

ЗАДАНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНАМ «ВВЕДЕНИЕ В
ПРОЕКТНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ» И «ПРОЕКТНАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»

Тема: Здоровый образ жизни

Проект выполнили:

Клементьев К.И---Малкин В.С

Группа 223-371 1 курс

Содержание

1. Актуальность
2. Проблематика проекта.
3. Цель и задачи проекта.
4. Заинтересованные лица проекта.
5. Календарный план проекта.
6. Риски проекта.
7. Описать экономические и технические перспективы проекта.

Актуальность

- **Актуальность здорового образа жизни** вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной **жизни**, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.



Проблематика проекта.

- Проблема сохранения и развития здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли «ученик». Стандарт второго поколения обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью.

Цель проекта.

- Проектная деятельность – метод научного исследования, который раскрепощает ребёнка, повышает уровень его познавательной активности, учебной мотивации, способствует эмоциональной уравновешенности и уверенности в собственных возможностях. Следовательно, снижается тревожность и психическое напряжение учащихся. Это, в свою очередь, улучшает адаптацию и повышает сопротивляемость организма к воздействию внешних и внутренних негативных факторов, т.е. способствует сохранению как психического, так и соматического здоровья школьников. Таким образом, проектную технологию можно считать здоровье-сберегающей.

Задачи проекта

Проектная деятельность тематически направленная на формирование здорового образа жизни:

- Решить проблему ценностного отношения учащихся к собственному здоровью, формирует знания о здоровье и Здоровом образе жизни,
- Поспособствовать выполнению профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях
- Определить направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Заинтересованные лица проекта.



Деятельность педагогов, других специалистов, работающих с детьми и подростками, родительской общественности требует системного подхода к организации профилактической работы, как в рамках образовательного процесса, так и во внеурочное время.

С этой целью специалистами ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации» был разработан межведомственный Проект организации мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни и профилактику асоциальных явлений «Областной профилактический марафон «Тюменская область – территория здорового образа жизни!»

Календарный план проекта.

Наименование и описание мероприятия	Сроки начала и окончания	Ожидаемые итоги
Подготовка школьного волонтерского объединения "Шанс" к участию в данном проекте	Сентябрь-Октябрь 2024 г.	Овладение знаниями о ЗОЖ и умение аргументированно отстаивать свою позицию. Участие в мероприятиях по ЗОЖ, организуемых в школе, районе.
Буклеты, листовки, ролики о здоровом образе жизни	В течении срока проекта	Изготовление, выпуск и распространение буклетов, листовок, роликов в школе с целью пропаганды ЗОЖ.
Выступление агитбригад "Наш выбор - здоровая жизнь"	Декабрь	Подготовка и выступление агитбригад, которые кратко и четко объясняют учащимся принципы ЗОЖ
Дни здоровья	Февраль-Апрель	Подготовка и проведение спортивно-оздоровительных игр, направленных на закрепление спортивных умений и навыков, формирование необходимых физических качеств.
Профилактические беседы с детьми группы риска	В течении всего срока проекта	Проведение бесед с детьми группы риска для привлечения их к занятию спортом и уменьшению злоупотребления вредными привычками
Динамическая пауза для учащихся 1 класса	1 полугодие	Проведение динамических пауз с целью снятия напряжения, вызванное утомлением; Развитие двигательных навыков у учащихся 1 класса.

Риски проекта.

"Низкая мотивация учащихся вести здоровый образ жизни"

"Снижение здоровья современных школьников"

"С увеличением интенсивности виртуального общения снижается интенсивность реального общения, теряются навыки "живого" общения"

"Виртуальное общение привело к деградации языковых форм"

Описать экономические и технические перспективы проекта.

- 1. Генетика: Технологии, которые позволяют расшифровать ген конкретного человека
- 2. Фитнес: В классическом понимании, и ментальный фитнес - для мозговой деятельности.
- 3. Здоровое питание: Оседлый образ жизни требует определенных корректировок в питании.
- 4. БАДЫ: содержащие вещества, которых недостаточно в обычном рационе питания
- 5. Телемедицина: Дистанционное управление здоровьем, обращение к различным специалистам
- 6. Интернет Медицинских Вещей: Приборы для сбора информации о здоровье и контроля над ним
- 7. Робототехника: Специальные приборы, помогающими врачу во время операции, различные экзоскелеты
- 8. Искусственный интеллект: Технологии, которые могут разорвать все устоявшиеся связи и комплексы
- 9. Личное участие: Погруженность в процесс самого пациента



Заключение

- 1. Никакие медицинские учреждения не смогут сделать ребенка здоровым, если он не получит навыков здорового образа жизни в семье с самого раннего возраста.
 - 2. Высокая работоспособность зависит от двигательной активности, закаливания организма, оптимального сочетания умственного и физического труда.
-
- 3. Причинами нарушения здоровья могут быть умственное и физическое перенапряжение, избыточный производственный и бытовой шум, недостаточный сон и неполноценный отдых, плохая экология, избыточное и недостаточное питание, вредные привычки, не вовремя оказанная и некачественная медицинская помощь и др.
 - 4. Здоровый образ жизни предполагает физическую нагрузку, оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, позитивное восприятие жизни и др.
 - 5. Долголетие обретают в первую очередь те люди, которые в течении всей жизни придерживаются правил здорового образа жизни.
 - Таким образом, изучив статистические данные, мы пришли к выводу, что проблема сохранения и укрепления здоровья детей, формирования осознанного стремления к здоровому образу жизни для нашего города действительно остается актуальной и может быть решена, на наш взгляд, путем реализации проекта.
 - Оценив все свои возможности, мы решили, что можем внести свой вклад в решение этой проблемы с помощью информационных средств, а также путем проведения конкретных мероприятий.