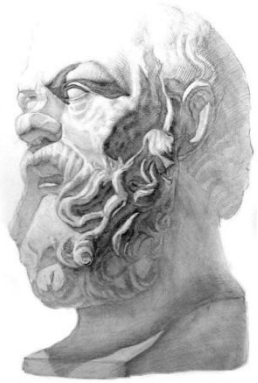
МБОУ «Дубковская СОШ» «Дружба»
Одинцовского района Московской области

Территория здоровья

Проект

Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам.

Сократ



Введение

Проблема,

на решение которой направлен проект

Актуальная задача современного образования – обучение школьников бережному отношению к своему здоровью с ранних лет. Проблема сохранения здоровья детей очень важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. По данным педиатров здоровые дети из общего числа школьников составляют не более 2,3 %. Школьное образование усугубляет нарушения физического и психического здоровья ребёнка, в результате 90% выпускников школ имеют хронические заболевания,. Но главным фактором ухудшения здоровья школьников является их пренебрежение к соблюдению элементарных законов здорового образа жизни. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Именно о школьном периоде можно сказать, что в этот период формируется потенциал здоровья на всю жизнь. И чрезвычайно важно то обстоятельство, что на этот «потенциал здоровья» можно оказывать воздействие. Здоровье либо формируется и развивается, либо расстраивается и утрачивается в процессе развития и воспитания человека.

Цель проекта

формирование здоровой среды классного коллектива через создание единой образовательной системы укрепления здоровья обучающихся и переход системы здоровьесбережения обучающихся в режим функционирования

Гипотеза проекта

Программа здоровьесбережения «Территория здоровья», которая является основой для функционирования воспитательной системы класса «Дорога к здоровью» поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникативной компетенции школьника, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве и повысит приоритет здорового образа жизни.

Задачи проекта

* организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность обучающихся и профилактическую работу;
* провести комплексный анализ проделанной работы;
* отработать систему мониторинга уровня здоровья и гигиенических знаний обучающихся;
* сформировать у обучающихся потребность в здоровом и безопасном образе жизни.

Ожидаемые результаты

* создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности;
* укрепление здоровья класса через овладение умениями и навыками заботы о своём здоровье и безопасном поведении;
* снижение уровня заболеваемости , положительная динамика состояния здоровья класса;
* повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности.

.

Участники проекта

* классный руководитель 4 «Е» класса МБОУ «Дубковская СОШ» «Дружба»;
* обучающиеся 4 «Е» класса;
* родители обучающихся;
* школьный психолог;
* школьный медицинский работник;
* социальный педагог;
* учитель физкультуры.

Сроки реализации проекта

сентябрь 2013 г. – май 2014 г.

Объекты исследования

* классный коллектив 4 «Е» класса;

* итоги работы по здоровьесбережению обучающихся в рамках программы воспитания «Территория здоровья» и воспитательной системы 4 «Е» класса «Дорога к здоровью».

Предметы исследования

* уровень знаний, умений и навыков школьников в области гигиены и ЗОЖ;
* развитие системы мониторинга уровня здоровья и гигиенических знаний обучающихся.

Методы исследования

* промежуточная и итоговая диагностика ученического коллектива;
* наблюдение;
* беседа;
* опрос;
* анкетирование;
* сравнение;
* анализ опросов и анкет обучающихся,
* родителей и статистических данных.

Содержание и механизмы реализации проекта

№	Этапы проекта	Задачи	Виды деятельности и содержание работы	Прогнозируемые результаты
1	***Аналитико-поисковый*** ***(сентябрь-октябрь 2013 г.)***	1. Проанализировать методическую и специальную литературу по проблеме исследования. 2. Спрогнозировать основные направления деятельности ученического коллектива. 3. Организовать проектную деятельность.	-Систематизация материалов для создания информационного «банка данных» по проблеме проекта. -Разработка тематики родительских собраний. -Стартовая диагностика ученического коллектива	Создание «банка данных» Проведение родительских собраний по вопросам здоровьесбере-жения детей Аналитические выводы по результатам проведённой работы в рамках программы «Территория здоровья»

Содержание и механизмы реализации проекта

№	Этапы проекта	Задачи	Виды деятельности и содержание работы	Прогнозируемые результаты
2	***Экспериментальный*** **(ноябрь 2013 г. - апрель 2014 г)**	1. Разработать методы работы с коллективом обучающихся, направленные на повышение мотивации к здоровому образу жизни 2. Создать условия для реализации проекта. 3. Провести промежуточную диагностику классного коллектива.	-Выявление возможного участия родителей в организации работы по воспитанию культуры здоровья детей (беседы, анкетирование, коллективное обсуждение и т.п.). -Организация повышения валеологической культуры обучающихся на основе урочной и внеурочной деятельности классного руководителя	1. Построение диагностической системы отслеживания уровня состояния здоровья школьников в форме мониторинга.

Содержание и механизмы реализации проекта

№	Этапы проекта	Задачи	Виды деятельности и содержание работы	Прогнозируемые результаты
3	***Завершающий*** **Май 2014 г.**	1. Изучить результаты проектной деятельности. 2. 2. Осуществить самооценку результатов. 3. Провести итоговую диагностику ученического коллектива. 4. Выявить уровень эффективности проведённой работы 5. Определить уровень участия родительского коллектива в организации работы по здоровьесбережению детей.	-Подведение итогов -Статистическая обработка результатов.	Обобщения и выводы по итогам реализации проекта. Обобщение позитивного опыта работы по проблеме проекта

Ресурсное обеспечение

* обучающиеся - участники проекта;
* родители обучающихся во главе с родительским комитетом класса.

Модель системы здоровьесбережения школьников

Содержание и промежуточные результаты работы по программе «Территория здоровья»

Самопознание

* ***«Знание своего тела».*** Функции человеческого организма. Как проверить своё здоровье. Совершенство человеческого тела. Ошибки природы.
* ***«Самопознание через ощущения, чувства, образ и эмоции».***
* Эмоциональная сфера личности. Как управлять своими эмоциями. Что такое толерантность. Как стать толерантным.

* **Школьник** имеет полное представление о функциях своего организма. Может осуществить простейшие физиологические измерения – рост, вес, частоту пульса, температуру тела, тесты на координацию, гибкость, силу.
* Доброжелательно относится к инвалидам.
* Соблюдает адекватный для своего организма режим нагрузок, отдыха, питания, достаточной двигательной активности, тепловой режим. Умеет имитировать различные эмоциональные проявления.
* Умеет попросить о помощи в трудных ситуациях.
* Принимает различия между людьми, уважает особенности их поведения.

Я и другие

* ***«Моя семья».*** **Отношения между членами семьи. Позиция ребёнка в семье.**
* ***«Я как член коллектива».*** **Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.**
* **Способы конструктивного решения конфликтных ситуаций.**
* **Понятие о толерантности.**
* **Поведение на улице и в общественных местах.**

Школьник понимает структуру собственной семьи, осознаёт ролевую позицию каждого члена семьи. Демонстрирует базовые навыки общения: умение слушать. начинать общение, поддерживать и прекращать разговор. Умеет критиковать, хвалить, принимать критику и похвалу.

* **Умеет аргументированно отстаивать свою правоту в конфликтных ситуациях с родителями, учителями, друзьями. Имеет навыки отказа и противостояния групповому давлению.**

Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

* ***«Гигиена тела».*** **Интимная гигиена.**
* ***«Учёба и здоровье».*** **Субъективные и объективные признаки утомления. Периоды изменения работоспособности. Как избежать вредного воздействия компьютера.**
* ***«Отдых и здоровье».*** **Активный и пассивный отдых.**

* **Школьник имеет навыки гигиены, позволяющие сохранять опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях. Умеет подобрать гигиенические средства для ухода за телом, зубами, волосами. Правильно чередует работу и отдых. Регулирует работу за компьютером.**

Питание и здоровье

* ***«Гигиена питания»*** **. Традиции приёма пищи у разных народов. Нарушения правил и норм питания и их последствия. Пищевые риски. Правила поведения за столом.**

* **Школьник умеет приготовить основные блюда. Различает ядовитые грибы и ягоды. Избегает пищевых факторов риска.**

Основы личной безопасности и профилактика травматизма

* ***«Безопасное поведение на дорогах».*** Правила движения и необходимость их соблюдения.
* ***«Бытовой и уличный травматизм».*** Поведение при угрозе пожара или во время пожара. Опасность роллера на улице. Опасность пользования пиротехническими средствами. Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах), при укусах насекомых.
* ***«Опасные ситуации».*** Неадекватное поведение животного. Что делать, если…?

* **Школьник** способен прогнозировать развитие ситуации на дороге, в транспорте, на улице.
* Имеет навыки безопасного поведения с электроприборами, умеет обесточить электроприбор, знает способы тушения огня и правила эвакуации.
* Применяет на практике правила катания на велосипеде, самокате, роликах. коньках; пользуется защитными приспособлениями. Соблюдает правила безопасного поведения на воде. Знает об опасности пиротехники.
* Умеет оказать помощь себе и другим при простых травмах.
* Избегает рискованных для здоровья и жизни форм поведения.
* Умеет обращаться за помощью в экстремальной ситуации. Знает 3 правила: «уходи от ситуации!», «зови на помощь!» «спасайся!». Владеет навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.

Культура потребления медицинских услуг

* ***«Выбор медицинских услуг»*** **. Выбор товаров и услуг, ориентированных на здоровье. Альтернативная медицина, влияние её на организм человека.**
* ***«Обращение с лекарственными препаратами».*** **Рецепт, аптека, лекарства. Правила употребления лекарственных препаратов.**

* **Школьник умеет подобрать для себя лекарственный препарат из минимального арсенала препаратов, которые принимают без назначения врача(при головной боли, высокой температуре и др.) с учётом индивидуальной переносимости лекарств, возрастных доз, применять первые меры при развитии побочного действия лекарств.**
* **Умеет аккуратно обращаться с лекарствами (хранить в упаковке, проверять срок годности перед употреблением, применять только по назначению врача или рекомендации родителей, не пробовать неизвестные таблетки)**

Предупреждение употребления ПАВ

* Что такое ПАВ. Зависимость от ПАВ – тяжёлая болезнь. Токсикомания.
* «Легальные» (алкоголь, табак) и «нелегальные» ПАВ.

* Школьник занимает активную позицию неприятия девиантных форм поведения (распитие спиртных напитков, курение, проявление агрессии)
* Имеет сформированные навыки отказа от употребления ПАВ.
* Имеет арсенал средств для проведения свободного времени.
* Владеет навыками поддержания общения.
* Имеет навыки критического переосмысления информации, получаемой в неформальных группах.

Оздоровление

- Физкультминутки.
- Дыхательная гимнастика.
- Гимнастика для улучшения слуха.
- Гимнастика для глаз.
- Гимнастика для кистей рук.
- Комплекс упражнений для выработки правильной осанки.
- Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
- Точечный массаж.
- Самомассаж.
- Упражнения для укрепления мышц дыхательного аппарата и мышц других внутренних органов.

Школьник

владеет приёмами проведения оздоровительных упражнений.

Нам предстоит исследовать…

Как это оказывает влияние на здоровье человека?

* шум;
* освещённость;
* воздушная среда;
* дизайн помещения (цвет стен);
* размеры, цвет и размещение мебели в классе;
* видеоэкранные средства (компьютеры, телевизоры);
* качество питания;
* качество питьевой воды;
* экологическое состояние школьной территории.

Как это оказывает влияние на здоровье человека?

* объём учебной нагрузки, включая домашние задания;
* расписание уроков;
* физкультминутки;
* упражнения для улучшения зрения, слуха, укрепления мышц и т.п.;
* занятия физкультурой и спортом;
* режим дня;
* компьютер;
* телевизор.

Насколько мы здоровы?

Мы проанализируем уровень здоровья нашего класса и узнаем, каковы..

- общая заболеваемость класса;
- острая заболеваемость класса;
- группы здоровья; класса
- % детей с нарушениями состояния здоровья, вызванными адаптацией к школе;
- % часто болеющих детей по годам обучения;
- % детей с хроническими заболеваниями;
- % детей, отнесённых по состоянию здоровья к медицинским группам для занятий физкультурой;
- % детей нуждающихся в оздоровлении;
- % детей с низким, средним и высоким уровнем двигательной активности.

Будем учиться здоровью…

Олимпийские уроки

Мы узнаем историю олимпийского и паралимпийского движения. Мы познакомимся с олимпийскими символами.
Мы будем страстными болельщиками Олимпиады в г. Сочи в 2014 году.
Мы –будущие олимпийцы!

Олимпийский «Стартинейджер»

sochi.ru
2014
EDUCATION

Мы научимся неувядаемым танцам народов мира . Мы научимся уважать культурные и спортивные традиции разных стран и народностей.

ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

Уроки ЗОЖ

На уроках ЗОЖ мы научимся культуре здоровья.

Уроки безопасного поведения

Мы научимся безопасному поведению в природной среде.
Мы сможем противостоять употреблению ПАВ.
Мы сможем защитить себя в опасной ситуации.

Нам будут сопутствовать…

* тренинги;
* уроки здоровья;
* конкурс рисунка «Мы за ЗОЖ!»;
* семейная спортивно-оздоровительная игра «NEXT»;
* Конкурс на лучший «Паспорт здоровья».

Основная идея проекта

* ***Считать среди учебных школьных ценностей главной – ценность детского здоровья***

Автор проекта

Учитель начальных классов
МБОУ «Дубковская СОШ»
«Дружба» Одинцовского
района Московской области
Опарина Ольга Альбертовна

Август 2013 г.