

Российская Федерация  
Администрация Лужского муниципального района Ленинградской области  
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Мшинская средняя  
общеобразовательная школа»

## **ВИЗИТКА ПРОЕКТА**

# **Тематика: «Культура здорового образа жизни»**

## **Тема: «Школа – территория здоровья»**

Разработчик:

учитель начальных классов

Ожеледа Марина Николаевна



п. Мшинская

2021 г.

## Содержание:

1. Актуальность Проекта.....	3
2. Оригинальность идеи Проекта.....	4
3. «От задумки – до результата».....	5
4. Эффекты от реализации Проекта.....	8

## Актуальность

В наше время школа выполняет не только функцию обучения, но и многие другие. Например, сохранение здоровья. Стоит отметить, что с развитием глобальных технологий дети стали сильно меняться: у некоторых это проявляется в неустойчивости эмоционального состояния, у других ухудшением физиологического здоровья, у кого-то в совокупности. Не всем детям повезло жить в благополучной и обеспеченной семье, где многому их могут научить родители. Поэтому воспитание культуры здоровья ложится на школу.



## Оригинальность

К сожалению, говоря об образовательных учреждениях, многие ассоциируют его именно с обучением школьников, студентов. Все говорят об условиях, которые должны быть созданы для них, в том числе и сохранение здоровья. Но мало кто задумывается о педагогах. Ведь их труд тоже велик. Многие условия создают именно они. Неужели педагогам не нужно беречь своё эмоциональное и физиологическое здоровье? Учителя тоже проводят много времени за компьютерной техникой. Только не для того, чтобы поиграть в игры и пообщаться в соцсетях. Мы это делаем, чтобы на уроках было интереснее, чтобы материал был нагляднее и понятнее, чтобы новые знания лучше усваивались. Просто стараемся идти в ногу со временем. Поэтому *оригинальность идеи данного проекта заключается в создании условий для поддержания здоровья не только обучающихся, но и педагогов. Ещё одним пунктом оригинальности идеи данного проекта будет дополнение основных направлений таким направлением, как соблюдение правил дорожного движения.* Люди каждый день по несколько раз переходят дорогу. И, на мой взгляд, знание ПДД – один из важных аспектов сохранения жизни и здоровья, т.к. именно ДТП могут привести к ненужным травмам, сделать человека инвалидом. А это также является здоровьем человека.



## От задумки – до результата

Реализация проекта рассчитана на 1 учебный год, но, по желанию, его можно продлить. Группа, на основе которой проводился проект – ученики 3 класса, педагоги МОУ «Мшинская СОШ», некоторые родители.

**Цель:** создать стимул обучающимся для поддержания здорового образа жизни и помочь педагогическому персоналу сохранить своё здоровье.

### Задачи:

1. Изучить понятия культура и ЗОЖ
2. Выяснить необходимость соблюдения здорового образа жизни у обучающихся и педагогов
3. Разработать такие направления культуры здорового образа жизни, которые создадут стимул для обучающихся следить за своим здоровьем и помогут поддерживать состояние здоровья педагогического персонала.
4. Апробировать разработанные направления культуры здорового образа жизни
5. Сделать выводы об успешности/неуспешности выбранных направлений.

**Гипотеза:** считаю, что разработанные направления культуры здорового образа жизни помогут достигнуть поставленной цели.

1) Рассмотрим понятие культура. Существует много значений данного термина, но я остановлюсь на следующем: **культура** — это набор правил, которые предписывают человеку определённое поведение с присущими ему переживаниями и мыслями, оказывая на него, тем самым, управленческое воздействие. Проще говоря, культура – это правила, которые формируют наше поведение в той или иной сфере деятельности.

Определений ЗОЖ тоже существует много количество, но наиболее полно его отражает следующее: **ЗОЖ** — это образ жизни рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Таким образом, культура ЗОЖ – это свод правил образа жизни, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

2) Среди заявленных групп исследования было проведено анкетирование «Нужно ли проводить в школе мероприятия, направленные на развитие культуры ЗОЖ?». Перед тем, как проводить анкетирование у детей была проведена беседа на понимание, что такое ЗОЖ, чтобы дети смогли ответить на вопросы анкеты.

Результаты анкетирования дали положительный эффект: из 13 обучающихся 12 указали, на то, что необходимо, 1 ученик ответил, что не знает, ему всё равно. Среди педагогов 18 работников (все) дали положительный ответ. Следовательно, разрабатывать проект стоило продолжить.

3) В связи с необходимостью внедрить культуру здорового образа жизни в МОУ «Мшинская СОШ», были включены следующие направления.



Для осуществления направления «Знание ПДД» была создана группа «Юные инспектора дорожного движения». Обучающиеся не только сами изучали ПДД, но и рассказывали о них ученикам более младшего класса, а также проводили опрос у прохожих, принимали участие в конкурсах, придумали эмблему. *Родители помогли в оформлении значков и флажков данной группы.*

По направлению «Правильное питание» проводились занятия по изучению состава пищи и приготовлении полезных блюд. Кроме того, *была издана книга полезных рецептов с участием родителей.*

Направление «Спорт» предлагало разные виды спортивных секций: футбол, смешанные единоборства, боевое самбо, танцы, игры и прогулки на свежем воздухе, катание на велосипеде, роликах, коньках. Каждый ученик смог выбрать себе физическую активность по нраву. Некоторые даже участвовали в соревнованиях и занимали призовые места, участвовали в семейных соревнованиях. Кроме того, класс организовал физминутку на перемене для всей начальной школы.

По направлению «Режим дня» был проведён ряд бесед и классных часов, где дети сами разрабатывали свой режим дня.

Для осуществления направления «Закаливание» также был проведён ряд бесед, где дети узнали о разных видах закаливания и как правильно закаляться. По итогу разработали проект и выступили с ним на школьной конференции.

Последний пункт «Эмоциональное здоровье» включает в себя работу психолога с детьми, а также проведением упражнений для сохранения эмоционального здоровья: «Закрытая дверь», «Жужа», «Бумажные мячики», «Тух-Тиби-Дух», «Надень ботинки без рук» и др.

Что касается педагогов, им удалось принять участие не во всех направлениях. С удовольствием они приняли участие в таких направлениях как: «Спортивное», «Правильное питание» (не у всех хватило силы воли), «Эмоциональное здоровье».

Педагоги МОУ «Мшинская СОШ» с охотой играли в волейбол, в т.ч. администрация школы, соревновались со старшеклассниками, посещали тренажёрный зал школы. Узнавали новые рецепты вкусной и полезной еды (даже у детей, которые их угощали), выбирали время для бесед с психологом, участвовали в тренингах.

К концу проекта было проведено ещё одно анкетирование, суть которого заключалась в выяснении необходимости осуществления данного проекта по данным направлениям.

Как со стороны детей, так и со стороны педагогов, и даже родителей выяснилось, что проект был полезен. Члены семей стали подключаться к ведению ЗОЖ (в некоторых благодаря детям). Обучающиеся и педагоги относились с сожалением к тому, что проект закончился.

## Эффекты от реализации проекта



1. Педагоги стали чувствовать себя спокойнее, настроение улучшилось.
2. Обучающиеся стали меньше употреблять вредной пищи, осознав её неблагоприятное воздействие (чипсы, сладости, выпечка).
3. Многие приобщились к активному спорту (футбол, смешанные единоборства, танцы, катание на велосипедах, роликах, коньках). Другие просто ограничились прогулками и занятиями на уличных тренажёрах. Все ученики 3 класса повысили свою двигательную активность.
4. Эмоциональное состояние детей улучшилось.
5. Обучающиеся стали закаляться, выбрав для себя более подходящий способ закаливания.
6. Ученики пересмотрели свой режим дня на более рациональный.
7. Обучающиеся не только знают правила ПДД, но и соблюдают их, напоминают взрослым о необходимости соблюдать ПДД, а также делятся своими знаниями с ребятами младшего возраста. Что делают с большим интересом.
8. И педагогам, и детям хотелось продлить данный проект. **Цель проекта достигнута!** Однако, некоторые педагоги и обучающиеся продолжили соблюдать ЗОЖ даже с окончанием проекта.
9. **Результатом проекта стали награды за участие в конкурсах, выпуск небольшой книги полезных рецептов, приобщение взрослых и педагогов к ЗОЖ, у детей сформирован стимул к ведению ЗОЖ, для педагогов созданы условия с целью сохранения своего эмоционального состояния здоровья.**
10. Родители отметили, что некоторые дети сами стали соблюдать режим дня, следить за питанием, полюбили спорт.
11. Педагоги отметили, что активность учеников 3 класса на уроках возросла и связали это с проектом.
12. Вывод: данный проект необходимо возобновить.

**Все выводы сделаны на основе следующих методов: анкетирования, наблюдения, беседы.**