

*МБОУ СОШ № 1 г. Горбатов*

*Детское общественное объединение «Девчонки и мальчишки»*

## ***Социальный проект «Я выбираю здоровый образ жизни»***



**Координатор проекта:**

Старшая вожатая И.А.Жидкова

**Сроки реализации проекта:**

01.11.2014 г.-31.01.2015 г.

**Адрес организации:**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 г. Горбатов, Нижегородская область, Павловский район, г. Горбатов, ул. Советская, д. 4А

Тел./факс: 8 (83171) 6-22-95  
8(83171) 6-23-30

2015 год

## Информационная карта:

1	Название проекта	«Я выбираю здоровый образ жизни»
2	Название детского общественного объединения	«Девчонки и мальчишки»
3	Целевая группа (на кого рассчитан проект)	проект предполагает охват всех школьников МБОУ СОШ № 1 г.Горбатов
4	Обоснование актуальности и социальной значимости 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, так и отсутствие потребности у детей поддерживать и сохранять свое здоровье, вести здоровый образ жизни. Именно эта проблема легла в основу разработки и реализации проекта.
5	Цель и задачи проекта	<p><u>Цель:</u> формирование и развитие у подрастающего поколения культуры здорового образа жизни, укрепление нравственных ориентиров и сохранение физического и духовно-психического здоровья школьников.</p> <p><u>Задачи проекта:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ активная пропаганда здорового образа жизни;</li> <li>✚ стимулирование и поддержка деятельности школьного самоуправления;</li> <li>✚ формирование и развитие социально-коммуникативных, творческих и организаторских навыков;</li> <li>✚ повышение двигательной активности обучающихся;</li> <li>✚ формирование потребности коллективной работы;</li> <li>✚ воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью.</li> </ul>

6	Ожидаемый результат	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ улучшение знаний детей о ЗОЖ;</li> <li>+ повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни</li> <li>+ расширение опыта работы в классном коллективе;</li> <li>+ повышение уровня информированности о проблемах никотиновой, алкогольной и наркотической зависимости посредством проведения мероприятий, а также распространения буклетов, информационных листов, плакатов, рисунков;</li> <li>+ вовлечение в активную деятельность большого круга детей;</li> </ul>
7	Краткая аннотация содержания проекта	Данный социальный проект был создан с намерением изменить существующее отношение к своему здоровью среди молодого поколения на территории города Горбатов через пропаганду здорового образа жизни в подростково – молодёжной среде, возможность практически повлиять на осознанный выбор в пользу здорового образа жизни, жизненные установки и ценностные ориентиры молодежи нашего города.
8	Сроки выполнения проекта	01.11.2014 г.-31.01.2015 г.
9	Социальные партнеры проекта	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ МБУЗ Горбатовская городская больница,</li> <li>+ спонсоры;</li> <li>+ администрация школы,</li> <li>+ родители обучающихся,</li> <li>+ социальный педагог,</li> <li>+ классные руководители,</li> <li>+ обучающиеся МБОУ СОШ № 1 г. Горбатов,</li> <li>+ Шанин Н.Н. чемпион мира и Европы по тяжелой атлетике.</li> </ul>
10	Предлагаемая стоимость проекта	3000 рублей
11	Контактная информация	Тел./факс:8(83171)6-22-95,6-23-30

## **Инициативная группа Проекта:**

- + Чичерина Анастасия – 8 класс,
- + Грушин Дмитрий – 8 класс.

## **Команда, разработавшая и осуществляющая проект:**

- + Ясинская Полина – 8 класс,
- + Чичерина Анастасия – 8 класс,
- + Родионова Екатерина – 8 класс,
- + Грушин Дмитрий – 8 класс,
- + Дятлова Юлия – 7 класс,
- + Мазурин Михаил – 7 класс,
- + Алипова Ксения – 6 класс,
- + Новик Марина – 6 класс.

## **Социальные партнеры проекта (Приложение № 1):**

- + МБУЗ Горбатовская городская больница,
- + спонсоры,
- + Шанин Н.Н. чемпион мира и Европы по тяжелой атлетике,
- + администрация школы,
- + родители обучающихся,
- + классные руководители,
- + социальный педагог,
- + обучающиеся МБОУ СОШ № 1 г. Горбатов.

## **1. Актуальность и важность данной проблемы для города**

Формирование здорового образа жизни в настоящее время приобретает особенно актуальное значение, так как в обществе существуют опасные привычки: наркомания, табакокурение, алкоголизм, токсикомания. Из-за большой учебной нагрузки и увлечения компьютерными играми снижается двигательная активность у школьников, и занятия спортом помогают решить эту проблему. Средства массовой информации активно поднимают вопрос о состоянии здоровья школьников. Двигательная активность детей стала очень низкая, спорт и физическая культура перестали быть значимыми. Научно-технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. За прошлое столетие, по мнению учёных, вес непосредственной мышечной работы человека снизился с 94% до 11%. Главными пороками 21 века становятся накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, переедание. Такое положение угрожает психическому и физическому здоровью школьников. Современное общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, активным, здоровым, готовым к труду и защите своего Отечества.

На президентском совете ДОО «Девчонки и Мальчишки» старшая вожатая Жидкова Ирина Александровна рассказала нам о районном фестивале «Займись спортом – стань первым» и предложила принять участие в номинации «Социальный проект». Некоторые ребята уже имели опыт участия в реализации социальных проектов, поэтому с радостью и единогласно захотели принять участие в реализации нового проекта. Ирина Александровна предложила рассказать о районном фестивале «Займись спортом – стань первым» в 5-8 классах и пригласить всех желающих участвовать в социальном проектировании на первое собрание.

25 октября состоялось собрание участников проекта, на которое пришли ребята из 5-8 классов. Старшая вожатая рассказала нам о специфике

социального проекта, его возможностях для решения важных проблем. Перед нами встали следующие вопросы:

- ✚ Почему люди болеют?
- ✚ От чего зависит здоровье человека?
- ✚ Как сохранить здоровье?
- ✚ Можно ли быть здоровым?
- ✚ Что означает понятие «Здоровый образ жизни»?
- ✚ Как начать здоровый образ жизни?

В следующий раз мы собрались 11 ноября и решили, что для составления плана наших дальнейших действий по реализации данного проекта, нам необходимо встретиться с медицинской сестрой и социальным педагогом нашей школы.

## 2. Сбор и анализ информации по данной проблеме

Мы встретились с медицинской сестрой нашей школы Косенковой Татьяной Владимировной. Выяснилось, что в школе из 201 человека, 57 человек имеют основную группу здоровья, 127 человек - подготовительную, 9 человек – специальную, 8 человек – освобожденных от уроков ФК. **(Приложение №2)**






Так же мы встретились с социальным педагогом нашей школы Слитковой Ольгой Анатольевной, которая сообщила нам результаты анкетирования на предмет немедицинского употребления психо-активных и наркотических веществ обучающимися школы **(Приложение №3)**, и заместителем директора по воспитательной работе Степановой Марией Александровной, чтобы узнать количество ребят, посещающих спортивные секции. **(Приложение №4)**


Затем мы вместе с классными руководителями провели анкетирование ребят с 1-го по 11-й класс по вопросам здорового образа жизни с целью проанализировать отношения обучающихся к проблемам своего здоровья, сформировать ориентацию на здоровый образ жизни и ознакомления с основными понятиями. **(Приложение № 4)**

По результатам встреч и анкетирования мы поставили перед собой цель и задачи.

**Цель проекта:** формирование и развитие у подрастающего поколения культуры здорового образа жизни, укрепление нравственных ориентиров и сохранение физического и духовно-психического здоровья школьников.

**Задачи проекта:**

-  активная пропаганда здорового образа жизни;
-  стимулирование и поддержка деятельности школьного самоуправления;
-  формирование и развитие социально-коммуникативных, творческих и организаторских навыков;
-  повышение двигательной активности обучающихся;
-  формирование потребности коллективной работы;

 воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью.

### 3. Программа действий

Срок реализации проекта – 01.11.2014 г.-30.01.2015 г.

Мероприятие	Сроки
1) <u>Утренняя зарядка в школе</u> (ежедневно в начале 1 урока во всех классах проводилась утренняя зарядка, комплекс упражнений был разработан учителем физкультуры, а проводил ее в каждом классе дежурный, каждому классу выставлялись баллы за активность, позитивный настрой, синхронность выполнения) <b>(Приложение 5)</b>	в течении проекта
2) <u>Конкурс плакатов «Мы и спорт», «Мы за ЗОЖ»;</u> ( всем классам было дано задание - создать плакат в течение недели, далее все работы были вывешены в фойе школы, за плакаты были выставлены баллы) <b>(Приложение 6)</b>	05.11.14 г. – 10.11.2014 г.
3) <u>Встреча с педиатром</u> – беседа и показ роликов социальной рекламы <b>(Приложение 7)</b>	12.11.14 г.
4) <u>Встреча с чемпионом мира и Европы по тяжелой атлетике Шаниным Николаем Николаевичем</u> <b>(Приложение 8)</b>	17.11.14 г.
5) <u>Конкурс листовок, буклетов «Мы выбираем спорт»</u> (обучающимся 5-11 классов в течение недели нужно было изготовить листовку или буклет, все работы были представлены на стенде в коридоре школы, так же за работы каждому классу были выставлены баллы) <b>(Приложение 9)</b>	19.11.14 г. – 24.11.14г.



6) Конкурс рисунков совместно с родителями «Папа, мама, я – спортивная семья» (1-4 класс) <b>(Приложение 10)</b>	03.12.14г. – 08.12.14 г.
7) Проведение флешмобов (группа старшеклассников подготовили последовательность спортивных и танцевальных движений, выбрали подходящую музыку и в запланированное время призывали всех повторять за ними) <b>(Приложение 11)</b>	18.12.14 г., 26.12.14 г.
8)Эстафеты (1-4 классы, 5-8 классы, 9-11 классы) <b>(Приложение 12)</b>	19.12.14 г.- 21.12.14 г.
9) Регулярное посещение ФОК «Звезда <b>(Приложение 13)»</b>	в течение проекта
10)Конкурс снежных скульптур (1-4 классы, 5-11 классы) <b>(Приложение 14)</b>	17.01.15 г, 18.01.15 г.
11)Лыжные соревнования (1-4 классы, 5-11 классы) <b>(Приложение 15)</b>	23.01.15 г, 24.01.15 г.
Подведение итогов	29.01.15 г, 30.01.15 г.

*Где мы возьмём деньги, чтобы  
приобрести дипломы и подарки победителям?*

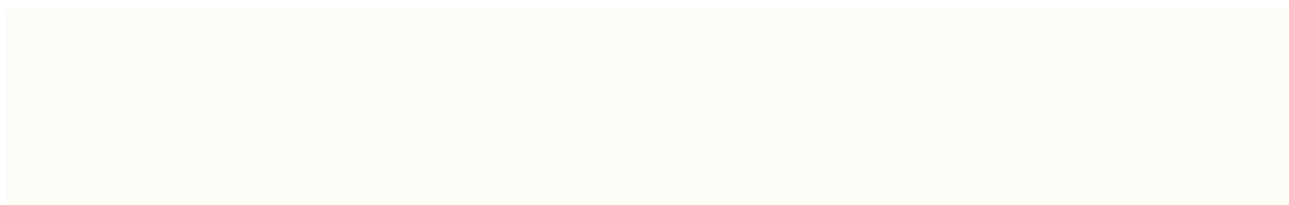
№	Наименование	Планируемый результат	Полученный результат
1	Изготовление новогодних поделок и украшение магазина	1000 рублей	1000 рублей
2	Привлечение спонсоров	1000 рублей	1000 рублей
3	Сбор макулатуры	1000 рублей	1000 рублей
Всего		2200 рублей	4000 лей

#### **4. Подведение итогов, достигнутый результат**

В течение всего проекта за все конкурсы классам выставались баллы, которые отражались на экране достижений. В результате выявились победители, которые были награждены памятными подарками и дипломами.

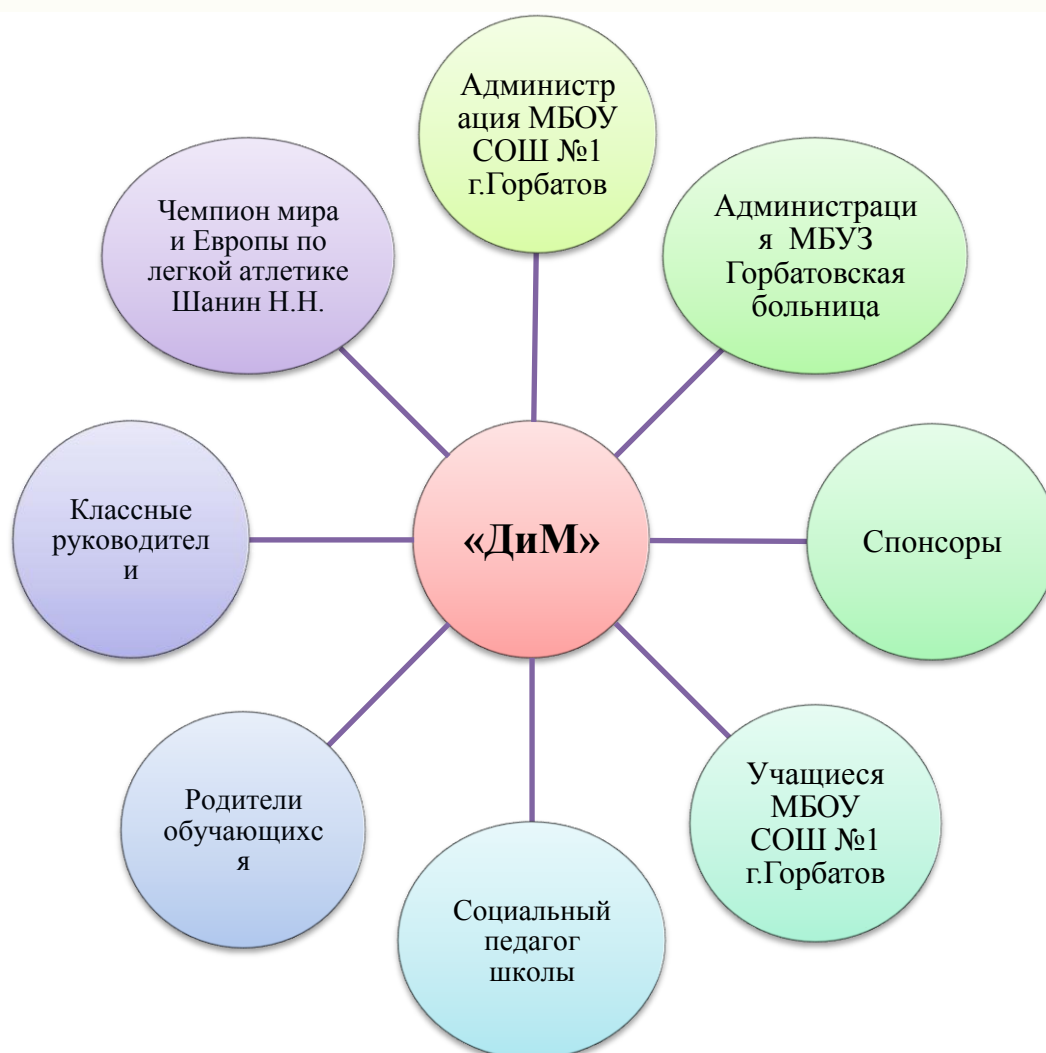
Решив все поставленные перед нами задачи, мы достигли следующие результаты:

- ✓ вовлечение в активную деятельность большого круга детей;
- ✓ увеличение количества детей, посещающих спортивные секции;
- ✓ улучшение знаний детей о ЗОЖ и о проблемах никотиновой, алкогольной и наркотической зависимости.



Взаимодействие ДОО «Девчонки и мальчишки»

при реализации социального проекта

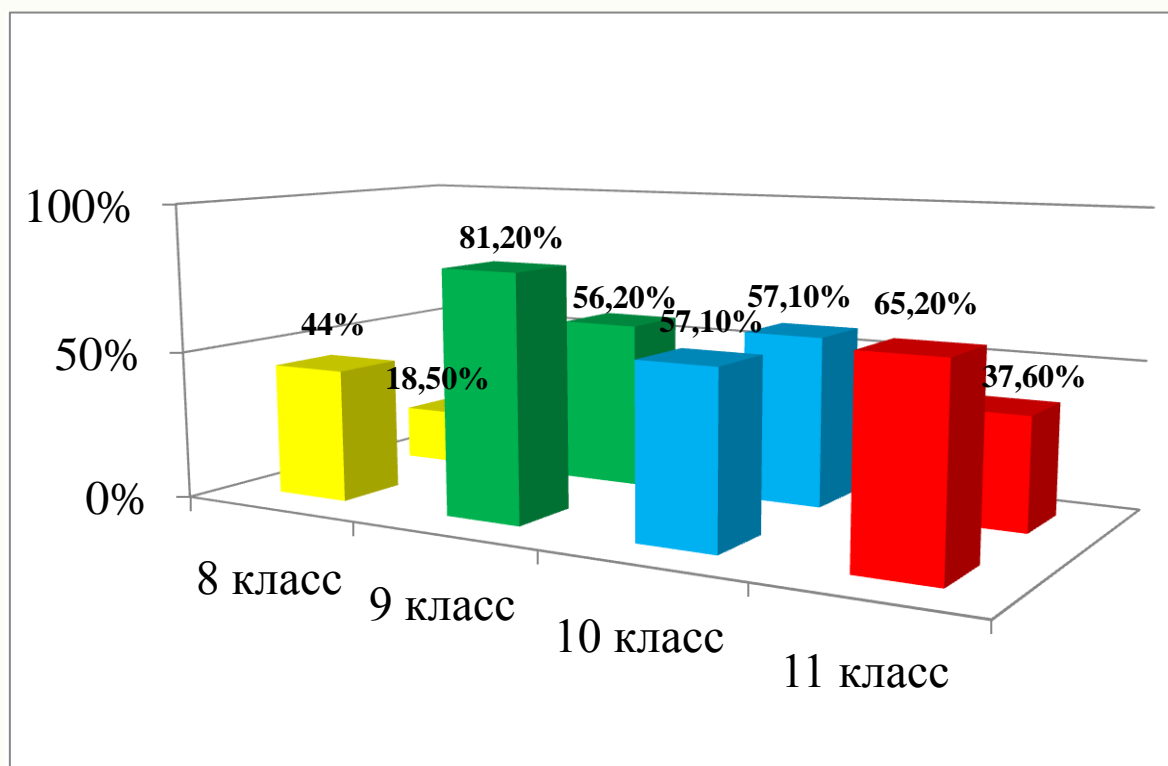


Группы здоровья обучающихся МБОУ СОШ № 1 г. Горбатов, предоставленные  
медицинской сестрой школы.

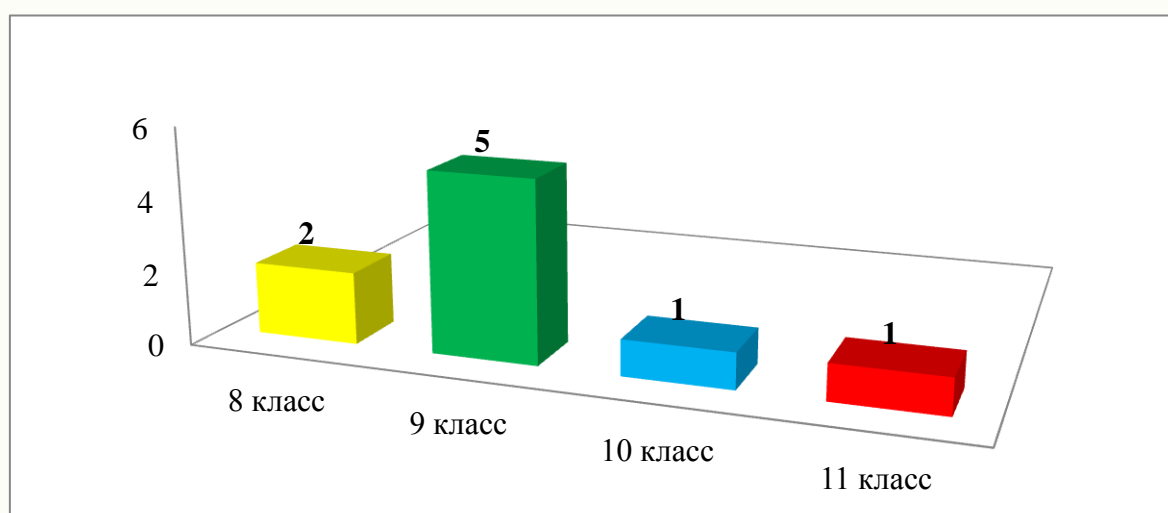


Результаты анкетирования, предоставленные социальным педагогом  
при встрече с членами ДОО «ДиМ».

Количество обучающихся, заявивших об употреблении алкоголя  
(из них регулярно).

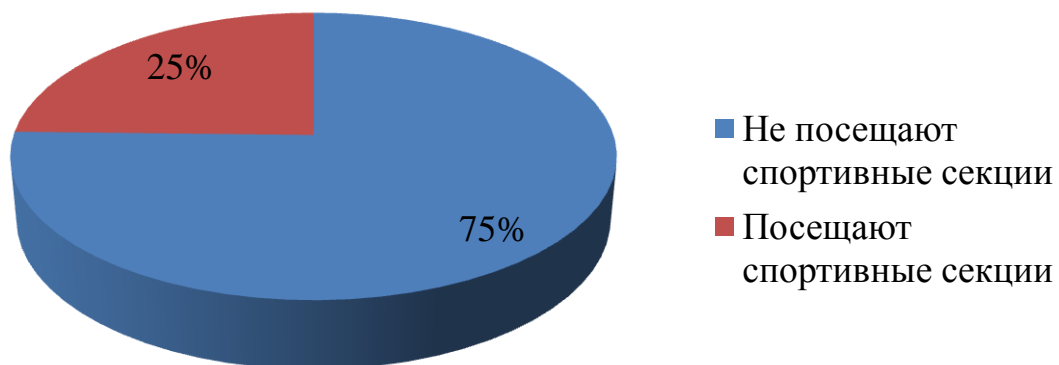


Количество обучающихся, заявивших о курении.

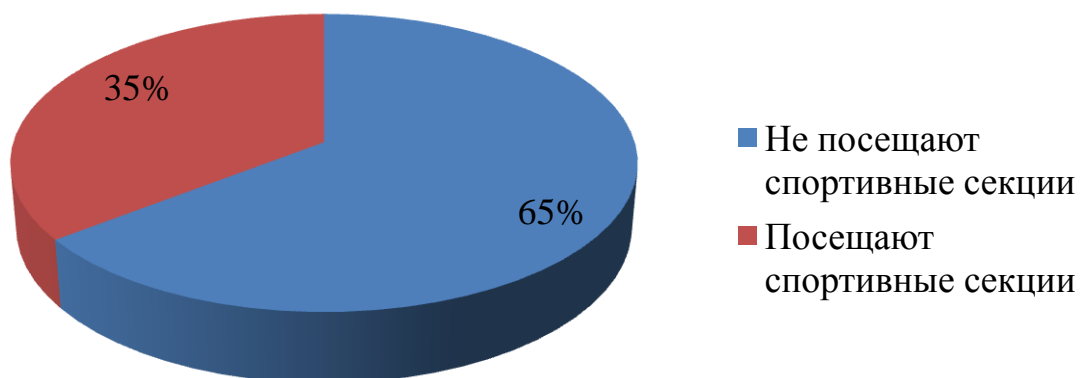


Количество обучающихся МБОУ СОШ № 1 г. Горбатов, занятых в  
спортивных секциях.

**До проекта**



**После проекта**



Я предложила ребятам заполнить анкеты:

**Анкета « Отношение к ЗОЖ»**

1. Что такое на ваш взгляд «Здоровый образ жизни»?
2. Необходимо ли, по вашему мнению, вести здоровый образ жизни?
3. Что вы охотнее и чаще всего делаете, когда устаете?
4. Что важнее всего для поддержания хорошего самочувствия?
5. Как вы думаете, является ли ваш образ жизни здоровым?
6. Что вы делаете для повышения уровня своего здоровья?
7. Считаешь ли ты здоровье – богатством?
8. Как ты относишься к друзьям, которые курят, употребляют алкогольные напитки?
9. Согласен ли ты с тезисом: «Курить – это модно?»
10. Считаешь ли ты, что занятия спортом способствуют поддержанию здоровья?
11. Считаешь ли ты, что диета – это всегда хорошая фигура?
12. Способствует ли правильное питание сохранению здоровья?

**Методика «Недописанный тезис».**

- «Быть счастливым, значит...»
- «Курить, значит...»
- «Самое главное в жизни...»
- «Красота – это...»
- «Быть человеком – это...»
- «Здоровье – это...»
- «Здоровый образ жизни – это...»
- «Повышенная ценность для человека...»
- « Занятия спортом...»
- «Красивая фигура – это...»

## **Анкета «Отношение учащегося к здоровью и здоровому образу жизни»**

1. Болел ли ты в последние полгода? Если болел, перечисли заболевания?
2. Сколько дней ты болел?
3. Что было причиной твоих болезней?
4. У тебя есть постоянный режим дня?
5. Ты ежедневно выполняешь утреннюю зарядку?
6. Ты ежедневно 1,5–2 часа проводишь на свежем воздухе?
7. Ты 2–3 раза в день употребляешь фрукты и овощи?
8. Ты уважаешь окружающих людей и не споришь по пустякам?
9. Ты регулярно закаляешься?
10. Ты всегда одеваешься по погоде?
11. Ты занимаешься в спортивной секции, бальными танцами или другими видами двигательной активности не менее 1 часа в день (помимо уроков физкультуры)?
12. У тебя дома есть книги о здоровье и здоровом образе жизни? \_

Выбери и отметь ответы, которые больше всего соответствуют вопросу «Как ты заботишься о здоровье своих родных и близких?»

1. Стараюсь их не огорчать
2. Даю советы, как себя вести
3. Помогаю по дому
4. Привлекаю к совместным оздоровительным занятиям
5. Никак не забочусь
6. Пожалуй, иногда наношу вред их здоровью

Обсуди свои ответы с родителями и сделай для себя вывод: хорошо ли ты заботишься о здоровье своих родных и близких?



Организация утренней зарядки в школе на первом уроке



Конкурс плакатов «Мы и спорт», «Мы за ЗОЖ»



Встреча с педиатром - беседа и демонстрация роликов социальной рекламы.



Встреча с чемпионом мира по тяжелой атлетике Шаниным Николаем  
Николаевичем





Конкурс листовок, буклетов «Мы выбираем спорт»



Конкурс рисунков совместно с родителями «Папа, мама, я –  
спортивная семья» (1-4 класс)



Проведение флешмобов





Эстафеты в младшем, среднем и старшем звене





Регулярное посещение ФОК «Звезда»



Конкурс снежных скульптур





Лыжные соревнования

