

# 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.

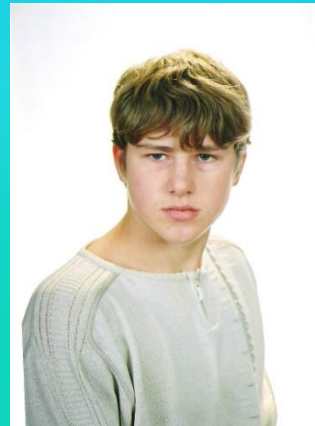


**Леванов Андрей.**  
Призёр районных соревнований по баскетболу.  
Специализация: баскетбол, тайский бокс.

# 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!