



ГБОУ лицей №82

Проект «Здоровый образ ЖИЗНИ»

Автор:Згибай Т.Н., учитель географии
Есаян Н.А, учитель биологии
Мовсисян Л.В, педагог-организатор
Кухта Г.Н, педагог-психолог





«Здоровье – это ещё не всё, но без него всё – НИЧТО»

Так говорили древние, и они были правы. Проблемы здоровья, здорового образа жизни интересовали человечество всегда, на какой бы стадии развития оно не находилось. Можно не сомневаться, что и в будущем вопросам здоровья люди будут уделять первостепенное внимание, ибо эти проблемы имеют отношение и к каждому человеку в отдельности и к обществу в целом.

А если учесть сложную и всё более ухудшающуюся демографическую и экологическую ситуации, то нетрудно предположить, что вопросы качества жизни, её продолжительности, трудоспособности и жизнестойкости населения станут доминирующими в спектре политической деятельности многих государств.



Высокий уровень заболеваемости, увеличение распространения различных расстройств у детей и взрослых приводит к тому, что проблемы здоровья подрастающего поколения становятся крайне важными.

Поэтому обучение здоровому образу жизни и воспитание привычки поддерживать себя в здоровом состоянии надо начинать с детства и совершенствовать это умение всю жизнь.



Цель проекта — познание и осознание молодежью необходимости поддержания и укрепления собственного здоровья.

Данный проект направлен на:

- ✓ Формирование и закрепление в сознании молодых людей навыков здорового образа жизни;
- ✓ Распространение информации о способах и методах сохранения и укрепления здоровья молодёжи;
- ✓ Содействие деятельности по пропаганде здорового образа жизни, улучшению морально-психологического состояния подростков, формирование у них негативного отношения к употреблению наркотических средств и других зависимостей.



Задачи:

- ✓ Распространение социально значимой и научно обоснованной информации по различным аспектам девиантного поведения подростков;
- ✓ Вовлечение подростков в волонтерскую работу со своими сверстниками по принципу «равный – равному»;
- ✓ Привлечение к работе родителей и информирование их о способах и мерах по предупреждению асоциального поведения их детей;
- ✓ Создание сайта для подростков по обмену, сбору и распространению информации между ними.



Основные направления работы

- ✓ Информационное – распространение социально значимой информации;
- ✓ Образовательное – знакомство с новейшими инновационными технологиями взаимодействия работы с подростками;
- ✓ Организационное - предоставление подросткам материалов по организации интерактивных тренингов по различным темам, актуальным в молодёжной среде, таким как пропаганда здорового образа жизни, половое образование и воспитание, разрешение конфликтов, сопротивление наркотическим и другим зависимостям, взаимодействие с общественными организациями.

Основные темы проекта:



- ✓ Здоровый образ жизни;
- ✓ Правильное питание;
- ✓ Предупреждение зависимостей (табак, алкоголь, наркотики, азартные игры и т.д.);
- ✓ Сексуальные проблемы;
- ✓ Оптимальное решение конфликтов и споров;
- ✓ Польза и значение физической активности;
- ✓ Опыт утверждения здорового образа жизни в странах Европейского Союза.



**Тренинги,
игры**



Анкетирование

**Проектная
деятельность**

Формы работы



**Беседы, дискуссии,
«круглые столы»**

**Обмен
опытом**



Лекции



Предполагаемые результаты:

- ✓ Уменьшение факторов риска употребления наркотических и психоактивных веществ;
- ✓ Формирование коммуникативной компетентности личности подростка;
- ✓ Формирование здорового образа жизни и личностных ресурсов у подростков;
- ✓ Развитие системного подхода к профилактике злоупотребления наркотиками, психоактивными веществами;
- ✓ Умение эффективно преодолевать жизненные проблемы, развивать стереотипы здорового поведения.