

A young girl with blonde hair is shown in profile, blowing bubbles. The background is a soft, greenish-yellow color with many bubbles floating around. The text is overlaid on the image.

**Классный час на тему:
«Полезные и вредные
привычки»**

**«Тот, кто может победить
другого, - силен, тот, кто
побеждает самого себя, -
воистину могуществен»**

Лао-то

*«Что имеем, не
храним, потерявши,
плачем»
(пословица)*

Физическое здоровье-это состояние
правильной работы всего организма.

Если человек физически здоров, то он
может выполнять все свои текущие
обязанности без излишней усталости.

У него достаточно энергии, чтобы
успешно учиться в школе и делать все
необходимые дела дома.

Душевное здоровье проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.

Социальное здоровье проявляется в отношениях с другими людьми.

— Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстаивать свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали поняты окружающим.



ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

ХАЛИУЛЛИН РУСТЕМ

занивший **I** место

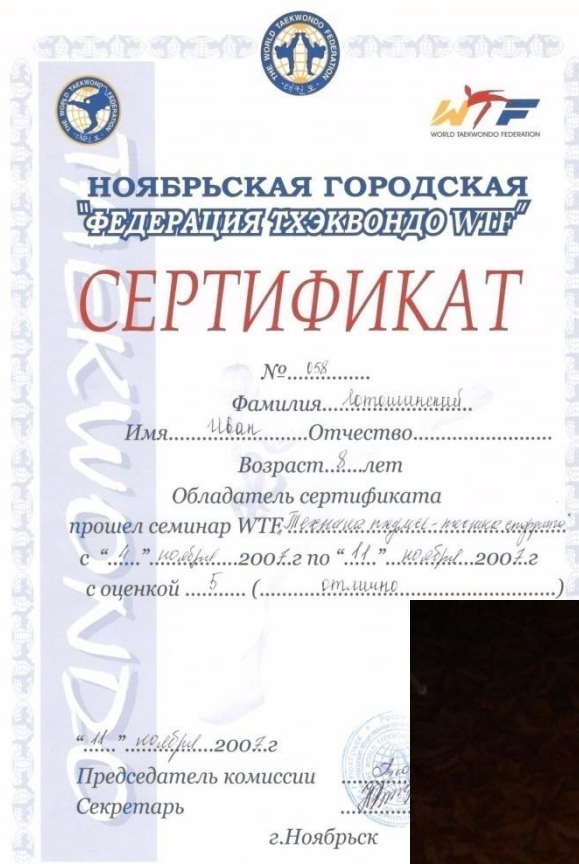
в квалификационном турнире

по шахматам

с нормой **I** разряда

Директор СПОНСОР

21 января 2008г.



НОВАЯ ГОРОДСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ТХЭКВОНДО WTF

СЕРТИФИКАТ

№ 158

Фамилия *Летимов*

Имя *Иван* Отчество

Возраст *8* лет

Обладатель сертификата
прошел семинар WTF *Техника ударов - подготовка*
с *4* ноября 2007г по *11* ноября 2007г
с оценкой *5* (*отлично*)

11 ноября 2007г

Председатель комиссии
Секретарь

г.Новосибирск



ДИПЛОМ

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Ямало-Ненецкий автономный округ

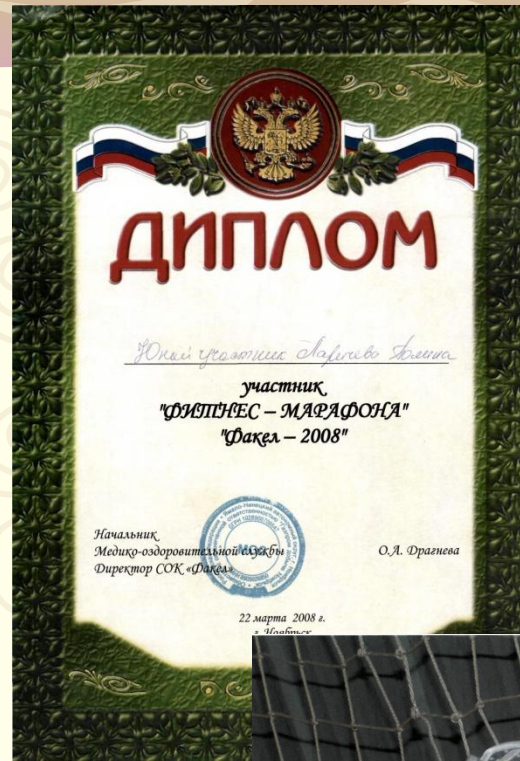


Управление по физической культуре и спорту
Администрации г. Новы́й Уренгэй

НАГРАЖДАЕТ

Карнаузову Анну
за второе место
в 16-ом городском турнире на призы
Детского теннисного центра
в возрастной группе 9-10 лет

28 февраля 2009 года
г.Новый Уренгэй



22 марта 2008 г.

г.Новый Уренгэй





СВИДЕТЕЛЬСТВО

Настоящим удостоверяется, что

ЛИТВИНОВ АНТОН

посвящён богиней танца
ТЕРПСИХОРОЙ
в высокое искусство
хореографии.

С этого торжественного момента
он становится участником

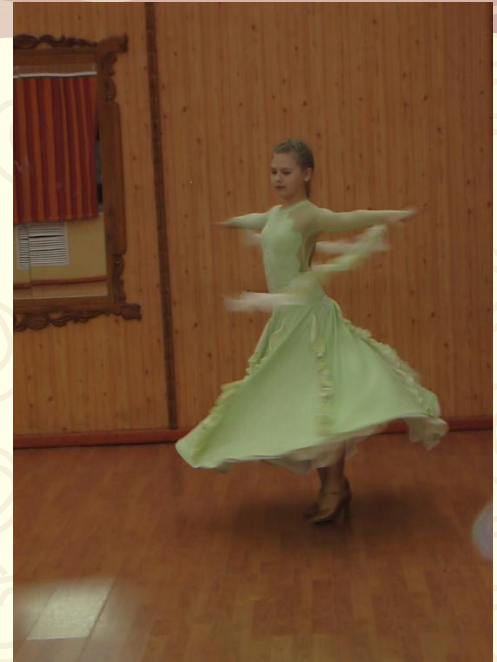
**Образцового
хореографического
ансамбля "Огонёк"**

место посвящения
МУК "ЦД "Нефтяник"
г. Ноябрьск
5 ноября 2006г.

Администрация
МУК "ЦД "Нефтяник"



2007/04/03



- 1. Нужно выбирать друзей без вредных привычек.**
- 2. Нужно иметь свое мнение, не поддаваться плохому влиянию.**
- 3. Нужно добиваться в чем-то успеха, чтобы уважать самого себя.**
- 4. Нужно просто уважать себя, ценить свое человеческое достоинство.**
- 5. Нужно уметь отказываться, когда**

Вредные продукты:

- 1. Сладкие газированные напитки.
- 2. Картофельные чипсы.
- 3. Сладкие батончики.
- 4. Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты.
- 5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

*СТРЕСС-ЭТО НЕРВНОЕ
НАПРЯЖЕНИЕ, ВЫЗВАННОЕ
КАКИМ-ТО СОБЫТИЕМ.*

КАК МОЖНО СНЯТЬ СТРЕСС?

*Для этого существует много
способов: пение общение с
домашними животными, уход за
растениями, прогулка.*

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

- 1. Нужно выбирать друзей без вредных привычек.**
- 2. Нужно иметь свое мнение, не поддаваться плохому влиянию.**
- 3. Нужно добиваться в чем-то успеха, чтобы уважать самого себя.**
- 4. Нужно просто уважать себя, ценить свое человеческое достоинство.**
- 5. Нужно уметь отказываться, когда**

• *Здоровый образ
жизни — это
наш выбор!*