



здоровый
образ жизни

- ▶ **Цель:** расширение знаний социально-биологических и психологических основ ЗОЖ, воспитание осознанного понимания экологической культуры человека.
- ▶ **Задачи:**
 - ▶ - Познакомить учащихся с деятельностью детских центров дополнительного образования с целью повышения мотивации к занятиям спортом и ведению активного образа жизни.
 - ▶ - Способствовать повышению информированности учащихся о здоровом образе жизни.
 - ▶ - Содействовать формированию личной ответственности за собственное здоровье.

- ▶ **Ожидаемые результаты:**
- ▶ 1. Повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни и формирование готовности его пропагандировать.
- ▶ 2. Увеличение числа учащихся, занятых во внеурочное время в кружках и секциях.
- ▶ 3. Снижение уровня заболеваемости в классе

Актуальность

- ▶ Наше будущее зависит от сегодняшних выпускников, от их физического и нравственного здоровья. Но за годы учёбы в школе здоровье многих детей ухудшается. По ряду показателей сформировались негативные тенденции: увеличивается количество детей, имеющих хронические заболевания. Вызывают беспокойство детский алкоголизм и наркомания, а также большое число курящих школьников. Вовлечение учащихся в реализацию проекта поможет правильно решить проблему свободного времени, сформировать негативное отношение к вредным привычкам осознать ответственность за собственное здоровье.



- ▶ Данный проект разработан с целью приобщения школьников к здоровому образу жизни.
- ▶ Проект способствует формированию негативного отношения к алкоголю, курению, наркотикам, даёт возможность получить знания о правильном питании.
- ▶ Совместная работа в группе способствует сплочению коллектива, растёт взаимопонимание, ответственность не только за свою деятельность, но и за работу всей группы. Проект стимулирует школьников к активной деятельности для выполнения задания, развивает интерес к проблеме, самостоятельность.

▶ **Деятельность в рамках проекта**

- ▶ 1. Реализация проекта начинается с мониторинга физического здоровья учащихся. Необходимо изучить медицинские карты, поговорить с фельдшером школы о группах здоровья, с учителем физического воспитания о показателях физической подготовки учащихся.
- ▶ 2. Провести анкетирование учащихся с целью выяснения их желания участвовать в проекте, и что они хотели бы узнать по теме проекта.
- ▶ 3. Родительское собрание с целью привлечения родителей к реализации проекта.
- ▶ 4. Малый педсовет с учителями, работающими в классе с целью выяснения их заинтересованности в данном проекте.
- ▶ 5. Формирование групп с учётом интересов, индивидуальных особенностей, личных симпатий и распределение заданий и обязанностей внутри группы
- ▶ Учащиеся делятся на 4 группы, распределяются задания внутри группы (получение и обработка информации, оформление, презентация).

- ▶ **Первая группа** должна познакомиться с деятельностью спортивно-оздоровительного центра «Ока»: собрать информацию о режиме работы, выяснить, какие услуги может оказать центр, приобрести буклеты и проспекты о работе центра. Им предстоит подготовить и провести спортивные соревнования и подготовить комплекс общеукрепляющих физических упражнений.
- ▶ **Вторая группа** получает аналогичное задание собрать информацию о деятельности центра развития творчества детей и юношества «Орлёнок». Учащимся этой группы поручается собрать материал для альбома «Моё свободное время» и подготовить его презентацию.
- ▶ **Третья группа** должна посетить детский образовательный оздоровительный центр (ДООЦ): договориться с представителем центра о проведении лекции, приобрести видеофильм и научно-популярную литературу.
- ▶ **Четвёртой группе** поручается собрать информацию о здоровой пище и режиме питания. Для этого им необходимо воспользоваться Интернетом, поработать в библиотеке, побеседовать с фельдшером школы.
- ▶ В подготовке и проведении театрализованного представления «Суд над вредными привычками» предполагается задействовать всех участников проекта.

► **План-график мероприятий**

- 1. Оформление информационного стенда о деятельности центров «Ока» и «Орлёнок» - сентябрь.
- 2. Лекция «Жизнь без наркотиков» с использованием видеофильма - октябрь.
- 3. Презентация фотоальбома «Моё свободное время» - ноябрь.
- 4. Театрализованное представление «Суд над вредными привычками» - декабрь.
- 5. Спортивные соревнования «Весёлые старты» - февраль.
- 6. Лекция–презентация на тему «Ты – то, что ты ешь!» - март.
- 7. Конкурс на лучшее вкусное и полезное блюдо – апрель - май.
- 8. Разработка комплекса общеукрепляющих физических упражнений. Создание видеофильма – май – июнь.

- ▶ В ходе реализации проекта необходимо осуществлять промежуточный контроль в форме отчётов всех участников проекта, которые показывают уровень подготовки и помогают своевременно выявить возможные разногласия и противоречия, мешающие выполнению проекта. Такие отчёты помогают понять, в какой степени участники проекта - команда единомышленников. Текущий контроль осуществляется учителем, родителями, самими участниками проекта.

► **Показатели:**

- Основным критерием результативности деятельности в процессе осуществления проекта будет выступать критерий сформированности у школьников правильного понимания здорового образа жизни.
- Основными показателями такого критерия будут служить:
 - - Активизация познавательной деятельности учащихся.
 - - Информированность по теме проекта.
 - - Активный образ жизни (занятия спортом и творчеством, посещение кружков по интересам).
- Предполагаемые методы регистрации показателей: наблюдение и анкетирование учащихся и родителей на разных этапах реализации проекта, анализ результатов.
- **Устойчивость проекта**
 - Учитывая актуальность направления, данный проект может быть продолжен и расширен. Данный проект может быть использован или взят за основу классными руководителями любого класса для организации внеурочной деятельности.

Литература

1. Журнал «Классный руководитель».
2. Е. С. Полат «Обучение в сотрудничестве» (Спб.2020)
3. «Физкультура и закаливание в семье» (М. 1984)
4. А. А. Леонтьев «Психология общения» (М. 1997)



Спасибо за
внимание!

