

* Дневник Добрых Дел.

* 5-1 класса МБОУ Гимназии №1

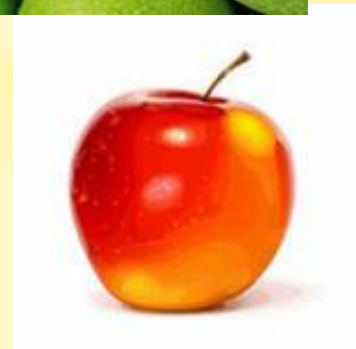
* Улица Красная 59

* Классный руководитель:
Копылова Наталья Николаевна

* Название команды



*
**Apple
Team**

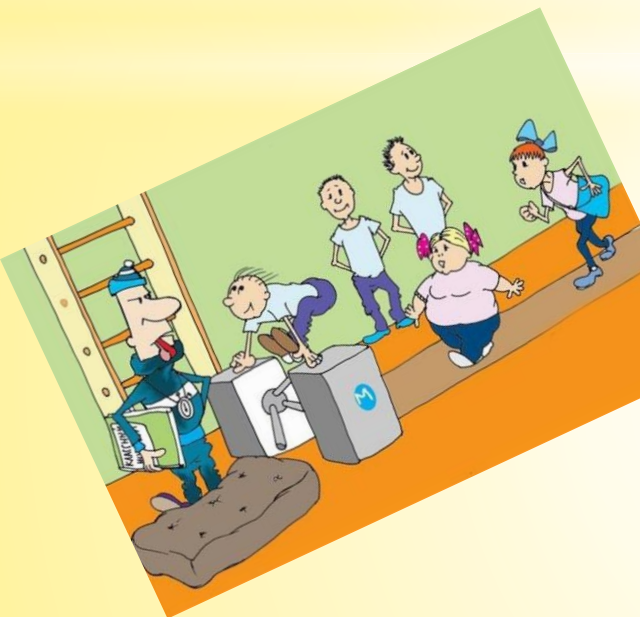


- * « Наше здоровье - в наших руках! »
- * Все говорят, что здоровье - одна из главных ценностей человека. Независимо от того, кем наши родители видят в будущем своего ребёнка: великим спортсменом или просто хорошим человеком, - они приучают нас к здоровому образу жизни. И происходит это с самого раннего детства. Здесь главное - личный пример взрослых.
- * Сегодня быть здоровым - это модно! Ведь хорошее здоровье облегчает нашу жизнь. Правильное отношение к себе, к своему здоровью, к природе и окружающим людям, любовь к спорту, не имение вредных привычек создают основу для здорового образа жизни.
- * И так как мы активные , смелые , сильные и любим спорт, мы решили принять участие в этом конкурсе!

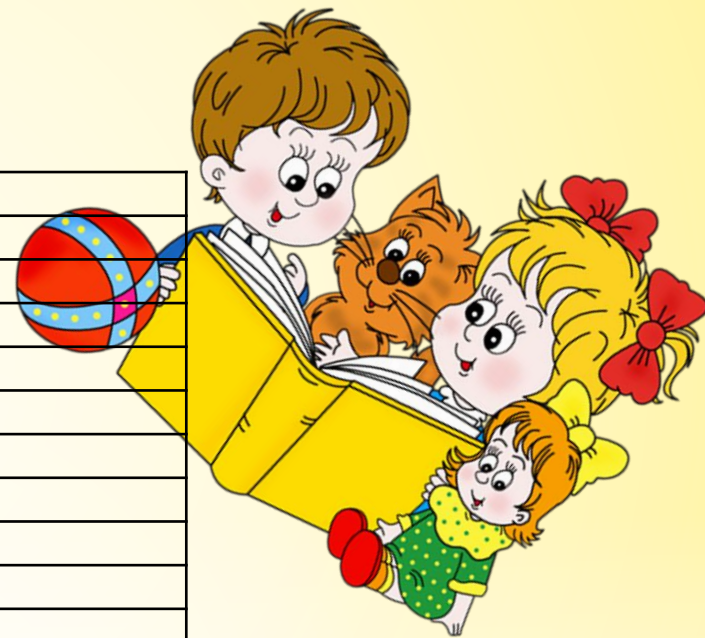


* В нашем Классе

9-мальчиков и 18 -девочек



1	Александрова Варвара
2	Астанина Полина
3	Беляев Владислав
4	Видгоф Екатерина
5	Гервик Татьяна
6	Градобоева Анна
7	Кирчанов Илья
8	Лейхт Дарья
9	Лысова Мария
10	Мещаряков Владислав
11	Павлова Екатерина
12	Панина Софья
13	Пономарёва Яна
14	Поповская Валерия
15	Портнягина Анастасия
16	Растрьгин Сергей
17	Сероглазова Анна
18	Синенко Анастасия
19	Терёхин Игорь
20	Терёхин Илья
21	Тишков Семён
22	Устьянцева Елизавета
23	Халезин Алексей
24	Хребтова Мария
25	Худякова Валерия
26	Чекалов Алексей
27	Чумак Алиса



Наш классный руководитель

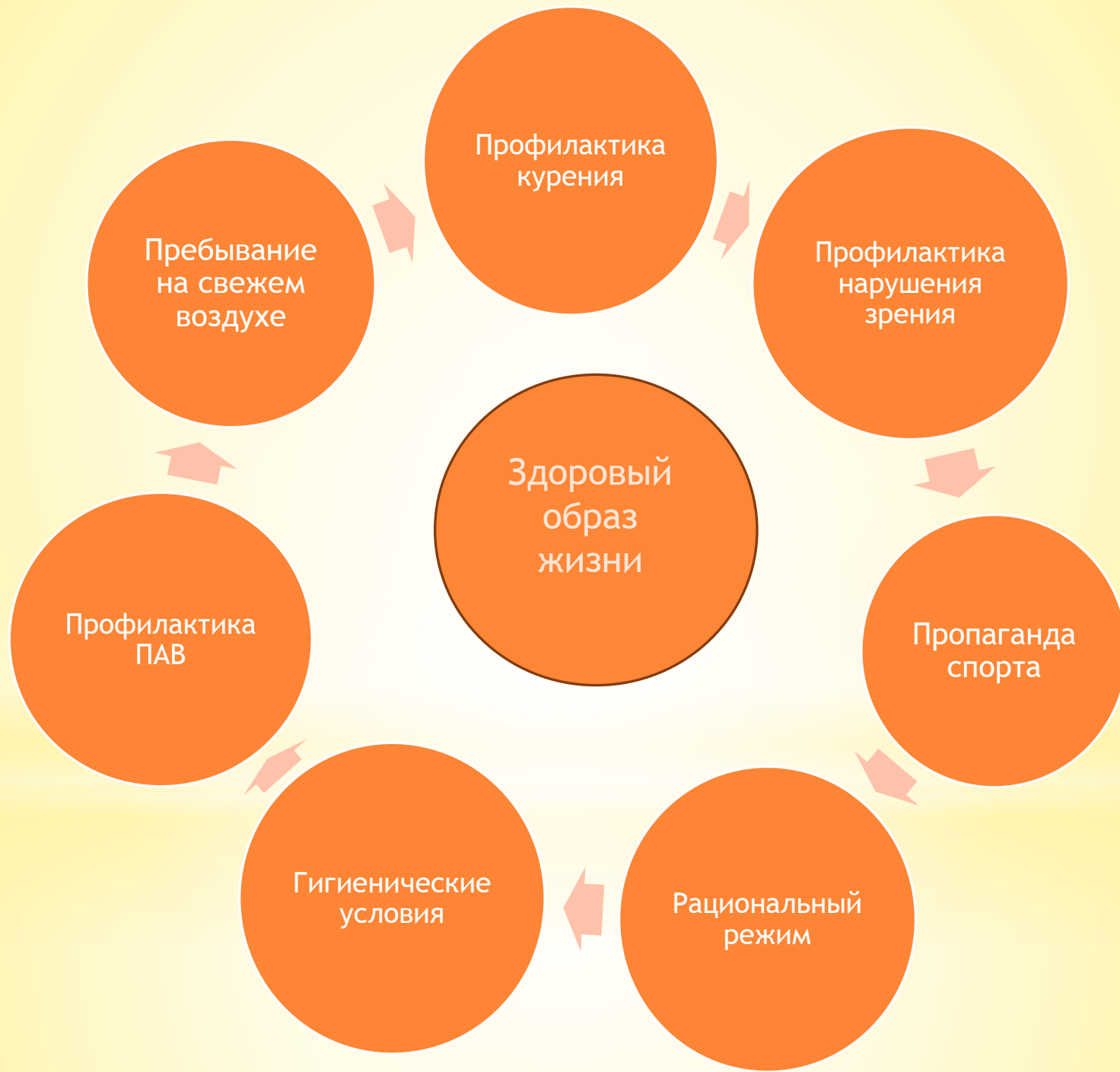
* *Нашего классного руководителя зовут Наталья Николаевна. Я думаю, что она хороший и весёлый учитель. Мне очень нравится ходить с ней играть в футбол около Дворца Пионеров. Мне ещё понравилось как мы ходили на Арбат...*



Наш классный любит проводить с нами различные конкурсы, вывозить нас на природу и многое другое. Наталья Николаевна занимается баскетболом, горными лыжами и любит путешествовать....

В этом году у нас новый классный руководитель Наталья Николаевна. Она любит кататься на коньках. Мы с ней ходили в «Уральскую Молнию». Ещё она увлекается спортом. Наш классный руководитель катается на горных лыжах, умеет играть в футбол. Вместе с классным руководителем мы ездили на тюбинги. Наталья Николаевна каталась вместе с нами. Наша учительница очень весёлая, но и строгая...





* Распорядок дня

* 1) Подъём - 06.40

* 2) Зарядка - 06.45

* 3) Умывание - 06.55

* 4) Завтрак - 7.10

* 5) Пребывание в школе - 8.00 - 13.00

* 6) Обед - 11.10 - 11.30

* 7) Внеклассное мероприятие - 12.20 - 13.00

* 8) Тренировки, музыкальные занятия - 15.00

* 9) Полдник - 16.00

* 10) Выполнение
домашнего задания - 17.00 - 19.00

* 11) Ужин - 19.00

* 12) Свободное время 19.30



* Мы обещаем :

- * 1) Делать зарядку по утрам
- * 2) Проводить больше времени с классом на свежем воздухе
- * 3) Ввести рациональное питание
- * 4) Заниматься регулярно спортом
- * 5) Проводить классные часы по темам: спорт, здоровье, экология
- * 6) Следовать нашему распорядку дня
- * 7) Во время ложиться спать (не



Мы за здоровый образ жизни!

Ма сильные,
смелые,

Мы обещаем делать:



ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО?

Крошка сын к отцу пришел,
и спросила кроха:
- Что такое хорошо
и что такое плохо?
У меня секретов нет,
слушайте, детишки,
папы этого ответ
помешаю в книжке...
- Если сын чернее ночи,
грязь лежит на рожице,
ясно, это плохо очень
для ребячьей кожицы.
Если мальчик любит мыло
и зубной порошок,
этот мальчик очень милый,
поступает хорошо!
Если бьет драчун
слабого мальчишку,
я такого не хочу
даже вставить в книжку.

Этот вот кричит:
- Не трожь тех, кто меньше
ростом!-
Этот мальчик так хорош,
загляденье просто!
Если ты порвал подряд
книжницу и мячик,
октябрата говорят:
плоховатый мальчик.
Если мальчик любит труд,
тычет в книжку палец,
про такого пишут тут:
он хороший мальчик.
Помни это - каждый сын.
Знай любой ребенок:
Вырастет из сына свин,
если сын - свинок.
Мальчик радостный пошел,
и решила кроха:
"Буду делать хорошо,
и не буду - плохо".

активные,
умерные.

1. Утреннюю зарядку.
2. Проводить больше времени на свежем воздухе.
3. Ввести здоровое питание
4. Заниматься спортом.
5. Следовать распорядку дня
6. В 22:00 ложиться спать!





* Коллективные дела класса



Катание на
тюбингах



прогулки

Издание
газет,
плакатов и
ЛИСТОВОК

конкурсы



* Классный час посвящённый загадкам и пословицам о спорте и здоровье



1) Есть лужайка в нашей школе, а на ней козлы и кони. Кувыркаемся мы тут ровно 45 минут.

2) Любого ударишь- он злиться и плачет. А этого стукнешь- от радости скачет.

3) Кто на ляду меня догонит? Мы бежим в перегонки. А несут меня не кони, а блестящие

4) На квадратиках доски короли свели полки. Нет для боя у полков ни патронов, ни штыков.

5) Деревянные кони по снегу скачут , а в снег не проваливаются.



В здоровом теле - Здоровый дух!

Смех продлевает жизнь!

Я никогда не любил пробежки...адреналин, но соседский доберман и питбуль открыли во мне талант.

* Гимнастика для Глаз

УПРАЖНЕНИЕ 1.

Перевести взгляд по горизонтали влево до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд вправо до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

Перевести взгляд вертикально вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести вертикально вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

Перевести взгляд по диагонали влево-вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд по диагонали вправо-вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.



* Гимнастика для глаз

* УПРАЖНЕНИЕ 4.

* Перевести взгляд по диагонали вправо-вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд по диагонали влево-вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

* УПРАЖНЕНИЕ 5.

* Свести глаза вверх и к носу, так, чтобы увидеть переносицу (область межбровья), задержать на 2 секунды, перевести глаза вниз, сводя их к носу, так, чтобы увидеть его кончик, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение. Повторить цикл нужное количество раз.

* УПРАЖНЕНИЕ 6.

* Выписывать глазами ромбы слева направо: Перевести взгляд по горизонтали влево до упора, задержать на 2 секунды, перевести глаза к центру и вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд вправо до упора, задержать на две секунды, перевести взгляд к центру и вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение. Повторить цикл нужное количество раз.

* Гигиена полости рта



* МЕТОДЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА

- * Рациональная гигиена полости рта с использованием зубной щетки и пасты является неотъемлемой частью общей гигиены человека. Эффективность ее во многом зависит от методов чистки зубов.
- * Существует несколько способов чистки зубов, предложенных разными авторами, и предпочтение можно отдавать любому из них, следует лишь рекомендовать соблюдать несколько важных принципов:
 - * всегда начинать чистку с одного и того же зубного ряда;
 - * придерживаться определенной последовательности очищения зубов, чтобы не пропустить какого-либо участка;
 - * чистку проводить в одном темпе, чтобы выдержать необходимую длительность очищения.
- * Наиболее распространен стандартный метод чистки зубов.
- * Зубной ряд на верхней и нижней челюстях условно делят на 5 сегментов: большие коренные зубы справа, малые коренные зубы справа, фронтальные зубы, малые коренные зубы слева, большие коренные зубы слева. Чистку зубов начинают с зубов верхней челюсти справа: сначала очищают большие коренные зубы, затем малые коренные зубы, далее группу фронтальных зубов, после чего переходят на малые коренные зубы слева и заканчивают чистку зубов верхней челюсти очищением больших коренных зубов слева. В таком же порядке проводят чистку зубов на нижней челюсти.

Мы против курения!

Курить—
здоровью
вредить!



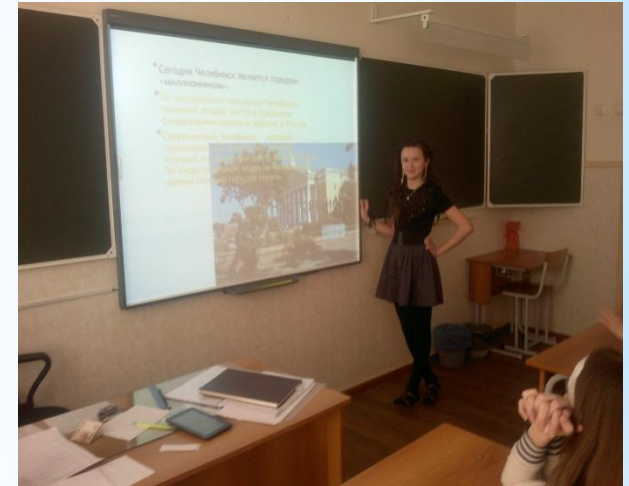
Ты куришь? Это ерунда!
Но только вот страдаешь кашлем иногда
И зубы жёлтые твои
Меня доводят до тоски
Твой трупно - серый цвет лица....
Порой смущает он меня
Вчера мы подымались на второй этаж
Ты выдохся по середине, вот те раз
И так уж быть, мой милый друг
Я подарю тебе мудштук
Кальян и трубку, портсигар
Всё лишь бы ты не умирал!



Выполнили :
Маша Лысова
Яна Пономарёва



* Классный час посвящённый Истории города Челябинска.

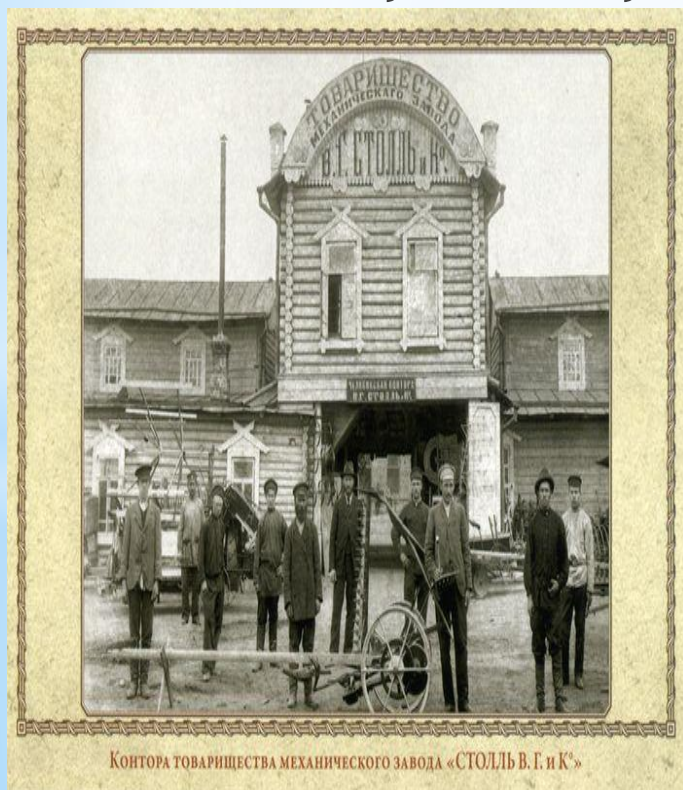


Выполнила :
Чумак Алиса

* Прошлое

- * История становления Челябинска уходит своими корнями в XVIII век. Он был основан 13 сентября 1736 г. на реке Миасс как сторожевая крепость на пути из Зауралья в Оренбург. В 1743 г. Челябинск стал центром крупной Исетской провинции. В 1781 г. Челябинск получил статус уездного города.

Уже к середине XIX столетия Челябинск занял прочное место в ярмарочной торговле Урала. Известность Челябинск приобрел в 1892 г.

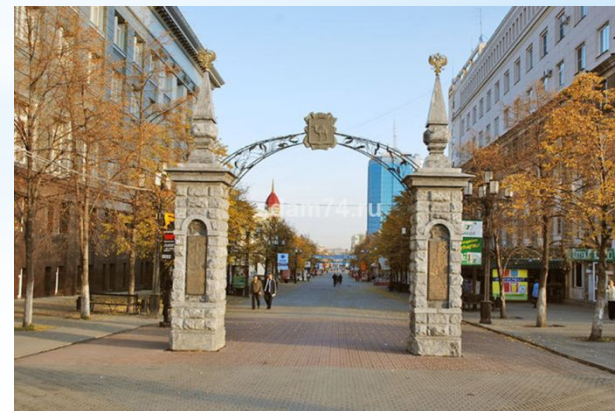


- * Сегодня Челябинск является городом-«миллионником».
- * По численности населения Челябинск занимает второе место в Уральском федеральном округе и девятое в России.
- * Современный Челябинск – крупный промышленный мегаполис, деловой, научный и культурный центр Южного Урала. По индустриальной мощи он находится в первой пятерке городов страны.



* ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ

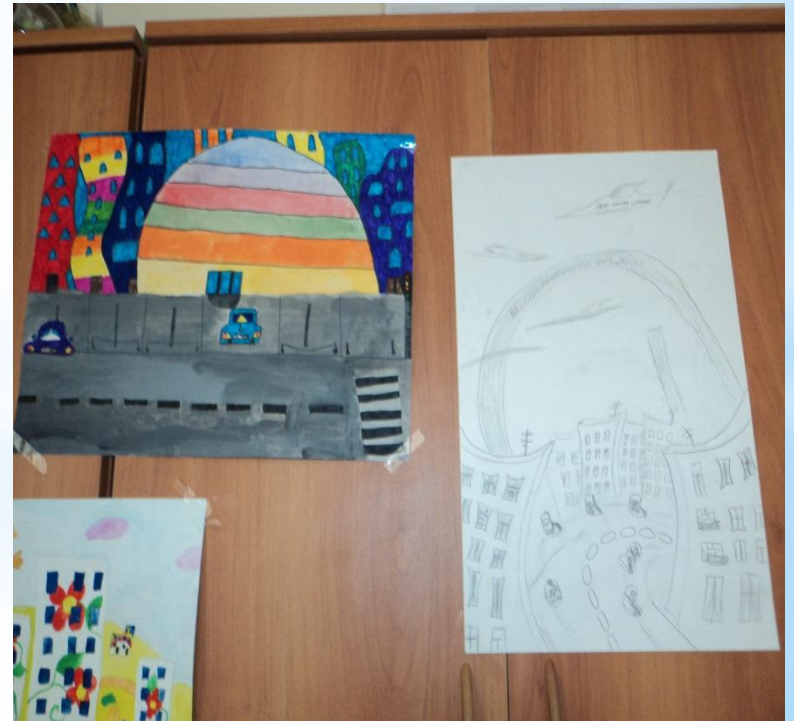
* Украшением и гордостью города стала пешеходная улица Кировка, которую также называют челябинским Арбатом. На Кировке установлены 19 декоративных скульптур и композиций, в которых воплощены образы исторических и литературных персонажей, представителей разных профессий и сословий. Здесь также установлена «Нулевая верста», от которой ведется отсчет расстояния до других городов России.



Прогулка по улице Кирова

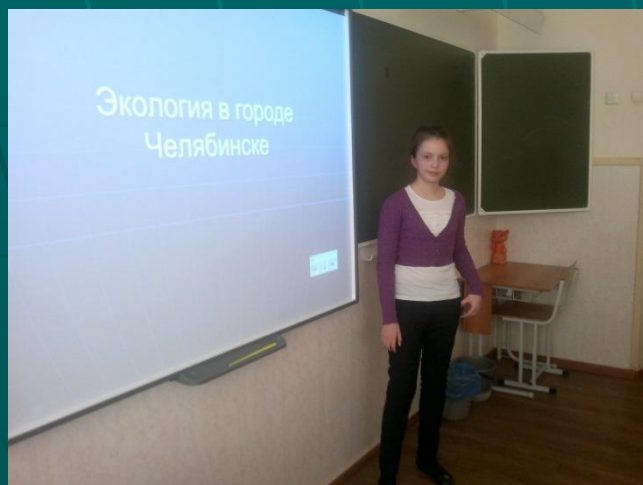


* Как мы представляем Челябинск в будущем





Классный час посвящённый Экологии Челябинской области



Выполнила :
Градобоева Анна

Экологические организации

- Центр защиты леса
 - Таганай
 - Спирит
 - Интэкс
 - Главное управление лесами
 - Корен -2-экология
 - Отдел водных ресурсов
 - УралПромАктив
- и т.д.

Экологическое движение в Челябинске

- Исторически Челябинская область развивалась как промышленный регион, в котором природная среда подвергалась высокой техногенной нагрузке, оказывая отрицательное влияние на состояние окружающей среды, здоровье населения

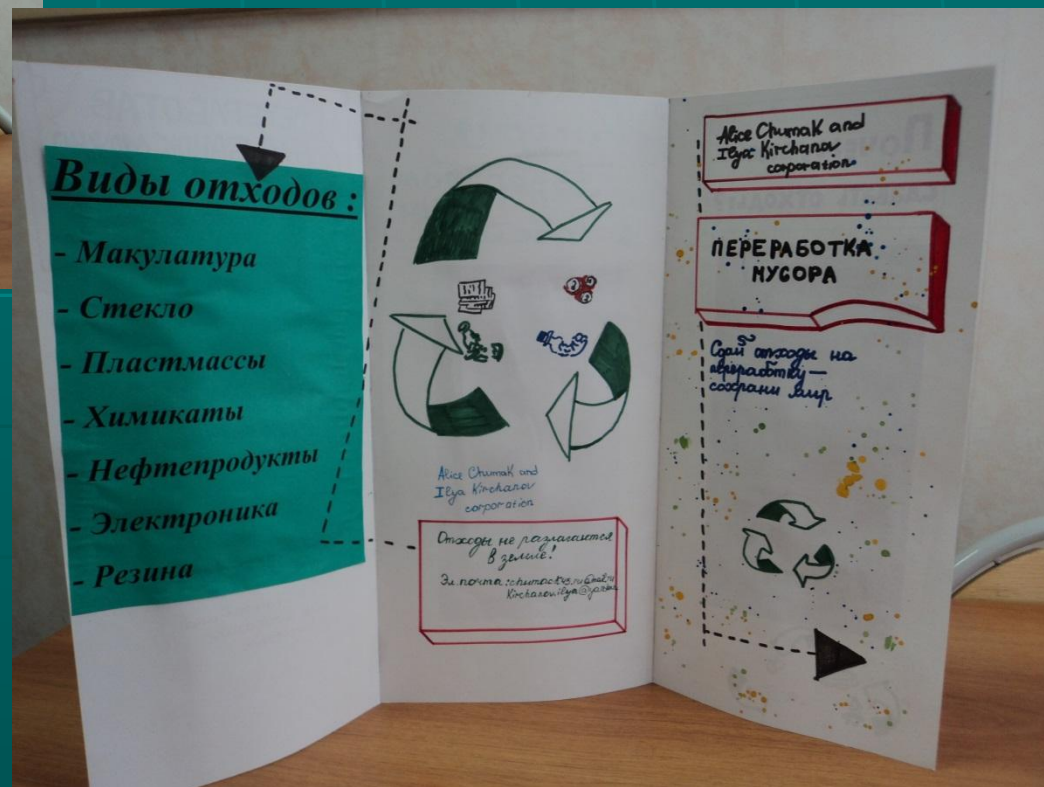
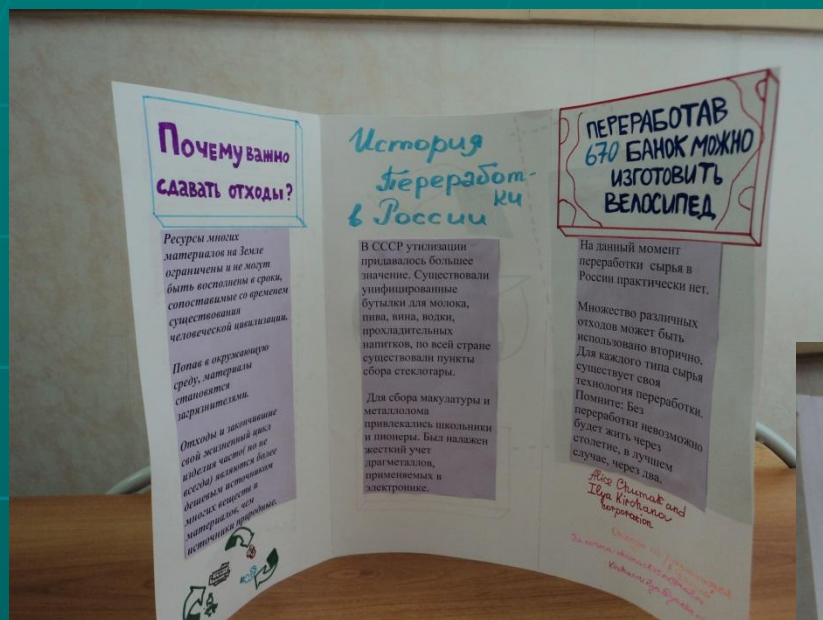
В Челябинской области более 100 активных общественных объединений экологического, культурно-просветительского, научно-медицинского направления, которые участвуют в решении экологических проблем

Экологические акции

- 1) В Челябинске опять пройдёт акция по очистке реки Миасс
- 2) пройдёт акция «Чистый берег»
- 3) акция на побережье реки Серьга



Газета о переработке мусора



Выполнили :
Кирчанов Илья
Чумак Алиса

Подари Миассу шанс!



- Длина реки, ставшей для жителей Челябинска когда-то источником чистейших водный ресурсов равна 658 км. Площадь бассейна 21 800 км². В виду печальной иронии судьбы на ней лежит большой промышленный мегаполис, в котором мы живем. Воды Миасса подвергаются сильному антропогенному воздействию и в значительной мере загрязнены.

В районе Челябинска в воде регистрируется серьёзное превышение предельной допустимой концентрации азота аммонийного (до 30 ПДК), фосфатов (до 8 ПДК), железа (до 11 ПДК), нефтепродуктов (до 7 ПДК) и др. Экологическая обстановка на притоке Миасса реке Сак-Елга соответствует параметрам зоны экологического бедствия.



Космическая экология

Под космическим мусором подразумеваются все искусственные объекты и их фрагменты в космосе, которые уже неисправны, не функционируют и никогда более не смогут служить никаким полезным целям, но являющиеся опасным фактором воздействия на функционирующие космические аппараты, особенно пилотируемые.

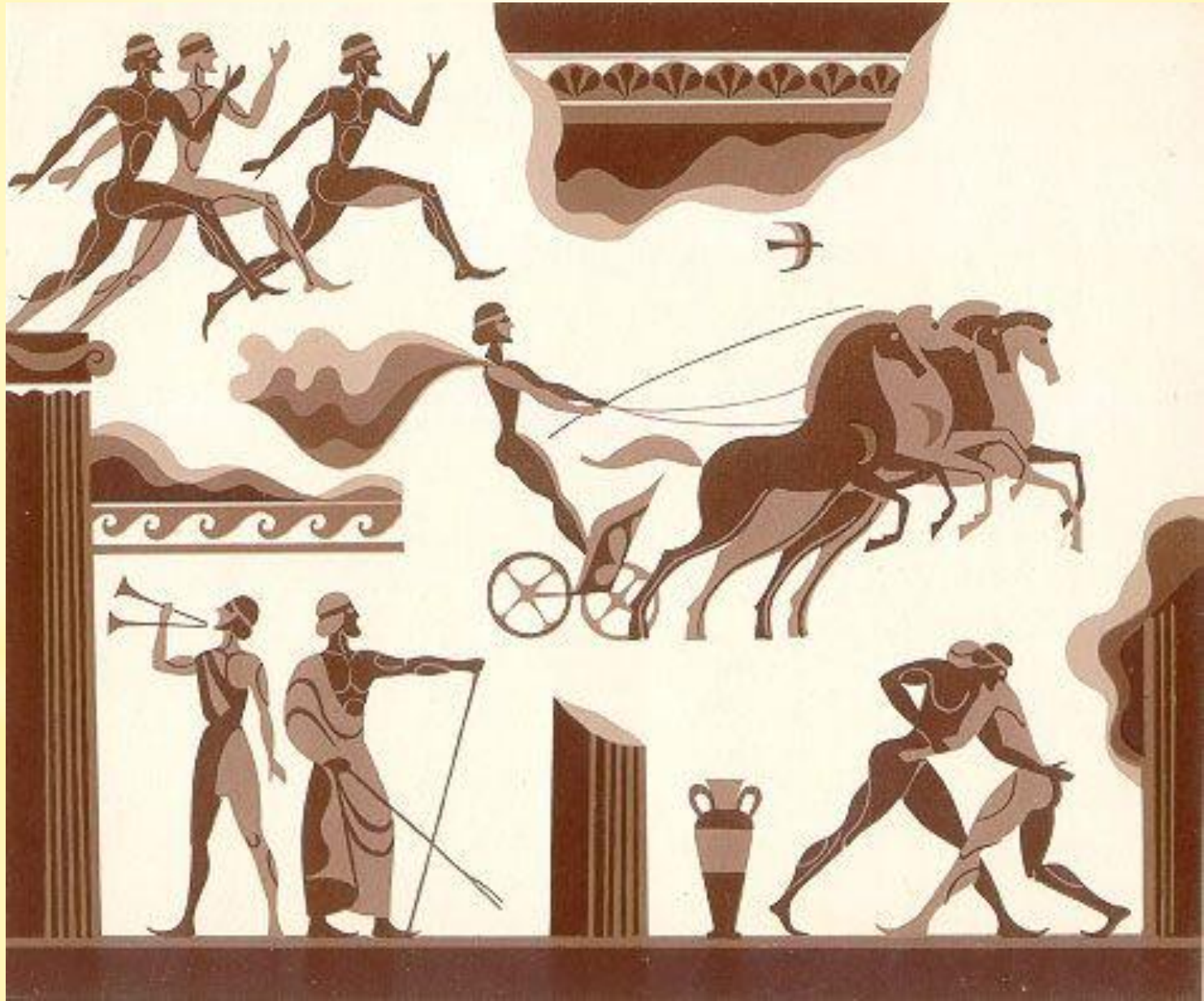


5000 тонн
космического
мусора находится в
атмосфере

800 – 1000 км
Высота, на которой
наблюдается
наибольшая
концентрация
мусора

7-16км/с
Скорость, с которой
сталкиваются
частицы
космического
мусора

Зародились в Греции как часть религиозного культа и проводились с 776 до н.э. по 394 н.э. (всего было проведено 293 Олимпиады) в Олимпии, считавшейся у греков священным местом.



Современные Олимпийские игры

Олимпийские виды спорта

В соответствии с Олимпийской хартией олимпийскими считаются виды спорта, которыми руководят признанные МОК международные спортивные федерации.



Спортсмены Челябинска.



Выполнил :
Алексей Халезин



9-10 июня 2012 года в Москве, впервые, спортсмены Челябинской области по каратэ завоевали бронзовые медали. Фоменко Александр (мастер спорта) и Сериков Константин. В июле Фоменко представлял команду России на Чемпионате Мира в г.Братислава, Словакия.

▣ Золотой медалист Олимпийских игр 2012г. в соревнованиях по дзюдо – Мансур Исаев.



- Мария Савинова забег на 800 м.
- 2008г.- Чемпионат Европы, Турин – золото.
- 2010г.- Чемпионат Европы и Чемпионат Мира – золото.
- 2011г.- Чемпионат Европы, Корея – золото.
- 2012г.- Олимпийские игры, Лондон – золото.





- Евгения Зинурова мастер спорта международного класса по легкой атлетике.
- 2010г.-Чемпионат Мира в Дохе – золото.
- Победительница и призер Международных стартов (2007-2010г.)
- 2011г.-Чемпионат Европы – золото.

- Елена Елесина – заслуженный мастер спорта. 2000г.- Олимпийские игры в Сиднее – золото по прыжкам в высоту.
- В ее честь назван легкоатлетический комплекс Центрального района города Челябинска.
- Сейчас живет в Австралии.



- ▣ Александра Кулешова мастер спорта международного класса. Привезла золото с Чемпионата Мира по боксу в Китае.



* Классный час посвящённый Выдающимся спортсменам Челябинска

*Участники олимпиады в Лондоне



Выполнил :
Мещеряков Владислав

* Анастасия
Барышникова





- * Настя родилась в Челябинске в 19.12.1990.
- * Выпускница средней общеобразовательной школы № 71 г. Челябинска (2008 г).
- * Студентка [Уральского государственного университета физической культуры](#).
- * Начала заниматься тхэквондо с 10 лет. Тренируется под руководством тренера высшей категории Михаила Игоревича Пузикова (СДЮСШОР «Юность – МЕНАР»).



- * Российская тхэквондистка, двукратная чемпионка Европы, призёр чемпионатов мира, бронзовый призёр Олимпийских игр в Лондоне 2012 года. Заслуженный мастер спорта России.



* *Достижения*

- * Бронзовый призёр Олимпийских Игр 2012 года.
- * Бронзовый призёр Чемпионатов Мира по тхэквондо (по правилам ВТФ) 2009 и 2011 года.
- * Чемпионка Европы по тхэквондо (по правилам ВТФ) 2010 и 2012 года.
- * Чемпионка России по тхэквондо (по правилам ВТФ)

* *Награды*

- * Медаль ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени (13 августа 2012 года) — за большой вклад в развитие физической культуры и спорта, высокие спортивные достижения на Играх XXX Олимпиады 2012 года в городе Лондоне (Великобритания).

Ученик нашего класса Влад Мещеряков лично тренировался с Анастасией Борышниковой.



* Чемпион по боевому

самбо

Выполнил :

Растрьгин Сергей

Биография

* 26-летний российский боец смешанных единоборств Али Багаутинов завоевал титул чемпиона Евразии. Уроженец Кизляра (республика Дагестан) победил единогласным решением судей на турнире «Битва под Москвой 6» чемпиона мира по боевому самбо.



Начало

* и начал заниматься самбо с 14 лет, в 20 он перешёл на боевое самбо чтобы научиться бить ногами и руками. У него очень не плохо получалось и через месяц он поехал на кубок России между студентами и там занял 2 место.

Рисунки и фото посвящённые Олимпиаде в Сочи 2014



Тренинг на сплочение коллектива



Поход на каток Уральская Молния



С нами всегда
наш классный
руководитель!



Родители
не отстают!



Поездка на Лазурное. Катание на Тюбингах.



Зимний футбол



Играем в снежки после школы



Активно занимаемся спортом с родителями



Наши спортсмены



Екатерина Видгоф
Художественная гимнастика
Спортивная школа «Гармония»

Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

Художественная гимнастика — сравнительно молодой вид спорта; своим появлением он обязан мэтрам балета прославленного Мариинского театра. За небольшой срок своего существования этот вид спорта завоевал мировое признание .



Алексей Халезин

Лёгкая атлетика



□ Лёгкая атлётика — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины:

беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.



Мы самые ДРУЖНЫЕ!

Мы самые креативные!





Наши девочки самые
экстремальные!



Самые спортивные!

Социальные спонсоры :



- ▣ 1) Родители
- ▣ 2) Учителя
- ▣ 3) ЧГПУ
- ▣ 4) Студенты ЧГПУ
- ▣ 5) Старшеклассники
- ▣ 6) Стоматология «Белый Кит»

