

В лицее проходит Декада здорового образа жизни.

В нашем лицее с 3 по 13 апреля традиционно проходит Декада здорового образа жизни, которая включает целый комплекс физкультурно-оздоровительных, спортивных и профилактических образовательных событий.

На днях были подведены итоги районной научно-практической конференции «Здоровое поколение России». Свои работы представило 17 учащихся 8-10 классов Московского района.

В номинации «Ученический социальный проект» 1 место занял учащийся 9а класса **Садреев Булат** (руководитель Строгонова Е.В.).

В номинации «Мир моих увлечений» 1 место заняла учащаяся 10а класса **Подольная Полина** (руководитель Галиева Г.Ф.).



Движение Первых объявляет апрель месяцем здорового образа жизни! 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья, в честь которого мы запускаем «Здоровье в Движении» — акцию, которая поможет тебе сформировать полезную привычку!

Присоединяйся к марафону «Полезные привычки Первых» и двигайся к спортивному будущему вместе с нами!

Кстати, мы подготовили для тебя специальные чек-листы, которые помогут отслеживать прогресс и показывать друзьям твои успехи. Скачивай и распечатывай перечень полезных навыков в прикрепленных файлах к этому посту.

Подать заявку на участие и прочитать подробные правила о марафоне ты можешь на сайте будьвдвижении.рф/projects/1610



5 апреля для учащихся 5-х классов прошла игра по станциям «Правила здорового человека», которую подготовили педагог-организатор Фёдорова Н.В., библиотекарь Голубева М.Е., школьный библиотечный совет и актив первичного отделения РДДМ «Движение первых» (советник директора по воспитанию и взаимодействию с ДОО Барковский В.С.).

В течение перемен ребятам предстояло пройти 6 тематических площадок. На станции «Стена здоровья» наши пятиклассники должны были оформить символические кирпичики и вписать туда как можно больше полезных привычек. Поработать дружно, коллективно пришлось ребятам на станции «Будь здоров»,

которая содержала много различных вопросов и заданий, на тему правильного рационального питания. Тематическая площадка «Азбука здоровья» была организована как интеллектуальная станция, где всем участникам предлагалось составить пословицы из разрозненных фрагментов слов, а также самим вспомнить пословицы и поговорки по теме мероприятия. На станции «Угадай мелодию» ребята с удовольствием отгадывали веселые песни из любимых мультфильмов. На станции «ЗОЖное настроение» участникам было предложено выразить свое настроение надписью на футболках из цветной бумаги. Станция «Танцевальная разминка» в полной мере оправдала свое название: ребята танцевали, повторяя энергичные движения за своими наставниками – активистами РДДМ, дарили друг другу улыбки и хорошее настроение. Тем самым напомнили всем, что позитивный настрой – залог здоровья! Надо отметить, что к этой площадке никто не остался равнодушным: ребята из разных классов с удовольствием присоединялись к этому весеннему флешмобу.

По результатам игры:

- 1 место – команда 5г класса,
- 2 место – команда 5в класса,
- 3 место – команда 5а класса,
- 4 место – команда 5б класса.

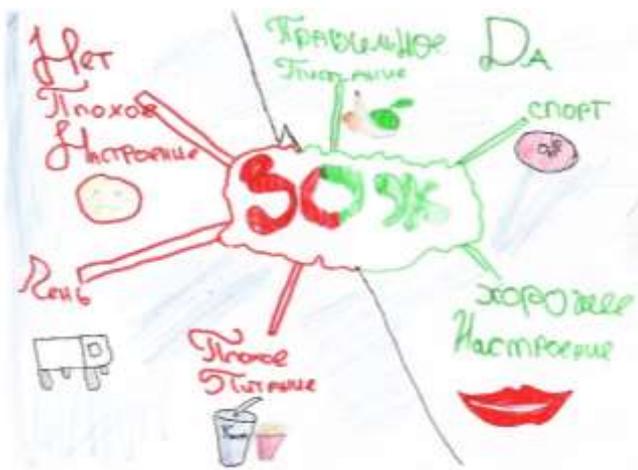
Мы благодарим педагогов, участников и ребят-наставников за энтузиазм, позитивный настрой, командную работу, теплую и дружную атмосферу игры!





В рамках Декады ЗОЖ в лицее состоялся конкурс рисунков «Энергия ЗОЖ», в котором под руководством учителя ИЗО Махачёва Р.Н. приняли участие учащиеся 5-7 классов. Наиболее интересные из творческих работ учащихся были представлены на выставке.





Первые



СПОРТ И ЗОЖ

КАК СОН ВЛИЯЕТ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Первые



СПОРТ И ЗОЖ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Во время сна наши мышцы растут и тело готовится к новым вызовам. Для молодых спортсменов отдых особенно важен, чтобы избежать переутомления и травм.



Первые



СПОРТ И ЗОЖ

ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Отдохнувший организм лучше адаптируется к физическим нагрузкам, а возможности роста и развития улучшаются.



Первые



СПОРТ И ЗОЖ

КОНЦЕНТРАЦИЯ И УЧЕБНЫЕ УСПЕХИ

Хороший сон помогает улучшить концентрацию, усваивать информацию и достигать больших успехов в учёбе. После качественного сна ты будешь более бодрым и эффективным как на тренировках, так и в школе.



Первые



СПОРТ И ЗОЖ

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ

Хороший сон способствует укреплению иммунитета, что важно для школьников, которые занимаются спортом и учёбой.



Мы - за здоровый образ жизни!