**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 3 имени И.К.Серикова**

**г. Курганинска**

**СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ**

**«Мы за здоровый образ жизни!»**



Выполнила:

ученица 9 «А» класса

МАОУ СОШ №3

им. И.К.Серикова

Гридина Екатерина

Андреевна

**Цель проекта**

1. Формирование в сознании обучающихся позитивного отношения к своему умственному, эмоциональному, социальному и физическому здоровью, как к важнейшей духовно-нравственной и социальной ценности, воспитание в молодом поколении здорового образа жизни. Создание педагогической и социальной среды, способствующей положительной мотивации педагогов, родителей и детей.
2. Актуализация темы здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения.

**Задачи**

1. Сформировать заинтересованное отношение у участников целевых групп к теме здоровья, совершенствование поведенческих навыков и ответственного отношения к своему здоровью.
2. Создание зоны отдыха для улучшения здоровья обучающихся, учителей, родителей.
3. Формирование культуры здорового образа жизни.
4. Активная пропаганда здорового образа жизни.
5. Популяризация здорового образа жизни в школьной среде.

**Краткая аннотация проекта**

Разработка проекта продиктована стремлением создать максимально благоприятные условия для формирования здоровьесозидающей образовательной среды, на новом уровне удовлетворить образовательные, духовные потребности обучающихся, их родителей, в полной мере использовать творческий потенциал коллектива. Проект охватывает большую аудиторию: младшее, среднее, старшее звено обучающихся, а также родителей, социальных партнеров. Социальный проект «Мы за ЗОЖ» 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. Прогнозируемая модель личности ученика - личность, умеющая разумно организовать свой досуг и жизнедеятельность, стремящаяся к физическому и психологическому здоровью и совершенству.

Социальный проект имеет не только теоретическую направленность, но и практическую. В основе практической деятельности лежит создание зоны отдыха и психологической разгрузки для обучающихся и учителей с целью духовного и нравственного оздоровления, с намерением сделать жизнь окружающих светлее и ярче. Местом реализации данного проекта является МАОУ СОШ №3 им. И.К.Серикова г. Курганинска.

Ожидаемые результаты: улучшение качества здоровья всех участников образовательного процесса.

**Актуальность**

Тема формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения очень актуальна, а в наше время особенно, поскольку с каждым годом увеличивается количество обучающихся, имеющих проблемы со здоровьем, немало обучающихся имеют вредные для здоровья привычки, что очень пагубно сказывается, как на духовном, так и на физическом состоянии здоровья.

Девизом нашей работы по формированию ЗОЖ стали слова Карлейля: «Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы», следовательно, основную цель мы видим в формировании у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, навыков культуры здорового образа жизни, приобщении к занятиям физической культурой и спортом.

Проблема здоровья обучающихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой - воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению.

Ведущими задачами школы в настоящее время являются: развитие интеллекта, формирование нравственных чувств, забота о здоровье детей. Все это согласуется с основными направлениями проекта реформы общеобразовательной школы, в котором на одном из первых мест стоит здоровье школьников. Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья детей, формирования осознанного стремления к здоровому образу жизни для нашей школы действительно остается актуальной и может быть решена, на наш взгляд, путем реализации проекта. В современном мире здоровье является универсальной ценностью и обществу нужны не только современно образованные, но физически здоровые молодые люди. Здоровье – это капитал, без которого человек не может полноценно участвовать в профессиональной и социальной жизни. По мнению ученых, наше здоровье на 50% зависит от образа жизни, на 20% определяется наследственностью, на 20% – окружающей средой, и только на 10% зависит от медицинских факторов. Поэтому необходима смена оздоровительной парадигмы, самого подхода к решению проблем, связанных со здоровьем. Общественное внимание должно переместиться на формирование и пропаганду способов здорового образа жизни, основанных не столько на медицинских, сколько на культурных, социальных и экологических факторах. Важную роль в этом процессе должна играть школа. Чем раньше у подростка сформируется мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о своем здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек и общество в целом. Большинство школьников очень мало знают о своем теле, об особенностях его строения и функциях, о здоровье как главной ценности человека. Из-за отсутствия элементарных медицинских знаний молодой человек совершает множество ошибок. К сожалению, очень часто эти ошибки становятся роковыми.

Что же такое здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни – совокупность типичных форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности, которые укрепляют адаптивные возможности организма, способствуют полноценному, неограниченному выполнению учебно-трудовых и социально-бытовых функций (В.Я. Виленский).

Образ жизни личности задан от рождения, а стиль жизни, ценностное отношение к здоровью личность формирует сама, поскольку имеет возможность самостоятельно действовать в границах имеющегося образа жизни, который допускает широкий диапазон индивидуальных различий, позволяет активно менять сложившиеся обстоятельства, строить свою жизнь творчески, с учетом максимального самовыражения в ней.

Здоровый стиль жизни – личностное новообразование, продукт духовных и физических усилий личности, целостная система жизненных проявлений личности, способствующая гармонизации своей индивидуальности с условиями жизнедеятельности и являющаяся средством самоактуализации личности в жизнедеятельности.

Ценностное отношение к здоровью представляет собой интегративное качество личности, сущность которого состоит: в понимании и восприятии здоровья как состояния равновесия между биологическими, социальными, физическими, психоэмоциональными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями окружающей среды, основными видами деятельности; в эмоциональной выразительности этого отношения, делающего его потребностью и мотивом личности; в реализации понимания и восприятия здоровья в конкретных поступках и действиях

**Описание проекта**

Работа проекта ведется по трем направлениям:

«Здоровый я – здоровая страна»

Цели:

1. Разработка и реализация комплекса мер по пропаганде здорового образа жизни и повышению уровня культуры здорового образа жизни среди обучающихся и родителей.

Вовлечение всех категорий участников образовательного процесса (педагогических работников школы, обучающихся, родителей) в мероприятия по пропаганде основ здорового образа жизни.

Мероприятия:

классный час: «Режим дня школьника», театрализованное представление: «Уроки Мойдодыра», беседа: «Откуда берутся грязнули?», тренинг: «Мое здоровье - клад бесценный», встреча со специалистами, викторина: «Я расту, я развиваюсь», дискуссия: «О правильном питании школьника», конкурс: «На зарядку становись!», дебаты: «Береги здоровье смолоду».

«Я – Человек»

Цели:

1. Обучение навыкам самопознания, саморазвития и самосовершенствования;
2. Формирование у школьников знаний о себе, своих индивидуальных и личностных особенностях;
3. Развитие коммуникабельности учащихся.

Формы работы: игры, вечера, диспуты, тренинги, дискуссии.

Мероприятия: Вечер общения: «Я – Человек», конкурс рисунков: «Здоровье и болезнь», тренинг коммуникативных способностей: «Искусство общения», диспут: «Вечный конфликт «хочу» и «надо», дискуссии, «Мое здоровье».

Цели:

1. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
2. Формирование основных знаний о здоровом образе жизни и о вредных привычках, которые пагубно влияют на здоровье людей.
3. Формирование умений потребления медицинских услуг, навыков оказания первой медицинской помощи в различных ситуациях.
4. Формирование умений потребления медицинских услуг, навыков оказания первой медицинской помощи в различных ситуациях, знаний об основных гигиенических правилах поведения, питания, труда и отдыха, о механизмах защиты организма от различных болезней и правил употребления лекарственных препаратов.

Формы:

беседы, агитбригады, классные часы, просмотры кинофильмов, викторины, встречи с спортсменами, конкурсы рисунков, спортивные соревнования, творческие проекты

Мероприятия: конкурс плакатов: «Чистота – залог здоровья», тестирование:«Отношение к своему здоровью», беседа:«Десять заповедей», дискуссия:«Компьютер - друг или враг?», дебаты:«Вредно ли смотреть телевизор?»,агитбригада:«Сквернословие - смерть души»,беседа:«Я выбираю спорт»,«Весне – физкульт-ура!»,классный часы.«Школьный парад спортсменов»,«Мама, папа, я – спортивная семья»,«Веселые старты»,

**Этапы реализации проекта**

**I этап –начальный**(10 ноября 2023г.- 30ноября 2023г.)

а) Подготовительный. Инициативная группа провела организационное собрание по разработке проекта и определила план работы.

б) Диагностический. В результате диагностики нужно выявить проценты формирования навыков ЗОЖ учителей, родителей, учащихся за формирования навыков ЗОЖ. Провести социологическое исследование «Для чего стали вести ЗОЖ» показало, что ведущие мотивы следующие:

быть здоровым и всегда в форме, получать от жизни радость и удовольствие, иметь здоровых детей. в) реализация проекта

**Составление плана работы**

Установление связей с социальными партнерами

Разработка программы «Здоровье»

**II этап – основной**(30ноября 2023г.–10 февраля 2024г.)

а) Теоретический.

1. Информирование участников учебно - воспитательного процесса о ЗОЖ:

мероприятия, «круглые столы», акции, изготовление плакатов, буклетов, памяток.

1. Обучение подростков, молодёжи навыкам ЗОЖ: тренинги, беседы, деловые игры, «круглые столы», брейн-ринги.
2. Вовлечение родителей в профилактический процесс: родительские собрания,

тренинги, беседы.

б) Практический.

Создание зоны отдыха - комнаты для релаксации учителей и обучающихся.

**III этап - заключительный** (10 февраля 2024 – 10 мая 2024г.)

1. Проводится диагностика на выявление успешности выбранных технологий для решения обозначенной проблемы и основных задач.
2. Предполагается определение перспектив по формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения.

**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. Создание действующей системы работы с социумом и социальными партнерами по формированию здорового образа жизни и борьбе с вредными привычками.
4. Организация массовых спортивных соревнований среди населения.
5. Формирование здорового образа жизни в семье.
6. Создание комнаты отдыха для релаксации учителей и обучающихся.

Методика оценки эффективности реализации проекта Основные результаты реализации проекта оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся и т.п.

**Инструментарий проведения контроля**:

- мониторинг результативности выполнения проекта; - степень участия учащихся школы в акциях по пропаганде ЗОЖ; - анализ статистических показателей и мониторинговых исследований; - опросы учащихся, родителей, педагогов. - общественная оценка качества реализации проекта – анкетирование всех участников образовательного процесса.

**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, , алкоголизм, девиантное поведение.

**Методы реализации проекта:**

1. Метод – спортивная школа: проводят спортивные мероприятия. Спортивная секция – для желающим углубленно заниматься спортом, классные часы, семинары для учителей. Все мероприятия должны быть снабжены яркими иллюстрациями эмблем и запоминающимися призывами («Мы выбираем спорт», «Мы за ЗОЖ», «Наше здоровье, в наших руках»).
2. Метод – общественное внимание: Проведение рекламно-социальных акций перед проведением спортивных мероприятий, с целью привлечения общественного внимания. Акции проводятся с целью информирования населения о преимуществах здорового образа жизни. Акции должны сопровождаться раздачей наглядного материала с краткой информацией, а также с привлечением средств массовой информации.
3. Метод – просвещенная молодежь: Среди участников образовательного процесса будут проводиться лекционные и игровые программы с целью приучения к здоровому образу жизни. Охватывает учителей, родителей, школьников 1-11 классов.

т.е. (начальное, среднее, старшее звено).

1. Метод – визуальное напоминание: Установка наружной социальной рекламны социальной направленности с целью ознакомления и напоминания о привлечении подрастающего поколения к спорту и здоровому образу жизни.
2. Метод – голос общественности: Публикации в печатных СМИ о пользе спорта и здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты**

(позитивные изменения, которые произойдут в результате реализации проекта). Увеличение численности вовлечения молодежи в мероприятия проекта

1. Повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни
2. Улучшение физического и эмоционально-психологического состояния всех участников образовательного процесса
3. Увеличение количества учащихся, 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.

**Методическое обеспечение:**

* [" Здоровый образ жизни"](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/klassnyi-chas-zdorovyi-obraz-zhizni-0)
* <http://galcova.ru/index.php/klassnyj-chas-na-temu-zdorovyj-obraz-zhizn>
* <http://summercamp.ru/images/Healthy_life_interactive_education.pdf>
* <http://www.vevivi.ru/best/Formy-i-metody-formirovaniya-znanii-o-zdorovom-obraze-zhizni-u-shkolnikov-ref151510.html>
* <http://nsportal.ru/ap/ap/drugoe/buklet-my-za-zdorovyy-obraz-zhizni>
* [<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/klchas-rezhim-dnya-shkolnika>
* <http://festival.1september.ru/articles/586921/>
* <http://rudocs.exdat.com/docs/index-526324.html?page=12>
* <http://lib2.podelise.ru/docs/69452/index-5341.html>
* <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/kruglyy-stol-osnovnye-aspekty-zdorovogo-obraza-zhizni>
* <http://festival.1september.ru/articles/596032/>







