Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 3»

городского округа «Город Дагестанские Огни»

**Социальный проект**

**«Мы за здоровый образ жизни»**

**Авторы проекта:**

 Ученики 7 «а» класса,

 Учитель математики Агамамедова А.А.

 . классный руководитель 7 «а» класса

 2017-2018 уч.год

**Паспорт Проекта**

1. **Наименование проекта:** **«Мы за здоровый образ жизни»**
2. **Направление проекта: *С****одействие в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, формирование навыков   здорового образа жизни.*
3. **Организаторы проекта:** *Учащиеся 7 «а» класса*
4. **Руководитель проекта:***классный руководитель 7 «а» класса Агамамедова А.А.*
5. **Срок реализации:*2017-2018 учебный год***
6. **Исполнители:** ***учащиеся школы,  педагогические работники школы, родители, администрация школы.***
7. **Анализ ситуации и постановка проблемы:**

Малоподвижный образ: сидение у телевизора и компьютера, учебные перегрузки, неправильное питание, неблагоприятная экологическая ситуация, и ряд других факторов являются главными причинами резкого ухудшения здоровья детей. Для решения этой проблемы нужно систематическое проведение оздоровительной работы с ребенком в школе и дома, это даст желаемый результат, поможет овладеть не только прочными знаниями, но и осознанными умениями, обеспечит формирования позитивных установок по охране своего здоровья.

**8.Цель:**формирование и развитие у подрастающего поколения культуры

здорового образа жизни, укрепление нравственных ориентиров и сохранение

физического и духовно-психического здоровья учащихся.

**9.Задачи:**

-активная пропаганда здорового образа жизни;

 - профилактика правонарушений, беспризорности и безнадзорности;

 -стимулирование и поддержка деятельности школьного самоуправления;

 -формирование и развитие социально-коммуникативных, творческих и организаторских навыков;

 -повышение двигательной активности учащихся;

 -воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношение к своему здоровью

**10.Ожидаемые результаты:**

• улучшение знаний учащихся о ЗОЖ;

• повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни

• расширение опыта работы в классном коллективе.

**Обоснования проекта**

Данная проблема очень актуальна сегодня, потому что здоровью нет цены и его не купишь ни за какие деньги, потому что « Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы». Наше детское объединение считает, что только здоровый человек может быть свободным, радостным, успешным во всех делах. На сегодняшний день, очень остро стоит проблема увлечения подростками пивом, курением. Участились случаи алкогольной зависимости и даже алкогольных психозов у детей 10-12 лет. Установлено, что 90% учащихся к окончанию школы ощущали состояние опьянения. Возраст пивного алкоголизма снизился до 12-14 лет. Возраст курильщиков снизился до 8-9 лет. По данным статистики, в последние годы процент подростков с диагнозом « алкоголизм» в возрастной группе 12-16 лет составил 5%, причём многие попробовали алкогольные напитки ещё в детстве, в 8-9 лет. Мы сами определяем своё будущее. Будет ли в нём алкоголь, курение или нет- решать нам!

В настоящее время внимание к вопросам здоровья заметно возросло, особенно к здоровью школьников. Состояние здоровья подрастающего поколения, важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Нормой жизни современного человека, должно стать здоровье, здоровый образ жизни. Приступая к разработке социального проекта, мы провели анализ состояния здоровья школьников в нашей школе и установили, что наиболее распространенными являются болезни: костно-мышечной, кровеносной, эндокринной, мочеполовой системы. Практически здоровыми можно признать не более 15% школьников, 20% старшеклассников имеют 5 и более диагнозов.
Возникла проблема: недостаточное физическое здоровье школьников. Что мы можем сделать для ее решения? Так как в нашей школе одним из направлений работы является физическое совершенствование, укрепление здоровья и навыков здорового образа жизни, мы решили разработать социальный проект, который будет способствовать формированию физического здоровья и здорового образа жизни.

**Цель и задачи проекта**

 **Отсюда вытекает главная цель:**формирование и развитие у подрастающего поколения культуры здорового образа жизни, укрепление нравственных ориентиров и сохранение физического и духовно-психического здоровья учащихся, активная пропаганда здорового образа жизни;

**Для достижения указаннной цели решаются следующие задачи:**

 - профилактика правонарушений, беспризорности и безнадзорности;

 -стимулирование и поддержка деятельности школьного самоуправления;

 -формирование и развитие социально-коммуникативных, творческих и организаторских навыков;

 -повышение двигательной активности учащихся;

 -воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношение к своему здоровью

**Бенефициары проекта**

В успешной реализации проекта могут быть заинтересованы представители разных групп общественности. Среди бенефициаров проекта: учащиеся школы, родители учащихся, учителя, классные руководители , администрация школы, медсестра школы Гашимова Мафиет А.

**Механизмы реализации**

Проект реализуется посредством проведения разных мероприятий, проводимых в школе.

Организаторы проекта показывают преимущества здорового образа жизни, на личном примере пропагандируя здоровый образ жизни при помощи акций, тренинговых занятий, тематических выступлений, конкурсов.

Организаторы проекта самостоятельно составляют планы, создают буклеты, презентации, социальные видео ролики по профилактике наркомании и пропаганде здорового образа жизни и предлагают свои работы учащимся, подросткам других школ.

По завершении каждого очередного этапа реализации проекта планируется представление отчета и информирование о достигнутых результатах всех заинтересованных групп.

По завершении действия проекта планируется итоговая конференция с публичными презентациями полученных результатов.

**План реализации проекта.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Сроки** | **Участники** | **Ответственные** |
| 1. | Анкетирование учащихся по изучению отношения к проблеме табакокурения | Сентябрь 2017 | Учащиеся 5-9 классов | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 2. | Создание видеоматериала о вреде курения и пропаганде здорового  образа жизни | Сентябрь 2017 | Учащиеся 6 класса | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 3. | Конкурс рисунков и плакатов  “Курить не только себе вредить” | Октябрь  | Учащиеся 5-9 классов | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 4. | Диспут: “Почему люди курят? ” | Октябрь | Учащиеся 9 классов | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 5. | Лекция для родителей “Профилактика вредных привычек у подростков” | Октябрь | Родители, совет «ШкИД» | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 6. | Беседа: « Есть ли польза от курения?» (дворовая практика, трудовая бригада) | Ноябрь | Школьная медсестра | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 7. | Спортивный праздник “Быть сильным – красиво”. | Ноябрь | Учащиеся 5- 9 классов | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 8. | Интеллектуальная [игра](http://kids.wikimart.ru/street/plaything/model/26445877?recommendedOfferId=57949630) по профилактике вредных привычек “Слабое звено” | Декабрь | Учащиеся 7- 8 классов | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 9. | Интеллектуальная [игра:](http://kids.wikimart.ru/toy_creation_development/games_for_children/board_game/model/26601999?recommendedOfferId=60986959)« Будьте здоровы” | Декабрь | Учащиеся 8 классов | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 10. | Игровая программа “Путешествие в страну здоровья” | Январь | Учащиеся 6 классов | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 11. | Выступление агитбригады,   пропагандирующая здоровый образ жизни. | Февраль | Учащиеся 7- 8 классов | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 12.  | Создание компьютерной презентации «Нам курить некогда, или делай с нами, делай, как мы, делай лучше нас» | Март | Учащиеся 7 класса | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 13. | Разработка рекомендаций для родителей и памятки для детей | Март | Учащиеся 7 классов | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 14. | Семейный праздник “Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни” | Апрель | Родители, учащиеся школы | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 15. | Повторный опрос учащихся 5-9 классов и родителей по отношения к проблеме табакокурения. Оценка результатов проекта. | Май 2016 | Учащиеся 5- 9 классов | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 16. | Выступление агитбригады  с выступлением: «Мы за здоровый  образ жизни» на общешкольном родительском собрании | Май | Учащиеся 5-9 классов | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |

**Этапы реализации проекта**

Продолжительность проекта — 1 учебный год. Реализация проекта осуществляется в четыре этапа: подготовительный, организационный, практический и заключительный**.**

**Подготовительный этап (сентябрь)**

В подготовительном этапе разрабатывается общий план работы школы, план работы каждого класса. Указываются мероприятия на каждую неделю, предусматриваются часы для подготовки к мероприятиям и для консультаций, к теоретическим конкурсам. Проводится анализ существующей ситуации.

**Организационный этап (сентябрь — октябрь)**

Формируется группа ориентированных на освоение гуманистических вопросов и членов педагогического коллектива и учащихся.

**Практический этап (октябрь — апрель)**

Проводятся мероприятия согласно составленному плану с анализом каждого из них. Учитываются положительные моменты и указываются недостатки.

**Заключительный этап (май)**

На заключительном этапе проводится обобщение и подведение итогов проделанной работы. Проводится анализ динамики изменений ценностных установок у учащихся.

Проводится публичная презентация полученных результатов проекта после подведения итогов по каждому классу и награждения победителей грамотами и призами. При наличии дополнительных средств команды-победительницы (классы) по итогам года могут награждаться туристическими поездками, посещением театра, кино и т.п.

**Мониторинг и анализ результатов**

В школе ежемесяно согласно плану работы проводилось анкетирование для оценки уровня отношения учащихся к проблемам здоровья и здорового образа жизни.

**Риски и стратегия их устранения**

Как бы много мероприятий не проводилось по профилактике употребления ПАВ, но риски все равно остаются. Потому что у многих подростков курят родственники, особенно отцы. В нашей местности многие родители выезжают на заработки в Москву (т.к. нет работы на селе), в северные районы России, и часто дети находятся под недостаточным присмотром, в результате этого они могут попасть в плохие компании. Еще хуже, нередко родители пьянствуют, и дети предоставлены самим себе. А в подростковом возрасте дети очень любопытны, и им все хочется попробовать, к чему они быстро могут привыкнуть. А еще есть такие родители, которые жестоко обращаются со своими детьми, и дети в отместку им могут закурить или даже употребить спиртные напитки, не думая о последствиях.

Поэтому в деле профилактики употребления психоактивных веществ все социокультурные центры местности должны действовать вместе, сообща. Надо работать с неблагополучными, с малоимущими семьями, необходимо усилить работу внеклассной деятельности, в вечернее время организовать дежурство в сельских Домах культуры, постоянно вовлекать школьников из группы риска в разнообразную полезную деятельность, приглашать в школу медработников и психологов.

**Практическая направленность проекта**

Практическая направленность проекта проявляется, в первую очередь, в поведении детей и в их внешнем облике. Затем – в выборе жизненного пути. Разумеется, проектов подобного рода сложно отследить, но работа такого характера нужна. Не следует отчаиваться при слабых результатах, а следует неуклонно работать по дальнейшей пропаганде здорового образа жизни.

Быть здоровым – это ведущее стремление человека. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей деятельности, стремится к самосовершенствованию.

Целостность, гармония человеческой личности всегда высоко ценятся в обществе.

Здоровый человек – здоровое общество. На примере данного проекта мы показали, что все зависит от человека, от его образа и стиля жизни. Мы хотели сформировать в каждом позитивный образ жизни, чтобы каждый пришел к мысли: «Здоровым быть модно!»

**Ожидаемые результаты:**

• улучшение знаний учащихся о ЗОЖ;

• повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни

• расширение опыта работы в классном коллективе.

**Заключение**

Говоря о здоровье человека, неотъемлемая часть его сохранения зависит от самих людей, начиная ещё с детского возраста. Поэтому важно научить ребят, молодёжь бережно относиться к своему здоровью, формировать здоровый образ жизни. Ведь человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. А здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни. С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, правильно питаться, отрицательно относиться к вредным привычкам - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми. Поэтому, данная проектно-исследовательская работа, на мой взгляд, поможет многим взглянуть на суть поставленной в работе проблемы, сделать для себя выводы, работать над собой, любить жизнь, а для этого необходимо крепкое здоровье! Хочется, чтобы нынешняя молодёжь и в будущем подрастающие поколения заботились о своём здоровье, чтобы было желание жить на посёлке, вернуться сюда вновь, хорошо и культурно отдохнуть, знать, чем можно заняться в свободное время, куда приложить себя, а это и профилактика правонарушений в социуме, и позитивная организация досуга молодёжи. Тем самым в ходе исследования подтвердилась основная и рабочая гипотезы. Это потребность молодёжи в организации досуга через оздоровление (строительство школьного спортзала и тренажёрного зала), и части старшеклассникам обратить внимание на формирование своего здорового образа жизни. В настоящее время становится модным не только быть хорошо образованным и умным, но и модным становится быть здоровым. Поэтому, мы - молодёжь, мы - за здоровый образ жизни!

**Отчет о реализации проекта «Мы за здоровый образ жизни»**

**Дата отчета: 12.06.2018 г.**

Практическая направленность проекта проявляется, в первую очередь, в поведении детей и в их внешнем облике. Затем – в выборе жизненного пути. Разумеется, проектов подобного рода сложно отследить, но работа такого характера нужна. Не следует отчаиваться при слабых результатах, а следует неуклонно работать по дальнейшей пропаганде здорового образа жизни.

Быть здоровым – это ведущее стремление человека. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей деятельности, стремится к самосовершенствованию.

Целостность, гармония человеческой личности всегда высоко ценятся в обществе.

Здоровый человек – здоровое общество. На примере данного проекта мы показали, что все зависит от человека, от его образа и стиля жизни. Мы хотели сформировать в каждом позитивный образ жизни, чтобы каждый пришел к мысли: «Здоровым быть модно!»

Результате выполнения проекта были достигнуты следующие результаты:

• улучшение знаний учащихся о ЗОЖ;

• повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни

• расширение опыта работы в классном коллективе.

В ходе реализации проекта были проведены мероприятия:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Сроки** | **Участники** | **Ответственные** |
| 1. | Анкетирование учащихся по изучению отношения к проблеме табакокурения | Сентябрь 2017 | Учащиеся 5-9 классов | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 2. | Создание видеоматериала о вреде курения и пропаганде здорового  образа жизни | Сентябрь 2017 | Учащиеся 6 класса | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 3. | Конкурс рисунков и плакатов  “Курить не только себе вредить” | Октябрь  | Учащиеся 5-9 классов | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 4. | Диспут: “Почему люди курят? ” | Октябрь | Учащиеся 9 классов | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 5. | Лекция для родителей “Профилактика вредных привычек у подростков” | Октябрь | Родители, совет «ШкИД» | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 6. | Беседа: « Есть ли польза от курения?» (дворовая практика, трудовая бригада) | Ноябрь | Школьная медсестра | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 7. | Спортивный праздник “Быть сильным – красиво”. | Ноябрь | Учащиеся 5- 9 классов | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 8. | Интеллектуальная [игра](http://kids.wikimart.ru/street/plaything/model/26445877?recommendedOfferId=57949630) по профилактике вредных привычек “Слабое звено” | Декабрь | Учащиеся 7- 8 классов | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 9. | Интеллектуальная [игра:](http://kids.wikimart.ru/toy_creation_development/games_for_children/board_game/model/26601999?recommendedOfferId=60986959)« Будьте здоровы” | Декабрь | Учащиеся 8 классов | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 10. | Игровая программа “Путешествие в страну здоровья” | Январь | Учащиеся 6 классов | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 11. | Выступление агитбригады,   пропагандирующая здоровый образ жизни. | Февраль | Учащиеся 7- 8 классов | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 12.  | Создание компьютерной презентации «Нам курить некогда, или делай с нами, делай, как мы, делай лучше нас» | Март | Учащиеся 7 класса | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 13. | Разработка рекомендаций для родителей и памятки для детей | Март | Учащиеся 7 классов | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 14. | Семейный праздник “Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни” | Апрель | Родители, учащиеся школы | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 15. | Повторный опрос учащихся 5-9 классов и родителей по отношения к проблеме табакокурения. Оценка результатов проекта. | Май 2016 | Учащиеся 5- 9 классов | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |
| 16. | Выступление агитбригады  с выступлением: «Мы за здоровый  образ жизни» на общешкольном родительском собрании | Май | Учащиеся 5-9 классов | Ученики 7 «А»Агамамедова А.А. |

**Все мероприятия в рамках проекта были проведены на должном уровне. Планы мероприятий и фото и видео отчеты прилагаются.**

**Руководитель проекта Агамамедова А.А.**