

**Онлайн - Дневник 5 класса школы – интернат №11 в рамках участия
городского соревнования классов «Наше здоровье – в наших руках»**

Классный руководитель: Грохотова Т.Ф.

Наш класс очень любит спорт и здоровый образ жизни. Мы всегда стремимся принимать участие во всех оздоровительных мероприятиях.

И, конечно, мы не могли обойти стороной участие в городском соревновании классов «Наше здоровье – в наших руках».

Эмблема класса



Вот мы создаём эмблему класса вместе



Представляем вашему вниманию награды Тихонова Тимофея, ученика 5 класса, который очень любит такой вид спорта, как «Греко-римская борьба»







Мы с удовольствием обязуемся вести здоровый образ жизни, выполнять по утрам зарядку, соблюдать режим и заниматься спортом.





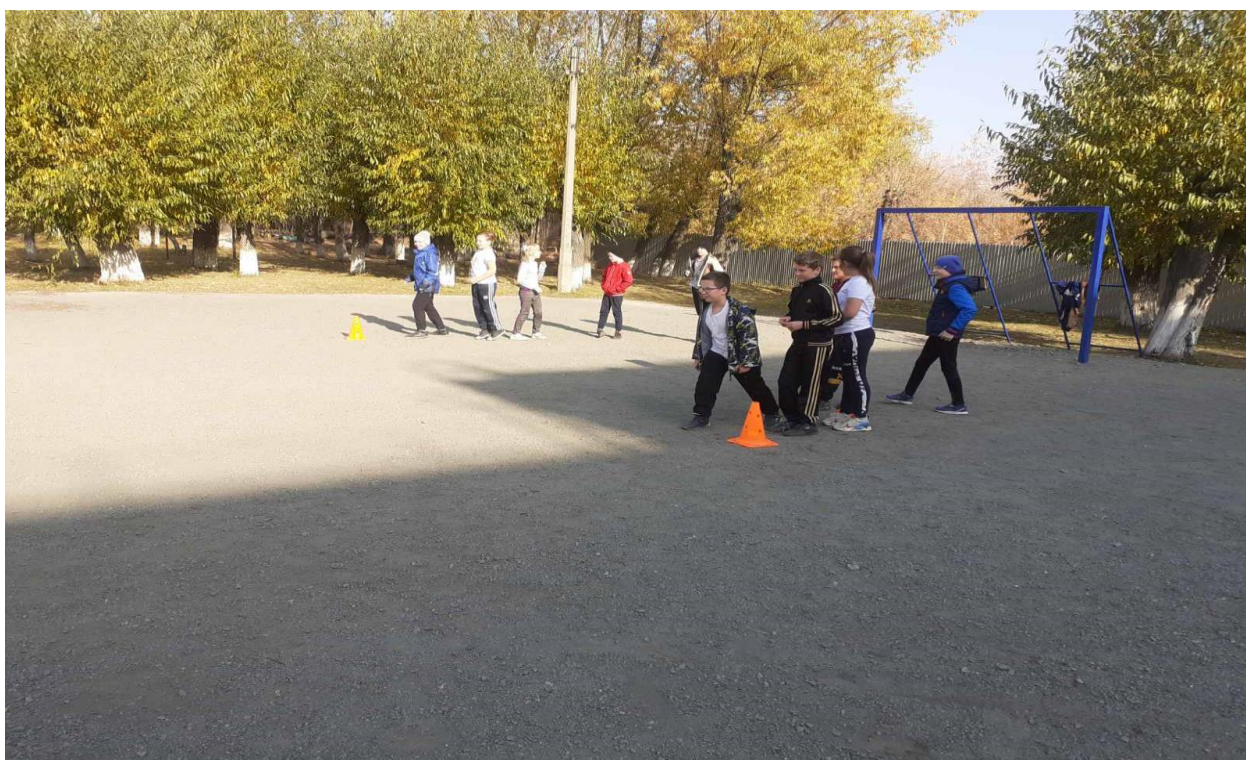


С начала занятий мы приняли участие во многих интересных мероприятиях,
посвященных спорту и здоровью.

Вот мы принимаем участие в спортивной эстафете



А это наш классный час «О здоровье всерьёз»







Отдых – это смена деятельности. Мы любим играть в шахматы.





В здоровом теле – здоровый дух.
Здоров будешь – все добудешь.
Здоровье дороже денег.
Спорт – эликсир жизни.
Движение – жизнь.
Профилактика старенья – в бесконечности движенья.
Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
Здоровье в порядке – спасибо зарядке.
Кто спортом занимается, тот силы набирается.
Чисто жить – здоровым быть.
Чистая вода – для хвори беда.
Чистота – залог здоровья.
Будь умерен в еде, а не в работе.
Чем меньше соли, тем меньше боли.
Хлеб – всему голова.
Ешь правильно – и лекарство не надобно.
Не ложись сытым – встанешь здоровым.
Мало ешь – долго бываешь сытым, много ешь – быстро становишься голодным.
Кто рано встает, тому Бог подает.
Кто встал до дня, тот днем здоров.
С курами ложись, с петухами вставай.
И кошка знает, как травой лечиться.
Зелень на столе – здоровье на сто лет.
Лук – от семи недуг.
Хрен да редька, лук да капуста лихого не допустят.
Морковь кровь прибавляет.
Смех – здоровье души.
Где песня льется, там здоровье живется.