



Автор:

Цель и задачи проекта:

Цель проекта – сохранение и укрепление здоровья школьников; формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью, здоровому образу жизни.

Задачи проекта:

1. Пропагандировать здоровый образ жизни;
2. Разработать систему профилактических и воспитательных мероприятий по формированию здорового образа жизни учащихся;
3. Привлечь внимание родителей к проблеме сохранения здоровья детей в процессе обучения их в школе и дома.
4. Помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития.

Здоровье дается человеку от рождения, но чтобы сохранить его на всю жизнь, нужно с раннего детства и до глубокой старости заботиться о его укреплении.

Если в раннем детстве здоровье ребенка зависит преимущественно от образа жизни семьи, то в подростковом возрасте усиливается влияние окружающей среды.

Необходимо с детства помнить, что здоровый образ жизни является самым практичным и наименее дорогостоящим путем профилактики заболеваний, требует от человека работы и закрепления полезных привычек, а праздный образ жизни влечет ухудшение здоровья.



Что входит в понятие - ЗОЖ?

1. Правильное питание и здоровый сон.
2. Физическая активность.
3. Отказ от вредных привычек.



Правильное питание

Самое важное для здоровья человека – это то, чем он питается. А питается он, скажем, не всегда полезными продуктами. Например, сейчас в свободной продаже имеется целый ряд продуктов, неблагоприятно влияющих на здоровый образ жизни. В этот «ряд» входят продукты быстрого приготовления, продукты обработанные индустриально. Все они содержат вредные вещества в своем составе, негативно влияющие на организм человека. Следовательно, не стоит питаться, чем попало, и когда попало. Решили вести здоровый способ жизни – следовательно, надо соблюдать режим питания. Правильное питание и диета – это залог вашего будущего здоровья и долголетия.

Сон

Для здоровья человека важен его сон. Не зря на Руси говорили, «спит богатырским сном». Потому и богатырским, что спит здоровый человек. Сон важен для организма, также как и правильное питание, как, например, закаливание организма. От того сколько человек спит, зависит его нервная система. Для хорошего сна стоит подготовить спальную комнату: проветрить, убрать лишнее освещение, лишние шумы, например музыку. И естественно, чтобы лучше спать, нужно соблюдать распорядок дня, из которого должны исключиться всякого рода негативные эмоции.

Спорт

Физкультура – вот еще один фактор, который играет немаловажную роль в поддержании здорового образа жизни. Ведь каждый человек хочет подольше прожить свою жизнь, больше успеть сделать в ней что-то полезное для общества, для себя, для своих родных и близких. Но, чтобы все это успеть сделать, нужно не только подольше прожить, но еще и не состариться раньше времени. Для этого у человека есть физическое состояние. А для поддержания тонуса организма следовало бы заниматься физкультурой. Занятие различного вида физическими упражнениями поможет человеку не только встретить достойную старость, но и остаться в хорошей форме.

Этапы реализации проекта:

1 этап – подготовительный:

- Анкетирование учащихся и их родителей о состоянии здоровья, анализ уровня заболеваемости учащихся;
- Разработана системы профилактических и воспитательных мероприятий по формированию здорового образа жизни учащихся.

2 этап – апробационный:

- Реализация системы мероприятий по формированию здорового образа жизни учащихся.

3 этап - контрольно-обобщающий, который включал:

- Сбор и анализ результатов;
- Коррекция дальнейшей деятельности.

Реализация системы мероприятий по формированию здорового образа жизни учащихся

№	Направления	Содержание работы	Прогнозируемый результат
1.	<p>«Знание – сила» <u>Цель:</u> Просвещение учащихся и формирование первичных навыков по вопросам ЗОЖ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация встреч с врачами-специалистами и студентами мед. училища (лекции для 5-11 классов) 2. Работа ученического лектория (беседы для 1 – 4 классов). 3. Изучение материалов Аналитического Агентства «ОСП-сервис» - «Трезвость-норма жизни» 4. Проведение анкетирования «Твоя жизненная позиция», «Ценности жизни», «Мое отношение к употреблению алкогольных напитков и табакокурению» 4. Участие в городской акции «Отказ от курения и борьба со СПИДом» 5. Оформление в лицейской библиотеке уголка с материалами по ЗОЖ. 6. Просмотр видеофильмов по тематике ПДД, ППБ, ТБ и ОБЖ в лицейском видеозале. 	<p>Применение полученных знаний по вопросам охраны здоровья, умение передать полученные знания другим, осознание необходимости и полезности проведения работы «Вредным привычкам – нет!»</p>

Реализация системы мероприятий по формированию здорового образа жизни учащихся

№	Направления	Содержание работы	Прогнозируемый результат
2.	«Труд во благо здоровья» <u>Цель:</u> Охрана окружающей среды	1. Благоустройство и озеленение территории школы. 2. Субботники 3. Соревнование «На лучшее озеленение кабинета» 4. Акции: «Чистый лес», «Чистый двор» 5. Благоустройство и худ. оформление спортивной площадки. 6. Работа в ТОСах	Стремление поддерживать чистоту окружающей среды, проявление инициативы по благоустройству территории и места проживания и учебы.

Реализация системы мероприятий по формированию здорового образа жизни учащихся

№	Направление	Содержание работы	Прогнозируемый результат
3.	«Я и мои дела» <u>Цель:</u> Пропаганда ЗОЖ	1. Конкурс рисунков и плакатов: «Алкоголю – НЕТ!», «Мы против....!» 2. Выставка рисунков «В здоровом теле – здоровый дух!» 3. Акция по микрорайону «Мы за ЗОЖ!» 4. Выпуск тематический телепередач лицейского телевиденья. 5. Выпуск бюллетеней «Информационный вестник». 6. Выпуск лицейской газеты «Радуга». (освещение вопросов по ЗОЖ)	Проявление инициативы и творчества по агитации за здоровый образ жизни, умение уч-ся противостоять вредным привычкам, злу, порокам.

Реализация системы мероприятий по формированию здорового образа жизни учащихся

№	Направления	Содержание работы	Прогнозируемый результат
4.	<p>«Все имеет смысл, пока ты здоров».</p> <p><u>Цель:</u> Активизировать деятельность школьников по формированию физической и здоровой личности.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение тематических бесед на классных часах «ЗОЖ» 2. Викторины «А знаешь ли ты?» 3. Участие лицеистов в соревнованиях по различным видам спорта. 4. Массовое участие лицеистов в Республиканских днях оздоровительного бега и ходьбы. 5. Участие в КТД: «Масленица», «Зимние забавы» 6. День здоровья с выездом на лыжную базу «Снеговик», базу отдыха «Нахот». 7. Проведение туристического слета для учащихся 5 – 8, 10 кл. 8. Участие в работе спортивного добровольного общества «Новая Спарта». 9. Дружеские встречи обучающихся и шефов по баскетболу и волейболу. 10. Участие в соревнованиях «Папа, мама, я - спортивная семья» 11. Занятия в городских и лицейских спортивных секциях 12. Ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики до занятий. 	<p>Систематические занятия учащихся физкультурой и спортом, увеличение числа учащихся, посещающих кружки и секции, укрепление здоровья.</p>

Правила здорового образа жизни

- Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками.
 - Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
 - Не переедать и не голодать.
 - Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
 - Не переутомляться умственной работой.
 - Старайся получать удовольствие от учебы.
 - А в свободное время занимайся творчеством.
 - Доброжелательно относись к людям.
 - Знай и соблюдай правила общения.
 - Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
 - Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
 - Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.

Расти здоровым!



Критерии оценки здоровья человека

- отсутствие болезней;
- нормальная работа организма;
- полное психическое, физическое и социальное благополучие;
- равновесие организма в системе «природа – человек»;
- способность приспосабливаться к изменениям окружающей среды;
- способность полноценно трудиться и обращаться с людьми;
- стремление к творчеству.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Биологические:

- Дыхание;
- Питание;
- Свет;
- Тепло;
- Двигательная активность;
- Уединение;
- Игры.

Социальные:

- Эстетичность;
- Нравственность;
- Присутствие волевого начала;
- Способность к самоограничению.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголь, наркотики);
- рациональное питание;
- оптимальный двигательный режим;
- закаливание организма;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.



**Спасибо за
внимание!**