

## **Паспорт проекта «Здоровый образ жизни»**

Тема формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения очень актуальна, а в наше время особенно, поскольку с каждым годом увеличивается количество учащихся, имеющих проблемы со здоровьем, немало учащихся имеют вредные для здоровья привычки, что очень пагубно сказывается, как на духовном, так и физическом состоянии здоровья.

Следование нормам и принципам ЗОЖ — долг каждого разумного человека. Сознательное отношение к собственному здоровью должно стать нормой поведения, главной отличительной чертой культурной, цивилизованной личности. Качество здоровья касается всех аспектов жизни. Вот почему формирование здорового образа жизни имеет огромное значение.

В ходе реализации проекта мы планируем подготовить и показать по классам видеоролик «Закаливание как способ укрепить здоровье»; провести акцию «Мы за здоровый образ жизни»; подготовить и распространить среди учащихся 8-11 классов буклет о вреде употребления психоактивных веществ», а также провести спортивные соревнования между учащимися 8-11 классов

### **Актуальность проекта:**

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни и зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется образом жизни, на 20% — экологическими; на 20% — биологическими (наследственными) факторами и на 10% — медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. Особую актуальность это приобретает в подростковой и молодежной среде — потенциально наиболее активной части населения. Как ни банально это звучит, но от того, насколько здорова наша молодёжь - зависит будущее России.

### **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.

### **Цель:**

- выяснить почему здоровый образ жизни это важно;
- формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, понимания значимости и необходимости здоровья, обучение способам его сохранения и укрепления.

### **Задачи проекта:**

- создание благоприятных условий для формирования у обучающихся ценностного отношения к ЗОЖ, как к одному из главных путей в достижении успеха;
- воспитание активной жизненной позиции, ответственное отношение к своему здоровью;
- сохранение и укрепление физического здоровья обучающихся;
- популяризация преимуществ ЗОЖ;

· внедрение инновационных технологий по профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни.

### **Значимость проекта:**

Наш проект имеет огромное значение, поскольку здоровый образ жизни это важно, особенно в наше непростое время, а регулярно вести и придерживаться здорового образа жизни – это залог здоровья на долгие годы.

### **Предполагаемый результат:**

Донести учащимся класса, что ведение здорового образа жизни в подростковом возрасте убережет от многих болезней в будущем.

**Сроки реализации проекта: 13.09.2021 – 17.12.2021г.**

**Участники проекта:** учащиеся 8 А класса МОБУ СОШ № 84 имени Павлова Н.З.

**Руководитель проекта:** Скала Юлия Борисовна

### **Этапы реализации проекта:**

#### ***1 этап. Организационный:***

- определение темы и актуальности проекта;
- определение цели и задач проекта;
- формирование состава творческих бригад из учащихся и координация их деятельности.

Мероприятия:

- сбор информации
- составление анкет для тестирования учащихся
- составление викторины для проведения на классных часах
- составление плана спортивных мероприятий
- выявление предполагаемого результата.

#### ***2 этап. Реализация проекта.***

Мероприятия:

- проведение анкетирования и диагностики учащихся
- подготовка к созданию видеоролика «Закаливание – как способ укрепить здоровье»
- проведение классных часов и спортивных мероприятий;
- анализ исходных данных.



### **Ожидаемые результаты:**

- повышение мотивации здорового образа жизни, формирование индивидуального способа физического самосовершенствования;
- снижение показателей уровня заболеваемости среди обучающихся.

### **Планируемые мероприятия:**

- Создание и показ видеоролика «Закаливание – как способ укрепить здоровье»;
- Анкетирование учащихся, с целью изучения форм и способов соблюдения здорового образа жизни;
- Презентация по итогам анкетирования учащихся;
- Выступление медработника школы;
- Акция «Мы – за здоровый образ жизни!». Раздача буклетов о вреде психоактивных веществ.
- Проведение спортивных соревнований на выявление рекорсменов школы (по нормам ГТО).
- Открытые выступления школьников, занимающихся различными видами спорта.

### **Ожидаемые результаты по окончанию реализации проекта:**

- повышение мотивации у подростков к ведению здорового образа жизни и занятиям спортом, закаливанием;
- получение сведений о вреде психоактивных веществ и способов отказа от них;
- активное участие учащихся в мероприятиях по профилактике здорового образа жизни.

Проект «Здоровый образ жизни» может быть продолжен не только в рамках класса, но и в рамках школы. Опыт работы по реализации проекта может быть распространен на методических совещаниях педагогических работников.

13.09.2021г.

Директор МОБУ СОШ № 84



О.Н. Рудниченко

## **Отчет о реализации проекта «Здоровый образ жизни» в 2021-2022 учебном году**

Обучение здоровому образу жизни должно проходить красной нитью в течение всей жизни человека, однако основы здорового образа жизни образования человек должен получить, без сомнения, в школьные годы. Школа – это одно из немногих воспитательных пространств, где имеется возможность воздействовать на убеждения и позиции молодежи.

С 13.09.2021 – 17.12.2021г. в МОБУ СОШ № 84 реализовывался социально-значимый проект «Здоровый образ жизни», целью которого было показать глобальность и актуальность темы, формировать у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, понимания изначальности и необходимости здоровья, обучить способам его сохранения и укрепления.

В рамках проведения проекта «Здоровый образ жизни» были проведены мероприятия, которые были направлены именно на пропаганду здорового образа жизни и позитивного поведения в обществе. Проводилась работа по всем социально значимым направлениям.

Реализацию проекта мы начали с разработки и проведения анкетирования социологического исследования для оценки информированности по понятиям ведения здорового образа жизни, закаливания и еды. Учащимися класса подготовлен материал для создания видеоролика «Закаливание – как способ укрепить здоровье», разработаны сценарии классных часов, а также подготовлена и проведена Акция «Мы – за здоровый образ жизни!», с раздачей буклетов о вреде психоактивных веществ. Подготовлена команда волонтеров для проведения классных часов на параллель.

Проведенные мероприятия:

- Создание и показ видеоролика «Закаливание – как способ укрепить здоровье»;
- Анкетирование учащихся, с целью изучения форм и способов соблюдения здорового образа жизни;
- Презентация по итогам анкетирования учащихся;
- Выступление медработника школы;
- Акция «Мы – за здоровый образ жизни!». Раздача буклетов о вреде психоактивных веществ.
- Проведение спортивных соревнований на выявление рекорсменов школы (по нормам ГТО).
- Открытые выступления школьников, занимающихся различными видами спорта.

**Значимость полученных результатов:** В ходе реализации проекта повысилось внимание и осознание учащихся в необходимости ведения



здорового образа жизни и противодействию психоактивным веществам и алкоголю.

**Достижение планируемых результатов:** Повысился уровень информативности учащихся о необходимости ведения здорового образа жизни. Дети активно участвовали в работе по созданию содержательных и организационных условий для развития правильных представлений о здоровом образе жизни, жизни без вредных привычек.

**Оценка успешности проекта:** Каждый учащийся класса принял активное участие в работе над проектом. Подготовлены и проведены классные часы, викторина, созданы буклеты «Мы – за здоровый образ жизни!» Подготовлена команда волонтеров для проведения мероприятий на параллель.

**Общие выводы:** Проанализировав практическую работу, можно сделать вывод, что поставленные цели выполнены, все задачи решены. Данная тема оказалась актуальной, так как здоровый образ жизни – является залогом долгой и счастливой жизни. Чтобы меньше болеть, необходимо в подростковом возрасте объяснить ребенку основные правила ведения здорового образа жизни.

17.12.2021г.

Директор МОБУ СОШ № 84



A handwritten signature in blue ink, appearing to be "O.N. Rudnichenko".

О.Н. Рудниченко