

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

«Быть здоровым - здорово!»

1. Краткая аннотация проекта

Направление социального проекта – пропаганда здорового образа жизни – выбрано не случайно, так как одно из важных направлений работы нашего волонтерского объединения - «Просветительская и профилактическая деятельность. Пропаганда здорового образа жизни».

Данный социальный проект был создан с намерением изменить существующее отношение к своему здоровью среди молодого поколения через пропаганду здорового образа жизни в дошкольной, школьной среде, предоставить возможность практически повлиять на осознанный выбор в пользу здорового образа жизни. Для реализации проекта были определены следующие направления деятельности.

- 1) Исследование факторов влияния на ценностные ориентации молодежи и формирование бережного и осознанного отношения к своему здоровью.
- 2) Вовлечение молодежи в общественную, спортивную, творческую жизнь. Проведение различных мероприятий, направленных на повышение интеллектуального потенциала и пропаганду здорового образа жизни среди обучающихся.
- 3) Повышение информационной осведомленности о социально опасных заболеваниях, таких как наркомания, табакокурение, ВИЧ-инфекции, алкоголизм, девиантное поведение и их предупреждение среди молодежи.
- 4) Обращение к истокам народной мудрости (песни, частушки, прибаутки и т.д.), к классической и современной художественной литературе, воспевающей здоровый образ жизни.
- 5) Проведение подвижных, дидактических, сюжетно-ролевых игр, затрагивающих вопросы здоровья человека.

2. Описание проблемы

Сегодня все чаще и чаще в средствах массовой информации, из уст педагогов, медицинских работников и родителей звучат вопросы, связанные с проблемами здоровья детей – подрастающего поколения нашей страны. Безусловно, именно участники образовательного процесса призваны в той или иной мере дать ответы на эти вопросы. Ни у кого не вызывает сомнений, что успешность обучения в школе определяется уровнем здоровья, с которым ребенок пришел в первый класс. Малоподвижный 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. Преобладание среди молодежи пассивного отдыха и время препровождения часто

становится причиной развития самых разных заболеваний. Некоторые недуги так и характеризуются – болезни малоподвижного образа жизни. К таковым относятся ожирение различной степени, зашлакованность организма, снижение работоспособности, постоянная сонливость и усталость, бессонница. Как показал анализ уровня состояния здоровья обучающихся школы на конец 2019/2020 учебного года только 0,9 % всех учеников являются практически здоровыми, 61,4% имеют отклонения в здоровье, 35,9% страдают хроническими заболеваниями.

В связи с этим одним из приоритетных направлений работы нашей школы является оптимизация образовательного процесса с целью сохранения физического, психического, духовно-нравственного здоровья обучающихся. Для решения данной проблемы необходимо найти эффективные методы, обеспечивающие максимально полный охват обучающихся, проводить мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

Современные стандарты образования обязывают педагогов более тщательно и активно подходить к проблеме здоровьесбережения детей в урочной и внеурочной деятельности. Немаловажной является роль родителей обучающихся, так как потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. Безусловно, сами дети не всегда могут реально оценить состояние своего здоровья, именно поэтому им необходимо задать векторы, ведущие к улучшению самочувствия и физической формы, осознанию ценности жизни и роли спорта. В современном мире здоровье является универсальной ценностью, и обществу нужны не только активные, образованные, но физически развитые, здоровые молодые люди. Именно поэтому ценностное отношение к здоровью, понимание и восприятие здорового образа жизни в конкретных поступках и действиях необходимо прививать, начиная со школьной скамьи.

Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья детей, формирования осознанного стремления к здоровому образу жизни для нашей школы действительно является актуальной и может быть решена, на наш взгляд, путем реализации проекта.

Девизом нашей работы по формированию ЗОЖ стали слова Карлейля: «Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы», следовательно, самое главное - формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, навыков культуры здорового образа жизни, приобщение к занятиям физической культурой и спортом.

3. Основные целевые группы, на которые направлен проект

Педагогический коллектив, медперсонал, обучающиеся МБОУ «СШ №1» – 476 человек;

педагогический коллектив ДОУ «Ромашка», воспитанники, родители воспитанников- 220 человек;

сотрудники и абоненты библиотеки №11 – филиала муниципального бюджетного учреждения культуры «Централизованная библиотечная система»

<p>города Смоленска – 425 человек; обучающиеся областного государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования и развития «Особый ребенок» г. Смоленска» - 279 человек.</p>	
<p>4. Основная цель проекта</p>	
<p>Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, активной жизненной позиции, повышение значимости занятий различными видами спорта среди дошкольников и школьников микрорайона через вовлечение детей и их родителей в спортивные состязания и участие в культурно-массовых мероприятиях.</p>	
<p>5. Календарный план реализации проекта</p>	
Решаемая задача	Метод / Мероприятия и его описание
<p align="center">Мероприятия с дошкольниками и младшими школьниками</p> <p align="center">Библиотека №11 – филиал муниципального бюджетного учреждения культуры «Централизованная библиотечная система» города Смоленска</p> <p align="center">МБДОУ «Детский сад № 60» города Смоленска</p>	
<p>Сформировать у дошкольников, младших школьников, их родителей значимость ЗОЖ.</p> <p>Овладеть знаниями о ЗОЖ.</p> <p>Организовать досуговую деятельность, являющуюся эффективным средством формирования здоровья и выработки правильных привычек дошкольников и школьников, а также их родителей.</p>	<p>Игра-путешествие «Путешествие в страну Здоровья». Детский сад «Ромашка» Мероприятие направлено на систематизацию знаний детей о составляющих здоровья: гигиене, правильном питании, спорте и т. д.. В ходе мероприятия воспитанники детского сада в игровой форме узнают об основных составляющих здорового образа жизни. Игра-путешествие развивает творческие способности, умение работать в команде, коммуникативные навыки, умение аргументировать свою позицию, воспитывает культуру здоровья, желание заниматься спортом, правильно питаться, следить за гигиеной.</p> <p>Театрализованное представление «В сказку за здоровьем». Библиотека №11 Путешествие по сказкам поможет сформировать осознанное отношение к своему здоровью, понимание значимости гигиены, физических упражнений для здоровья человека, устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом. Развлечение расширит функциональные возможности организма детей, обогатит двигательные навыки.</p> <p>Вместе с тем художественная литература, повествующая о здоровье, станет ориентиром,</p>

Сформировать предпосылки к здоровому образу жизни через беседы, игры, спортивные мероприятия.

формирующим знания о правильном образе жизни..

Флешмоб «Дружно, вместе, с оптимизмом за здоровый образ жизни!»

Мероприятие направлено на популяризацию и пропаганду здорового образа жизни среди обучающихся. Кроме того, привлечёт внимание общественности, станет агитационной профилактической деятельностью обучающихся школы, которая способствует формированию мотивации здорового образа жизни.

Мероприятие окажет эмоциональное воздействие, с целью пропаганды здорового образа жизни.

Конкурс рисунков «Мы За ЗОЖ»

Конкурс поможет сформировать у учащихся активную жизненную позицию в вопросах здорового образа жизни, отказа от вредной привычки; активизировать и повысить качество работы по формированию здорового образа жизни; предоставит возможность детям, педагогам и родителям выразить свое отношение к вопросу пропаганды здорового образа жизни, внести свой вклад к развитию наглядной рекламы.

Классные часы «Здоровый образ жизни»

Классные руководители расскажут о вредных привычках и об их вреде для организма человека.

Доведут до сознания детей, что здоровый образ жизни имеет большое значение как для отдельного человека, так и общества в целом, будут воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Систематически проводимые классные часы позволят сформировать систему знаний о здоровье и здоровом образе жизни; расширят знания детей о здоровье, о правилах гигиены, правильном питании, смогут воспитать чувства коллективизма, бережного отношения друг к другу, научат беречь свое здоровье и заботиться о нем.

«Мама, папа, я - спортивная семья»

Спортивное соревнование способствует воспитанию патриотизма, правильного отношения к здоровому

	<p>образу жизни, укреплению здоровья, содействует укреплению взаимоотношений в семье.</p>	
<p align="center">Информационные мероприятия</p> <p>Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр образования и развития «Особый ребенок» г. Смоленска</p> <p>Библиотека №11 – филиал муниципального бюджетного учреждения культуры «Централизованная библиотечная система» города Смоленска</p> <p>МБДОУ «Детский сад № 60» города Смоленска</p>		
<p>Повысить уровень информированности населения о проблемах никотиновой, алкогольной и наркотической зависимости среди детей и подростков посредством распространения буклетов, информационных листов, брошюр.</p> <p>Проводить профилактику и предупреждение правонарушений и вредных привычек.</p>	<p>Тренировочные (теоретические и практические) занятия с членами школьной волонтерской командой «Познай себя и других»</p> <p>«Кто тренируется и обучается, у того всегда и все получается»</p> <p>« Как работать в среде сверстников»</p> <p>«Ты и команда»</p> <p>«Я – за здоровое поколение»</p> <p>«Я, ты, он, она – вместе спортивная семья!».</p> <p>Применение своих знаний и сил в пропаганде здорового образа жизни работает на благо общества, способствует самореализации.</p> <p>Волонтеры школьного отряда «Радуга Добра» вовлекают сверстников в спортивные секции, в волонтерское движение, продвигающее формулу здорового образа жизни.</p> <p>Изготовление листовок, буклетов «Мы за ЗОЖ», «Ваш выбор», «Правила здорового образа жизни», «Правильное питание», «Спортивные кружки и секции в нашем микрорайоне», «Писатели и поэты о ЗОЖ» .</p> <p>Оформление информационного стенда</p> <p>«Мы молодые - духом сильны!»</p> <p>«Мы выбираем здоровье страны!»</p> <p>«Здоровый гражданин - здоровая страна»</p> <p>Школьные волонтеры своим примером</p>	

	<p>привлекают детей к проблеме сохранения здорового образа жизни. Все участники проекта получают необходимый опыт и навыки для реализации собственных идей и проектов в пропаганде ЗОЖ.</p> <p>В МБОУ «СШ№1» созданы условия, позволяющие подросткам своими силами вести оздоровительную работу. Кроме того, поддержка проекта «Быть здоровым - здорово!» обеспечивается со стороны обучающихся, педагогического коллектива и родителей.</p> <p>Встреча со спортсменами, выпускниками нашей школы</p> <p>Создание у детей мотивации заниматься физической культурой и спортом, ознакомление со спортивными достижениями самого выступающего; достижениями спортсменов Смоленской области, России.</p> <p>Родительское собрание «Всё о здоровом образе жизни»</p> <p>Родительское собрание подчеркнёт значимость роли семьи в воспитании правильного образа жизни, отметит важность влияния примера родителей на здоровье детей, подчеркнёт отрицательные факторы, влияющие на здоровье детей. На родительское собрание будут приглашены сотрудники ОГБУЗ Областного наркологического диспансера.</p>	
--	--	--

Мероприятия с обучающимися 5- 11 классов

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр образования и развития «Особый ребенок» г. Смоленска - информационно-образовательные, спортивные мероприятия и состязания участников проекта.

<p>Провести мини-тест «Ведёте ли вы здоровый образ жизни?»</p>	<p>Диспут «Формула здоровья» направлен на формирование здорового образа жизни. Главной целью дискуссии будет определение основных категорий здоровья и пути его сохранения. В ходе дискуссии перед</p>
--	---

<p>Провести анкетирование «Виды спорта в вашей семье?»</p>	<p>участниками будут поставлены следующие вопросы: определить, что такое здоровье, какую роль играет здоровье в жизни и как здоровый образ жизни может сохранить хорошее самочувствие. В споре, как известно, рождается истина.</p>
<p>Повысить мотивации к ведению здорового образа жизни, сформировать негативного отношения к никотину, наркотическим и токсическим веществам, алкоголю у обучающихся МБОУ «СШ №1»</p>	<p>Дискутируя, ребята узнают много интересного о здоровье: это бесценное достояние не только для человека, но и для всего общества; охрана здоровья – непосредственная обязанность каждого; человек не вправе перекладывать заботу о своем здоровье на окружающих; соблюдение здорового образа жизни является основным принципом, позволяющим человеку вести активную жизнь.</p>
<p>г. Смоленска, ОГБОУ «Центр образования и развития «Особый ребёнок» города Смоленска» и их родителей.</p>	<p>Конкурс листовок « В здоровом теле - здоровый дух» Проинформировать обучающихся о пагубном воздействии табака на здоровье, способствовать снижению табачной зависимости, вовлекать молодежь в борьбу против курения, пропагандировать здоровый образ жизни, дать конкретные рекомендации по вопросам профилактики вредной привычки, развивать творческие способности детей и подростков.</p>
<p>Создать благоприятных условия для формирования у обучающихся ценностного отношения к ЗОЖ, как к одному из главных путей в достижении успеха;</p>	<p>Акция «День без сигарет» Акция привлечёт внимание детей к проблеме вреда, наносимого пристрастием к курению. На переменках будут транслироваться видеоролики и мультфильмы о вреде курения.</p>
<p>Внедрить инновационные технологии по профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни.</p>	<p>Конкурс слайд – репортажа «Гамбургер, чипсы, кола - вред или польза?» «Движение - это жизнь!» Поможет воссоздать полную картину приоритета здорового образа жизни, чтобы читатель или зритель мог наглядно представить себе, что вредно и что полезно для здоровья.</p> <p>Праздник «Осенины на Руси» Проведение данного мероприятия будет способствовать пробуждению интереса к истории и культуре своей Родины, любви к родному краю, к традициям русского народа, заботившего о своём здоровье; вызовет у детей эмоциональный отклик, желание играть в русские народные игры и хороводы; сформирует познавательный интерес у детей к истории своей страны, к обычаям</p>

	<p>старшины, к русскому народному фольклору. Родители станут активными участниками праздника.</p> <p>Квест «Код здоровья: ЗОЖ» Повышение интеллектуального уровня в вопросах о здоровом образе жизни. Пропаганда здорового образа жизни. Привлечение внимания к значимости здоровья в жизни человека, к факторам, отрицательно влияющим на здоровье человека: экологии, вредным привычкам и др.. Помощь подросткам в правильном выборе - ЗА Здоровы Образ Жизни.</p> <p>Классные часы «Здоровый образ жизни » Классные руководители расскажут о вредных привычках и об их пагубном влиянии на организм человека; доведут до сознания детей, что здоровый образ жизни имеет большое значение как для отдельного человека, так и общества в целом, будут воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Систематически проводимые классные часы позволят сформировать систему знаний о здоровом образе жизни, расширят знания детей о правилах гигиены, правильном питании, научат беречь свое здоровье и заботиться о нем.</p>
--	--

--	--

6. Ожидаемые результаты проекта

Количественные показатели

Увеличение количества добровольцев в школе до 55 человек (на сегодня их количество составляет 41 человек) за счет привлечения к добровольческой деятельности школьников младшего возраста.

Увеличение численности учеников МБОУ «СШ №1» и обучающихся ОГБОУ «Центр образования и развития «Особый ребёнок» города Смоленска», занятых в работе спортивных секций на базе школы и города Смоленска, во внеурочной деятельности спортивного направления.

Создание и функционирование кружка «Витаминки» на базе МБДОУ «Детский сад № 60» города Смоленска под кураторством волонтеров отряда «Радуга добра».

Снижение показателей уровня заболеваемости среди обучающихся.

Уменьшение количества правонарушений, связанных с употреблением несовершеннолетними спиртосодержащей и никотинсодержащей продукции.

Увеличение числа публикаций и выступлений по пропаганде здорового образа жизни.

<p>Качественные показатели</p>
<p>Повышение валеологической грамотности среди детей школьного и дошкольного возраста, а также их родителей.</p> <p>Организация и проведение социально-значимых спортивных и культурных мероприятий.</p> <p>Приобретение подростками опыта социально- значимой деятельности, направленной на формирование здорового образа жизни.</p> <p>Организация эффективной и целесообразной деятельности отряда волонтеров школы «Радуга добра».</p> <p>Увлеченность детей идеями духовного и физического совершенствования.</p> <p>Формирование отрицательного отношения к употреблению психотропных веществ, спиртосодержащей и никотиносодержащей продукции</p> <p>Сотрудничество детей и взрослых в процессе реализации проекта.</p> <p>Повышение интереса подростков к занятию добровольческой деятельностью.</p>
<p>7. Мультипликативность проекта</p>
<p>Опыт реализации проекта будет распространяться через взаимодействие с МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 56 г. Брянска» (Брянская область, г.Брянск, 2-ой проезд Станке Димитрова, д.4), совместно с которой в 2015 году был успешно реализован проект «Чтобы помнили» (памяти военного журналиста В.А. Аркашова), направленный на сохранения памяти о Великой Отечественной войн</p>
<p>8. Партнеры проекта</p>
<p>Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр образования и развития «Особый ребенок» г. Смоленска - информационно-обучающие, спортивные мероприятия и состязания участников проекта.</p> <p>Библиотека №11 – филиал муниципального бюджетного учреждения культуры «Централизованная библиотечная система» города Смоленска – информационно-обучающие, оздоровительные мероприятия с участниками проекта «Центр образования и развития «Особый ребенок» г. Смоленска»</p> <p>МБДОУ «Детский сад № 60» города Смоленска- - информационно-обучающие, спортивные мероприятия и состязания участников проекта.</p>