Соревнование классов
«Наше здоровье – в наших руках!»

МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ РАЙОН

МАОУ «Лицей № 82 г.Челябинска»

«ЮБИЛЕЮ РОДНОГО ГОРОДА– 280 ДОБРЫХ ДЕЛ!»

Дневник 6 Б класса

Челябинск, 2016

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЛИЦЕЙ № 82 г. Челябинска»

454031, г. Челябинск, ул. 50 лет ВЛКСМ, 7-б, тел. 734-66-69, 734-68-87

ГОРОДСКОЕ СОРЕВНОВАНИЕ КЛАССОВ «НАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В НАШИХ РУКАХ!» СЕЗОНА 2015/2016

УЧАСТИЕ 6 Б КЛАССА ЛИЦЕЯ № 82 В ГОРОДСКОМ СОРЕВНОВАНИИ КЛАССОВ «НАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В НАШИХ РУКАХ!»

ПОСВЯЩАЕТСЯ:

- ЮНИОРСКОМУ ЧЕМПИОНАТУ РОССИИ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ,
- XXXI ЛЕТНИМ ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ В БРАЗИЛИИ,
- 55-ЛЕТИЮ ПОЛЁТА Ю.А.ГАГАРИНА В КОСМОС,
- 280-ЛЕТИЮ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА,
- 70-ЛЕТИЮ МЕТАЛЛУРГИЧЕСКОГО РАЙОНА.

Ну, давайте, давайте знакомиться:

Участник Соревнования – команда 6 Б класса

«МАОУ Лицей № 82 г. Челябинска»,

количество обучающихся - 32.

Классный руководитель:

Скорочкина Марина Расульевна, учитель информатики

Команда 6 Б класса «ДЕВЯТАЯ ПЛАНЕТА»

Слоган:

Детям очень нужен спорт:
Стадион, бассейн и корт, -
Олимпийское здоровье
Для космических высот!

Эмблема класса:

Наши обязательства:

Мы, обучающиеся 6 Б класса Лицея №82, принимая участие в Соревновании классов «Наше здоровье – в наших руках!», берём на себя обязательства: вести здоровый образ жизни, каждый день начинать с утренней зарядки, участвовать во всех спортивных соревнованиях и мероприятиях в рамках Конкурса, придерживаться принципов здорового питания, бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих людей, приобщить родителей к занятиям спортом, вести беспощадную борьбу с вредными привычками, всеми возможными средствами пропагандировать принципы ЗОЖ.

Подписи участников Соревнования:

№ п/п	Фамилия, имя участника	Подпись
1.	Алиева Алина	
2.	Березова Анна	
3.	Бондаренко Анастасия	
4.	Боровинский Александр	
5.	Брягина Дарья	
6.	Василевская Софья	
7.	Власова Екатерина	
8.	Головина Ольга	
9.	Гутров Антон	
10.	Дмитриева Ксения	
11.	Ибрагимова Екатерина	
12.	Казак Владислав	
13.	Казанина Елизавета	
14.	Кечин Михаил	
15.	Кольев Марк	
16.	Королев Никита	
17.	Панарина Яна	
18.	Пименов Максим	
19.	Полосков Сергей	
20.	Полохина Екатерина	
21.	Пашнина Екатерина	
22.	Патрикин Ани	
23.	Рахимова Наталья	
24.	Смолин Тимофей	
25.	Стрепетов Николай	
26.	Ступина Инесса	
27.	Филичкин Яков	
28.	Хусамова Елена	
29.	Цовева Валерия	
30.	Цовева Илона	
31.	Чупахин Даниил	
32.	Шерстюк Анастасия	

ЖИЗНЬ ПО РАСПИСАНИЮ -
ЗАЛОГ ВЫСОКОЙ ТРУДОСПОСОБНОСТИ, КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ И ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Учащиеся второй смены зачастую испытывают большие затруднения в составлении и выполнении режима дня. Обычно это связано с тем, что они поздно засиживаются вечером, так как утром не нужно идти в школу, и, чтобы выспаться, встают, естественно, тоже поздно. Родители в это время на работе, а для ребенка начинается ленивый, неорганизованный день. А время летит быстро и, едва выучив уроки, приходится бежать в школу, чтобы не опаздывать на занятия.

Некоторые школьники, чтобы освободить себе полдня для отдыха, стараются учить уроки вечером. Они поступают совершенно неправильно. Их учебная нагрузка распределена неверно: занятия в школе во вторую смену и подготовка уроков вечером – слишком большое напряжение для организма. А кроме того этот период самый низкой умственной работоспособности. Поэтому садиться за выполнение домашнего задания школьникам второй смены, конечно, надо с утра.

Привычка соблюдения режима дня не складывается сама собой, она требует наличия волевых усилий самого человека.

Примерный режим дня школьника второй смены обучения:

Пробуждение	7.30
Зарядка, водные процедуры	7.30 – 8.00
Завтрак	8.00 – 8.30
Занятия в кружках и секциях	8.30 – 10.00
Приготовление уроков	10.00 – 11.30
Свободное время и прогулка на воздухе	11.30 – 13.00
Обед	13.00 – 13.30
Дорога в школу	13.30 – 14.00
Занятия в школе	14.00 – 18.30
Дорога из школы домой	18.30 – 19.00
Ужин, прогулка, свободные занятия	19.00 – 22.00
Приготовление ко сну	22.00 – 22.30
Сон	22.30 – 7.30

«КРЕПЧЕ МЫШЦЫ-ОСТРЕЕ УМ»

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

1. РЕБЁНОК СТОИТ, НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, РУКИ ВНИЗУ. НА ВДОХЕ ПОТЯГИВАЕТСЯ, ПОДНИМАЯ РУКИ ВВЕРХ НЕМНОГО ПРОГИБАЯ СПИНУ И НА ВЫДОХЕ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ПОВТОРИТЬ 4 – 6 РАЗ.
2. РЕБЁНОК СТОИТ, НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, РУКИ НА ПОЯСЕ. ВЫПОЛНЯЕТ СПОКОЙНЫЕ КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВОЙ В ОДНУ И ДРУГУЮ СТОРОНУ. ДЫХАНИЕ НЕ ЗАДЕРЖИВАТЬ. ПОВТОРИТЬ 6 – 8 РАЗ В КАЖДУЮ СТОРОНУ.
3. РЕБЁНОК НА СПОКОЙНОМ ДЫХАНИИ ВЫПОЛНЯЕТ НАКЛОНЫ В РАЗЛИЧНЫЕ СТОРОНЫ: ВПЕРЁД, НАЗАД (С ОСТОРОЖНОСТЬЮ), В СТОРОНЫ. ПОВТОРИТЬ 4 - 8 РАЗ В КАЖДУЮ СТОРОНУ.

РЕБЁНОК СТОИТ, НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ. НА ВДОХЕ ПОДНИМАЕТ РУКИ ВВЕРХ И ПРОГИБАЕТСЯ. НА ВЫДОХЕ НАКЛОН ВПЕРЁД, СТАРАЯСЬ ДОТЯНУТЬСЯ ПАЛЬЦАМИ ДО ПОЛА. СПОКОЙНО ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ПОВТОРИТЬ 6 – 8 РАЗ.

4. РЕБЁНОК СТОИТ, НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, РУКИ ВПЕРЁД. ВЫПОЛНЯЕТ МАХ НОГОЙ СТАРАЯСЬ КОСНУТЬСЯ НОСКОМ ЛАДОНИ. ЗАТЕМ ДРУГОЙ НОГОЙ. ТЕМП СПОКОЙНЫЙ. ПОВТОРИТЬ 4 – 6 РАЗ КАЖДОЙ НОГОЙ.
5. РЕБЁНОК СТОИТ, НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, РУКИ НА ПОЯСЕ. НА ВДОХЕ ВЫПОЛНЯЕТ ШАГ НОГОЙ ВПЕРЁД И СГИБАЕТ НОГУ, НА ВЫДОХЕ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ЗАТЕМ ДРУГОЙ НОГОЙ. ПОВТОРИТЬ 6 – 8 РАЗ КАЖДОЙ НОГОЙ.
6. РЕБЁНОК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ, РУКИ ВЫТЯНУТЫ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА ЛАДОНЯМИ ВВЕРХ, ПЛЕЧИ ПЛОТНО ПРИЖАТЫ К ПОЛУ. СЛЕГКА ПРИПОДНЯВ НОГИ ОТ ПОЛА, ВЫПОЛНЯЕТ «ВЕЛОСИПЕД» ПОПЕРЕМЕННО СГИБАЯ И РАЗГИБАЯ НОГИ. ТЕМП СРЕДНИЙ. ВЫПОЛНЯТЬ ОКОЛО 30 СЕК.
7. РЕБЁНОК ВЫПОЛНЯЕТ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПРЫЖКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЧЕРЕЗ ПРЕДМЕТ ВЫСОТОЙ ДО 5 – 10 СМ. ДЫХАНИЕ НЕ ЗАДЕРЖИВАТЬ. СДЕЛАТЬ ОКОЛО 30 ПРЫЖКОВ.
8. СПОКОЙНАЯ ХОДЬБА 3 МИНУТЫ. ДОПОЛНИТЕЛЬНО МОЖНО ДЕРЖАТЬ НА ГОЛОВЕ КОРОБКУ, СТАРАЯСЬ СОХРАНИТЬ РАВНОВЕСИЕ. ГОЛОВУ ДЕРЖАТЬ ПРЯМО.

Часть 1. Папа, мама, я – на школьном стадионе!

ЧТОБЫ БЫЛО ЗДОРОВЬЕ В ОТЛИЧНОМ ПОРЯДКЕ, НАДО, ДЕТИ, С УТРА ЗАНИМАТЬСЯ ЗАРЯДКОЙ!

«УРОК ЗДОРОВЬЯ: БУДЬ ГОТОВ К ГТО!»

В 2015/2016 учебном году обучающиеся 6-х классов продолжают осваивать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс направлен на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта, формирование необходимых знаний, умений, навыков, приобщение к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью обучающихся и лиц старшего возраста.

ТЕСТИРОВАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В РАМКАХ ПРОЕКТА «УРОК ЗДОРОВЬЯ: БУДЬ ГОТОВ К ГТО!»

22.11.2015 – СЕМЕЙНО-СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «ПАПА, МАМА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ!»

14.12.2015 – «УРОК ЗДОРОВЬЯ : ГОРНЫЕ ЛЫЖИ, СНОУБОРД» В «СОЛНЕЧНОЙ ДОЛИНЕ» (Г. МИАСС)

ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ

IV ФИТНЕС-КОНВЕНЦИЯ «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ - 2015»

22.11.2015 в лицее состоялась IV Фитнес-конвенция «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ - 2015». Ежегодный семейно-спортивный праздник прошёл под девизом «От увлечения – к профи!» Танцевальная аэробика «Бодрое утро» под руководством учителя физической культуры Пахомовой Н.Е. помог участникам Конвенции зарядиться энергией и позитивом. Надежда Ерослановна провела тренировку по «тай-бо».

МАСТЕР-ТРЕНЕР МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА СТАНИСЛАВА ВОЛОЖЕНИНА ПРОВЕЛА С ПОДРОСТКАМИ МАСТЕР-КЛАСС «ПРАВИЛА РАБОТЫ В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ»

ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ КОЛЛЕКТИВ ТАТЬЯНЫ ГОРНЫХ «DANCE OPERA» ПРОВЁЛ МАСТЕР-КЛАСС ПО ХИП-ХОПУ И ПОРАДОВАЛ СВОИМ ПОКАЗАТЕЛЬНЫМ ВЫСТУПЛЕНИЕМ. ДЕТИ ПРОВЕРИЛИ КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ, ПЛАСТИКУ И СВОЁ УМЕНИЕ ДВИГАТЬСЯ В РИТМЕ МОДНЫХ СТИЛЕЙ.

17.02.2016 – ВСТРЕЧА С АНАСТАСИЕЙ БАРЫШНИКОВОЙ «ОТ ЗНАЧКА ГТО – К ОЛИМПИЙСКОЙ МЕДАЛИ!»

Вид спорта: тхэквондо

Место рождения: город Челябинск

Спортивные достижения:
Бронзовый призер Олимпийских игр 2012 года в Лондоне! Четырехкратная чемпионка России, серебряный призер кубка Европы, серебряный призер Кубка мира, двухкратная чемпионка Европы, двухкратный бронзовый призер чемпионата мира.

Анастасия рассказала детям о своих школьных годах, спортивной карьере, ответила на многочисленные вопросы учащихся. Анастасия Барышникова – гордость российского спорта, надежда будущих Олимпийских игр и просто хороший, позитивный человек. Все получили от общения с Настей огромное удовольствие.

ОТЗЫВЫ О ВСТРЕЧЕ:

Шерстюк Анастасия: ***«Анастасия вдохновила меня своим примером – я решила всерьёз заняться спортом. Впервые в жизни я увидела настоящую олимпийскую чемпионку! Эта встреча запомнится мне навсегда»***

Панарина Яна: ***«Мне очень понравилась конференция, ведь все ответы Анастасии были искренними и добрыми. Большое спасибо!»***

Брязгина Дарья: ***«Я никогда не думала, что мужественная спортсменка окажется в общении открытым и весёлым человеком»***

Хусамова Елена: ***«Я была бы рада, если бы Настя ещё раз приехала в нашу школу после Олимпиады. Я желаю ей осуществить мечту и подняться на высшую ступень пьедестала почёта!»***

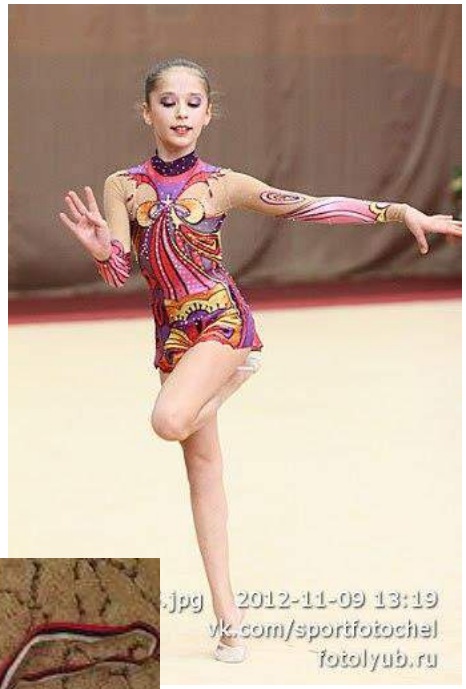
НАШ ПЬЕДЕСТАЛ ПОЧЁТА: ВЛАСОВА ЕКАТЕРИНА

Я занимаюсь **художественной гимнастикой.** Когда мне было три года, мои родители пришли домой и спросили: "Пойдешь на гимнастику?" Я, не понимая на что соглашаюсь, кивнула головой.

Мы пришли в зал, я посмотрела как занимаются старшие девочки, мне всё очень понравилось, и я захотела так же красиво двигаться и работать с различными гимнастическими предметами.

С тех пор я езжу на соревнования, получаю награды и призы.

Мне очень нравится заниматься эти видом спорта!



НАШ ПЬЕДЕСТАЛ ПОЧЁТА: ВЛАД КАЗАК

Ещё в три года я узнал о таком виде спорта, как **футбол.** Мама с папой тоже хотели, чтобы я пошёл в футбол. Мы с родителями пошли записываться в секцию, но нам сказали, что я ещё маленький, и можно записаться только через год. Пришли на следующий год, и вот уже восемь лет я занимаюсь футболом. Первый командный турнир был в городе Аша, потом мы побывали в таких городах как: Курган, Екатеринбург, Тольятти, Сызрань, Санкт-Петербург, Ревда, Южноуральск. В 2015 году мы с командой завоевали первое место в Челябинске среди юношей 2003 года рождения.

НАШ ПЬЕДЕСТАЛ ПОЧЁТА: ПОЛОСКОВ СЕРГЕЙ

Я занимаюсь **греко-римской борьбой** с десяти лет. В борьбу меня привела мама.

Занимаюсь я в «Метар-спорте» постоянно у одного тренера – Сырникова Максима Юрьевича. Сейчас мы активно готовимся к соревнованиям УрФО, которые состоятся в сентябре 2016 года.

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В НАШИХ РУКАХ!

Часть 2

24.12.2015 – ВСТРЕЧА СО СТАРШИМ ИНСПЕКТОРОМ БДД ГИБДД УМВД РОССИИ ПО ГОРОДУ ЧЕЛЯБИНСКУ БЕЗМЕНОВОЙ А.И.

«АЗБУКУ ДОРОЖНУЮ РЕБЯТАМ ЗНАТЬ ПОЛОЖЕНО, ИЛИ КАНИКУЛЫ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ»

«СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ»

УЧЕБНАЯ ЭВАКУАЦИЯ 10.09.2015

ОЛИМПИЙСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ КОСМИЧЕСКИХ ВЫСОТ!

В жизни каждого человека имеются периоды, когда здоровье подвергается серьёзной проверке. Одним из таких периодов является учёба в школе. Только бережное и ответственное отношение к собственному здоровью позволит сохранить его на долгие годы.

23 октября 2015 года в 6-х классах состоялись Уроки «Здоровье и здоровый образ жизни», «Секреты здорового питания»

14.01.2016 - Урок-викторина

«Из истории олимпийского движения».

В ЛУЧШИХ СЕМЕЙНЫХ ТРАДИЦИЯХ

2011 ГОД - СЕМЬЯ ПОЛОСКОВЫХ СТАЛА ПОБЕДИТЕЛЕМ РАЙОННОГО КОНКУРСА, ПОСВЯЩЁННОГО 50-ЛЕТИЮ ПОЛЁТА Ю.А. ГАГАРИНА В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»;

2016 ГОД – «СЕКРЕТАМИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ» СЕРГЕЙ ПОЛОСКОВ ДЕЛИТСЯ СО СВОИМИ ОДНОКЛАССНИКАМИ

В «ШКОЛЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ» БРЯЗГИНА ДАША НАКРЫЛА СТОЛ ДЛЯ КАРЛСОНА, ПОТОМУ ЧТО «ОН УЛЕТЕЛ, НО ОБЕЩАЛ ВЕРНУТЬСЯ…»

«ВОСЕМЬ ПИРОГОВ И ОДНА СВЕЧКА»

ВСЕРОССИЙСКИЙ ТВОРЧЕСКИЙ КОНКУРС «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»

20.11.2015 обучающиеся лицея приняли участие во Всероссийском творческом конкурсе «Здоровье нации» в рамках Всероссийского социального проекта «Страна талантов».

По итогам конкурса Брязгина Дарья награждена Дипломом II степени.

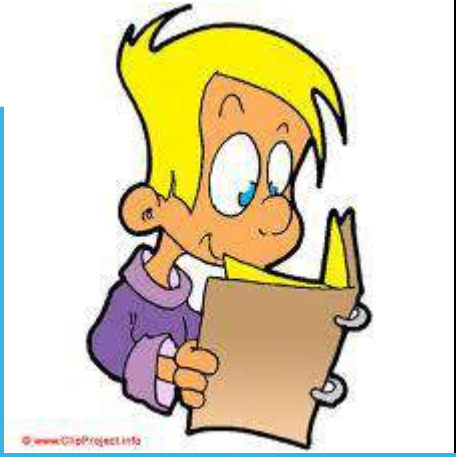
ТАКИХ НЕ БЕРУТ В КОСМОНАВТЫ!

Подросткам свойственно стремление стать или хотя бы казаться взрослым. Самые простые атрибуты мнимого взросления – сигареты, алкоголь и наркотики. Курение может испортить не только здоровье, но и карьеру. В целях профилактики табакокурения 19.11.2016 состоялся Урок профилактики «Таких не берут в космонавты!», посвящённый Международному дню отказа от курения.

18.12.2015 СОСТОЯЛСЯ ИНТЕРНЕТ-УРОК ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ «ЗАГЛЯНИ В БУДУЩЕЕ»

«Я интересуюсь будущим, потому что собираюсь провести в нём всю оставшуюся жизнь»

Чарльз Кеттерлинг



КАРАНТИН ПО ГРИППУ ВНЁС КОРРЕКТИВЫ В НАШИ ПЛАНЫ

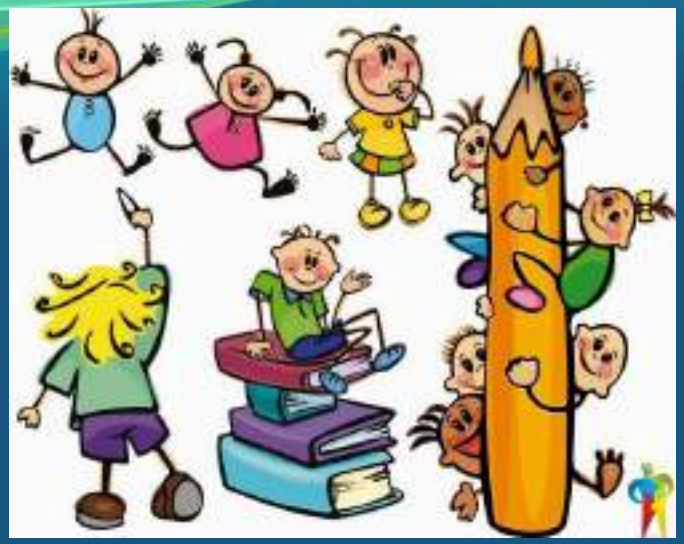
В ОЖИДАНИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

Часть 3.

ЧЕЛОВЕК КАК ЧАСТЬ ПРИРОДЫ

Очень я люблю природу,
Всё хочу о ней узнать.
Правда, если падать в воду,
Можно в школу опоздать!



Береги свою планету —
Ведь другой, похожей, нету!

КОНКУРС ПРОЕКТОВ
«Мы в ответе за тех, кого приручили»

Покормите птиц зимой!
Пусть со всех концов
К вам слетятся, как домой,
Стайки на крыльцо.
Небогаты их корма.
Горсть зерна нужна,
Горсть одна –
и не страшна
Будет им зима.

А. Яшин

Покормите птиц зимой!

КОНКУРС ПРОЕКТОВ
«Мы в ответе за тех, кого приручили»

КОНКУРС ПРОЕКТОВ
«Мы в ответе за тех, кого приручили»

Победитель конкурса
Анастасия Бондаренко

«Я начала заниматься конным спортом в конноспортивном комплексе «Буян» не так давно , сейчас 3 раза в неделю я занимаюсь в КСК «Рифей» в посёлке Кременкуль. Заниматься конным спортом я стала потому, что очень люблю лошадей. За время обучения я освоила три аллюра: шаг, рысь, галоп. Современные дети много времени проводят за компьютером. Верховая езда помогает справиться с последствиями малоподвижного образа жизни . Занятия верховой ездой улучшают мышечный тонус, вырабатывают красивую осанку и повышают иммунитет. Общение с этими грациозными животными помогает преодолевать трудности, дают заряд бодрости и хорошего настроение.

«Мы в ответе за тех, кого приручили», – говорил Маленький Принц из знаменитой повести французского лётчика и писателя Антуана де Сент-Экзюпери. В этой фразе заключается вся суть человеческого гуманизма. Мы должны всегда помнить и заботиться о тех существах, которые поверили в нашу любовь и никогда их не разочаровывать. Только такая степень сознательности и ответственности является главным мерилом человечности. Рядом с братьями нашими меньшими и мы сами становимся лучше, чище и добрее.

«Зелёные уголки» Металлургического района

Детский парк

Каштакский бор

ДК ЧМК

Сквер Победы

Живите в гармонии с природой, придерживайтесь принципов здорового образа жизни, активно занимайтесь спортом!

Наше здоровье – в наших руках!