

*МБОУ «Николаевская СОШ»*

*«Здоровый образ жизни – экология души»*



## Паспорт Проекта

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Описание</b>
1.	<b>Наименование проекта:</b>	«Здоровый образ жизни – экология души».
2.	<b>Направление проекта:</b>	Содействие в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, формирование навыков здорового образа жизни.
3.	<b>Организаторы проекта:</b>	МБОУ «Николаевская СОШ» ст. Николаевской, Константиновского района, Ростовская область, 347272
4.	<b>Руководитель проекта:</b>	Зам.директора по ВР: С.В. Редичкина; Педагог-организатор: А.Н. Фатеева.
5.	<b>Срок реализации:</b>	Январь – апрель 2017
6.	<b>Тип проекта:</b>	Долгосрочный, групповой, исследовательский, творческий, межпредметный.
7.	<b>Исполнители:</b>	Обучающиеся, педагоги, родители, Администрация сельского поселения.

### **Анализ ситуации и постановка проблемы:**

Сегодня ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что успешность обучения в школе определяется уровнем здоровья, с которым ребенок пришел в первый класс. Малоактивный образ жизни, многочасовое сидение у телевизора и компьютера, учебные перегрузки, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, неправильное питание, неблагоприятная экологическая ситуация, и ряд других факторов являются главными причинами резкого ухудшения здоровья детей. В связи с этим в число основных приоритетов современной школы входит – оптимизация образовательного процесса с целью сохранения физического, психического, духовно-нравственного здоровья обучающихся. Для решения данной проблемы, необходимо эффективными, несложными в применении приемами и методами, обеспечивающими максимально полный охват обучающихся и в то же время не нарушающие учебного процесса в школе проводить мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

Следует отметить, что только систематическое проведение оздоровительной работы с ребенком в школе и дома даст желаемый результат, поможет овладеть не только прочными знаниями, но и осознанными умениями, обеспечит формирования позитивных установок по охране своего здоровья.

### **Целевая аудитория:**

Проект предполагает охват школьников 1 - 11 классы. И имеет долгосрочную перспективу.

### **Для реализации проекта были определены следующие направления деятельности:**

- 1) Исследование факторов влияния на ценностные ориентации молодежи станицы и формирование через изучение данных факторов ценностного отношения к своему здоровью.
- 2) Вовлечение молодежи в общественную, спортивную, творческую жизнь. Проведение большого количества различных мероприятий, направленных на повышение интеллектуального потенциала и пропаганду здорового образа жизни среди молодежи ст. Николаевской;
- 3) Повышения информационной осведомленности молодых людей о социально-значимых заболеваниях, таких как наркомания, табакокурение, ВИЧ-инфекции, алкоголизм.

### **Цель:**

Формирование ценностей у обучающихся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, ответственности за состояние своего здоровья, за собственное благосостояние и состояние общества.

### **Задачи:**

- ✓ активная пропаганда здорового образа жизни;
- ✓ воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью;
- ✓ формирование осознанного здорового поведения, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам;
- ✓ повышение двигательной активности обучающихся;

- ✓ обследование аппаратом «Армис» для выявления статуса здорового поколения;
- ✓ формирование потребности коллективной работы.

#### **Ожидаемые результаты:**

- ✓ Развитые ценности у детей о здоровом образе жизни;
- ✓ Сформировавшиеся потребности вести здоровый образ жизни;
- ✓ Соблюдение обучающимися режима дня.

### **Повышение уровня здоровья детей.**

#### **Обоснование социальной значимости проекта.**

Сегодня мы можем наблюдать стремительные изменения во всём обществе, которые требуют от человека не только способности к творческому мышлению, инициативности, но и самостоятельности в принятии решений. Это касается и ведения здорового образа жизни.

Известно, что все знания, умения, навыки и привычки ребёнок получает в процессе обучения и воспитания, поэтому методам формирования собственного здоровья необходимо учить, как учат детей чтению, письму и счёту. Настало время, когда жизненно важно научиться быть здоровым, выжить в столь сложных условиях, оздоровить среду обитания, производственную и бытовую обстановку. А поскольку именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье взрослого населения, то ясна роль школы в этом вопросе.

Для МБОУ «Николаевской СОШ» работа в данном направлении также является актуальной. С чем же это связано? Актуальным остаётся вопрос о профилактике вредных привычек, в частности курения. Проблемой школы остаются неблагополучные семьи, в которых родители употребляют алкогольные напитки. Педагогический коллектив школы волнует и то, что в стране очень быстро распространяются наркомания, венерические заболевания и наблюдается тенденция к омоложению СПИДа.

МБОУ «Николаевская СОШ» расположена в относительно благополучной экологической зоне. Наряду с внешней весьма не благополучной экологической средой, следует отметить и внутреннюю проблему оказывающую влияние на образовательный процесс учреждения –

это неблагополучные семьи социального института. Контингент семей, с которыми взаимодействует школа, характеризует низкий уровень психолого-педагогической культуры, асоциальные проявления и т.д. Все это способствует нарушению здоровья детей в целом, равно как и отдельных отклонений психического и физического состояний в данных условиях, понимая важность пропаганды здорового образа.

Данная проблема и определила тему социального проекта **«Здоровый образ жизни – экология души»**.

### **Механизмы реализации**

Проект реализуется посредством проведения разных мероприятий, проводимых в школе, сельской администрации, в СДК, районе.

Обучающиеся показывают преимущества здорового образа жизни, на личном примере пропагандируя здоровый образ жизни при помощи акций, тренинговых занятий, тематических выступлений, конкурсов.

Обучающиеся создают буклеты, презентации, социальные видео ролики по профилактике наркомании и пропаганде здорового образа жизни.

По завершении действия проекта планируется итоговая конференция с публичными презентациями полученных результатов.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи**:

- **активная пропаганда здорового образа жизни;**
- воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью;
- **формирование осознанного здорового поведения, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам;**
- повышение двигательной активности обучающихся;
- формирование потребности коллективной работы.

### **Гипотеза:**

Процесс приобщения детей к здоровому образу жизни будет более эффективным и продуктивным, если реализация идеи и замысла проекта

будет производиться с помощью: художественно-иллюстративного материала; бесед; наблюдений; экскурсий; продуктивной 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.).

Осознание школьниками необходимости разумного проведения досуга.

### Мероприятия по реализации проекта.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Классные часы, беседы, круглые столы.	еженедельно	Классный руководитель, Администрация школы, Администрация сельского поселения, медицинская сестра Ивахненко Н.А.
2	Выступление на тематической линейке.	ежемесячно	Актив классов, зам.директора по ВР Редичкина С.В., педагог-организатор Фатеева А.Н.
3	Формирование школьной волонтерской команды «Я волонтер».	июнь	Актив классов, зам.директора по ВР Редичкина С.В., педагог-организатор Фатеева А.Н.
4	Шефская работа.	в течение года	Актив классов, зам.директора по ВР Редичкина С.В., педагог-организатор Фатеева А.Н.
5	Помощь пожилым, ветеранам труда, одиноким людям.	в течение года	Актив классов, зам.директора по ВР Редичкина С.В., педагог-организатор

			Фатеева А.Н.
6	Акция «Покормите птиц».	февраль	Актив классов, зам.директора по ВР Редичкина С.В., педагог- организатор Фатеева А.Н.
7	Акция «Помоги ветерану».	март	Актив классов, зам.директора по ВР Редичкина С.В., педагог- организатор Фатеева А.Н.
8	Концертная программа для проживающих в Специально - реабилитационном отделении станицы Николаевской	март	Актив классов, зам.директора по ВР Редичкина С.В., педагог- организатор Фатеева А.Н.
9	Акция «Посади дерево и сохрани его»	апрель	Актив классов, зам.директора по ВР Редичкина С.В., педагог- организатор Фатеева А.Н.
10	Благоустройство школьной территории, спортивной площадки.	апрель	Администрация школы
	Помощь в организации и проведении спортивных праздников, соревнований (легкоатлетических кроссов, игр, лыжных прогулок)	Февраль - апрель	Спортивный сектор, учителя физической культуры Жеребков Д.Н., Чесноков П.М., зам.директора по ВР Редичкина С.В., педагог- организатор



			Фатеева А.Н.
	Встречи с работниками участковой больницы	Раз в месяц	Медицинская сестра Ивахненко Н.А., зам.директора по ВР Редичкина С.В., педагог-организатор Фатеева А.Н.
	Медицинский осмотр обучающихся «Армис»	по графику	Медицинская сестра Ивахненко Н.А.
	Анкетирование	Январь - апрель	Педагог психолог Попова Н.В.
	Тренинги	Январь - апрель	Педагог психолог Попова Н.В.
	Участие в районных соревнованиях	По графику	Учителя физической культуры Жеребков Д.Н. и Чесноков П.М., педагог-организатор Фатеева А.Н.
	Работа спортивных секций	По графику	Учителя физической культуры Жеребков Д.Н. и Чесноков П.М.
	Проведение классных часов, с элементами тренинга и групповой работы: - «Скажи здоровью ДА» - - «Курение – опасная ловушка». - «Экология человека: Как противостоять вредным привычкам»	Январь-апрель	Классные руководители, зам.директора по ВР Редичкина С.В., педагог-организатор Фатеева А.Н.

	Товарищеская встреча по футболу команд обучающихся школы: «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»	апрель	Учителя физической культуры Жеребков Д.Н. и Чесноков П.М., зам.директора по ВР Редичкина С.В., педагог-организатор Фатеева А.Н.
--	---	--------	---

### Этапы реализации проекта:

- **I этап – начальный** (январь 2017г.)

а) подготовительный: Инициативная группа провела организационное собрание по разработке проекта и определила план работы.

б) диагностический: В результате диагностики нужно выявить проценты формирования навыков ЗОЖ учителей, родителей, обучающихся за формирования навыков ЗОЖ. Провести социологическое исследование «Для чего стали вести ЗОЖ» показало, что ведущие мотивы следующие: быть здоровым и всегда в форме, получать от жизни радость и удовольствие, иметь здоровых детей.

в) реализация проекта:

- Составление плана работы

- **II этап – основной** (февраль 2017г.–март 2017г.)

1. Информирование участников учебно - воспитательного процесса о ЗОЖ: мероприятия, «круглые столы», акции, изготовление плакатов, буклетов, памяток.

1. Обучение подростков, молодёжи навыкам ЗОЖ: тренинги, беседы, деловые игры, «круглые столы», брейн-ринги.

2. Вовлечение родителей в профилактический процесс: родительские собрания, тренинги, беседы.

- **III этап - заключительный** (апрель 2017 г.)
  1. Проводится диагностика на выявление успешности выбранных технологий для решения обозначенной проблемы и основных задач.
  2. Предполагается определение перспектив по формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения.

### **Результаты проекта:**

Проект можно считать успешно реализованным. Проведенную профилактическую деятельность отличали: широкий спектр сфер профилактического воздействия, значительный численный охват младших школьников, подростков и взрослых, позитивная направленность мероприятий и подготовленных материалов, неординарный подход.

### **При реализации проекта мы получили следующие результаты:**

- Проведены социологические опросы, по результатам которого были намечены пути и концепция реализации проекта.
- Разработаны и успешно реализованы все мероприятия заявленные в социальном проекте.
- Укреплены навыки ведения здорового образа жизни обучающимися.
- Созданы условия достижения обучающимися творческих результатов, необходимых для успешной социализации.
- Оформлены информационные стенды для обучающихся и родителей.
- Оформлена выставка рисунков и плакатов

Работа проводилась во внеурочное время, в часы проведения кружковой работы.

### **После завершения проекта учащиеся смогли:**

- назвать полезные продукты питания;
- показать, как правильно сидеть за рабочим местом;
- измерить самостоятельно артериальное давление;
- назвать заповеди здоровья;
- назвать врачей-специалистов лечащие те или иные заболевания;
- назвать пословицы, загадки, сказки и стихи о ЗОЖ;
- приобрели способности, знания и умения, позволяющие осмыслить свое место в мире, выбор ценностных, целевых, смысловых установок для своих действий;

### **«Десять заповедей здоровья, или Рецепт долголетия»**

- Режим дня
- Ежедневная утренняя зарядка
- Здоровое питание
- Прогулки на свежем воздухе
- Полноценный сон
- Занятия спортом
- Одежда по сезону
- Меньше стрессов, больше юмора
- Жить в мире и согласии со своей семьей
- Долой вредные привычки

Проведение анкетирования среди обучающихся. (Приложение № 1).

### **Оформительская и презентативная часть работы:**

- выставка рисунков “Мы выбираем здоровье!!!”
- агитбригада “Мы – за здоровый образ!!!”
- статья в школьной газете “Здоровье – это здорово!!!”
- конференция “Как сохранить здоровье?” с привлечением специалистов
- здоровьесберегающие листовки для учеников и “мини-справочник по методам быстрого снятия эмоционального и физического напряжения” для учителей и родителей
- презентация результатов работы.

Учитывая актуальность направления, данный проект мы будем продолжать и расширять формирование навыков ответственного отношения к своему здоровью, умения противостоять внешнему социальному и психологическому давлению, самостоятельного преодоления вредных привычек.

### Список литературы

1. Валеология подростка. Пособие к курсу «Валеология» для учащихся 5 –7 классов. – Санкт-Петербург: Петроградский и К°, 1996.
2. Гарифулин Р.Р. Скрытая профилактика наркомании: Практическое руководство для педагогов и родителей. – М.: ТЦ Сфера, 2002.
3. Карен Брайант – Моул. Серьезный разговор. Курение. – Москва: Махаон, 1998.
4. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5 – 7 классы. – М.: ВАКО, 2009.
5. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 8 – 11 классы. – М.: ВАКО, 2009.
6. Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. 5 –11 классы, ПТУ. - М.: ВАКО, 2004, стр. 3, 185-188, 1999.
7. Сопровождение здоровья обучающихся в образовательном учреждении: система работы, мониторинг / сост. М.А.Павлова, О.С.Гришанова, Е.В.Гусева. – Волгоград: Учитель, 2010.
8. Веневцева Ю.Л., Мельников А.Х. Валеология: новое или забытое старое? // Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей: Тез. докл. V Междунар. науч.-практ. конф. - Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996.
9. Гончаренко М.С., Исакова Т.И. Задачи практической валеологии // III национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии, С.-Петербург, 28-31 мая 1996 г.: Тез. докл. - СПб., 1996.
10. Гундаров И.А., Полесский В.А. Актуальные вопросы практической валеологии // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. - СПб., 1993.
11. Дик Н.Ф. Классные часы и нестандартные уроки. – Ростов н/Д: Изд-во Феникс, 2004.
12. Добротина Н.А., Швец И.М. Введение в экологию человека. - Нижний Новгород, 1994.
13. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни : Учебник для студентов пед. вузов и институтов физ. культуры. – М.: Флинта: Ritorika-A, 1999
14. Егоров С.Ф. Хрестоматия по истории школы и педагогики в России (до Великой Октябрьской социалистической революции): Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1974.
15. Жураковский Г.Е. Очерки по истории античной педагогики. М.: Учпедгиз, 1940.

## **АНКЕТА «ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ»**

Дорогой друг!

Просим серьезно отнестись к заполнению анкеты и ответить на все вопросы, подчеркнув выбранный Вами ответ прямой линией.

Если Вы не уверены в своих знаниях по тому или иному вопросу, то ответ подчеркните волнистой чертой или допишите свой ответ.

Можно подчеркнуть два и более ответов.

Ваш пол: мужской, женский

Ваш возраст? .....лет

### **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

### **10. Считаете ли Вы важным условием здорового образа жизни**

**соблюдение личной гигиены?**

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

**11. Курите ли Вы?**

- Да -Нет -Изредка
- До 10 сигарет в день -Более 10 сигарет в день

**12. Почему вы курите?**

- От нечего делать
- Казаться более взрослым, независимым

**13. Знаете ли Вы, как влияет курение на состояние здоровья?**

- Вредно для здоровья
- Полезно для здоровья
- Затрудняюсь ответить

**14. Вредно ли курение для окружающих некурящих – «пассивное курение»**

- Вредно
- Не вредно
- Затрудняюсь ответить

**15. Стоит ли отказаться от курения, чтобы быть здоровым?**

- Да -Нет Не знаю

**16. Пробовали ли Вы спиртные напитки?**

- Да -Нет

**17. Употребляете ли Вы спиртные напитки?**

- Да -Нет

**18.Если «да», то сколько раз (примерно) Вы выпиваете?**

- В неделю: один, два, три или .....раз
- В месяц: один, два, три или .....раз

**19. Опасно ли употребление спиртных напитков для Вашего здоровья?**

- Да -Нет -Не знаю

**20. Употребляли ли Вы и Ваши друзья какие-нибудь таблетки или химические вещества одурманивающего действия?**

-Да -Нет

**21. Слышали ли Вы что-нибудь об опасности для здоровья при употреблении таблеток и других химических веществ?**

-Да -Нет

**22. В какой мере Вы знакомы с проблемой наркомании среди молодежи?**

-В полной мере

-В некоторой степени

-Почти знаком или совсем не знаком

-Никогда не интересовался этими вопросами

**23. Сталкивались ли Вы с проблемой употребления наркотиков?**

-Да, неоднократно пробовал

-Да, 1-2 раза

-Да, у меня был друг-наркоман

-Да, в собственной семье

-Да, в семье друзей или знакомых

-К счастью, никогда не сталкивался

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

-Да -Нет -Не знаю

**25. 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)

**26. Придерживаетесь ли Вы какой-то особой диеты?**

-Отказ от мясopодуkтов

-Раздельное питание



- Отказ от хлебобулочных изделий
- Лечебное голодание
- Другое .....

**27. Питаетесь ли Вы в столовой ?**

- Да -Нет

**28. Удовлетворены ли Вы организацией питания в учреждении образования?**

- Да -Не совсем -Нет

**29. Чтобы Вы хотели изменить в организации питания учреждения образования ?**

- Ежедневное меню
- График питания
- Технологию приготовления пищи
- Ассортимент продуктов
- Обслуживание
- Другое .....

**30. 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

**31. Для чего бы ты стал вести здоровый образ жизни?**

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

**32. Какие обстоятельства могли бы побудить тебя изменить образ жизни?**

-пример родителей;

-пример уважаемых мной людей;

-болезни;

-наглядная информация в фактах и цифрах;

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