Волкова Алла Александровна – классный руководитель 9Г класса.

Стараюсь прививать правила здорового образа жизни своим ученикам

Почётная грамота

НАГРАЖДАЕТСЯ

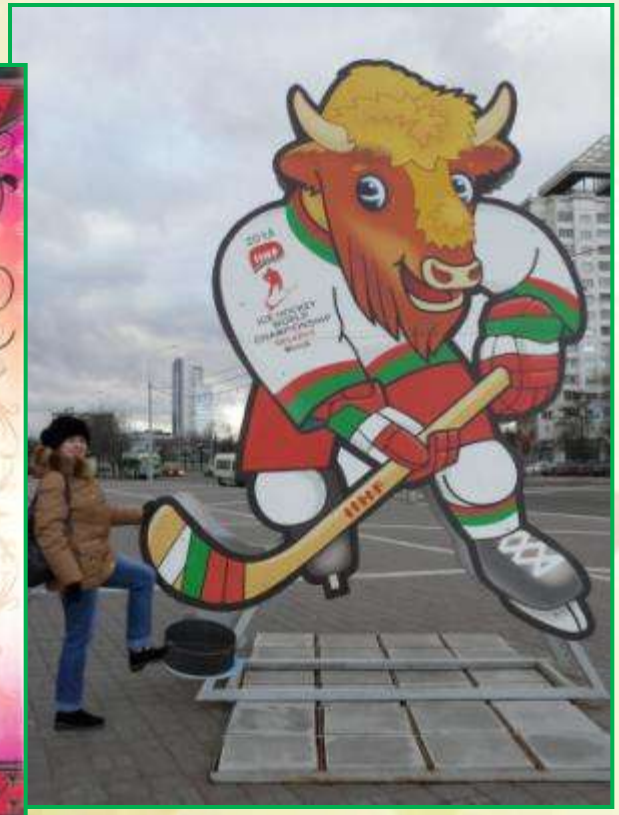
Волкова
Алла Александровна,
педагог МОУ гимназии № 12,

занявшая 1 место в муниципальном конкурсе
«Школа – территория здоровья»
(номинация «Формула здоровья»)

Председатель департамента
образования администрации
города Липецка

А.М. Шомина

г.Липецк



Барбашина Юлия – занимаюсь гимнастикой с детства. Потом у меня был маленький перерыв и теперь я снова занимаюсь своим любимым делом. Поддерживаю себя в физической форме.

Волкова Олеся

- Здоровый образ жизни для человека- это не просто дань моде, но и одна из важнейших составляющих его счастливой и долголетней жизни. Ведь здоровье это самое важное что у нас есть!

Высоцкий Максим – пейнтбол тоже ЗОЖ

Грималовский Леонид

Веду спортивный образ жизни. С детства занимаюсь спортом. На данный момент занимаюсь баскетболом, катаюсь на агрессивных роликах, активно принимаю участие во всех спортивно-школьных мероприятиях.

Данилова Дарья –

В свободное от учебы время я занимаюсь спортом, также соблюдаю режим дня, правильно питаюсь и не имею вредных привычек.

Дюкарева Ольга

К сожалению, у меня мало времени заниматься спортом, однако я стараюсь питаться правильно, и всегда принимаю участие в школьных соревнованиях.

Елуфимов Дмитрий –

Для поддержания здорового образа жизни я занимаюсь экстремальными видами спорта. Этот вид спорта помогает развиваться организму и поддерживать себя в форме. Стараюсь не стоять на месте, а прогрессировать в плане катания. Пополнять свой арсенал все более новыми трюками, по мере их сложности.

Мелузов Григорий

Мирабян Артем

- Чтобы держать себя в хорошей форме, я занимаюсь пейнтболом, с ним развивается скорость и выносливость.

- Пейнтбол – это спортивная игра, имитирующая скоротечные огневые контакты на ограниченном пространстве. Пейнтбол – это стрельба желатиновыми шариками с яркой краской, чтобы покрасить соперника.

Насонова Анастасия- Участвую в школьных спортивных состязаниях и правильно питаюсь.

- Я давно не занимаюсь в спортивных секциях, но стараюсь поддерживать здоровый образ жизни.

Пашовкин Андрей

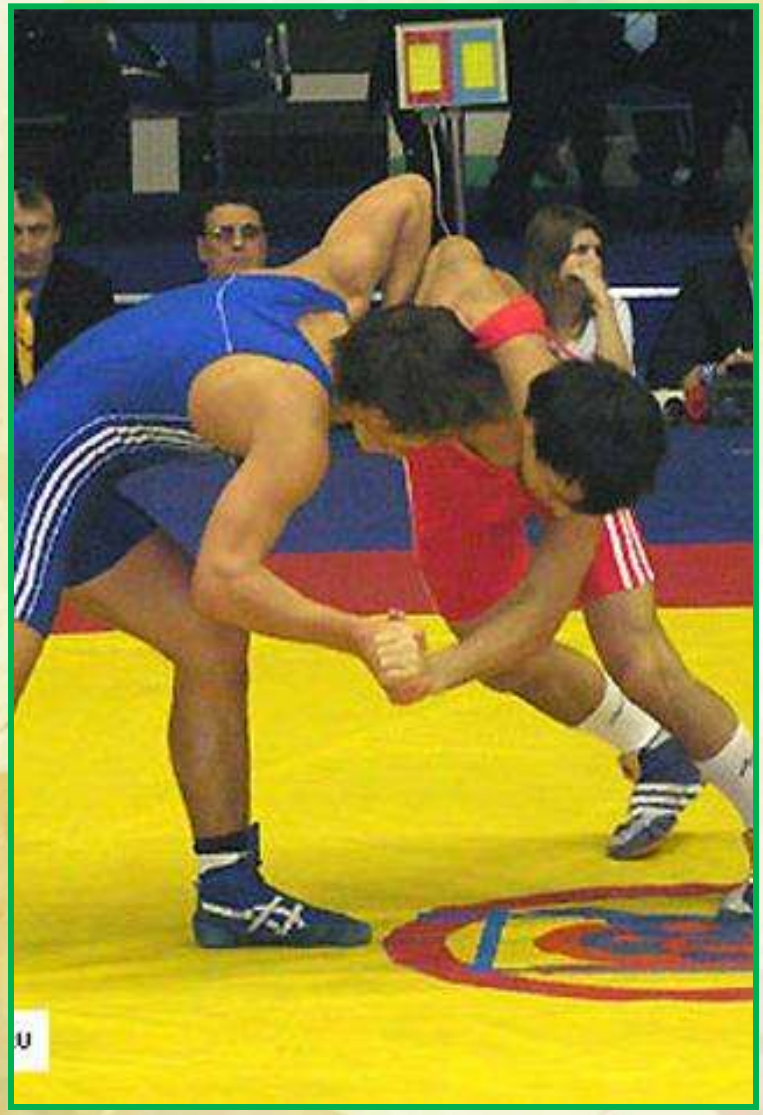
ученик 9 «Г» не сильно увлекаюсь спортом, но я стараюсь правильно питаться и принимать участия в школьных соревнованиях.

Попов Даниил – Я занимаюсь большим теннисом с 6 лет. Имею 1 взрослый разряд. Также в свободное время я посещаю тренажерный зал для развития силовой подготовки.

Потанина Арина -

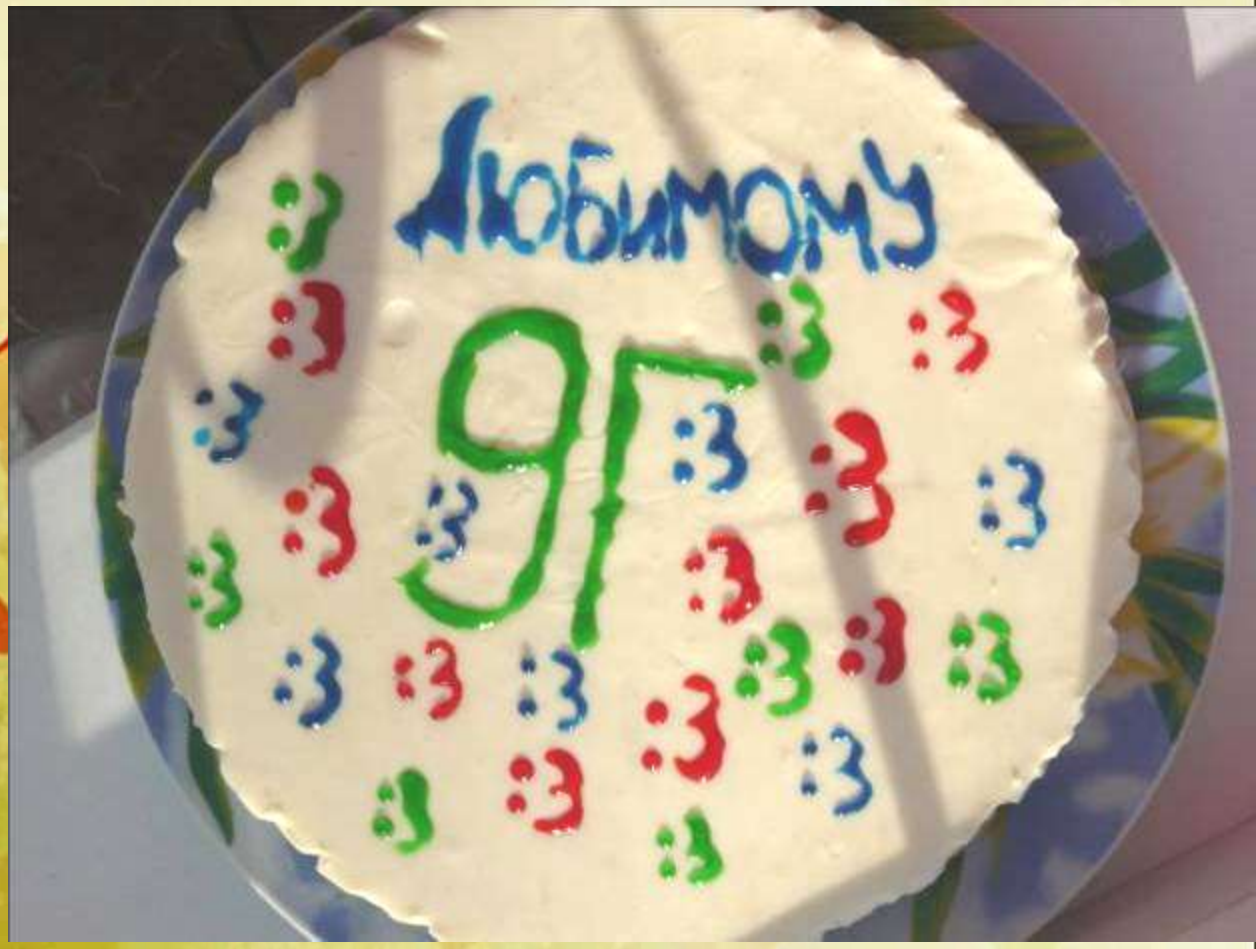
занимаюсь плаванием, альпинизмом, йогой правильно питаюсь - веду здоровый образ жизни. Тренировки в плавании повышают функциональную устойчивость вестибулярного аппарата, укрепляют мышцу сердца, укрепляет нервную систему, разгружает опорно-двигательный аппарат и укрепляет мышцы. Плавание способствует улучшению кожного дыхания. Также пловцы занимают первое место среди представителей циклических видов спорта по жизненной емкости легких (более6,5 литров)

Шедрин Павел- Я люблю греко-римскую борьбу. Этот вид спорта развивает две характеристики: гибкость и силу. Чтобы стать хорошим борцом, надо иметь эластичные суставы и развитые кровеносные сосуды. Силовые упражнения, предназначенные для борца, также увеличивают мышечную массу и развивают выносливость.



Я, Дорофеева Александра, за здоровый образ жизни!

Я люблю заниматься спортом и есть правильную пищу, но иногда могу сделать исключение и приятно удивить свой класс!



Я, Иншакова Анна – за здоровое питание!

Я за здоровый образ жизни!

Меня зовут Кобзева Татьяна. Мне нравятся различные виды спорта, уроки физкультуры в школе. Я соблюдаю правильное питание и стараюсь поддерживать себя в физической форме.

Кончагина Олеся

Я за ЗОЖ!

ЗОЖ

Что бы вести здоровый образ жизни надо:

1.Делать зарядку по утрам.

2.Кушать здоровую пищу.

3.Заниматься спортом.

Это три важнейших пункта ЗОЖ. Я, например,

занимался плаванием и спортивными бальными танцами. Так же нужно ходить на свежый воздух (лучше всего за городом)

Ларионов Никита

Моё любимое спортивное увлечение это пилатес и йога. Эти занятия помогают мне поддерживать хорошую физическую форму. Они способствуют укреплению мышц спины, делают мою осанку красивой. На тренировках я занимаюсь растяжкой и различными упражнениями для тонуса мышц.

Лобанова Алёна

Гимназия 12

Хорошевцева Джессика

На праздники мы с мамой готовим необычные блюда из обычных на первый взгляд овощей и фруктов.