# Проект " Школа за здоровый образ жизни"

**Проект " Школа за здоровый образ жизни"**

### **Введение.**

**Здоровье является одной из главнейших проблем общества, а здоровье молодого поколения важно вдвойне, так как от этого будет зависеть не только благополучная старость наших родителей, но и будущее нации и всего человечества. На протяжении веков люди вырабатывали правила оптимального поведения, следуя которым можно с наибольшей эффективностью поддерживать здоровье тела и духа. Еще в прошлом веке немецкий философ Артур Шопенгауэр говорил: «9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия».**

**При проведении опроса учащихся 10-11 классов нашей школы выяснилось, что здоровье физическое и психическое является самой главной ценностью-целью старшеклассников. Общая картина по школе оказалась такова, что 77,4% учащихся испытывают проблемы со здоровьем. Кроме того, 36% школьников отметили, что болезни являются самой главной причиной пропусков занятий и трудностей в учебе.**

**Таким образом, можно сделать вывод о реальной необходимости проведения в условиях нашей школы просветительской, профилактической и практической работы по формированию здорового образа жизни.**

### ***ЦЕЛИ*:**

### **Формирование осознанного отношения к своему физическому, нравственному и психическому здоровью;**

**Формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешному ведению здорового образа жизни, заботе о поддержании здоровья, занятию физическим самоусовершенствованием, пониманию себя.**

### ***Механизмы реализации проекта.***

**Что нужно для того, чтобы человек вел здоровый образ жизни? Очевидно, что он должен:**

**знать, как это делать;**

**хотеть это делать;**

**уметь это делать.**

**Исходя из этого, реализация проекта ведется методом спирали.**

**МЕТОД СПИРАЛИ.**

**На первом витке идет формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни у учащихся начальной школы, которые являются «участниками» проекта.**

**На втором витке – расширение знаний и представлений и формирование потребности в ведении здорового образа жизни у учащихся 5-8х классов, являющихся «активными помощниками» реализации проекта.**

**На третьем витке – углубляются знания о здоровом образе жизни, развивается потребность в нем и формируются умения вести здоровый образ жизни.**

**Реализация проекта может быть эффективной только в том случае, если у участников сформирован интерес к проблемам здоровья и связь их с реально существующими потребностями очевидна. Таким образом, стержнем этой спирали является личная заинтересованность каждого (таблица 1.).**

**ОСНОВНЫЕ БЛОКИ ПРОЕКТА.**

**Проект предусматривает работу по трем блокам**

### **«Я – человек»**

### **«Мое здоровье»**

### **«Свобода выбора»**

## ***1 блок - «Я – Человек».***

**Цели: Формирование у школьников знаний о себе, своих индивидуальных и личностных особенностях;**

**Обучение навыкам самопознания, саморазвития и самосовершенствования;**

**Развитие коммуникабельности учащихся.**

***Содержание:* Знание своего тела.**

**Самопознание через ощущения, чувства и образность.**

**Базовые компоненты общения.**

**Тактика взаимодействия, стили поведения.**

**МЛО**

**Поведенческий риск.**

**Конфликты в группе и их разрешение.**

**1 – 4 классы**

***Мероприятия*. Познавательная игра «Кто я? Какой я?»**

**Тренинг «Твое настроение»**

**Конкурс рисунков «Здоровье и болезнь**

**Ролевая игра «День вежливости»**

**5 – 8 классы.**

**Практикум «Наши отношения»**

**Дискуссия «Что значит быть воспитанным?»**

**Тренинг «Обучение жизненно важным навыкам»**

**9 – 11 классы.**

**Тренинг коммуникативных способностей «Искусство общения»**

**Конкурс проектов «Моральный кодекс»**

**Вечер общения «Я – Человек»**

**Диспут «Вечный конфликт «хочу» и «надо»**

***Ожидаемые результаты:***

**понимание индивидуальных особенностей своего организма;**

**соблюдение режима нагрузок, отдыха, питания;**

**самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения;**

**владение коммуникативными навыками.**

## ***2 блок - «Мое здоровье»***

***Цели:* Формирование знаний об основных гигиенических правилах поведения, питания, труда и отдыха, о механизмах защиты организма от различных болезней и правил употребления лекарственных препаратов.**

**Формирование умений потребления медицинских услуг, навыков оказания первой медицинской помощи в различных ситуациях.**

***Содержание:* Гигиена тела.**

**Гигиена полости рта.**

**Гигиена труда и отдыха.**

**Гигиена питания.**

**Профилактика инфекционных заболеваний.**

**Выбор медицинских услуг.**

**Обращение с лекарственными препаратами.**

**Первая помощь пострадавшему.**

***Мероприятия:* 1 – 4 классы.**

**Игра-путешествие «Мойдодыр».**

**Театрализованное представление «Парад вредных привычек».**

**Устный журнал «Хорошие и плохие микробы».**

**Практикум «У доктора Айболита».**

**5 – 8 классы.**

**Интеллектуальная игра «В здоровом теле – здоровый дух».**

**Тестирование «Отношение к своему здоровью».**

**Конкурс плакатов «Чистота – залог здоровья».**

**Практикум «Пищевые отравления».**

**9 – 11 классы.**

**КВН «За здоровый образ жизни!»**

**Вечер «Мода и здоровье».**

**Практикум «Как не заболеть, когда другие болеют».**

**Клубное занятие «Методика самоконтроля состояния здоровья».**

***Ожидаемые результаты*:**

**соблюдение правил личной гигиены;**

**соблюдение правил рационального питания,**

**умение оказать элементарную помощь пострадавшему в в пределах своих возможностей;**

**умение организовать оказание полноценной помощи.**

## 