

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №11

Социальный проект «Здоровый образ жизни»



Руководитель проекта:
Манака Ольга Николаевна

2022 г

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА

1. Полное название проекта	«Здоровый образ жизни»
2. Автор проекта	8б класс
3. Руководитель проекта	Манака Ольга Николаевна, учитель истории, классный руководитель
4. Цель проекта	Показать значимость здорового образа жизни, отказ от вредных привычек
5. Сроки проведения	сентябрь 2022 г – май 2023 г
6. Место проведения	МБОУ СОШ № 11
7. Участники	Учащиеся 8 «Б» класса
8. Условия участия в проекте	Добровольное участие в проекте
9. Особая информация и примечания	В дальнейшем предусмотрено продолжить работу в данном направлении

Актуальность проекта

На современном этапе проблема профилактики здоровья детей является одной из самых актуальных. В школьном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего, гармонического развития личности. Валеологическое образование невозможно без изучения строения человеческого организма. Наш многолетний опыт педагогической работы показал, что кроме создания благоприятных условий для развития здорового ребенка, необходимо сформировать у школьников новый «пласт» знаний по валеологии и способствовать приобщению детей к здоровому образу жизни средствами инновационных технологий.

Проблема охраны здоровья детей в школе стоит очень остро. Анализ состояния здоровья наших учащихся показал, что в классе залогом хорошего самочувствия детей является физическое развитие, закаливание, профилактика заболеваний. Организм ребенка интенсивно растет и развивается, закладываются ценности здорового образа жизни. Формирование здоровья ребенка в школьном возрасте в значительной степени зависит от того, какая работа в школе ведется в этом направлении. Необходимо создать эмоциональную, радостную обстановку, т. к. здоровье детей во многом зависит от их психического состояния. Большое значение имеет организация пространства в школе. Правильно организованная развивающая среда дает ребенку возможность проявить себя в социальном плане, освоить определенные правила здорового образа жизни, ощутить взаимосвязь с другими детьми, укрепить уверенность в своих силах. И тогда наши дети будут физически здоровы, активны, коммуникабельны. Учитывая все вышеизложенное, перед нами появилась необходимость разработки и реализации проекта о пронаганде здорового образа жизни, используя современные образовательные технологии.

Цель проекта: пропаганда здорового образа жизни, воспитание и формирование ответственного отношения к сохранению здоровья как наиважнейшей ценности человека.

Задачи проекта:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственности за свое здоровье;
2. Пропагандировать здоровый образ жизни на примере лучших учащихся школы и их достижений в различных областях учёбы, творчества и спорта.
3. Формировать у учащихся устойчиво-негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотическим веществам.
4. Создать предметно-развивающую среду, обеспечивающую эмоциональный настрой учащихся и условия для организации двигательной активности.
5. Воспитывать культуру обмена мнениями, развивать навыки упорядоченного, структурированного мышления.
6. Воспитывать потребность детей в ежедневном выполнении правил личной гигиены.
7. Формировать представления о красоте природного мира, о положительном и отрицательном влиянии воздействия человека на атмосферу земли.
8. Воспитывать гражданственность, трудолюбие, уважение к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье.
9. Формировать здоровый образ жизни посредством правильного питания, учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье.
10. Воспитывать в подростках стремление вести здоровый образ.

Гипотеза:

Процесс приобщения детей к здоровому образу жизни будет более эффективным и продуктивным, если реализация идеи и замысла проекта будет производиться с помощью средств ТСО; художественноиллюстративного материала; бесед; наблюдений; экскурсий; продуктивной деятельности. Пропаганду здорового образа жизни, спорта мы будем вести под девизом: Разумный выбор – правильное решение.

При создании проекта мы опирались на следующие принципы:

- Здоровье-это приоритет. Все имеет смысл, пока мы здоровы. Твое здоровье - в твоих руках.
- Здоровье не все – но все без здоровья ни что.
- Осознанно вредить своему здоровью - глупо. Объяви войну вредным привычкам.
- Без вредных привычек от жизни можно получить гораздо больше.
- Физическое и психологическое здоровье неразделимы. Выбери активную жизненную позицию: найди себя в спорте, творчестве, учёбе. Не будь равнодушным! Помоги тем, кто попал в беду.
- Бери пример с лучших.
- Все лучшие качества развиваются там, где есть творческое отношение к жизни.

Планируемые результаты проекта

Личностные:

- Расширение кругозора.
- Формирование положительной направленности отношения к своему здоровью.
- Ощущения удовлетворённости от совместной деятельности детей.

Социальные:

- Вовлечение учащихся в конкретные социально-значимые дела.
- Приобретение учащимися школы навыков социального взаимодействия и сотрудничества.
- В ходе коллективной деятельности продуктивно взаимодействовать, слушать друг друга и в социально приемлемой форме выражать своё отношение к предложениям.

Этапы и сроки реализации проекта

Наш проект будет осуществляться в три этапа:

- ✓ *Организационный период (сентябрь 2022)*
- ✓ *Рабочий период (октябрь 2022- март 2023)*
- ✓ *Подведение итогов (апрель-май 2023)*

На первом этапе основным содержанием работы будет проведение организационного заседания с целью формирования советов дел и коллективное планирование мероприятий, а также подготовка необходимых материалов (план работы, календарное планирование, список учеников с распределением обязанностей), создание тематического уголка в классе. А также распределение обязанностей среди ученического коллектива.

На втором этапе будет осуществляться реализация плана работы: проведение классных часов, бесед, тематических мероприятий, просмотр кинофильма, участие в спортивных соревнованиях.

На заключительном этапе основное внимание будет уделено анализу работы и сбору отчетных материалов о проведенных делах и создание «уголка гордости» по собственным делам в рамках данного проекта.

План реализации проекта «Здоровый образ жизни»

№	Мероприятие	Сроки проведения
1.	Организационное заседание	Сентябрь
2.	Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни»	Октябрь
3.	Проведение классного часа «Здоровое питание – основа здоровой жизни»	Ноябрь
4.	Активное участие в занятиях спортом и мероприятиях, направленных на пропаганду здорового образа жизни среди школьников	Сентябрь - Декабрь
5.	Участие в конкурсе буклетов о здоровом питании	Март
6.	Оформление стенда «Здоровый образ жизни»	Апрель
7.	Участие в Неделе Здоровья	Апрель
8.	Заседание школьного методического объединения классных руководителей	Май

Ожидаемые результаты

1. Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья школьников.
2. Улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение пропусков занятий, повышение качества их знаний.
3. Занятость детей во внеурочное время (кружки, секции и т.д.)
4. Осознание школьниками необходимости разумного проведения досуга.
5. Формирование у учащихся представления об общих человеческих ценностях, здоровом образе жизни

ОТЧЁТ
о проведении социального проекта
«Здоровый образ жизни»

Наш класс имеет большой опыт подготовки и проведения мероприятий на разных уровнях (классный уровень, проведение мероприятий для учеников начальной школы и для всего среднего звена), поэтому участие в данном социальном проекте не испугало детей, а только увеличило интерес к его реализации. На классном собрании разработали план мероприятий.

В сентябре было проведено организационное заседание с учащимися класса для определения плана работы, а также календарного планирования мероприятий на время реализации проектов. Была составлена план-сетка предстоящих событий.

Так же дети закрепили за собой обязанности в подготовке и проведении мероприятий. В октябре – декабре были проведены классные часы, беседы, спортивные соревнования, тематические мероприятия.

В рамках реализации социального проекта "Здоровый образ жизни " были проведены различные мероприятия и вот одни из них.

Конкурс буклетов о здоровом питании



Здоровое питание - залог здоровья

Здоровое питание – залог долгой и активной жизни любого человека, в основе которого лежит рациональное питание. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, что является, несомненно, важным для любого возрастного периода жизни человека

В вашем рационе должны быть обязательно эти продукты!



Режим питания способствует правильному усвоению питательных веществ, эффективной работе пищеварительного тракта и нормальному обмену веществ. Желательно проводить приём пищи в одно и то же время, интервал между приемами должен быть не более 4-5 часов. Завтрак должен составлять 25% суточной нормы, обед – 35%, полдник – 15% и ужин – 25%, который рекомендуется употребить за три часа до сна

Белки - незаменимый строительный материал. Одной из важнейших функций белковых молекул является пластическая. Велика роль белков в транспорте веществ в организме. Это прежде всего гемоглобин, переносящий кислород из легких к клеткам. В мышцах эту функцию берет на себя еще один транспортный белок -миоглобин.

Жиры обладают наибольшей энергетической ценностью, а также поставляют материал для биосинтеза липидных структур, в частности мембран клеток, в организме. Среди потребляемых жиров животные должны составлять всего четверть, остальные должны быть растительными.

Углеводы в организме используются преимущественно как источник энергии для мышечной работы.



Вывод:

- Питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние растущего организма и его развитие.
- Для правильной жизнедеятельности растущего организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным. Это означает, что как по количеству, так и по своему качественному составу пища должна отвечать физиологическим требованиям организма школьника.

Здоровое питание - залог здоровья

Подготовили: 9б класс МБОУ СОШ 11

Одним из основных принципов рационального питания является энергетическая и физиологическая сбалансированность



Правильное питание – это полноценный рацион, в котором должны присутствовать все необходимые продукты: мясо, злаки, молочные продукты, фрукты, овощи, орехи. Часто мы едим то, что попадает под руку, что можно купить «на бегу» и быстро разогреть в микроволновой печи. Выявлять пользу продукта (или его вред) порой нет времени. Главный критерий выбора в еде – вкусно, быстро, сытно. Правильно ли это? Конечно, нет!

Но вот какой именно способ питания считать правильным? На этот счет существует множество теорий, и чуть ли не каждый день появляются новые. Кто-то выступает за полный отказ от мяса, кто-то провозглашает сыроедение панацеей от всех болезней и бед, а кто-то разрабатывает сочетания продуктов, якобы позволяющие организму достичь полной пищевой гармонии. На самом деле, любые ограничения в питании вряд ли можно считать полезными и приемлемыми для всех. Человеческий организм – очень сложная система, для нормального функционирования ему требуется и мясная, и растительная пища. Недостаток полезных веществ, содержащихся в том же мясе, например, железа высокой биологической доступности, может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Правильное питание заключается не в контроле калорий и жестких диетах, а в обеспечении организма полноценным рационом, в который входят все необходимые для него продукты: мясо, злаки, овощи, фрукты.



Принципы здорового питания: это должен знать каждый!

Правило № 1. Навсегда забудьте про фастфуд и постарайтесь не злоупотреблять сладким.

Правило № 2. Ешьте как можно больше сезонных продуктов – в них содержится максимум полезных веществ. Зимние овощи и фрукты, выращенные в теплицах или привезенные издалека, из-за обработки химикатами и длительного хранения не только теряют всю пользу, но и становятся аккумуляторами нитратов и других вредных химических соединений.

Правило № 3. Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. В них нет клетчатки, которая очень важна для работы пищеварительного тракта, а также для питания полезных бактерий, живущих в кишечнике. Именно поэтому гораздо лучше вместо белого хлеба есть цельнозерновой, а рафинированный сахар заменить на коричневый или даже на мед.

Правило № 4. Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки организму необходимо получать не меньше 30–35 мл жидкости на 1 кг веса. Сладкие газировки – полностью под запретом, в них содержится слишком много сахара.

Правило № 5. Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и к тому же богата аминокислотами. Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. К богатым белками продуктам относятся различные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобовые, яйца, творог.



Министерство природных ресурсов
Краснодарского края



ЭКО
МАРАФОН
ПЕРЕРАБОТКА



РАЗДЕЛЬНЫЙ СБОР



Подари
ДЕРЕВО

БЛАГОДАРНОСТЬ

награждается:

Манака Ольга Николаевна
Классный руководитель 8Б
МБОУ СОШ № 11



КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ

УЧАСТНИКУ АКЦИИ
ВЕСНА 2023

СДАЙ МАКУЛАТУРУ
СПАСИ ДЕРЕВО

за весомый вклад в дело сохранения окружающей среды и лесов России

РУКОВОДИТЕЛЬ ФЕДЕРАЛЬНОГО
ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ПРОЕКТА СДАЙ-БУМАГУ.РФ

Скоробогатов С. С.

Каждые 100 кг макулатуры

спасают от вырубки 1 ДЕРЕВО и сохраняют от загрязнения 2000 литров ЧИСТОЙ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ, экономят 100кВт ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ и предотвращают выброс в атмосферу 170 кг CO₂

сдай-бумагу.рф