

МБОУ «Школа №109»

ПРОЕКТ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

ТЕМА:

«Наше здоровье в наших руках!»

Подготовила:

Трегубенко Ольга Александровна,
учитель русского языка и литературы

г. Ростов-на-Дону

2019 г.

Содержание

1. Актуальность проекта.
2. Проблема.
3. Цель проекта.
4. Задачи проекта.
5. План проекта.
6. Предполагаемые результаты проекта.
7. Приложение.
8. Вероятные риски и пути их снижения.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Тема сохранения здоровья человека в последнее время активно обсуждается в обществе. Еще больше внимания уделяется сохранению здоровья учащихся. Фактические данные говорят о ее актуальности. За последнее десятилетие состояние здоровья школьников значительно ухудшилось. Сейчас только 5% детей могут считаться абсолютно здоровыми, 15% учащихся начальных классов жалуются на головные боли, 30% учащихся имеют нарушение осанки, 20% детей входят в группу риска в связи со склонностью к близорукости. Ежедневно дети недосыпают от 1,5 часов до получаса. Чаще всего у школьников встречаются склонность к частым простудным заболеваниям, утомление, тревожность и невротические расстройства.

Анализ посещаемости учащихся в нашей школе за последний год выявил отрицательную тенденцию заболеваемости детей.

Причин увеличения заболеваемости множество: экологических, социальных, медицинских. Одна из них невнимание взрослых к здоровью детей. Если мы научим учащихся ценить, беречь и укреплять здоровье, то можно надеяться, что наши дети будут здоровы и развиты не только личностно, но и физически.

ПРОБЛЕМА

1. Нет достаточно разработанной системы взаимодействия педагогов, родителей в сохранении здоровья ребенка.

2. Безразличное отношение родителей к собственному здоровью и здоровью собственного ребенка.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Создание условий для сохранения и укрепления здоровья учеников школы №109 (5-8 классы), формирование ценностного отношения к здоровью.

Принципы реализации проекта:

1. Принцип - формирование у учащихся стремление к здоровому образу жизни.
2. Принцип-научности. Подкрепление всех проводимых мероприятий в школе, направленных на укрепление здоровья.
3. Принцип личностной ориентации. Учет состояния здоровья детей.
4. Принцип активности и сознательности. Участие педагогов и родителей в поиске эффективных методов по оздоровлению учащихся в классном коллективе.
5. Принцип комплексности. Решение оздоровительных и профилактических задач в системе воспитательного процесса.

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

- ✓ Создание четкой картины о состоянии здоровья учащихся (исследование совы-жаворонки).
- ✓ Привлечь внимание учеников и педагогов к сохранению здоровья;
- ✓ Организация мероприятий, способствующих ориентации подростков на здоровый и безопасный образ жизни.
- ✓ Повысить уровень информированности родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.

Практическая значимость проекта заключается в создании единого здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса в школе.

УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА

Классные руководители, учащиеся 5-8 классов, родители, учителя физкультуры, ростовский ипподром, фитнес-центр

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

МБОУ «Школа №109»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

С 01.09.19 по 31.05.20.

План проекта

I. Вводная часть:

1. Подготовка проекта;
- б) Привлечение школьников к участию в проекте;
- в) Формулировка проблемных вопросов;
- г) Проведение анкетирования среди учеников, педагогов и родителей.

Задачи вводного этапа:

Анализ ситуации, по результатам анкетирования среди учеников и родителей об осведомленности по проблемам здоровья, выявление оптимального варианта решения проблем.

Приложение 1, 2, 3.

II. Практическая часть:

- Вовлечение учащихся в проект (исследование «совы-жаворонки»);
- Физкультурно-оздоровительная деятельность (зарядка каждый день);
Проведение Квест-игры "Здоровье – это здорово!";
- Проведение акции «Мы соблюдаем режим дня»;
- Сотрудничество с фитнес-клубом (занятия для детей)
- Сотрудничество с ипподромом «Следим за осанкой» (экскурсии на ипподром);
- Проведение классных часов на тему «Правильное питание», «Движение это жизнь», «В здоровом теле – здоровый дух» и т.д.;
- Проведение «Дней здоровья» в течение всего учебного года;
- Проведение мастер-классов в столовой «Здоровое питание»;
- Выпуск листовок на тему здоровьесбережения и гигиены школьника;
- Общешкольная родительская конференция.

Задачи практической части:

Для реализации основного этапа для участников проекта запланированы проведение различных спортивных мероприятий для детей и их родителей, а также зарядка каждый день, которая поможет поддерживать физическое здоровье учащихся. Далее, экскурсии на ипподром, мастер-класс по приготовлению здоровой пищи, сотрудничество с фитнес-клубом.

Предполагаемые результаты проекта

1. Снижение динамики заболеваемости.
2. Создание комплекса мероприятий по здоровьесбережению.
3. Создание системы работы с родителями по популяризации ЗОЖ.
4. Формирование у учащихся представления об общих человеческих ценностях, здоровом образе жизни;
5. Вовлечение учащихся в спортивные секции.

ВЕРОЯТНЫЕ РИСКИ И ПУТИ ИХ СНИЖЕНИЯ

№	Прогнозируемые риски	Путь снижения факторов риска
1.	Невозможность осуществления отдельных пунктов программы своими силами	Привлечение к решению данной проблемы специалистов
2.	Возникновение трудностей у учителей при реализации проекта	Проведение учебных семинаров, индивидуальных консультаций, тренингов по проблемам ЗОЖ
3.	Непонимание со стороны отдельных	Индивидуальная

	представителей родительской общественности о необходимости внедрения проекта	разъяснительная работа со стороны администрации школы, информирование средствами школьной газеты, сайта школы, публичного отчета.
--	---	---

**Уважаемые родители, просим ответить вас на вопросы анкеты,
результаты которой будут использованы для проекта**

«Наше здоровье в наших руках!»

1. Часто ли болеет ваш ребенок? _____

Если да, каковы причины? _____

2. Пронумеруйте факторы, негативно влияющие на здоровье вашего ребенка, в приоритетном порядке (1, 2, 3...)

_____ нерациональное питание

_____ низкая физическая активность

_____ несоблюдение режима дня

_____ стресс

_____ иные факторы (укажи какие) _____

3. Занимается ли ваш ребенок спортом, спортивными увлечениями, делает ли утреннюю гимнастику или упражнения, позволяющие поддерживать здоровье? _____

4. Какие условия в пределах школы, на ваш взгляд, помогут ребенку сохранять здоровье? _____

5. Что вы предпринимаете для сохранения здоровья вашего ребенка?

6. Составьте собственный свод из 10 заповедей здоровья для вашей семьи:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Дорогой ученик, просим тебя ответить на вопросы анкеты, результаты которой будут использованы для проекта «Наше здоровье в наших руках!»

1. Твой возраст? _____
2. Считаешь ли ты себя здоровым человеком? _____
3. Часто ли ты болеешь? _____

Если да то, какие заболевания наиболее часты? _____

-
4. Пронумеруй факторы, негативно влияющие на твое здоровье, в приоритетном порядке (1, 2, 3...)

_____ нерациональное питание

_____ низкая физическая активность

_____ несоблюдение режима дня

_____ стресс

_____ иные факторы (укажи какие) _____

5. Беспокоят ли тебя проблемы связанные: с повышенной утомляемостью, пониженным настроением, слабостью, головной болью, снижением зрения, плохим сном, плохим аппетитом, обострением хронических заболеваний? (Подчеркни характерные для тебя проблемы) Каковы причины проблем? _____

-
6. Какие из заболеваний ты связываешь с учебной деятельностью? _____

-
7. Какие условия в пределах школы помогут тебе в учебное время сохранять работоспособность, хорошее настроение и здоровье? _____

-
8. Твои ассоциации при упоминании слова «здоровье»? _____

-
9. Твой рецепт поддержания здоровья ученика? _____

Уважаемые учителя, просим Вас ответить на вопросы анкеты, результаты которой будут использованы для проекта «Наше здоровье в наших руках!»

1. Ваш возраст? _____

2. Ваш педагогический стаж? _____

3. Считаете ли Вы себя здоровым человеком? _____

4. Часто ли Вы болеете? _____

5. Всегда ли пользуетесь “больничным” когда заболеваете? _____

6. Пронумеруйте факторы, негативно влияющие на ваше здоровье, в приоритетном порядке (1,2,3...)

_____ нерациональное питание

_____ низкая физиологическая активность

_____ повышенное давление

_____ стресс

_____ иные факторы (укажите какие именно) _____

7. Беспокоят ли Вас проблемы, связанные со снижением зрения? _____

Если да, каковы причины снижения зрения? _____

8. Обедаете ли Вы в школьной столовой? _____

Если не обедаете, то почему? _____

9. Занимаетесь ли Вы спортом, спортивными увлечениями, делаете ли утреннюю гимнастику или гимнастику для глаз, другие виды гимнастик или упражнений, позволяющих Вам поддерживать здоровье? (подчеркнуть)

10.. Считаете ли Вы Ваш отдых после работы и в выходные полноценным?

Если нет, то почему? _____

11. Есть ли у Вас хронические заболевания? _____

12. Какие из этих заболеваний Вы связываете с педагогической деятельностью? _____

13. С каким настроением чаще всего Вы идете утром на работу? _____

С работы? _____

В каникулы? _____

14. Какие условия в пределах школы, деятельность коллег и администрации, на Ваш взгляд, помогут учителю в рабочее время сохранять работоспособность, хорошее настроение или даже здоровье? _____

15. Ваши ассоциации при упоминании слова “здоровье”? _____

16. Ваш рецепт поддержания здоровья учителя? _____

Тест «Совы» или «Жаворонки»

Данный тест покажет Вам, являетесь ли Вы «совой», «жаворонком» или «аритмиком». А пояснения к тексту дадут Вам полезную информацию о том, как перестроить свой жизненный ритм на более оптимальный для Вас. В каждом вопросе теста выберите один вариант ответа.

1. Трудно ли вам вставать рано утром?

- а) Да, почти всегда;
- б) Иногда;
- в) Редко;
- г) Крайне редко.

2. Если бы у вас была возможность выбора, в какое время вы легли бы спать?

- а) После 1 часа ночи;
- б) С 23 часов 30 минут до 1 часа;
- в) С 22 часов до 23 часов 30 минут;
- г) До 22 часов.

3. Какой завтрак вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения?

- а) Плотный;
- б) Менее плотный;
- в) Можете ограничиться вареным яйцом или бутербродом;
- г) Достаточно чашки чая или кофе.

4. Если вспомнить ваши последние размолвки на работе и дома, то преимущественно в какое время они происходили?

- а) В первой половине дня;
- б) Во второй половине дня.

5. От чего вы могли бы отказаться с большей легкостью?

- а) От утреннего чая или кофе;

б) От вечернего чая.

б. Насколько легко нарушаются ваши привычки, связанные с принятием пищи, во время каникул или отпуска?

а) Очень легко;

б) Достаточно легко;

в) Трудно;

г) Остаются без изменений.

7. Если рано утром предстоят важные дела, насколько времени раньше вы ложитесь спать по сравнению с обычным распорядком?

а) Более чем на 2 часа;

б) На 1–2 часа;

в) Меньше чем на 1 час;

г) Как обычно.

8. Насколько точно вы можете оценить промежуток времени, равный минуте (попросите кого-нибудь помочь вам в этом испытании)?

а) Меньше минуты;

б) Больше минуты.

Результаты.

Подсчитайте общую сумму баллов.

1 2 3 4 5 6 7 8

а 3 4 0 1 2 0 3 0

б 2 2 1 0 0 1 2 2

в 1 1 2 – – 2 1 –

г 0 0 3 – – 3 0 –

Если вы набрали

0–7 баллов, вы – «жаворонок»,

8–13 баллов – аритмик,

14–20 баллов – «сова».