

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Валгусская  
основная общеобразовательная школа  
«Социокультурный центр»

# ***Социальный проект***

**«Здоровье - наш компас земной!»**

Проект разработала  
**Шафоростова Надежда,**  
детское общественное объединение  
«Путешественник»

**Проектная группа:**  
Ретунская Анастасия  
Бобылева Татьяна  
Оленичева Арина  
Шапилов Максим

**Консультант проекта:**  
учитель английского языка  
**Чичкова Татьяна Александровна**

с. Валгусы  
2014 год

## **Содержание:**

1. Аннотация
2. Постановка проблемы
3. Цель проекта
4. Задачи проекта
5. План реализации проекта
6. Апробация
7. Наши результаты
8. Приложение

## **Аннотация**

### **Здоровый человек - самое драгоценное.**

Почему я решила взять именно эту тему проекта?

Современная жизнь, процессы перестройки в нашей стране, невозможны без серьезных перемен в социальной сфере. Одним из главных, если не самым главным, критериев здорового общества является состояние здоровья людей, особенно детей и подростков.

Считается, что состояние здоровья человека на 70% зависит от образа жизни, 15% от наследственности, на 8-10% от окружающей среды и на столько же от медицины. Очевидно, что главное внимание следует сосредоточить на образе жизни общества, семьи, ребенка.

Сейчас, как никогда приоритетной задачей школы стала концентрация усилий всего педагогического коллектива на формирование здорового образа жизни учеников. Однако никаких усилий школы недостаточно без единства взглядов на эти проблемы учителей и родителей.

Здоровый образ жизни создается и в семье, и в школе. Под общим контролем должны быть учебная нагрузка, режим дня, питание, двигательная нагрузка, закаливающие процедуры, нервные нагрузки, психологический климат дома и в школе, взаимоотношения родителей и детей, учителей и учеников, виды и формы досуга, развлечения и интересы.

Буквально с детства слышим мы про правильный сон и рациональное питание, разумное чередование работы и отдыха, про полезность занятий физической культурой. Казалось бы, всем все сказано, все слышали, все знают. Но мало, кто осознает это и тем более практически следует советам. Привычки «прилипают» с младенчества под руководством мамы и папы, а, взрослея, ребенок рано должен понять, что невозможно без настойчивых усилий «сделать самого себя». Знания о физическом самочувствии и физическом самопознании и самовоспитании - это фундамент, на котором «выстраивает» человек сам себя, и свое здоровье, и свои нравственные и

моральные качества, и свои позиции. Помощь в этом может и должна прийти от родителей, школьных учителей, особенно от учителей физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности. А чтобы помочь другому, надо немало знать самому.

Наш организм, наши руки, ноги, глаза, наше умение говорить, слышать, понимать, способность двигаться и ощущать - удивительная слаженность и целесообразность, мудрость и практичность.

Как же редко мы вспоминаем, что человек, его физическое строение, организация - сложнейшая система взаимосвязей и зависимостей. Задумываемся ли в обыденной жизни, почему мы здоровы и почему больны, в чем причины заболеваний, у всех ли одинаковые силы защиты и как включается организм в борьбу с опасностью? Знаем ли о закономерностях между образом жизни и здоровьем, можем ли мы проследить зависимость между настроением и самочувствием, и как реагирует наш организм на изменение в окружающей среде. Какую роль играют в нашей жизни окружающая среда, атмосфера, космос, различные ритмы?

А ведь количество всевозможных «соприкосновений», связей, влияние их на жизнедеятельность огромно. их называют беспокойным словом «раздражители». И каждому из нас надо разобраться, где раздражители полезные, где вредные. Только зная реакцию на окружающую среду, мы можем познать собственный организм с присущими ему одному возможностями, способностями, ограничениями, особенностями.

Надо много знать о самом себе. «Все усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утлую и дырявую ладью» - писал Д. И. Писарев, - а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил бы в расстроенное состояние, а следовательно, как можно реже «нуждался в починке».

Безусловно, надо говорить о здоровье, физическом самочувствии и подросткам, и молодым людям - юношам и девушкам, которые вроде бы здоровы. Поскольку здоровье - это не только записанные в генах

физические «параметры» человека, но и разумное отношение к нему. «Береги здоровье смолоду» ...

Современный человек может многое восполнить из того, что не дала ему природа, или исправить ее ошибки, управляя своим организмом, воспитывая ловкость, силу, выносливость, закаляя и тренируя свой организм.

Но человек легко может стать и расточителем ни с чем несравнимого богатства, дарованного природой, - неправильным режимом дня, неверным образом жизни, бездумным к себе отношением.

Чтобы научить ребят (а, как правило, и их родителей) всем премудростям здорового образа жизни, нужно, прежде всего, всем членам педагогического коллектива без исключения представлять, что это такое. Осознать и быть образцом для подражания.

Практика же приносит нам великое множество примеров, когда школьные педагоги считают, что внедрением физической культуры в быт школьников, пропагандой здорового образа жизни должны заниматься только учителя физической культуры. Многие, например, резко отрицательно относятся к введению в режим школьного дня ежедневного часа здоровья. Редко можно увидеть на школьных соревнованиях классного руководителя, минимально участие учителей - предметников и в физкультурно - оздоровительных мероприятиях в режиме дня.

Учитель физической культуры, классный руководитель, любой учитель обязаны знать все, что касается здоровья их подчиненных, знать не формально, - «согласно медицинской карте», в которой почему-то часто не бывает самого главного, - а знать фактически.

Многих школьных конфликтов не было бы, если бы школьный врач, учитель физической культуры, классный руководитель позаботились о том, чтобы своевременно проинформировать всех учителей, работающих в классе, о здоровье каждого ученика. К сожалению, подобная информация часто всплывает внезапно. Когда ребенка оставляют на повторный курс обучения, а классный руководитель в растерянности стоит перед педсоветом, слушая горькие упреки родителей, наконец-то спохватившихся и

задумавшихся о судьбе своего ребенка. Если бы раньше ...

Найдите время на родительском собрании объяснить родителям значимость всех вопросов, связанных со здоровьем. Пусть каждый из них напишет на листочке несколько слов о здоровье своего ребенка.

Внедрение физической культуры в образ жизни школьников охватывает широкий спектр деятельности, основными направлениями которого должны стать:

оптимизация процессов физического воспитания в школе и вне школы;

воспитание привычек и потребностей в систематических занятиях физической культурой;

широкая просветительная работа в области физической культуры среди педагогической и родительской общественности;

критерии оценки деятельности школы по показателям состояния здоровья учащихся; формирование осознания престижности здоровья.

На современном этапе актуальной проблемой здоровья у подростков стала проблема формирования и сохранения красивой фигуры и правильной осанки тела. Эту проблему поднимают не только врачи, но и учителя, она беспокоит самих подростков и их родителей. Проблема рассматривается широко на телевидении и в печати. Частично изучается в школе, но я считаю, что этого не достаточно, чтобы знать о том, как сохранить свое здоровье и красивую фигуру на долгие годы.

А между тем, неправильная осанка, особенно в период роста и развития организма способствует возникновению деформации скелета, при этом ухудшается деятельность органов дыхания, кровообращения, пищеварения, выделительной и половой системы, повышается утомляемость организма, снижается аппетит. Поэтому необходимо пропагандировать здоровый образ жизни, систематические занятия спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе.

Многие мои школьники занимаются физкультурой только на уроках в школе и совсем не занимаются спортом в свободное время. Они очень много времени уделяют просмотру телевизионных передач и работе с компьютером. При этом у них возникают головные боли, теряется тонус

## **Постановка проблемы**

спины, развивается сутулость, происходит нарушение осанки.

в наши дни тема здоровья довольно актуальна. На одном из заседаний детского общественного объединения «Путешественник», мы затронули эту тему. Да действительно, данная проблема стала наиболее актуальна и в нашей школе, хотя многие из ребят катаются на коньках, бегают, занимаются туризмом, летом плавают на байдарках. Но даже среди большого числа спортсменов, в нашей школе все увеличивается число ребят, страдающих различными заболеваниями.

Используя метод мозгового штурма. Нами было выявлено несколько причин.

- |                             |        |
|-----------------------------|--------|
| 1. вредные привычки;        | 4 чел. |
| 2. занятие спортом;         | 8 чел. |
| 3. закаливание;             | 2 чел. |
| 4. экологическая обстановка | 5 чел. |

По наибольшему количеству голосов предпочтение было отдано проблеме недостаточного занятия спортом. Обсуждая тему социального проекта, ребята говорили о том, что нужно разнообразить различные спортивные мероприятия и привлечь как можно больше ребят нашей школы к занятиям спортом.

### **Цель проекта**

Воспитание ценностного отношения ребят к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

закрепление и расширение лексических навыков,

выявление и систематизация знаний по теме "Здоровый образ жизни".

### **Развивающие:**

развитие творческих способностей учащихся;

развитие познавательного отношения и интереса к здоровому образу жизни;

развитие коммуникативных навыков;

развитие мышления, памяти, внимания, воображения.

### **Воспитательные:**

воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;

формирование навыков ЗОЖ;

воспитание культуры общения;

формирование чувства ответственности за свое здоровье;

формирование потребности коллективной работы и работы в группах.



## План реализации проекта

п/п	Месяц	Мероприятие
1.	сентябрь	Изучение культуры проектирования, анализ результатов опроса.
2.	октябрь	Бегом за здоровьем
3.	ноябрь	Антинаркотическая акция «Скажи наркотикам нет!»
4.	декабрь	Волейбол
5.	январь	«Веселые старты!»
6.	февраль	Обработка результатов. Выводы.

## Ресурсное обеспечение проекта

№ 2	Основные виды ресурсов	Использование ресурсов в ходе реализации проекта
1.	Кадровые	Сбор информации, работа с научной медицинской литературой, обработка информации, проведение классных часов, проведение конкурсов, проведение и участие в соревнованиях, спортивных секциях.
2.	Материально-технические	Печать памяток, таблиц, оформление плакатов, разработка и распечатка классных часов по теме.
3.	Финансовые	Приобретение ксероксной бумаги, приобретение ватмана, красок, фломастеров, карандашей, альбомов, папок с файлами.

## Бюджет проекта

Доходы	Сумма (руб.)	Расходы	Сумма (руб.)
1. Финансы с пришкольного участка	285	1.краска (гуашь)	100
		2. альбомы	50
		3. фломастеры	25
		4.папки	60
		5.ватманы	50
		Итого	285

## Апробация

При создании проекта мы опирались на следующие принципы:

Здоровье - это приоритет. Все имеет смысл, пока мы здоровы. Твое здоровье - в твоих руках.

Физическое и психическое здоровье неразделимы! Выбери активную жизненную позицию: найди себя в спорте, творчестве, науке. Все лучшие качества развиваются там, где есть творческое отношение к жизни. Психологический комфорт, улыбка - факторы хорошего настроения.

Взрыв адреналина и положительные эмоции гарантируем!

## ***ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

Увеличение активности учащихся в организации школьной жизни, развитие ответственного подхода к своему здоровью, оснащение места для занятия спортом на территории школы и культурного семейного отдыха, уменьшение числа школьников бесцельно проводящих своё свободное время.

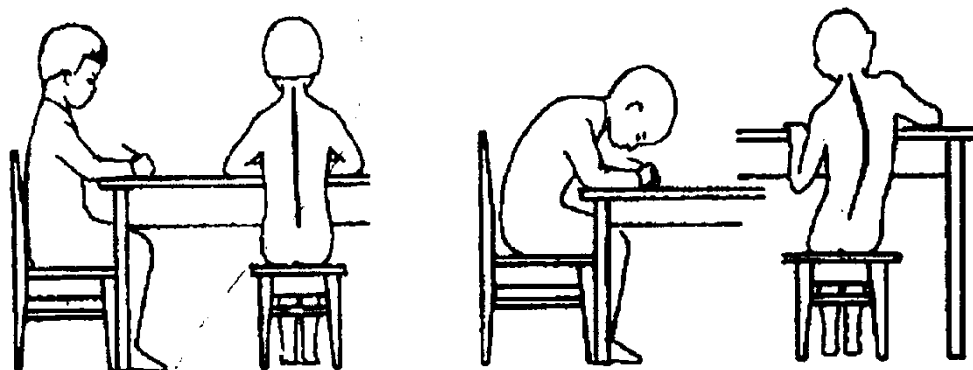
ПАМЯТКА №1



А - правильная осанка. Б - боковое искривление.  
В - искривление грудного отдела. Г - слабые изгибы позвоночника.

Учись правильно и красиво ходить

ПАМЯТКА №2



Правильная осанка

Неправильная осанка

Учись правильно сидеть за школьной партой

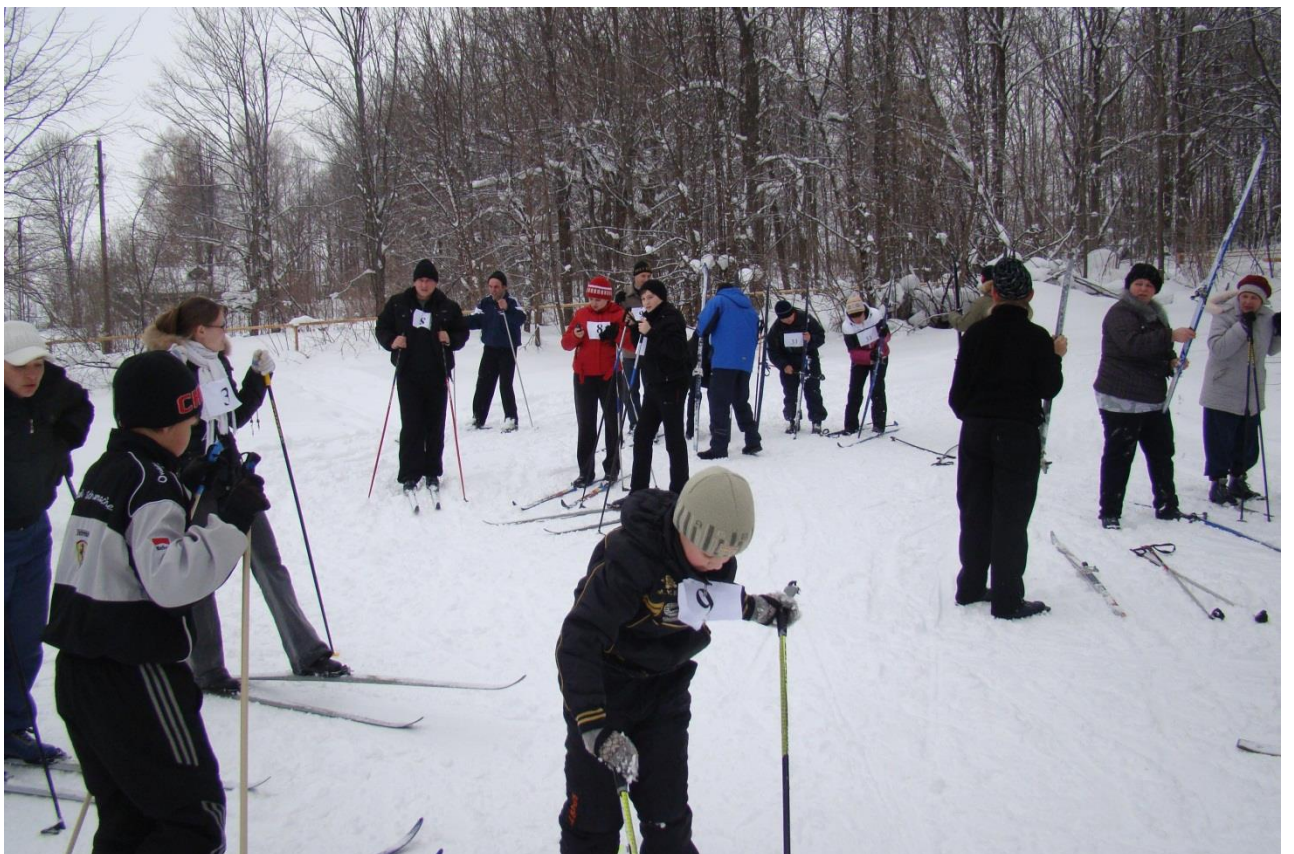


Поиграем в волейбол





Любимое дело лыжи





Плаваем на байдарках по реке «Пьяна»





Веселые старты

