

**Общешкольный проект:  
«Здоровые мамы – счастливые дети!»**

**Предметная область: психология**

**Участники: мамы учащихся МОУ сош №1 г.Наволоки**

**Цель: улучшить самочувствие и снизить биологический возраст женщин.**

**Задачи:**

- 1. Провести диагностику по определению биологического возраста женщин**
- 2. Провести коррекционную работу, направленную на улучшение самочувствия и снижения биологического возраста**
- 3. Провести повторную диагностику по определению биологического возраста женщин и сравнить эти результаты с результатами первоначальной диагностики**
- 4. Сделать выводы**

**Описание: если приглядеться к мамам учащихся, то можно заметить, что имея один и тот же паспортный возраст. выглядят они по-разному: кто - старше, кто – моложе. Мы решили доказать, что можно улучшить самочувствие и снизить биологический возраст женщины, не прибегая к операциям и медицинским средствам. А при хорошем самочувствии и воспитание детей не кажется таким уж сложным. Участницы проекта проводили аутотренинги, релаксацию и выполняли рекомендации по питанию, таким образом удалось снизить их биологический возраст.**

**Информационные технологии: MS Power Point, MS Word 2003,2010 г.**

**Ключевые слова: календарный и биологический возраст, аутотренинг, питание**

**Автор: Шалаева Татьяна Сергеевна, МОУ сош № 1 г.Наволоки Ивановская область**

### **Актуальность проекта:**

Возраст-это понятие, волнующее любого человека, а в особенности женщин. Чаще всего внешний вид человека соответствует прожитым годам. Но иногда встречается несоответствие. Так же отмечено, что настроение и самочувствие влияет на внешний вид человека и наоборот. С помощью исследовательской работы мы доказали, что биологический возраст можно скорректировать не прибегая к операциям. Полученные результаты превзошли наши ожидания и по просьбам женщин мы решили продолжить работу по данному проекту.

### **Ожидаемые результаты:**

В процессе коррекционных мероприятий улучшится самочувствие, настроение и, как следствие, снизится биологический возраст женщин, и у них появится больше сил и возможностей посвятить свободное время детям.

### **Программа проекта:**

#### **1. Подготовительный**

- Учебно-исследовательская работа: «Можно ли скорректировать биологический возраст женщины?» [\(Приложение 1\)](#)

#### **2. Практический**

- Реализация программы [\(Приложение 2\)](#)

#### **3. Обобщающий**

Анализ и обобщение результатов

Выработка рекомендаций мамам- родителям

[\(Приложение 8\)](#)

### **Среда, необходимая для реализации проекта:**

Классный кабинет, комната психологической разгрузки [\(Приложение 3 – фотоматериалы\)](#)

# Учебные материалы

В качестве ознакомительных и подтверждающих эффективность данного проекта материалов использовалась презентация к научно-исследовательской работ: «Можно ли скорректировать биологический возраст женщин?» [\(Приложение 10\)](#)

**Практические материалы:** видео релаксация - цветотерапия [\(Приложение 9\)](#)

**Методические рекомендации для женщин:**

1. Рекомендации и описание аутотренинга дома [\(Приложение 4\)](#)
2. Рекомендации по режиму питания [\(Приложение 5\)](#)

# Оценка и стандарты

- Для того, чтобы определить биологический возраст мам учащихся МОУ сош №1 г.Наволоки использовались 2 теста: «Сколько вам лет на самом деле?» и «Твой психологический возраст» (Приложение 6)
- Для проверки эффективности коррекционной программы использовались вновь те же методики, что и в первоначальной диагностике (Приложение 6)
- Шкала изменения психологического возраста женщин (Приложение 7)

**Автор проекта:**

**Шалаева Татьяна Сергеевна – педагог –психолог МОУ сош № 1 г.Наволоки Ивановская область. Охотно занимаюсь исследовательской работой с учащимися по психологии**

**Электронная почта: [IFKF80TDF@yandex.ru](mailto:IFKF80TDF@yandex.ru)**

**Образовательное учреждение:**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя школа № 1 г.Наволоки Ивановская область**

