

Хочешь быть здоровым – будь им!

15
страниц
о самом главном.



МБОУ СОШ г. Пионерского
Выпуск №3



Выполнили учащиеся 9а класса

Наша спортивно - компьютерная фото - газета.

Вых. Esc

Мы выбираем здоровье



Что мы думаем о здоровом образе

«Здоровый образ жизни подразумевает совокупность нескольких факторов: заботливое отношение к своему здоровью, исключение курения, алкоголя и наркотиков, регулярные занятия физкультурой, рациональное питание, а также разумное сочетание умственной и физической нагрузок.

Это очень хорошо видно на примере учащихся нашего класса...»

«...У меня вызывают огромное уважение те люди (инвалиды, воины Афганистана и Чечни), которые, несмотря на свои физические увечия, не сдаются, не спиваются, а, преодолевая боль, занимаются доступными видами спорта и ведут здоровый образ жизни.»

«...сделать это не так просто, и всё сразу ни у кого не получится. Главное - начать, не откладывая всё на завтра и понять, что это нужно прежде всего нам. И мы поймём, что здоровый образ жизни – это не только физические нагрузки и трата времени, это новые интересы, новые темы для разговора, новые друзья, хорошая фигура, крепкое здоровье и просто хорошее настроение от того, что, посмотрев в зеркало, мы увидим красивого, крепкого, здорового человека. Такой может постоять за себя в любой ситуации.

Гордость класса.

Вот уже несколько лет
наш класс
по праву носит звание
самого спортивного.

Из 19 учащихся
11 серьёзно занимаются спортом.
Это очень помогает в учёбе и в жизни.



Шомер Юлия.
Кандидат в мастера спорта России.
Чемпионка мира среди юниоров по тайскому боксу.



Курышев Евгений.
Бронзовый призёр чемпионата России по тайскому боксу.



Мелузова Кристина.
Победитель районной Олимпиады по физкультуре.
Чемпионка района по лёгкой атлетике.

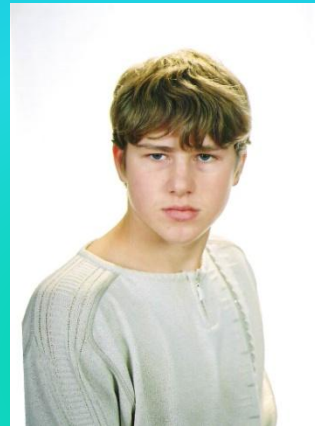


Леванов Андрей.
Призёр районных соревнований по баскетболу.
Специализация: баскетбол, тайский бокс.

И ЭТО ТОЖЕ НАШИ.



Буйновец Анна.
Призёр районных соревнований по баскетболу.



Стеланчук Сергей.
Призёр районных соревнований по баскетболу.



Шевцова Маргарита.
Призёр районных соревнований по баскетболу.



Ком Роман.
Призёр районных соревнований по баскетболу.
Специализация: Баскетбол, волейбол, футбол.



Баранок Карина.
Призёр районных соревнований по баскетболу.



Ачкасов Дмитрий.
Призёр районных соревнований по лёгкой атлетике.

Наши будни.



Если хочешь быть с фигурой, занимайся физкультурой!

Баскетбол.



На школьных соревнованиях по баскетболу наш класс не проигрывал более 3 лет.

На открытие первенства школы по футболу
приглашены ветераны "Балтики".



И вновь наш класс лучший!

Скоро лето!

ГОТОВИМЕСЯ В ПОХОД



В этом году кроме оздоровительных, будут походы, посвящённые Дню Победы.



Кто со спортом с детства дружен,
Тот здоров и весел каждый
день.
Если спорт как воздух нужен,
Заниматься никогда не лень!



В свободные от уроков и
тренировок дни
мы с удовольствием
занимаемся в
тренажёрном зале.

ВНИМАНИЕ

: Опасно для жизни!



**Ничто не даётся человеку так дёшево
и не ценится так дорого как здоровье!**



Запомни!

Здоровье - всему голова!



Запомни!

Без здоровья счастья не бывает!



Запомни!

*Желаем Вам крепкого здоровья
и всего самого наилучшего!*



Пусть вам спорта мгновенья
Дарят радость движенья,
И душе вдохновенье
Пусть всегда дарит спорт!