

## Проект «Мы за здоровый образ жизни»

Фомина Валентина Алексеевна,  
социальный педагог МБОУ  
«СПТЛ-И»

«Здоровье – ни с чем несравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым».

### Актуальность

«Береги здоровье смолоду!» — эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка, для того чтобы у молодого человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Сохранение и укрепление здоровья детей - это один из важнейших вопросов в современном обществе. Как же сохранить и укрепить здоровье? Совет один — вести здоровый образ жизни. Определений понятия «здоровый образ жизни» много. Здоровый образ жизни — это такой образ жизни, который способствует укреплению здоровья, профилактике болезней и несчастных случаев.

В нашу жизнь прочно вошло понятие «фаст-фуд». Фастфуд стремительно завоевал популярность среди разных возрастных групп. Родители покупают своим чадам гамбургеры и картошку фри, после чего сталкиваются с рядом проблем касающихся здоровья детей, в том числе ожирение. Для подрастающего поколения быстрая еда опасна, поскольку организм еще только формируется, и то, каким он будет, очень зависит от содержимого тарелки. Несбалансированное меню приводит к ожирению, нарушениям в эндокринной и иммунной системе, а это в свою очередь сказывается на физическом и умственном развитии в дальнейшем. С одной стороны, детский возраст – это время поиска независимости, первых ошибок, с другой стороны – это время готовности человека к обучению и восприятию полезных советов. Именно в период школьной жизни у детей формируются их пищевые привычки, отношение к двигательному режиму, когда еще можно предотвратить многие факторы риска основных хронических неинфекционных заболеваний.

Проект направлен на содействие в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, формирование навыков здорового образа жизни. В основе проекта лежит комплексный подход, сочетающий в себе организацию мероприятий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Цель проекта: проведение просветительской, исследовательской и агитационной деятельности, направленной на пропаганду среди обучающихся лица понимания ценности здоровьесбережения; формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, понимания изначальности и необходимости здоровья, обучение способам его сохранения и укрепления.

### Задачи проекта:

1. воспитание активной жизненной позиции, ответственное отношение к своему здоровью;
2. сохранение и укрепление физического здоровья обучающихся;
3. определить, что входит в понятие здоровый образ жизни;
4. проведение социологического исследования среди обучающихся 8-9 классов, с целью выявления:
  - ✓ знают ли лицеисты, что входит в понятие ЗОЖ;
  - ✓ знают ли лицеисты о вреде «фаст-фуд»;
  - ✓ соблюдают ли подростки правила ЗОЖ на практике;
5. разработать рекомендации, которые помогут каждому начать вести здоровый образ жизни.

### Ожидаемые результаты:

В ходе проекта лицеисты должны формировать и повысить положительную мотивацию к ведению здорового образа жизни: к занятиям физической культурой, правильному и рациональному питанию, рациональному использованию времени работы за компьютером, негативному отношению к вредным привычкам, правильной организацией учебного и свободного времени.

Объект: формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

Гипотеза: Подростки могут грамотно объяснить, что включает в себя понятие «здоровый образ жизни», но практически, нет ни одного ребенка, который полностью соблюдает правила здорового образа жизни.

Для реализации проекта были определены следующие *направления деятельности*.

1) Исследование факторов влияния на ценностные ориентации подростков, проведение анкет среди подростков и формирование через изучение данных факторов ценностного отношения к своему здоровью.

2) Формирование ключевых компетенций:

- коммуникативных компетенций: навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе;

- здоровьесберегающих компетенций: знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности.

3) Повышение информационной осведомленности обучающихся о наркомании, табакокурения, алкоголизма.

4) Вовлечение учащихся в общественно-полезную, спортивную, творческую жизнь лица.

5) Сотрудничество с учреждениями и организация совместной деятельности.

Целевая аудитория – обучающиеся, педагоги лицея.

Сроки реализации – февраль - апрель.

### Реализация проекта

Для выявления отношения учащихся к здоровому образу жизни, изучения факторов влияния, отношения к правильному питанию, двигательной активности подростков проведены следующие анкетирования:

Анкета №1 «Мое представление о здоровом образе жизни».

Анкета №2 «Моя двигательная активность».

Анкета №3 «Правильное питание», «Ваше отношение фаст-фуд».

Анкета №4 «Вредные привычки».

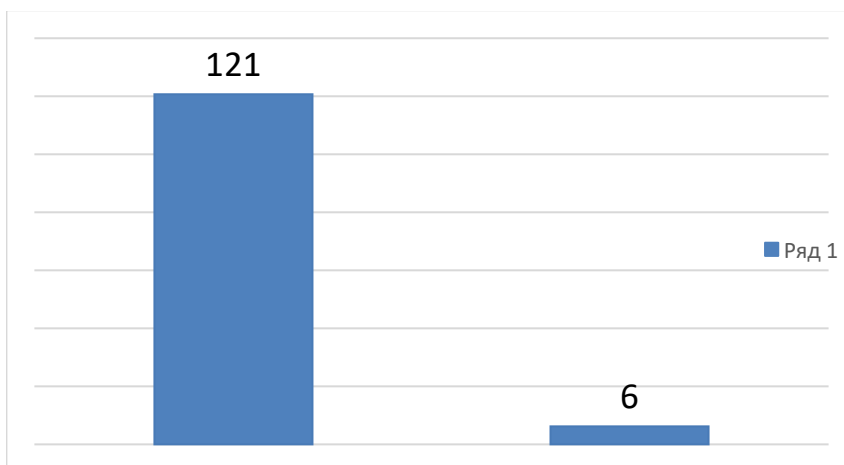
В анкетировании приняли участие 127 обучающихся 8-9-х классов лицея.

### Результаты анкетирования

#### Мое представление о здоровом образе жизни

Вопрос: «Как ты считаешь, верно ли для твоего образа жизни следующее утверждение «Я веду здоровый образ жизни».

Из 127 опрошенных, 121 смогли точно сформулировать - что означает понятие здоровый образ жизни и что необходимо делать, чтобы вести здоровый образ жизни. Этот факт доказывает правильность первой части нашей гипотезы - подростки могут грамотно объяснить, что включает в себя понятие Здоровый образ жизни. На вопрос «Как ты считаешь верно ли для твоего образа жизни следующее утверждение «Я веду здоровый образ жизни» 119 опрошенных ответили – да, восемь ответили- не знаю.



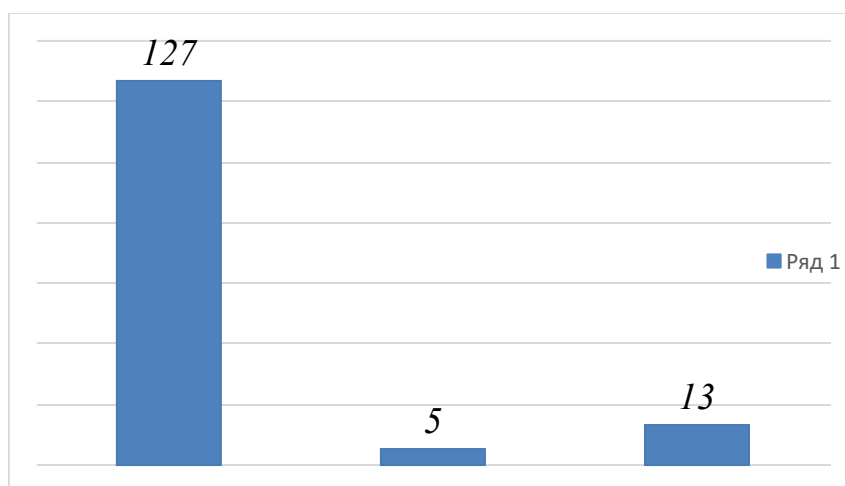
### Моя двигательная активность

По результатам анкеты № 2 можно с уверенностью сказать, что режим дня опрошенных не соответствует норме. Они мало времени уделяют прогулкам (причем в основном, потому что не успевают, некоторые гуляют только в выходные дни), мало спят. Много времени проводят у телевизора, компьютера, за уроками и дополнительными занятиями по предметам.

Утреннюю гимнастику не делают все 127 опрошенных, ссылаясь на то, что им некогда. Показателен и тот факт, что только 110 опрошенных посетили в 1 полугодии все уроки физической культуры, большинство пропустили уроки по болезни.

Зимой из опрошенных лицеистов, катаются на лыжах пятеро. Что же касается летнего активного отдыха то можно сказать, что время велосипеда и подвижных игр во дворе давно прошло. Лишь тринадцать опрошенных из 127 катаются на велосипеде не реже 3 раз в неделю, многие вообще не признают данный вид активного отдыха.

Анализируя данные можно с уверенностью сказать, что двигательная активность у подростков низкая и режим дня современного подростка нельзя назвать правильным.



### Ваше отношение к фаст-фуд.

Употребляете фаст-фуд?: 1) часто; 2) редко; 3) не употребляю.

Из анкеты №3 мы делаем вывод, что 50% детей не завтракают дома, едят сухомятку, употребляют много газированных напитков, сухарики, чипсы, сладкое.

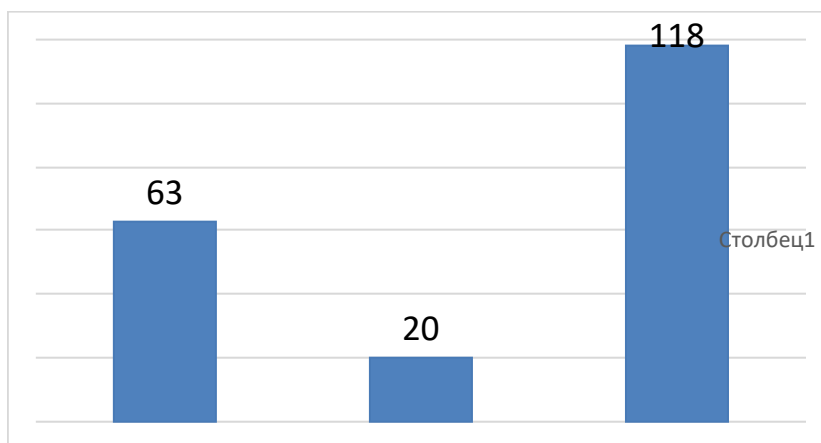
На первый вопрос результаты оказались весьма интересны:

- ✓ положительное отношение к продукции фаст – фуд высказали 88% учащихся, причём назвали причину такого выбора: нравится эта продукция 120 учащимся. Они ответили очень вкусно, эти продукты выглядят красиво и аппетитно.
- ✓ Отрицательно высказались 7 учеников, и аргументировали свой ответ так: очень вредит здоровью, что в них содержатся вещества, вредные для здоровья.

На второй вопрос: «Употребляете фаст-фуд?»: 1) часто; 2) редко; 3) не употребляю»,

- ✓ 92 учащихся очень часто питаются фаст-фудом,
- ✓ 28 - в редких случаях, когда готовой пищи нет под рукой,
- ✓ 7 учащихся не хотят включать в свой рацион эту продукцию.

Только 20 человек в обед едят первые блюда, не каждый день употребляют молочные продукты и фрукты, мало едят овощей. Покупая продукты, практически все не задумываются об их пользе или вреде. Все опрошенные понимают, что питаются неправильно.

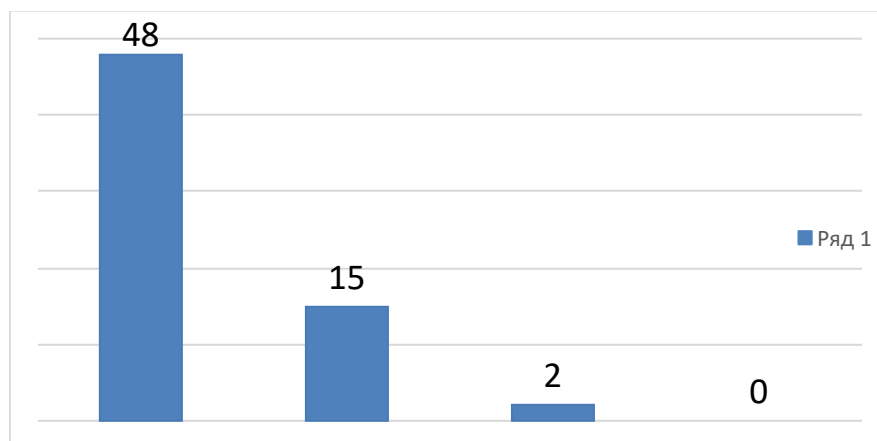


### Личная гигиена

Личная гигиена — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также соблюдение чистоты при приготовлении пищи. Первоочередным является соблюдение чистоты тела.

Правила личной гигиены знают все 127 опрошенных, причем по данным анкеты 112 опрошенных полностью соблюдают все правила личной гигиены, лишь 15 детей не всегда успевают делать все правильно (почистить вечером зубы, умыться перед сном).

### Вредные привычки



Анкета №4. Выводы по итогам анкетирования «Вредные привычки» показывают, что чуть меньше 40% опрошенных пробовали курить, причем 15 человек курят электронные сигареты (не постоянно). Большинство опрошенных указали, что курить и употреблять спиртное можно лишь с 18 лет, употреблять наркотики нельзя с любого возраста. Радует тот факт, что никто из опрошенных не пробовал наркотики и считают это небезопасно.

Обработав анкеты, сделаны выводы, что практически все обучающиеся не соблюдают правила здорового образа жизни. Необходимо проводить работу по пропаганде здорового образа жизни, правильного питания, профилактике вредных привычек.

Результаты анкет №2 - №5 - практически нет ни одного ребенка, который полностью соблюдает правила здорового образа жизни.

В нашем случае практически все подростки не соблюдают двигательный режим, режим труда и отдыха, неправильно питаются, лишь два показателя – личная гигиена и вредные привычки у 90% опрошенных соответствуют правилам здорового образа жизни. И необходимо проводить работу по профилактике вредных привычек, чтобы у тех опрошенных, которые уже пробовали курить, не возникло повторного желания это сделать.

В рамках проекта были проведены следующие мероприятия:

- ✓ среди подростков была проведена деловая игра «Курить – здоровью вредить», в процессе которой учащиеся по командам составили и защитили проекты по ЗОЖ, о вреде табакокурения;
- ✓ проведены тренинги для мальчиков и юношей «Здоровое поколение-будущее Якутии»;
- ✓ прошел конкурс плакатов среди классов «Мы выбираем ЗОЖ»;
- ✓ полезные перемены, в котором члены самоуправления и воспитанники танцевальных ансамблей организовали флеш-моб для учащихся и работников лицея;
- ✓ проведены профилактические беседы с приглашением медицинских работников;
- ✓ спортивно-интеллектуальный марафон «Здоровье - это жизнь», между командами педагогов мужчин и юношей;
- ✓ приглашены специалисты ГБУ РС (Я) «ЦСПСиМ», которые организовали настольные игры, развивающие познавательную, физическую, умственную активность;
- ✓ для учащихся и работников лицея организован фито-бар, в котором напитки были изготовлены из экологически чистых ягод;
- ✓ для учителей прошел семинар-занятие «Профилактика выгорания педагогов».

Данный проект был создан с намерением изменить существующее отношение к своему здоровью среди обучающихся через пропаганду здорового образа жизни в подростковой среде, возможность практически повлиять, силами самих учащихся, на осознанный выбор в пользу здорового образа жизни, жизненные установки и ценностные ориентиры.

В ходе проекта даны следующие рекомендации:

1. Чтобы повысить двигательную активность обучающихся: рекомендовать учителям обязательное проведение физкультминут на 5-6-х уроках.
2. Продолжить проект «Семейная тропа здоровья».
3. Организация двигательных перемен (игры настольный теннис, шахматы, шашки, якутские настольные игры).

4. Обеспечить 100% охват лицеистов школьным питанием.
5. Усилить пропаганду, рекламу здорового питания в семьях (родительские собрания, акции, конкурсы для формирования сбалансированного здорового питания).
6. Для повышения ответственности за свое здоровье проводить акции, недели ЗОЖ.
7. Совместно с учителями физкультуры увеличить количество детей, занимающихся на спортивных секциях.