

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 68»



Проект
«Мы за здоровый образ жизни!»



Руководитель проекта: Учитель физической культуры Моисеенко В.В

Проблема, на решение которой направлен проект.

Наше будущее зависит от сегодняшних выпускников, от их физического и нравственного здоровья. Но за годы учёбы в школе здоровье многих детей ухудшается. По ряду показателей сформировались негативные тенденции: увеличивается количество детей, имеющих хронические заболевания. Вызывают беспокойство детский алкоголизм и наркомания, а также большое число курящих школьников. Вовлечение учащихся в реализацию проекта поможет правильно решить проблему свободного времени, сформировать негативное отношение к вредным привычкам и осознать ответственность за собственное здоровье.

Программа проекта должна сориентировать ребенка на *формирование позиции* признания *ценности* здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков культуры здоровья, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Цель проекта: пропаганда **здорового образа жизни**, воспитание и формирование ответственного отношения к сохранению здоровья как наиважнейшей ценности человека.

Задачи проекта:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственности за свое здоровье;
2. Пропагандировать здоровый образ жизни на примере лучших учащихся школы и их достижений в различных областях учёбы, творчества и спорта.
3. Формировать у учащихся устойчиво-негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотическим веществам.
4. Создать предметно-развивающую среду, обеспечивающую эмоциональный настрой учащихся и условия для организации двигательной активности.
5. Воспитывать культуру обмена мнениями, развивать навыки упорядоченного, структурированного мышления.
6. Воспитывать потребность детей в ежедневном выполнении правил личной гигиены.
7. Формировать представления о красоте природного мира, о положительном и отрицательном влиянии воздействия человека на атмосферу земли.
8. Воспитывать гражданственность, трудолюбие, уважение к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье.

• Гипотеза:

Процесс приобщения детей к здоровому образу жизни будет более эффективным и продуктивным, если реализация идеи и замысла проекта будет производиться с помощью средств ТСО; художественно-иллюстративного материала; бесед; наблюдений; экскурсий; продуктивной деятельности.

Актуальность темы.

На современном этапе проблема профилактики здоровья детей является одной из самых актуальных.

В школьном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего, гармонического развития личности.

Валеологическое образование невозможно без изучения строения человеческого организма. Наш многолетний опыт педагогической работы показал, что кроме создания благоприятных условий для развития здорового ребенка, необходимо сформировать у школьников новый

«пласт» знаний по валеологии и способствовать приобщению детей к здоровому образу жизни средствами инновационных технологий.

Проблема охраны здоровья детей в школе стоит очень остро. Анализ состояния здоровья наших учащихся показал, что в классе залогом хорошего самочувствия детей является физическое развитие, закаливание, профилактика заболеваний.

Организм ребенка интенсивно растет и развивается, закладываются ценности здорового образа жизни.

Формирование здоровья ребенка в школьном возрасте в значительной степени зависит от того, какая работа в школе ведется в этом направлении. Необходимо создать эмоциональную, радостную обстановку, т. к. здоровье детей во многом зависит от их психического состояния. Большое значение имеет организация пространства в школе. Правильно организованная развивающая среда дает ребенку возможность проявить себя в социальном плане, освоить определенные правила здорового образа жизни, ощутить взаимосвязь с другими детьми, укрепить уверенность в своих силах. И тогда наши дети будут физически здоровы, активны, коммуникабельны. Учитывая все вышеизложенное, перед нами появилась необходимость разработки и реализации проекта о пропаганде здорового образа жизни, используя современные образовательные технологии.

• ***Степень разработанности проблемы:***

Учебные пособия, существующие на сегодняшний день, недостаточно широко развивают знания учащихся о здоровом образе жизни. Поэтому я решила раскрыть ее более полно с помощью созданного проекта.

• ***Объект проектной деятельности:***

Процесс приобщения детей к здоровому образу жизни.

• ***Предмет проектной деятельности:***

Инновационные технологии; проектный метод; условия, созданные для проведения проекта.

Важным условием распространения ведения здорового образа жизни является, увеличение числа подростков, стремящихся к сохранению и улучшению своего собственного здоровья, имеющих активную социальную позицию.

При этом важно обеспечить способы социальной активности, позволяющие перейти учащимся к действиям по пропаганде здоровья среди сверстников.

Основным методом является исследовательская работа, в ходе которой дети сами провели исследование, обработали результаты и представили их в виде диаграмм, рисунков, презентаций. Осуществляя проект, участники учатся пользоваться различными источниками и способами получения информации. Данный проект разработан с целью приобщения школьников к здоровому образу жизни. Проект предполагает повышение уровня информированности о деятельности детских учреждений г. Богучара, предоставляющих возможность активного и полезного проведения свободного времени, развития творческих способностей учащихся. Проект способствует формированию негативного отношения к алкоголю, курению, наркотикам, даёт возможность получить знания о правильном питании, информирует о сердечно-сосудистых заболеваниях и их предупреждениях, закаливание организма и охране здоровья человека в Российской Федерации. Проект учит школьников оказывать первую помощь при несчастном случае.

Совместная работа в группе способствует сплочению коллектива, растёт взаимопонимание, ответственность не только за свою деятельность, но и за работу всей группы. Проект стимулирует школьников к активной деятельности для выполнения задания, развивает интерес к проблеме, самостоятельность.

Пропаганду здорового образа жизни, спорта мы будем вести под **девизом**:

Разумный выбор – правильное решение.

При создании проекта мы опирались на следующие **принципы**:

- Здоровье-это приоритет. Все имеет смысл, пока мы здоровы. Твое здоровье - в твоих руках.
- Здоровье не все – но все без здоровья ни что.
- Осознанно вредить своему здоровью - глупо. Объяви войну вредным привычкам.
- Без вредных привычек от жизни можно получить гораздо больше.
- Физическое и психологическое здоровье неразделимы. Выбери активную жизненную позицию: найди себя в спорте, творчестве, учёбе. Не будь равнодушным! Помоги тем, кто попал в беду.
- Бери пример с лучших.
- Все лучшие качества развиваются там, где есть творческое отношение к жизни.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Именно это обстоятельство побудило к исследовательской деятельности в этой сфере с целью определения условий сохранения здоровья учеников.

Учитывая актуальность направления, данный проект может быть продолжен и расширен. Данный проект может быть использован или взят за основу классными руководителями любого класса для организации внеурочной деятельности.

Ожидаемые результаты

1. Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья школьников.
2. Улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение пропусков занятий, повышение качества их знаний.
3. Занятость детей во внеурочное время (кружки, секции и т.д.)
4. Осознание школьниками необходимости разумного проведения досуга.
5. Повышение внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья и здорового образа жизни.
6. Формирование у учащихся представления об общих человеческих ценностях, здоровом образе жизни.

Реализация проекта

1. Проведение анкетирования среди учащихся 5 - 11 классов. В анкетировании участвовали три команды.



Пищеблок



1. По Вашему мнению, является ли составной частью здорового образа жизни рациональное питание?

- Да
- Нет
- Не знаю

2. Согласны ли Вы, что рациональное питание – это:

- равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии
- удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ
- соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме)

3. Придерживаетесь ли Вы какой-то особой диеты?

- Отказ от мясопродуктов
- Раздельное питание
- Отказ от хлебобулочных изделий
- Лечебное голодание
- Другое

4. Питаетесь ли Вы в столовой ?

- Да
- Нет

5. Удовлетворены ли Вы организацией питания в учреждении образования?

-Да

-Не совсем

-Нет

6. Чтобы Вы хотели изменить в организации питания учреждения образования ?

-Ежедневное меню

-График питания

-Технологию приготовления пищи

-Ассортимент продуктов

-Обслуживание

-Другое

«ЗОЖ»



АНКЕТА «ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ»

1. Считаете ли Вы важным условием здорового образа жизни соблюдение личной гигиены?

- Очень важно
- Скорее важно
- Скорее не важно
- Совсем не важно

2. По-вашему мнению, здоровый образ жизни – это...?

- Отказ от вредных привычек
- Личная гигиена
- Оптимальный двигательный режим
- Рациональное питание
- Закаливание
- Положительные эмоции
- Занятия физической культурой и спортом
- Владение навыками безопасного поведения

3. Для чего бы ты стал вести здоровый образ жизни?

- чтобы не беспокоили болезни;
- чтобы жить долго;
- чтобы выглядеть красиво;
- чтобы всего добиться в жизни.

4. Какие обстоятельства могли бы побудить тебя изменить образ жизни?

- пример родителей;
- пример уважаемых мной людей;
- болезни;
- наглядная информация в фактах и цифрах;

5. Какой образ жизни, на Ваш взгляд, является привлекательным, престижным?

Физическая культура



1. Интересно ли Вы живете?

- Да -Нет
- Посредственно - Другое...

2. Ваши увлечения в свободное от учебы время?

- Спорт -Литература
- Музыка -Техника
- Компьютер -Другое...

3. Влияют ли положительные эмоции на укрепление Вашего здоровья?

- Да -Нет -Затрудняюсь ответить

4. Удовлетворяет ли Вас социально-психологический климат в Вашем учреждении образования?

- Да -Нет -Скорее да, чем нет

5. На сколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

- Постоянно
- От случая к случаю
- Не занимаюсь

6. В работе каких спортивных секций и клубов Вы принимали участие?

7. Созданы ли в Вашем учреждении образования условия для занятий физкультурой и спортом?

- Да -Нет

8. Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние Вашего здоровья?

- Да -Нет -Затрудняюсь ответить

9. Занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма?

- Да -Нет -Не считаю нужным