

Социальный проект

**"Моё здоровье -
моё достояние"**

Автор:

Спицына Т.Д.,

заместитель директора по ВР

Пояснительная записка

Возросшая в последнее время актуальность темы здоровый образ жизни (ЗОЖ) помогает людям придти к тому, что несбалансированное питание, вредные привычки, огромное количество стресса, отсутствие физических нагрузок негативно сказываются на самочувствии, количестве заболеваний, продолжительности жизни. По большому счету понятие ЗОЖ так волнует современное общество, потому что люди хотят дольше жить и чувствовать себя при этом хорошо.

Актуальность проекта заключается в том, что двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми. Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью школьников. Научно-технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд.

За прошлое столетие, по мнению ученых, вес непосредственной мышечной работы человека снизился с 94% до 1%. Главными пороками 21 века становятся: накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, переизбыток.

По мнению специалистов, даже если дети двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не даст.

По результатам исследований российских психологов, в среднем, ученик начальной школы, который учится стабильно на 4 и 5, проводит за письменным столом дома не менее 2,5 -3 часов; ученик шестиклассник – 3-4 часа, старшеклассник 6 и более часов. А ведь нужно еще добавить к этому и школьные уроки...

Малоподвижный образ становится нормой, как для детей, так и для взрослых.

В достаточной мере этому помогает и компьютеры. Сегодняшний компьютерный день среднестатистического ребенка, - это 2-3 часа неподвижности у монитора, усталость органов зрения, головные боли, плохое настроение, сонливость, апатия и т.д.

Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ученик, который ведет такой образ, имеет проблемы со здоровьем, появляются стойкие трудности в учении.

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

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 курение школьников. Вовлечение учащихся в реализацию проекта поможет правильно решить проблему свободного времени, сформировать негативное отношение к вредным привычкам и осознать ответственность за собственное здоровье.

За прошедший год простудные заболевания и обращаемость детей в медицинские учреждения снижается. Это достигнуто в результате совместных усилий педагогического коллектива школы, родителей и детей по сохранению и укреплению здоровья.

Хотя профилактическая работа в школе и ведется в системе, но к концу обучения все же наблюдается увеличение количества детей с пониженным зрением, нарушением осанки, сколиозом, плоскостопием, хроническими заболеваниями ЖКТ.

Для решения данной проблемы, необходимо эффективными, несложными в применении приёмами 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**.

Именно это обстоятельство побудило к созданию социального проекта «Мое здоровье – мое богатство». Проблема сохранения и укрепления здоровья детей, формирования осознанного стремления к здоровому образу жизни для нашей школы действительно остается актуальной и может быть решена, на наш взгляд, путем реализации проекта.

Тип проекта - Краткосрочный

Сроки реализации: декабрь 2017 года

Участники проекта: Учащиеся 1-11 классов (11-17 лет), педагоги, классные руководители, родители

Направление проекта: Содействие в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, формирование навыков здорового образа жизни.

Цель проекта.

Формирование и развитие у подрастающего поколения культуры здорового образа жизни, укрепление нравственных ориентиров и сохранение здоровья школьников через организацию ряда творческих, спортивных и познавательных мероприятий, призванных показать как здорово, престижно и интересно вести **здоровый образ жизни**.

Задачи проекта

- Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственности за свое здоровье
- Пропаганда здорового образа жизни на примере лучших учащихся школы и их достижений в различных областях учёбы, творчества и спорта.
- Повышение двигательной активности обучающихся;
-
- Формирование устойчиво-негативного отношения к табаку, алкоголю, наркотическим веществам..
- Воспитывать потребность в ежедневном выполнении правил личной гигиены.
- Профилактика асоциального поведения;
- Развитие волонтерского движения;

Механизм реализации проекта: создание благоприятного психологического климата в общении между учениками, учениками – преподавателями, преподавателями -

родителями. Вовлечение учащихся во внеклассные мероприятия, воспитывающие культуру общения, способствующие обогащению их духовного мира

Содержание проекта

Этапы работы:

1. Организационный : создание волонтерской команды.
2. Обучающий : обучение волонтеров навыкам первичной профилактики и пропаганды ЗОЖ.
3. Проектирование, подготовительный : планирование мероприятий по пропаганде волонтерского движения.
4. Реализация проекта : реализация деятельности по блокам.
5. Рефлексия, подведение итогов : анализ работы, определение перспективы её внедрения в школе

Основные мероприятия проекта:

этапы	Ожидаемые итоги
1. Организационный этап	
Анкетирование «Я и ЗОЖ»	Исследование возможных вариантов решения проблемы низкой мотивации школьников к ведению здорового образа жизни
Подготовка школьного волонтерского отряда «Шаг навстречу» к участию в данном проекте	Овладение знаниями о ЗОЖ и умение аргументировано отстаивать свою позицию. Участие в мероприятиях по здоровому образу жизни, организуемых в школе
Буклеты, листовки, ролики о здоровом образе жизни	Изготовление, выпуск и распространение буклетов, листовок, роликов в школе с целью пропаганды ЗОЖ.
2. Основной. Реализация проекта	
Акция «Наш выбор. – здоровая жизнь»	Подготовка и выступление агитбригад, которые кратко и четко объясняют учащимся принципы здорового образа жизни.
Тренинги для учащихся	Проведение тренингов для привлечения активности детей к ведению здорового

	образа жизни и развитие выработки у подростков практических навыков по отказу от вредных привычек.
Конкурс на лучшее эссе "Школа - полезная для здоровья учеников»	Проведенные мероприятия мотивируют учащихся вести здоровый образ жизни, позволяют сформировать негативное отношение к вредным привычкам, повышают двигательную активность, тем самым воспитывают здоровую личность.
Сборник сказок и мифов «Чтоб здоровье сохранить, научись его ценить!»	
Конкурс фотографий «Я в спорте!» и «СТОП спортивный миг»	
Информационный коктейль «Десять заповедей здоровья, или Рецепт долголетия»	
Стена здоровья «Человек есть то, что он ест » (каждый класс готовит листовку о продукте и его пользе или вреде)	
физкультурно-спортивная акция «Зарядка для всех!»	
Спортивное тестирование по ГТО «Мы выбираем жизнь, здоровье и успех»	
Беседы по профилактике гриппа, ОРВИ, педикулеза, личной гигиены	
Акция «Чума XXI века» ко Всеминому дню борьбы со СПИДом	
3.Итоги проекта. Рефлексия.	
	Выбор обучающимися лучших мероприятий путём голосования. Произвести оценку результатов проекта, сделать выводы и опубликовать отчет в доступных формах, распространить идею проекта в образовательной среде

Ожидаемые результаты:

повышение уровня знаний школьников по вопросам здорового образа жизни, повышение мотивации к двигательной активности;

увлеченность детей идеями добра и красоты, духовного и физического совершенствования;

изменение у всех школьников отношения к своему здоровью:

выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести здоровый образ жизни;

повышение уровня информированности о проблемах никотиновой, алкогольной и наркотической зависимости посредством проведения мероприятий, а также распространения буклетов, информационных листов, плакатов, рисунков;

уменьшение числа школьников бесцельно проводящих своё свободное время;

увеличение числа школьников, занимающихся в спортивных кружках и секциях;

повышение удовлетворенности школьников и их родителей здоровьесберегающей средой в школе;

привлечение детей и подростков к общественно значимой деятельности и уменьшение количества несовершеннолетних состоящих на внутришкольном учете и на учете в ОДН

Список литературы

1. Абросимова, М.Ю. Здоровье молодёжи / М.Ю.Абросимова и др. – Казань: «Медицина», 2007. - 220 с.

2. Гафаров В.В. Личность и ее взаимодействие с социальной средой:непроторенная дорога / В.В. Гафаров и др. – Новосибирск: Изд-во СОРАН, 2008. – 280 с.

3. Здоровье в руках человека. В.И. Захаров, Кишинев.: «Штиинца», 1975г.

4. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н.Назарова, Ю.Д. Жилков. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 256 с.

5. Счастье быть здоровым / под ред. С.А.Муравьёв, Г.А.Макарова. – Екатеринбург: «Фотек», 2009. - 120 с.

6. Используются материалы Интернет ресурсов: <http://www.6school.ru/health/zog.html> - Статья «Новое поколение выбирает ЗОЖ» <http://www.6school.ru/health/zog.html> - Статья «Школа за здоровый образ жизни» в разделах: Внеклассная работа, Школьная психологическая служба, Социальная педагогика.