

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ужурская средняя общеобразовательная школа №6
им ГСС Ю.Н. Петелина»**

**Летний профилактический проект
«Мы за ЗОЖ!»**

**Автор: Хлебникова Ольга Александровна
– заместитель директора по ВР**

Ужур, 2023г

Актуальность проекта

Эффективность обучения детей в школе во многом зависит от состояния здоровья. Здоровые дети творчески активны, самостоятельны, работоспособны, но, к сожалению статистика сегодняшнего дня, говорит о катастрофическом снижении уровня здоровья детей и молодежи. Только 15% детей сегодня рождаются практически здоровыми.

Низкий материальный уровень жизни, нерациональный режим труда и отдыха, несбалансированное питание подрывают здоровье детей в дальнейшем. Особую тревогу вызывают проблемы воспитания, осложненные процессом распада семей, потерей нравственных идеалов, потребительскими настроениями, распространением пьянства и наркомании.

Наш город является типичным для российских регионов населенным пунктом, где экономические и социальные проблемы негативно влияют на жизнь общества в целом.

Стремительные непрогнозируемые инновации, несовершенство системы обучения и рост социально - педагогических требований ещё в большей степени оказывают отрицательное воздействие на здоровье школьников.

За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается к выпускным классам до 18 %, с нарушениями осанки до 45 % (по данным Института возрастной физиологии). Более 60 % школьников имеют хронические заболевания. И только 5 % выпускников школ считаются практически здоровыми.

Важнейшим условием деятельности по формированию ответственного отношения к своему здоровью является мониторинг состояния здоровья учащихся школы.

Всё это говорит об актуализации проблемы сохранения здоровья детей. Не учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны соответствовать индивидуальным особенностям ребёнка и формировать у него осознанную, добровольную мотивацию к получению знаний в сохранении собственного здоровья. В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики.

Идея здоровьесбережения учащихся является «красной нитью» национального проекта «Образование», Федеральных государственных образовательных стандартов. Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта

проблема школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребёнка, освоением им новой социальной роли «ученик».

Согласно стандартам ФГОС, каждого уровня, дано описание «портрета выпускника», где указаны характеристики в области безопасности жизнедеятельности, в частности, выпускник должен:

- выполнять правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни (НОО);
- выполнять правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды (ООО).

Всё это обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и т.д. .

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности. Здоровая нация - элемент нашего развития патриотизма.

Чем же следует наполнить образ жизни, чтобы он стал здоровым? Необходимо организовать ЗОЖ, опираясь на следующие принципы, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

1. «Не навреди!» - все применяемые методы, приёмы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
2. Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося - всё используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.
3. Непрерывность и преемственность - работа ведётся не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке, а **также в летний период**.
4. Субъект - субъектные взаимоотношения - учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
5. Успех порождает успех - акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
6. Активность - активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

Важнейшее направление воспитательной работы в образовательном учреждении - формирование у школьников здорового образа жизни, ценностного отношения к здоровью своему и окружающих.

Воспитывать сознательное отношение к своему здоровью - вот главная задача. Только объединив усилия всех заинтересованных лиц - педагогов и медиков, психологов и родителей, руководителей детских движений и ученых, государственных служащих и бизнесменов - можно воплотить в жизнь педагогику здоровья - реальную, живую, интересную и полезную всем участникам школьной жизни. И специалисты, и педагоги, и организаторы школьного воспитания отмечают растущую потребность в эффективных технологиях, ориентированных на формирование у школьников ценностей и навыков здорового образа жизни.

Цель и задачи проекта

Цель: формирование у обучающихся всех возрастов понимания значимости здоровья, для собственного самоутверждения и непрерывного формирования навыков ЗОЖ.

Задачи:

1. Создавать условия для формирования у обучающихся культуры сохранения здоровья.
2. Воспитывать ответственное отношение школьников к своему здоровью.
3. Формировать умение противостоять негативному давлению социума.
4. Формировать устойчивую мотивацию к отказу от табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков
5. Активизировать физическую активность, как составную часть здорового образа жизни, в том числе в летний период.
6. Приобщить родителей обучающихся к организации спортивно - массовой работы в школе, особенно в летний период.

Целевая группа проекта

Проект адресован обучающимся 1 - 11 классов, родителям, педагогам. Педагогическая профилактика должна начаться раньше, чем у ребёнка возникнет желание познакомиться с психоактивными веществами (ведь и профилактические прививки делают тогда, когда возможности заражения ещё нет). Наиболее подходящим специалисты-психологи считают младший школьный возраст. Дело в том, что именно в этом возрасте дети впервые получают информацию о существовании веществ, способных особым образом влиять на настроение. В этом же возрасте некоторые дети пробуют курить,

впервые знакомятся с алкоголем. Поэтому важно, чтобы ребёнок заранее был подготовлен к восприятию различных аспектов явления.

В среднем школьном возрасте следует продолжить данную работу, но формы и методы, конечно изменятся. Потому что большое место в жизни школьника данного возраста занимает школа и учение. Но школа для подростка - это не столько учебная работа, сколько ситуация общения с одноклассниками, сверстниками, педагогами. Это связано с тем, что ведущая деятельность подростков - это общение.

Подростковый возраст характеризуется формированием творческого, самостоятельного и критичного мышления. Учащимся в этом возрасте по плечу различные творческие дела. Они требуют от внеурочной работы творчества помноженного на активность. Разноплановые мероприятия по формированию здорового образа жизни - это один из способов помочь личности реализоваться, найти своё место в социуме, получать удовлетворение от жизни и деятельности.

Проект вовлекает учителей в овладение здоровьесберегающими технологиями, а школьников разных возрастов и физических возможностей в увлекательные события, конкурсы, акции, сосредоточенные вокруг центральной темы проекта - темы здорового образа жизни.

Механизм реализации проекта

Для реализации поставленной цели необходимо использовать комплекс различных методов и форм профилактической работы, соответствующий ресурсам школы.

В школе необходима организация следующих мероприятий:

- активизация деятельности уже существующего волонтерского отряда через направление - формирование здорового образа жизни;
- взаимодействие общеобразовательного учреждения, родительского актива, медицинского учреждения в целях предотвращения распространения и употребления ПАВ детьми.

Основные образовательно - воспитательные формы и методы профилактической работы можно объединить в блоки:

1. Информационный блок:

- использование аудио - визуальных средств (фильмы, мультипликация).

2. Интерактивный блок:

- групповая работа (дискуссии, круглые столы, конференции);

- обучение практикой (ролевые игры, спектакли, агитбригады, тренинги, соревнования);
- выступление в роли обучающего (волонтерское движение).

3. Спортивно - массовая работа:

- спортивные праздники, соревнования;
- личный пример;
- вовлечение родителей в совместную деятельность по воспитанию ЗОЖ.

Ресурсное обеспечение

1. Материально - техническая база:

- спортивный зал;
- спортивное оборудование;
- спортивная площадка;
- актовый зал;
- библиотека.

Методическое обеспечение:

- Гречаная Т. Б., Иванова Л. Ю., Колесова Л. С. «Полезные привычки. Программа для начальной школы по предупреждению употребления табака и алкоголя детьми».
- Майорова Н. П., Чепурных Е. Е., Шурухт С. М. «Обучение жизненно важным навыкам. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами в среднем школьном и старшем подростковом возрасте».

1. Кадровое обеспечение:

- заместитель директора по воспитательной работе;
- фельдшер;
- педагог-психолог;
- социальный педагог;
- учитель физической культуры;
- классные руководители;

- библиотекарь.

Для реализации проекта школа располагает необходимыми ресурсами.

Сроки реализации проекта

I этап - подготовительный. март 2023 г.

Разработка организационных мероприятий

II этап - практический. Апрель - август 2023 г.

Практическое осуществление проекта.

III этап - обобщающий. Сентябрь 2023 г.

Анализ и систематизация полученных результатов.

Подробный календарный план работы по всем обозначенным направлениям

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения	Краткое описание мероприятия	Участники	Ответственные
Блок «Педагогика здоровья»					
1.	Педсовет «Организация учебно-воспитательной работы школы по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья обучающихся»	09. 03. 2023	Системный анализ педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья школьников и определение путей и способов совершенствования работы в данном направлении.	Педагоги школы	Директор школы
2.	Деловое совещание «Роль педагога в формировании у обучающихся ценностного отношения к здоровью»	15. 03. 2023	Обеспечение педагогов информацией для формирования собственных стратегий и технологий,	Педагоги школы	Директор школы

			позволяющих сохранять и укреплять здоровье.		
3.	Методический бюллетень «А делаю так!»	20.03.2023	Оригинальные методические находки педагогов по формированию ЗОЖ обучающихся	Педагоги школы	Заместитель директора по ВР
5.	Семинар - практикум для классных руководителей «Защитим наших детей от беды»	24. 03. 2023	Открытые классные часы, консультации специалистов	Педагоги школы	Заместитель директора по ВР, классные руководители

Блок «Умей сказать «нет!»

1.	Тематические классные часы: «Полезные привычки» «Обучение жизненно важным навыкам»	Апрель 2023	Занятия в рамках классных часов по профилактике употребления ПАВ в соответствии с возрастными особенностями школьников.	Обучающиеся 1 - 4 кл. Обучающиеся 5 - 11 кл.	Классные руководители - 4 кл. Классные руководители - 11 кл.
2.	Агитбригада «Хочешь быть спортсменом отличным? Борись серьезно с вредной привычкой!»	07. 04. 2023	Волонтёрский отряд готовит выступление	Обучающиеся 7 - 9 кл.	Заместитель директора по ВР

3.	Тематическая дискотека «Мы - за здоровый образ жизни»	14. 04. 2023	В ходе дискотеки проводится оранжевая акция здоровья.	Обучающиеся 7 - 9 кл.	7 Организатор волонтерский отряд
4.	Социальная реклама «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»	20. 04. 2023	Изготовление социальной видеорекламы с размещением роликов сайте ОУ, социальных сетях; изготовление печатной продукции с размещением на информационных стендах	Обучающиеся 8 - 11 кл.	8 Заместитель директора по ВР, классные руководители, волонтерский отряд
5.	Конкурс коллажей	21.04.2023	Создание фотоколлажей, просто коллажей, карикатур на тему здоровья и нездоровья, здорового и нездорового образа жизни.	Обучающиеся 5 - 7 кл.	5 Организатор классные руководители
6.	Конкурс рисунков «Жить здорово - здорово»	21. 04. 2023	Создание рисунков, демонстрирующих ценность здоровья.	Обучающиеся 1 - 4 кл.	1 Организатор, классные руководители
7.	Научно-практическая конференция «Умеем ли мы быть здоровыми?»	25 04. 2023	Номинации: - Писатели о здоровье; - Моё здоровье; - Азбука здорового питания; - Береги здоровье смолоду.	Обучающиеся 3 - 11 кл.	3 Заместители директора по ВР

8.	Конкурс «Самый здоровый класс»	В течение 4-й четверти	<p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участие класса в спортивно-оздоровительных мероприятиях школы; - привлечение родителей к работе по пропаганде ЗОЖ; - пропуски уроков по болезни; - организация классом внеклассных спортивно-оздоровительных дел; - организация походов, экскурсий, прогулок; - занятость обучающихся в спортивных секциях; - организация в классе утренней зарядки; 	Обучающиеся 11 кл.	Заместитель директора по ВР
Блок «В здоровом теле - здоровый дух»					
1.	Спортивный праздник «Выше, дальше и быстрее»	01.05.2023	Праздник проходит под девизом «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».	Обучающиеся 4 кл.	Классные руководители, педагог-организатор
2.	Малые олимпийские игры	08.05.2023	проводятся соревнования на выявление лучшего спортсмена. В течение игр	Обучающиеся 11 кл.	Учителя физической культуры

			выпускается дневник Олимпиады.		
3.	Поход выходного дня	09.05.2023	Совместный поход обучающихся класса и родителей.	Обучающиеся 11 кл., родители	Классные руководители
4.	День бегуна	12. 05. 2023	Массовый забег на разные дистанции.	Обучающиеся 11 кл., родители, педагоги школы	Заместитель директора по ВР, волонтерский отряд
6.	Спортивные походы памяти	13.05.2023	походы по месту жительства ветеранов, участников ВОВ.	Обучающиеся 8 - 11 кл.	Классные руководители
7.	Викторина «Спортсмены и судьбы»	18. 05. 2023	Школьники, не имеющие возможности достичь высоких результатов в спорте, могут проявить себя как эрудиты.	Обучающиеся 7 - 11 кл.	Учителя физической культуры
8.	Парад героев спорта школы	31. 05. 2023	В ходе мероприятия определяется лучший спортсмен года.		Заместитель директора по ВР

Блок «Летний путь к здоровью» (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

Ожидаемые результаты

- Увеличение у обучающихся представлений о ЗОЖ.
- Повышение уровня культуры здоровья обучающихся и родителей.
- Повышение уровня знаний педагогов в вопросах использования здоровьесберегающих технологий в собственной педпрактике.

- Увеличение количества обучающихся желающих вести ЗОЖ.
- Увеличение количества обучающихся, отказавшихся от вредных привычек.
- Повышение уровня физической активности обучающихся.

Дальнейшее развитие проекта

Проект предлагает систему образовательно - воспитательных мероприятий, основанных на формировании устойчивой мотивации и развитии потребности школьников в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих.

Данный проект может реализовать любое общеобразовательное учреждение.

Проект «Мы за ЗОЖ» будет продолжен. Программы занятий по профилактике вредных привычек по классам составлены с возрастающим объёмом знаний, уровнем личностной и социальной компетенции, требуют продолжения.

Наиболее интересные общие дела могут стать традиционными в школе.

После реализации данного проекта школа может приступить к разработке и реализации более широкого проекта «Школа здоровья».

Список литературы:

1. Антропова М. В., Л. М. Кузнецова. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана - граф». 2002. с. 24.
2. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. М.: Наука.1992.
3. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. АСТ. Астрель. М. 2003. с. 208.
4. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. - 2010. - № 11.
5. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе / Н. А. Горохова // ОБЖ. - 2010. - № 7. - С. 33-38. Здоровье учащихся.
6. Гритченко, Н.В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры / Н.В.Гритченко. - М.: Медицина, 1972. - 272 с.
7. Дик, Н. Ф.: Как прожить долгую и здоровую жизнь. - Ростов н/Д: Феникс, 2010
8. 10. Дичев, Т. Осторожно дети! / Т. Дичев // Спортивная жизнь России. - 2009. - № 10. - С. 19-21. О влиянии компьютеров и телевидения на здоровье детей и подростков.

9. Гречаная Т. Б., Иванова Л. Ю., Колесова Л. С. «Полезные привычки. Программа для начальной школы по предупреждению употребления табака и алкоголя детьми». /под ред. О. Л. Романовой - М., 1998. с. 28.
- 10.10.Майорова Н. П., Чепурных Е. Е., Шурухт С. М. «Обучение жизненно важным навыкам. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами в среднем школьном и старшем подростковом возрасте». / Под ред. Н. П. Майоровой. - СПб., 2002.