ГКОУ РД «Айтханская СОШ Ботлихского района»

ЦОДОУ ЗОЖ

**Социально- значимый проект**

**«Мы за здоровый образ жизни!»**



Сроки реализации проекта : с 1 октября 2017 года по 1 декабря 2017года.

Руководитель проекта: учитель математики ГКОУ РД «Айтханская СОШ Ботлихского района» Иманмагомедов Садрудин Гаджимурадович,

участники проекта – учащиеся 8-9 классов.

**2017 год**

**Содержание**

1. Введение.
2. Краткое описание проекта.
3. Актуальность проекта.
4. Цель и задачи проекта.
5. Описание проекта.
6. Результативность проекта.
7. Ожидаемые результаты.
8. Используемая литература.
9. Приложение 1. Анкета для родителей.
10. Приложение 2. Анкета для обучающихся.
11. Приложение 3. Листовка «Семь ступеней здоровья»
12. Приложение 4. Буклеты.
13. Приложение 5. Газета.

**Введение**

***У кого есть здоровье, есть и надежда,***

***а у кого есть надежда – есть все.***

***Арабская пословица***.

**Краткое содержание проекта**.

Социальный проект «Мы за здоровый образ жизни» носит просветительский, творческий характер. Он создан с целью изменения существующего отношения к своему здоровью среди всех участников образовательного процесса школы через пропаганду здорового образа жизни, возможность практически повлиять на осознанный выбор в пользу здорового образа жизни, жизненные установки и ценностные ориентиры. Он направлен на повышение информированности участников образовательного процесса школы, профилактике болезней, борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя, продлении активного долголетия. Своевременно полученная информация может заставить людей задуматься о своём здоровье, выступить основой принятия решений об изменении отношения к формированию здорового образа жизни.

Местом реализации данного проекта является ГКОУ РД «Айтханская СОШ Ботлихского района» ЦОДОУ ЗОЖ.

**Актуальность проекта.**

Что же такое здоровье? Здоровье - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения любых успехов. Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.Здоровье – самое дорогое, что есть у человека .

**Цель проекта:**

Актуализация темы здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения.

**Задачи:**

1. Показать значимость здорового образа жизни.
2. Активная пропаганда здорового образа жизни
3. Популяризировать здоровый образ жизни в школьной среде.
4. Формировать отрицательное отношение к вредным привычкам.
5. Прививать любовь к спорту и физической культуре.

**Описание проекта** .

**Сроки проведения:** Продолжительность проекта – 2 месяца : с 1 октября 2017 года по 1 декабря 2017 года.

Реализация проектаосуществляется в три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

Этапы и механизмы реализации проекта «Мы за здоровый образ жизни**»:**

1 этап: Подготовительный.

- Формирование проблемы.

- Определение задач.

- Изучение методической литературы по данной теме.

- Проведение анкетирования

- Анализ существующей ситуации

2 этап: Основной.

- Организация работы над проектом.

3 этап: Заключительный.

- Анализ результатов проекта.

- Выпуск стенгазеты «Мы за ЗОЖ!»

- Оформление выставки рисунков: «Здоровье-это жизнь!»

- Оформление альбома: «Будь здоров!»

- Создание презентации «Спорт – это жизнь!»

- Создание и распространение буклетов «Мы за ЗОЖ!», «Все о ЗОЖ!», «Моя семья и ЗОЖ».

**1.Подготовительный этап.**

1.Учащиеся изучили общественное мнение школы. Для этого они разработали анкету для ребят нашей школы. В анкету включили такие вопросы как:

2. Какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

3. Какой режим дня правильный?

4. Сколько раз в день нужно чистить зубы?

5. В каких случаях нужно мыть руки?

6. Как часто нужно принимать душ?

7. Что такое здоровье?

8. Всегда ли вы соблюдаете правильный режим дня? Почему?

9.И выяснила, что основная часть опрошенных детей хорошо знает ответы на такие вопросы как:

1. Какой режим дня правильный? 84% правильных ответов

2.Сколько раз в день нужно чистить зубы? 100% правильных ответов

3.В каких случаях нужно мыть руки? 96% правильных ответов

4.Как часто нужно принимать душ? 84% правильных ответов

Но на последний вопрос многие ответили «нет» или «иногда» и только 11% ответили «да». То есть дети знают как правильно соблюдать режим дня, но не понимают всей необходимости в его соблюдении.

Затем попросили родителей, чтобы они заполнили анонимную анкету о здоровом образе жизни. Из анкетирования увидели, что:

* 23% - родителей читают литературу о здоровом образе жизни;
* 15% - используют полученные знания о здоровом образе жизни;
* 80% - родителей считают образ жизни своей семьи здоровым;
* Всего лишь 5% - делают утреннюю зарядку;
* У 67% семей есть вредные привычки;
* 97% - питаются регулярно;
* 70% - родителей воздействуют на своих детей с целью формирования у них привычек к здоровому образу жизни;
* 17% - родителей занимаются физическими упражнениями и подвижными играми вместе со своими детьми;
* Не так много 4% - занимаются закаливанием;

В целом увидели такую картину, что большинство родителей считают, что их семья ведет здоровый образ жизни, но никаких усилий для этого не прикладывают.

Затем я обратилась к фельдшеру в нашем селе Зубаирову Закарье Умахановичу с вопросом: «Кто чаще всего болеет?» Он ответил мне, что чаще всего болеют дети, которые:

* не занимаются спортом,
* не соблюдают режим дня и режим питания,
* курят

А также я изучила группы здоровья детей и заметила, что 43% детей имеют различные отклонения в здоровье. И только 57% имеют I основную группу здоровья.

Проведя такое исследование , сделали вывод, что и дети, и взрослые мало внимания уделяют своему здоровью. Мы же считаем, что сохранить здоровье можно только в том случае, если знать, что такое здоровый образ жизни и свои знания применять на практике. Именно поэтому мы решили, что надо распространить как можно больше информации о здоровом образе жизни, используя различные ресурсы.

1. **Основной этап.**

Для начала я попросила о помощи администрацию школы. Нами был разработан план работы по формированию здорового образа жизни.

**План:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание работы | Дата | Ответственные |
| 1 | «Мы за ЗОЖ», «Все о ЗОЖ» , «Моя семья и ЗОЖ». | 08.10.17. | Насрулаев М.Н. Гехаев Р .Б. |
| 2 | Презентация проекта .Распространение листовок . | 23.10.17. | Амирханов Р.С . Асламханова А.Б. |
| 3 | Выставка книг в школьной библиотеке . | 27.10.17. |  |
| 4 | Беседа «Мойдодыр» | 03.11.17. | Иманмагомедов С.Г. |
| 5 | Конкурс стенгазет. | 04.11.17.по 06.11.17. | Классные руководители. |
| 6 | Классные часы о здоровом образе жизни. | 09.11.17.по 15.11.17. | Классные руководители. |
| 7 | Конкурс рисунков «Здоровье – это жизнь» | 16.11.17.по 20.11.17 | Классные руководители. |
| 8 | Спортивное мероприятие «Наше здоровье в наших руках». | 24.11.2017. | Учитель физкультуры Зубаиров А.З. |
| 9 | Подведение итогов реализации проекта. | 01.12.17. | Ученики 9 класса . |

Затем вместе с учителем физкультуры мы составили и показали ученикам школы презентацию на тему «Спорт – это жизнь!», а так же рассказала, что сегодня модно быть спортсменом.

Затем собрали как можно больше материала о нашем здоровье. Для этого мы обращалась в школьную библиотеку, спрашивали у родителей, пользовалась Интернетом. Из словарей выяснили, что здоровье – это образ жизни, вошедший в привычку, способ жизнедеятельности, поведения людей.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Физическое здоровье – естественное состояние организма, обусловленное нормами, нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Следующим шагом был конкурс буклетов на темы: «Мы за ЗОЖ!», «Все о ЗОЖ!», «Моя семья и ЗОЖ. Мы отобрали лучшие буклеты и распространили их среди учеников нашей школы. Также совместно мы выпустили листовку про ЗОЖ, в которую были включены «7 ступеней здоровья».

Классные руководители также пошли нам на встречу, и во всех классах были проведены познавательные классные часы о здоровом образе жизни. Был проведен конкурс рисунков «Здоровье – это жизнь!», в котором дети также приняли активное участие.



Ну , и заключительным этапом работы над проектом было большое спортивное мероприятие «Наше здоровье в наших руках». Провели его учитель физической культуры Зубаиров Арсен Зубаирович и учителя начальных классов .



**3. Заключительный этап.**

А итогом нашей работы стал школьный альбом под названием «Будь здоров!», куда вошли фотографии всех мероприятий по пропаганде здорового образа жизни. Мы надеемся, что этот альбом будет пополняться новыми фотографиями, сделанными детьми нашей школы, и учителями. А хранится этот альбом будет в нашей школе, чтобы каждый смог его посмотреть и вспомнить арабскую пословицу «У кого есть здоровье – есть и надежда, а у кого есть надежда – есть все».



**Результативность проекта**

Проект можно считать успешным, если будут решены следующие проблемы:

**1.**Снижение уровня заболеваемости обучающихся и учителей.

**2.**Повышение у участников образовательного процесса интереса к физическому совершенствованию, раскрытию ценности физической культуры.

**3.**Организация массовых спортивных соревнований среди населения.

**4**. Формирование здорового образа жизни в семье.

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

1. Вовлечение учащихся в общественную, спортивную, творческую жизнь. Проведение большого количества различных мероприятий, направленных на повышение интеллектуального потенциала и пропаганду здорового образа жизни в школе
2. Исследование факторов влияния на ценностные ориентации учащихся и формирование через изучение данных факторов ценностного отношения к своему здоровью.
3. Повышения информационной осведомленности учащихся о социально-значимых заболеваниях, таких как наркомания, табакокурение, игромания, ВИЧ-инфекции, алкоголизм, девиантное поведение.

**Ожидаемые результаты**

1. Повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни
2. Улучшение физического и эмоционально-психологического состояния всех участников образовательного процесса
3. Увеличение количества обучающихся, занятых физической культурой и спортом
4. Улучшение знаний детей о здоровом образе жизни
5. Повышение уровня информированности о проблемах никотиновой, алкогольной и наркотической зависимости посредством проведения мероприятий, а также распространения буклетов, информационных листов, плакатов, рисунков
6. Увеличение количества обучающихся, соблюдающих правила личной гигиены
7. Увеличение количества обучающихся, соблюдающих режима дня, занятий физической культурой.

**Используемая литература**

1.     Журнал «Классный руководитель».

2.     Е. С. Полат «Обучение в сотрудничестве» («ИЯШ» 2000 № 1)

3.     «Физкультура и закаливание в семье» (М. 1984)

4.     А. А. Леонтьев «Психология общения» (М. 1997)

5. Запорожченко В.Г. Образ жизни и вредные привычки – М.: Медицина,2005.

6. Правильное питание: Рецепты здоровья / пер. с англ.- М.: ТЕРРА, 2006. /

7. Сайты Интернета.