

Краснодарский край
Муниципальное образование Тбилисский район
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

Социально значимый проект
«Наше здоровье»

Автор проекта
Морозова Елена Георгиевна,
учитель физической культуры МАОУ «СОШ № 2»

Сроки реализации проекта:

2012 – 2013 учебный год

Участники проекта:

Учащиеся 6-9 класса МАОУ «СОШ № 2»

Ст.Тбилисская, 2013г.

Социальный проект учащихся «Наше здоровье»

Проблема: уровень заболеваемости среди учеников нашей школы.

Цель: определение условий для сохранения здоровья учеников.

Задачи:

- ✓ разработать рекомендации, поддерживающие эмоциональное и физиологическое здоровье ученика;
- ✓ привлечь внимание учеников к сохранению здоровья.

Проект внутренний, средней продолжительности, групповой.

Планируемый продукт проекта: здоровьесберегающие листовки для учеников и «мини-справочник по методам быстрого снятия эмоционального и физического напряжения» для родителей.

Актуальность проекта: одной из проблем учащихся нашего класса с начала учебного года стало повышение уровня заболеваемости.

В последнее время радио и телевидение, средства массовой информации активно поднимают вопрос о состоянии здоровья школьников. Двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми. Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью школьников. Научно-технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. За прошлое столетие, по мнению ученых, вес непосредственной мышечной работы человека снизился с 94% до 1%. Главными пороками 21 века становятся: накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, переизбыток. По мнению специалистов, даже если дети двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение.

По результатам исследований российских психологов, в среднем, ученик начальной школы, который учится стабильно на 4 и 5, проводит за письменным столом дома не менее 2,5 -3 часов; ученик шестиклассник – 3-4 часа, старшеклассник 6 и более часов. А ведь нужно еще добавить к этому и школьные уроки... Малоподвижный образ становится нормой, как для детей, так и для взрослых. В достаточной мере этому помогает и компьютеры. Сегодняшний компьютерный день среднестатистического ребенка, - это 2-3 часа

неподвижности у монитора, усталость органов зрения, головные боли, плохое настроение, сонливость, апатия и т.д. Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ученик, который ведет такой образ, имеет проблемы со здоровьем, появляются стойкие трудности в учении.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60. Именно это обстоятельство побудило к исследовательской деятельности в этой сфере с целью определения условий сохранения здоровья учителей, учеников и их родителей.

План проведения проекта:

Этап	Деятельность учителя и учеников	Время
1	<i>Вводная часть</i> • выбор наиболее важной проблемы и ее осознание • формулировка основополагающего вопроса • выдвижение гипотез решения • формулировка проблемных вопросов • создание рабочей группы	1 неделя
2	<i>Теоретическая часть работы группы:</i> • анализ литературы по проблеме • поиск информации в Интернете • изучение мнения СМИ по проблеме • анализ телепрограмм • обсуждение полученной информации, формулирование выводов	2 недели
3	<i>Практическая часть работы группы:</i> • интервью с медицинским персоналом школы, детской поликлиники №1 • день со специалистами-медиками школы • составление вопросов анкет для учеников, родителей • анкетирование и обработка результатов • анализ полученных данных, формулирование выводов • подбор материала из различных источников информации о возможных способах сохранения здоровья • определение продукта проекта	2 недели
4	<i>Оформительская и презентативная часть работы:</i> • выставка рисунков “Мы выбираем здоровье!!!” • статья в школьной газете “Здоровье – это здорово!!!” • конференция “Как сохранить здоровье?” с привлечением специалистов • здоровьесберегающие листовки для учеников и “мини-справочник по методам быстрого снятия эмоционального и физического напряжения” для учителей и родителей • презентация результатов работы	1 неделя
5	<i>Предполагаемый результат</i>	1 неделя

Дорогой ученик, просим тебя ответить на вопросы анкеты, результаты которой будут использованы для проекта «Наше здоровье»

1. Твой возраст? _____
2. Считаешь ли ты себя здоровым человеком? _____
3. Часто ли ты болеешь? _____
Если да то, какие заболевания наиболее часты? _____

4. Пронумеруй факторы, негативно влияющие на твое здоровье, в приоритетном порядке (1, 2, 3...)
_____ нерациональное питание
_____ низкая физическая активность
_____ несоблюдение режима дня
_____ стресс
_____ иные факторы (укажи какие) _____
5. Беспокоят ли тебя проблемы связанные: с повышенной утомляемостью, пониженным настроением, слабостью, головной болью, снижением зрения, плохим сном, плохим аппетитом, обострением хронических заболеваний? (Подчеркни характерные для тебя проблемы) Каковы причины проблем?

6. Какие из заболеваний ты связываешь с учебной деятельностью? _____

7. Какие условия в пределах школы помогут тебе в учебное время сохранять работоспособность, хорошее настроение и здоровье? _____

8. Твои ассоциации при упоминании слова «здоровье»? _____

9. Твой рецепт поддержания здоровья ученика? _____

Спасибо за сотрудничество!!!

Уважаемые родители, просим ответить вас на вопросы анкеты, результаты которой будут использованы уч-ся 7 кл. для проекта «Наше здоровье»

1. Часто ли болеет ваш ребенок? _____
Если да, каковы причины? _____

2. Пронумеруйте факторы, негативно влияющие на здоровье вашего ребенка, в приоритетном порядке (1, 2, 3...)
_____ нерациональное питание
_____ низкая физическая активность
_____ несоблюдение режима дня
_____ стресс
_____ иные факторы (укажи какие) _____

3. Занимается ли ваш ребенок спортом, спортивными увлечениями, делает ли утреннюю гимнастику или упражнения, позволяющие поддерживать здоровье? _____
4. Какие условия в пределах школы, на ваш взгляд, помогут ребенку сохранять здоровье? _____

5. Что вы предпринимаете для сохранения здоровья вашего ребенка? ____

6. Составьте собственный свод из 10 заповедей здоровья для вашей семьи:
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Спасибо за сотрудничество!!!

**Здоровьесберегающая листовка
«Береги здоровье смолоду!!!»**

- + Иди в школу с радостью, выходи со школы с приятной усталостью
- + Каждый раз, когда хочется нагрубить кому-нибудь, считай до миллиона
- + Старайся соблюдать режим дня

Примерный режим дня

7.00	-подъем
7.00-7.35	-туалет, гимнастика, закаливающие процедуры
7.35-7.50	- завтрак
7.50-8.20	-дорога в школу
8.30-14.00	-занятия в школе
14.00-14.30	-обед
14.30-16.00	-пребывание на свежем воздухе, прогулка
16.00-19.00	-приготовление уроков
19.00	-ужин
21.00-7.00	-сон

- + Постарайся всегда быть здоровым, даже если в это кто-то не поверит.

Упражнения на укрепление глазодвигательных мышц

- + Медленно переведи взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы.
 - Повтори упражнение 8-10 раз.
- + Медленно переводи взгляд вправо, влево и обратно.
 - Повтори упражнение 8-10 раз.
- + Медленно переводи взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно.
 - Повтори упражнение 8-10 раз.
- + Делайте круговые движения глазами в одном, затем другом направлении.
 - Повтори упражнение 4-6 раз.

Мониторинг «Твое здоровье»

Пожалуйста, допиши предложения:

Мое здоровье (какое?) _____

Я знаю, что здоровье зависит от самого человека. А для этого нужно _____

Детям нужно здоровье, потому что _____

Я знаю правила здоровья это _____

Чтобы быть здоровым, нельзя _____

Чтобы быть здоровым, я делаю вот, что _____

Когда я гуляю, мой организм _____

Если занимаешься физкультурой или спортом, то _____

Для здоровья не обязательно ходить в спортивную секцию, можно просто _____

Правильный режим дня это _____

Если поздно лечь спать, то _____

Правильно питаться – это означает _____

Я знаю, что все правила здоровья нужно выполнять, поэтому я _____

Даже не очень хорошее здоровье можно улучшить. Для этого нужно _____

Спасибо за сотрудничество!!!