Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

основная общеобразовательная школа д. Ежово

Омутнинского района Кировской области

**ПРОЕКТ**

**Автор:** Запольских И.Г.

д. Ежово,

2020

**Оглавление**

Введение……………………………………………………………………..…3

Цель, задачи проекта………………………………………………………..…5

Актуальность проекта…………………………………………………….… ..5

Участники проекта………………………………………………………….. ..5

Этапы работы над проектом…………………………………………………..6

Эффективность реализации проекта…………………………………………9

Литература……………………………………………………………………10

 **Введение**

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, продолжительность жизни человека и состояние его здоровья на 60% определяет его образ жизни и система питания, на 15% — наследственность, еще 15% — экология и условия внешней среды, и лишь на 10% услуги здравоохранения.

Дом и школа – это та среда, в которой учащиеся проводят большую часть своего времени, а значит, эти факторы должны оказывать благоприятное воздействие как на психическое, так и на физическое здоровье находящихся там людей, т.е. они должны являться источниками здоровья. Поэтому и возникает необходимость в создании в них здоровьесберегающей среды.

 Среди подходов и методов формирования здорового образа жизни в школе большое значение имеет и информационный подход. Он предполагает информирование школьников о наркотиках, алкоголе, вреде, который они оказывают на организм употребляющего их человека, пагубных последствиях приёма наркотиков и спиртного, курения на здоровье и социально-психологическое благополучие человека, возникновение проблем с получением образования, профессии, устройством на работу, достижением карьерного роста, созданием семьи и рождением детей и т.п. Проанализировав существующие в школе учебные программы, можно выявить предметы, темы и уроки, на которых уместно подобное информирование. Задача педагогов: находить убедительные, яркие, эмоциональные факты и доводы, показывающие пагубное влияние вредных привычек на здоровье и быт человека. Эту задачу можно успешно осуществлять на уроках литературы, биологии, обществоведения, химии и других предметов.

 Работа по формированию ЗОЖ  в школе должна строится в  тесном сотрудничестве с родителями, ведь культура воспитания закладывается в семье. Сегодня многие родители часто испытывают трудности в общении с собственным ребёнком. Нельзя ограничиваться только пропагандой педагогических знаний, в которой родители лишь пассивные участники. Эффективность дают такие формы работы, на которых знания преподносятся *в процессе сотрудничества* педагога и родителей, активного взаимодействия взрослого и ребёнка.

 Родители, выбирая занятие для ребенка в учреждениях дополнительного образования, все чаще делают упор на развитие интеллекта и творческих способностей, уделяя физическому развитию все меньше внимания. Это большая ошибка, для ребенка все сферы деятельности важны в равной степени. Регулярные занятия физкультурой - это залог здоровья и гарантия того, что ребенок с ранних лет будет воспринимать спорт как составляющую часть своей жизни. Дополнительное образование детей ставит цель: сформировать устойчивые качества творческой личности и подготовить ее физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды. Как мы видим, цель семьи, общеобразовательной школы и центров дополнительного образования едина: воспитание всесторонне развитой здоровой личности, поэтому и действовать нужно вместе сообща. Идеи и формирование здорового  образа жизни дадут плоды только тогда, когда ими проникнутся все участники открытого образовательного пространства  от руководства государства, школы до родителей и  каждого ученика.

**Цели проекта:**

* воспитание в молодом поколении здорового образа жизни путём создания педагогической и социальной среды, способствующей положительной мотивации учащихся к ведению ЗОЖ.

 **Задачи проекта:**

 - формирование культуры здорового образа жизни;

- пропаганда  здорового образа жизни;

- создание условий для повышения двигательной активности,

- возрождение национальных традиций в спорте, семейном укладе, нравственных и духовных ценностях;

- профилактика всех форм зависимости;

- улучшение здоровья всех участников проекта;

- формирование связи между домом, родителями и ОУ.

**Актуальность проекта:**

 К сожалению**,**в последние годы уровень состояния здоровья детей неуклонно снижается, возрастает риск возникновения вредных привычек. Основными причинами нарушения состояния здоровья школьников выступают как внешние факторы (школьная среда), так и отсутствие потребности у детей поддерживать и сохранять свое здоровье, вести здоровый образ жизни. Чтобы решить это проблему необходимо разработать эффективные механизмы развития  здорового образа жизни как в школьной среде, так и дома.

**Участники проекта:**

* учащиеся ОУ;
* педагоги ОУ;
* педагоги дополнительного образования,
* родители.

А для этого нужно:

       -провести анкетирование учеников среднего звена по вопросам здорового образа жизни;

      -популяризировать здоровый образ жизни;

      -разработать программу социально значимых мероприятий по организации здорового образа жизни.

**Этапы работы над проектом:**

1 Подготовительный.

2. Планирование работы.

3. Реализация проекта.

4. Рефлексия.

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи этапа** | **Рекомендации** |
| 1. **этап**

***(подготовительный)****?* |
| *Что означает понятие «Здоровый образ жизни»? Как начать здоровый образ жизни*1. Создание рабочей группы.
2. Исследование причины низкой мотивации школьников к ведению здорового образа жизни. Анкетирование.
3. Определение источников информации (справочная литература, интернет, беседы с педагогами дополнительного образования, учителями, родителями).
 | **Рекомендуемые для работы программы:** 1. «Полезные привычки» — программа для учащихся начальной школы.
2. «Твой организм» — программа для учащихся 5 – 6 классов.
3. «О тебе» — программа для подростков.
4. «Охрана репродуктивного здоровья» — программа для старшеклассников.
5. Программа экологического воспитания «Эко-мир».
6. **Программа повышения валеологической грамотности «Мы за здоровый образ жизни».**
7. **Программа сохранения физического здоровья «Быстрее, выше, сильнее».**
8. **Программа охраны жизни и здоровья «Берегись бед, пока их нет».**
 |
| 1. **этап**

***(планирование работы)*** |
| 1. Составление и согласование организационного плана совместных действий по повышению компетентности в вопросах сохранения и укрепления здоровья учащихся.2. Сплочение единомышленников из числа учащихся, учителей, педагогов ДО, родителей для реализации проекта. | **Используемые формы деятельности:**1. Родительские собрания и конференции.
2. Уроки здоровья и гигиены.
3. Классные часы, беседы, экскурсии, экологические походы, экспедиции (с привлечением родителей).
4. Конференции, олимпиады, викторины, «дни здоровья», конкурсы, выставки, экологические марафоны.
5. Экологические акции (совместно с родителями).
6. Встречи, беседы, лекции медицинских работников.
7. Оформление стендов, «уголков здоровья».
8. Медико-профилактические мероприятия. Ранняя профилактика всех форм зависимости и различных психических отклонений.
9. Психологическое просве- щение педагогов, родителей и учащихся.
10. Оказание консультативной помощи.

11. Психологическое сопровождение ребенка в процессе школьного обучения**.**12**.** Профессиональная ориентация школьников, выбор путей продолжения образования.13. Создание групп «Оздоровление» для преподавателей и сотрудников, а также учащихся.14. Ведение мониторинга сохранения психологического и физического здоровья.15. Страница ЗОЖ на сайте школы.16. Создание рекламных роликов (возможно семейных).17. Товарищеские матчи по футболу, баскетболу и т.п. |
| **3 этап*****(реализация проекта)*** |
| 1. Реализовать проект в соответствии с разработанным планом действий.
 | В реализации проекта задействованы все структуры: ОУ, семья, дополнительное образование (кружки, секции, спортшколы). |
| * + 1. **этап**

***(рефлексивный***) |
| 1. Произвести оценку результатов проекта, сделать выводы и опубликовать отчет в доступных формах.
2. Распространить идею проекта в организационной среде.
 | Сравнение данных по анкетированию.Проведение мониторинга специалистами. |

**Эффективность проекта:**

 Эффективность проводимой акции по теме ЗОЖ определяется посредством двухэтапного анкетирования учащихся. Такое анкетирование проводилось в гимназии №33 ( г. Пермь) среди учащихся, которые приняли участие в мероприятии или были его организаторами. Примеры анкет приведены ниже:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | АНКЕТА | ПРОЕКТ |
| «до» | «после» |
| 1 | Как Вы считаете, должен ли человек большую часть времени уделять своему здоровью? |
| «да» | 47 | 68 |
| «нет» | 53 | 37 |
| 2 | Имеете ли Вы вредные привычки? |
| «да» | 12 | 103 |
| «нет» | 80 | 2 |
| 3 | Стараетесь ли Вы придерживаться ЗОЖ? |
| «да» | 73 | 85 |
| «нет» | 27 | 20 |
| 4 | Знаете ли Вы что такое добровольческая деятельность? |
| «да» | 86 | 103 |
| «нет» | 14 | 2 |
| 5 | Хотите ли Вы организовывать социальные акции и мероприятия, пропагандирующие ЗОЖ? |
| «да» | 16 | 100 |
| «нет» | 84 | 5 |

Опрос выявил:

- повышение интереса и активности школьников к участия в добровольческих мероприятиях на 17 %;

- повысился интерес к своему образу жизни на 12%;

- у многих учеников появилось желание стать организаторами подобных акций и реализовать  тем самым свой творческий потенциал и лидерские способности - 84%;

- а также узнать о возможностях участия или реализации проектов в сфере добровольчества на более высоком уровне -17%.

 Проект «Мы за здоровый образ жизни» создавался для привлечения внимания общества (старшего поколения и молодёжи) к острой социальной проблеме ухудшения здорового образа жизни и необходимости создания здоровьесберегающей среды.

   Здоровье людей относится к числу глобальных проблем, то есть тех, что имеют жизненно важное, значение, для всего человечества. Здоровье - это не отсутствие болезней, а физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и самим собой. Давайте будем стремиться к тому, чтобы **здоровый образ жизни** стал потребностью и одной из важнейших ценностей человека в нашем обществе. И если научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, то будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

**Литература**

1. **Михейкин В.А. Формирование здорового образа жизни школьников.**
2. **Борисова Е.М. Развитие мотивации у школьников к формированию здорового образа жизни.**
3. **Соловьева Е.В. Формы и методы формирования здорового образа жизни у младших школьников.**
4. Гайворонская Я. Ю.Формирование здорового образа жизни и навыков безопасного поведения школьников средствами дополнительного образования (методическая рекомендация)
5. Совет коллектива физической культуры и спорта МАОУ "Гимназии №33" г. Перми. Мы за здоровый образ жизни!