

# МБОУ СОШ « 21» г.Владивосток

Конкурс детских и молодежных волонтерских проектов  
**«Траектория здоровья-2018»**

**Волонтерский проект**  
**«В здоровом теле , здоровый дух»**

Номинация  
**«Молодежь изменяет мир»**

Проект выполнили:

участники волонтерского объединения  
«Здоровячки» МБОУ «СОШ №21».

Куратор проекта: Коновал Марина Владимировна .

# Здоровячки!



# Паспорт проекта:

1. **Наименование проекта:** «В здоровом теле здоровый дух».
2. **Направление проекта:** Здоровьесберегающее
3. **Сведения об участниках – авторах проекта:** Учащиеся 8 «Б» и 5 «А»– участники волонтерского объединения «Здоровячки», под руководством классного руководителя Коновал Марины Владимировны МБОУ СОШ «№21» г. Владивостока
4. **Срок реализации:** Январь 2018- декабрь 2018 г.
5. **Исполнители:** волонтеры «Здоровячки»
6. **Цель:** Способствовать формированию здорового образа жизни, укреплению физического и духовного здоровья
7. **Задачи:**
  - 1) Совершенствовать здоровьесформирующую деятельность школьников.
  - 2) Пропагандировать среди школьников здоровьесберегающее поведение
  - 3) Формировать ответственное отношение к своему здоровью

# Актуальность

## проекта:

- *Здоровье будущего поколения – главная особенность развития любого государства. Президент Российской Федерации В.В.Путин однажды сказал: «Каждый молодой человек должен понять, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех, это начало перемен в образе жизни всей страны, формирование современных стандартов жизни россиян». Этими словами он довольно глубоко подчеркнул значимость здоровьесбережения для масштабов всей страны. И, безусловно, ее будет ждать светлое, богатое и счастливое будущее, если граждане будут здоровыми, счастливыми и уверенными в себе людьми.*
- *По данным Всемирной организации здравоохранения, продолжительность жизни человека и состояние его здоровья на 60% определяется его образом жизни и системой питания, на 15% — наследственностью, еще 15% — экологией и условиями внешней среды, и лишь на 10% услугами здравоохранения. Следовательно, ведение здорового образа жизни играет наиважнейшую роль в сохранении и поддержании здоровья и жизненных сил человека. Но в последнее время в России наблюдается ухудшение состояния здоровья населения, в том числе у детей и подростков. По статистическим данным медицинского осмотра порядка 10% учащихся имеют уровень физического состояния здоровья близкий к норме. Низкая мотивация школьников к ведению здорового образа жизни затрудняет формирование у них понятия ценности здоровья и ответственности за собственную жизнь и жизни других людей. В школе появляется много новых предметов, увеличивается объём информационных нагрузок, резко выросли интенсивность и эмоциональное напряжение учебного процесса. Все это негативно сказывается на состоянии здоровья учащихся.*
- *Анализируя статистические данные опроса молодежи о значимости жизненных ценностей, здоровье у них стоит после достижения финансового благополучия. Последствия такого невнимания к собственному здоровью сказываются уже в более зрелом возрасте. Острота социально-экономических проблем усиливает проникновение в молодёжную среду различного рода вредных «удовольствий», способствующих проявлению антиобщественного поведения. Поэтому становится необходимым правильное информирование учащихся школы о пагубности воздействия вредных для здоровья привычек, мотивирование его к ведению здорового образа жизни, включая отказ от табакокурения и вредное питание. Этим и обусловлена актуальность проекта, направленного на формирование у молодого поколения навыков ведения здорового образа жизни.*
- *Главным результатом пропаганды здорового образа жизни являются счастливые, бодрые и здоровые люди, которые верят в счастливое будущее и наслаждаются каждым днем. Наша цель – достичь такого результата. Основной аудиторией проекта являются дети и молодые люди.*

# Цель и задачи проекта

- *Цель проекта: Способствовать формированию здорового образа жизни, укреплению физического и духовного здоровья*
- *Достижение цели поставило следующие задачи:*
- *1) Совершенствовать здоровьесформирующую деятельность школьников.*
- *2) Пропагандировать среди школьников здоровьесберегающее поведение*
- *3) Формировать ответственное отношение к своему здоровью.*

# Основные направления работы:

- *пропагандистская работа по формированию навыков ведения здорового образа жизни;*
- *учебная работа;*
- *работа с учителями, родителями.*
- *физкультурно-оздоровительные мероприятия;*
- *физкультурно-массовая работа во внеучебное время (кружки по интересам).*

- **Главные участники проекта.**
- Учащиеся 8 «Б» и 5 «А» классов МБОУ «СОШ №21» г. Владивостока.
  
- **Сроки реализации проекта:** январь 2018г.-декабрь 2018 г
- 
- **Методическое обеспечение проекта:**
- Научная и художественная литература по внедрению и практике применения здоровьесберегающих технологий;
- Интернет-ресурсы;
- Школьная программа «Здоровье»
  
- **Материально-техническое обеспечение:**
- Оформление стенда «Здоровым быть здорово!»;
- Спортивный инвентарь для проведения спортивных игр и состязаний;
- Научная и художественная литература по пропаганде здорового образа жизни;
- 
- **Место реализации проекта:**
- МБОУ «СОШ №21» г.Владивосток

# Этапы реализации проекта

## 1.Подготовительный :

Сроки реализации: январь 2018 г.



### ● **Задачи:**

- *Разработка проекта;*
- *Составление плана работы по реализации проекта;*
- *Организация встреч с представителями администрации МБОУ «СОШ №21»*
- *Беседы, круглые столы с целью стимулирования интереса учащихся в вопросам сохранения здоровья;*
- *Уточнение с администрацией школы о планируемых мероприятиях и акциях, направленных на укрепления здоровья учащихся.*
- *Приобретение недостающего спортивного инвентаря и прочих принадлежностей для реализации проекта.*

### ● **Прогнозируемые результаты:**

- *Наработана база документов*
- *Разработан план мероприятий по реализации проекта*
- *Проведены организационные мероприятия по привлечению учащихся .*
- *Обогащение информационной и спортивной базы школы*

## 2. Организационно-деятельностный :

Сроки реализации этапа: февраль 2018 г. – НОЯБРЬ 2018

Г.



### ● Задачи:

- 1. Организация профилактической работа среди школьников , направленной на сохранение здоровья;
- 2. Подготовка и проведение различных мероприятий и спортивных соревнований;
- 5. Проведение бесед, круглых столов среди учащихся, родителей, с целью распространения информации об укреплении здоровья;

### ● Прогнозируемые результаты:

- Внесение изменения в организацию учебного процесса
- Проведение бесед и круглых столов, по пропаганде здорового образа жизни
- Оказание помощи в проведении здоровьесберегающих мероприятий и соревнований
- Формирование здоровьесберегающих качеств личности учащихся
- Сплочение коллектива учащихся, родителей.

### 3. Аналитический :

Сроки реализации этапа: ДЕКАБРЬ 2018 г.



#### ● **Задачи:**

- *Обобщение итогов работы над проектом;*
- *Обновление уголка «Здоровье»;*
- *Распространение полученных результатов.*

#### ● **Прогнозируемые результаты:**

- *Создание сети взаимодействия «Здоровячки» - Администрация МБОУ «СОШ №21» по вопросам применения здоровьесберегающих технологий*
- *Обогащение информационной базы школы*

# План основных

## мероприятий

### по внедрению проекта

- Подготовительный этап: январь
- 1. 17 -20 январь 2018г.
- Анкетирование учащихся
- «Что такое здоровый образ жизни?»
- 2. 24 января 2018г.
- Круглый стол «Здоровая нация»
- (представители администрации школы, учащиеся, волонтеры )
- 3. В течение месяца разработка документации по внедрению проекта
- 4. Встречи с представителями администрации по вопросам взаимодействия в целях реализации проекта
- 5. Планирование работы волонтерского объединения «Здоровячки» по вопросам реализации проекта
- 6. Приобретение недостающих материалов, необходимых для реализации проекта

- **Организационно - деятельностный этап: февраль- ноябрь**
- **7. 11 февраля 2018г.**Круглый стол «Молодёжь - за здоровый образ жизни»
- **8. 25 февраля 2018г.**Спортивный забег «Здоровое поколение XXI века»
- **9. 15 марта 2018г.** Беседа «Жалящий трехголовый змей: табакокурение, алкоголь, наркомания»  
(с привлечением школьного врача)
- **10. 29 апреля 2018г.**Волейбольный турнир среди команд школьников МБОУ «СОШ №21»г.Владивосток «Вместе победим!»
- **11. 12 мая 2018 г.**Мини - сочинение - рассуждение «Мои жизненные ценности»
- **12. 26 сентября 2018г.** Брейн-ринг «В здоровом теле – здоровый дух»
- **13. 17 октября 2018 г.** Тестирование учащихся «Стрессоустойчивость»
- **14. 9 ноября 2018г.** Мероприятие «Я хочу пожелать вам здоровья!»

## ● Аналитический этап:

● 7 декабря 2018г.

● Лыжные прогулки «Будь здоров!»

● 20 декабря 2018г.

● Анализ проделанной работы в рамках реализации проекта

● Подведение итогов деятельности волонтерского отряда «Маячки» в рамках реализации проекта

●

● Распространение результатов реализации проекта в СМИ, сети Интернет

●

● Обновление информационного стенда «Здоровье»

# Ожидаемые результаты:

- *Вся работа над проектом учит детей быть равнодушными к состоянию собственного здоровья и здоровья окружающих.*
- *Планируемые результаты от реализации проекта:*
- *1)Формирование у молодых людей позитивного отношения к здоровому образу жизни;*
- *2)Проявление у них интереса к различным видам спорта и активному отдыху;*
- *3)Уменьшение количества людей, имеющих вредные привычки;*
- *4)Повышение уровня потребности людей в соблюдении ЗОЖ;*
- *5)Формирование у учащихся ответственности за свое здоровье.*
- 
-

**Вот  
такие  
мы!**

Будь  
волонтером!

