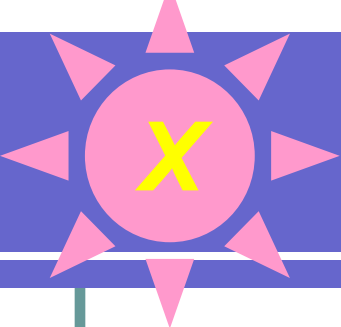


Физкультурой занимайся!



*Что такое физкультура?
Это стройная фигура,
Это мышцы во всём теле,
Это лёгкость в любом деле!*





Ходить в поход полезно и очень интересно



Ц

*Цени дружбу – основу
психологического здоровья!*



**Мы подружились с солдатами ВЧ 83/272.
Они для нас - словно старшие братья!**

Ч, Ш, Щ, Э, Ю

Ч

Ю

Ш

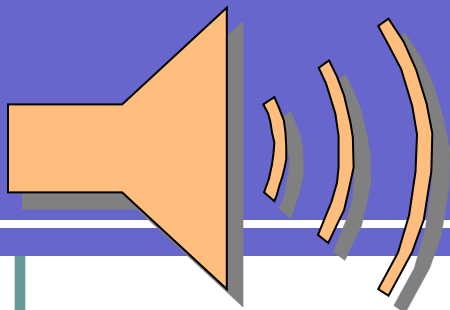
Э

Щ



**Я, ты, он, она -
все мы за здоровый
образ жизни!**





***Эту азбуку здоровья
Надо крепко знать
И в жизни эти знания
Активно применять!***