Проект
«Здоровье – это жизнь»
ученицы 9^1 класса Ново-Девяткинской СОШ№1
Прониной Ольги Алексеевны

2021 год

Актуальность проекта:

В настоящее время тема ЗОЖ активно развивается и особенно популярна среди молодежи. В свою очередь здоровый образ жизни – это не только особенное питание или занятия спортом, но и целый комплекс мер, направленный на улучшение здоровья и профилактику патологических процессов в организме. Соблюдение правил ЗОЖ позволяет значительно увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество.

Тогда что же такое здоровье? Для большинства людей здоровье – это нормальное состояние, которое мы, обычно в молодом возрасте, не сознаем или не обращаем на него внимания. Это равносильно тому, как мы не думаем о своем дыхании, о том, как бьется сердце. Кто-то мудро сказал: «Ощущение здоровья приобретается только после перенесенной болезни».

Целевая аудитория направлена на ребят с 1 по 11 класс, поскольку именно этот возрастной промежуток имеет тягу к плохим привычкам и лени заниматься спортом.

Цели:

- формирование и развитие у подрастающего поколения культуры здорового образа жизни,
- укрепление нравственных ориентиров и сохранение физического и духовно-психического здоровья школьников.

Задачи:

- повышение компетентности школьников в вопросах здоровья и здорового образа жизни;
- активная пропаганда здорового образа жизни;
- формирование и развитие социально-коммуникативных, творческих и организаторских навыков;
- воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью;

- формирование культуры здорового образа жизни.

Этапы реализации проекта:

1. **Организационный:** создание волонтерской команды.
   Провести предварительные уроки для ребят на тему здоровья, здорового образа жизни, узнать их уровень знаний на эту тему.
2. **Обучающий:** обучение волонтеров навыкам первичной профилактики и пропаганды ЗОЖ.
   Ученикам объяснить и дать правильные понятия про ЗОЖ и спорт.
3. **Подготовительный:** планирование мероприятий по пропаганде волонтерского движения.

Реализация проекта:

- реализация деятельности по блокам,
- проведение мероприятий.

Итоги проекта:

- анализ работы,
- определение перспективы её дальнейшего внедрения в практику работы школы.

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня знаний школьников по вопросам здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной активности;
- изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью:
- выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды,
- желания и умения вести здоровый образ жизни;
- повышение уровня информированности о проблемах никотиновой, алкогольной и наркотической зависимости,
- повышение удовлетворенности школьников и их родителей здоровье сберегающей средой в школе;
- привлечение детей и подростков к общественно значимой деятельности.

Проделанная работа:

Мероприятия проводились при поддержке Молодежного Совета Новодевяткинского сельского поселения и педагогического коллектива школы.

Проведены уроки на темы:

- Здоровье - как главная ценность. (Охват: 1-11 классы - 120 чел)
- Ценности и традиции моей семьи. (Охват: 1-11 класс - 300 чел.)
- Спорт - норма жизни (Охват: 1-4 классы - 200 чел.)
- Обучение организационного штаба (по 1 представителю от 6-7-х классов – 12 человек)
- Также проведен мастер класс от Алексея Андреевича Игонина (Алексе́й Андре́евич Иго́нин — российский футболист, полузащитник (ранее защитник). Мастер спорта России. Вице-президент федерации футбола Ленинградской области.)
- мини спортивное соревнования среди 6-х классов.

Наш результат:

- повысился уровень знаний школьников по вопросам здорового образа жизни;
- благодаря мастер классам, появилась мотивации к двигательной активности;
- изменилось отношения к своему здоровью:
- появилось желание и умение вести здоровый образ жизни;