

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КАСПЛЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.Т.КУРИЛЕНКО  
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю  
Директор МБОУ Касплянской СШ  
 / Кривцов И.М./  
« 08 » 08 2022г.



### Социальный проект

## «ШКОЛА - ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Программа по приобретению навыков здорового образа жизни

2022г

<b>Наименование программы</b>	Программа по приобретению обучающимся навыков здорового образа жизни.
<b>Цель программы</b>	Формирование у обучающихся всех возрастов понимания значимости здоровья, для собственного самоутверждения.
<b>Организация</b>	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАСПЛЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.Т.КУРИЛЕНКО СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
<b>Руководитель учреждения</b>	Кривцов Игорь Михайлович
<b>Автор составитель программы</b>	Кривцова Ирина Павловна, преподаватель-организатор ОБЖ
<b>Срок реализации программы</b>	2022-2024г.
<b>Участники программы</b>	Участниками проекта являются учащиеся, родители, администрация и педагогический коллектив МБОУ Касплянской СШ.
<b>Краткое содержание проекта</b>	Проект предполагает способствовать формированию и развитию здоровьесберегающей компетенции участников проекта для приобретения ими навыков здорового образа жизни путём проведения оздоровительных и пропагандистско-просветительских мероприятий, направленных на формирование у детей потребности ведения здорового образа жизни.

## 1. Актуальность проекта

Эффективность обучения детей в школе во многом зависит от состояния здоровья. Здоровые дети творчески активны, самостоятельны, работоспособны, но, к сожалению статистика сегодняшнего дня, говорит о катастрофическом снижении уровня здоровья детей и молодежи. Только 15% детей сегодня рождаются практически здоровыми.

Низкий материальный уровень жизни, нерациональный режим труда и отдыха, несбалансированное питание подрывают здоровье детей в дальнейшем. Особую тревогу вызывают проблемы воспитания, осложненные процессом распада семей, криминализацией жизни, потерей нравственных идеалов, потребительскими настроениями, распространением пьянства и наркомании.

Наш населенный пункт является типичным для российских регионов населенным пунктом, где экономические и социальные проблемы негативно влияют на жизнь общества в целом.

Стремительные непрогнозируемые новации, несовершенство системы обучения и рост социально - педагогических требований ещё в большей степени оказывают отрицательное воздействие на здоровье школьников.

За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается к выпускным классам до 18 %, с нарушениями осанки до 45 % (по данным Института возрастной физиологии). Более 60 % школьников имеют хронические заболевания. И только 5 % выпускников школ считаются практически здоровыми.

Важнейшим условием деятельности по формированию ответственного отношения к своему здоровью является мониторинг состояния здоровья учащихся школы.

Всё это говорит об актуализации проблемы сохранения здоровья детей и качественно новом подходе к воспитанию и обучению в общеобразовательных учреждениях. Не учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны соответствовать индивидуальным особенностям ребёнка и формировать у него осознанную, добровольную мотивацию к получению знаний в сохранении собственного здоровья. В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики.

Идея здоровьесбережения учащихся является «красной нитью» национального проекта «Образование», Федеральных государственных образовательных стандартов. Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребёнка, освоением им новой социальной роли «ученик».

Согласно стандартам ФГОС, каждого уровня, дано описание «портрета выпускника», где указаны характеристики в области безопасности жизнедеятельности, в частности, выпускник должен:

- выполнять правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни (НОО);

- выполнять правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды (ООО).

Всё это обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и т.д. .

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности. Здоровая нация - элемент нашего развития патриотизма.

Чем же следует наполнить образ жизни, чтобы он стал здоровым? Необходимо организовать ЗОЖ, опираясь на следующие принципы, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

1. «Не навреди!» - все применяемые методы, приёмы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

2. Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося - всё используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

3. Непрерывность и преемственность - работа ведётся не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

4. Субъект - субъектные взаимоотношения - учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

5. Успех порождает успех - акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

6. Активность - активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской проблемой, но и серьезной педагогической проблемой. Если мы хотим достичь цели - направить выбор детей к принятию здорового образа жизни, то должны признать их право иметь полезные идеи и взгляды на самих себя. Мы должны уважать их как граждан с правами на здоровье и ответственностью за него и искать такие подходы, которые бы помогали нам понять, как они видят мир.

Важнейшее направление воспитательной работы в образовательном учреждении - формирование у школьников здорового образа жизни, ценностного отношения к здоровью своему и окружающих.

Воспитывать сознательное отношение к своему здоровью - вот главная задача. Ведь главное богатство государства - это здоровье его граждан.

Только объединив усилия всех заинтересованных лиц - педагогов и медиков, психологов и родителей, руководителей детских движений и ученых, государственных служащих и бизнесменов - можно воплотить в жизнь педагогику здоровья - реальную, живую, интересную и полезную всем участникам школьной жизни. И специалисты, и педагоги, и организаторы школьного воспитания отмечают растущую потребность в эффективных технологиях, ориентированных на формирование у школьников ценностей и навыков здорового образа жизни.

## 2. Цель и задачи проекта

**Цель:** формирование у обучающихся всех возрастов понимания значимости здоровья, для собственного самоутверждения.

**Задачи:**

1. Создавать условия для формирования у обучающихся культуры сохранения здоровья.
2. Воспитывать ответственное отношение школьников к своему здоровью.
3. Формировать умение противостоять негативному давлению социума.
4. Формировать устойчивую мотивацию к отказу от табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков
5. Активизировать физическую активность, как составную часть здорового образа жизни.
6. Организовать повышение квалификации педагогов по теории и практике воспитания здорового образа жизни.
7. Приобщить родителей обучающихся к организации спортивно - массовой работы в школе.

### **3. Партнёры проекта**

Каспьянская библиотека - подготовка совместных мероприятий, организация содержательного досуга обучающихся.

МБУ ДО "Смоленский районный Дом школьников"- участие в районных соревнованиях, спартакиадах школьников.

Каспьянская амбулатория - встречи с врачами - специалистами.

### **4. Целевая группа проекта**

Проект адресован обучающимся 1 - 9 классов, родителям, педагогам. Педагогическая профилактика должна начинаться раньше, чем у ребёнка возникнет желание познакомиться с психоактивными веществами (ведь и профилактические прививки делают тогда, когда возможности заражения ещё нет). Наиболее подходящим специалисты-психологи считают младший школьный возраст. Дело в том, что именно в этом возрасте дети впервые получают информацию о существовании веществ, способных особым образом влиять на настроение. В этом же возрасте некоторые дети пробуют курить, впервые знакомятся с алкоголем. Поэтому важно, чтобы ребёнок заранее был подготовлен к восприятию различных аспектов явления.

В среднем школьном возрасте следует продолжить данную работу, но формы и методы, конечно изменятся. Потому что большое место в жизни школьника данного возраста занимает школа и учение. Но школа для подростка - это не столько учебная работа, сколько ситуация общения с одноклассниками, сверстниками, педагогами. Это связано с тем, что ведущая деятельность подростков - это общение.

Подростковый возраст характеризуется формированием творческого, самостоятельного и критичного мышления. Учащимся в этом возрасте по плечу различные творческие дела. Они требуют от внеурочной работы творчества помноженного на активность. Разноплановые мероприятия по формированию здорового образа жизни - это один из способов помочь личности реализоваться, найти своё место в социуме, получать удовлетворение от жизни и деятельности.

Проект вовлекает учителей в овладение здоровьесберегающими технологиями, а школьников разных возрастов и физических возможностей в увлекательные события,

конкурсы, акции, сосредоточенные вокруг центральной темы проекта - темы здорового образа жизни.

### 5. Механизм реализации проекта

Для реализации поставленной цели необходимо использовать комплекс различных методов и форм профилактической работы, соответствующий ресурсам школы.

В школе необходима организация следующих мероприятий:

- проведение внутришкольных и межшкольных обучающих семинаров, внедрение обучающих программ;
- взаимодействие общеобразовательного учреждения, родительского актива, медицинского учреждения в целях предотвращения распространения и употребления ПАВ детьми.

Основные образовательно - воспитательные формы и методы профилактической работы можно объединить в блоки:

#### 1. Информационный блок:

- лекции;
- создание наглядных пособий (раздаточный материал, буклеты, рисунки);
- использование аудио - визуальных средств (фильмы, мультипликация).

#### 2. Интерактивный блок:

- групповая работа (дискуссии, круглые столы, конференции);
- обучение практикой (ролевые игры, спектакли, агитбригады, тренинги);

#### 3. Спортивно - массовая работа:

- спортивные праздники, соревнования;
- личный пример;
- вовлечение родителей в совместную деятельность по воспитанию ЗОЖ

### 6. Ресурсное обеспечение

#### 1. Материально - техническая база:

- спортивный зал;
- спортивное оборудование;
- спортивная площадка;
- актовый зал;
- библиотека.

## Тематический план

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения	Краткое описание мероприятия	Ответственный
1.	Педсовет заинтересованными в проекте педагогами - коллегами (знакомство предварительным планом проекта, уточнение роли каждого педагога в проекте)	с. сентябрь	Системный анализ педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья школьников и определение путей и способов совершенствования работы в данном направлении.	Директор школы

2.	Деловое совещание «Роль педагога в формировании у обучающихся ценностного отношения к здоровью»	Октябрь	Обеспечение педагогов информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.	Директор школы
3.	Методический бюллетень «А я делаю так!»	ноябрь	Оригинальные методические находки педагогов по формированию ЗОЖ обучающихся	Заместитель директора по ВР
4.	Тематические классные часы по программам: «Полезные привычки» «Обучение жизненно важным навыкам»	В течение учебного года	Занятия в рамках классных часов по программам профилактики употребления ПАВ в соответствии с возрастными особенностями школьников.	Классные руководители 1-9 кл.
5.	Социальная реклама «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»	декабрь	Изготовление социальной видеорекламы с размещением роликов на сайте ОУ, социальных сетях; изготовление печатной продукции с размещением на информационных стендах микрорайона.	Преподаватель-организатор ОБЖ, классные руководители.
6.	Конкурс рисунков «Жить здорово - здорово»	январь	Создание рисунков, демонстрирующих ценность здоровья.	Учитель ИЗО, классные руководители
7.	Научно - практическая конференция «Умеем ли мы быть здоровыми?»	февраль	Номинации: - Писатели о здоровье; - Моё здоровье; - Азбука здорового питания; - Береги здоровье смолоду.	Заместители директора по УВР
8.	Конкурс «Самый здоровый класс»	В течение учебного года	Критерии оценки: - участие класса в спортивно - оздоровительных мероприятиях школы; - привлечение родителей к работе по пропаганде ЗОЖ; - пропуски уроков по болезни; - организация классом внеклассных спортивно - оздоровительных дел; - организация походов, экскурсий, прогулок; - занятость обучающихся в спортивных секциях; - организация в классе утренней зарядки; - наличие у	Преподаватель-организатор ОБЖ

			обучающихся вредных привычек.	
9	Спортивный праздник «Выше, дальше и быстрее»	апрель	Праздник проходит под девизом «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».	Классные руководители, старшая вожатая
10.	Поход выходного дня	Лето, осень	Совместные походы обучающихся класса и родителей.	Классные руководители
11.	Кросс	сентябрь	Массовый забег на разные дистанции.	Заместитель директора по ВР
12.	Лыжные гонки «За здоровьем в лес»	Февраль, март	Совместные лыжные походы в ближайший лес	Преподаватель-организатор ОБЖ и физической культуры
13.	Заочная викторина «Спортсмены и судьбы»	март	Школьники, не имеющие возможности достичь высоких результатов в спорте, могут проявить себя как эрудиты.	Преподаватель-организатор ОБЖ и физической культуры
14.	Общешкольное родительское собрание «Здоровье обучающихся: проблемы и перспективы»	апрель	Вопросы для обсуждения: отношение семьи к физкультуре, режим дня, двигательная активность, ценности ЗОЖ.	Заместитель директора по ВР
15.	Праздник «Мама, папа, я - здоровая семья»	май	Совместный праздник, включающий как спортивные, так и творческие конкурсы по теме здорового образа жизни.	Преподаватель-организатор ОБЖ и физической культуры, старшая вожатая
16.	Родительский ринг «Плохие привычки - наследственность или влияние социума»	декабрь	Проблемные вопросы по данной теме готовят педагоги, обучающиеся, родители. На их основе строится общение родителей и учителей, которое должно закончиться ответом на вопрос «Что делать?».	Заместитель директора по ВР
17.	Дискуссия «Вредные привычки. Дети и родители»	ноябрь	Проходит в рамках международной недели отказа от курения.	Преподаватель-организатор ОБЖ
18.	Информационный стенд «Здоровье как стиль жизни»	В течение проекта	Стенд извещает и оперативно реагирует на события Проекта, с другой стороны, через материалы, подготовленные самими школьниками, расширяет компетенцию детей в вопросах здоровья и ЗОЖ.	

## 9. Ожидаемые результаты

- Сформированность у обучающихся системы представлений о ЗОЖ.
- Повышение уровня культуры здоровья обучающихся и родителей.
- Повышение уровня знаний педагогов в вопросах использования здоровьесберегающих технологий в собственной педпрактике.
- Увеличение количества обучающихся со сформированной мотивацией на ЗОЖ.
- Увеличение количества обучающихся, отказавшихся от вредных привычек.
- Повышение уровня физической активности обучающихся.
- Создание медиатеки по формированию ЗОЖ (фотоальбомы, видеоролики, презентации).

## 10. Дальнейшее развитие проекта

Проект предлагает систему образовательно - воспитательных мероприятий, основанных на формировании устойчивой мотивации и развитии потребности школьников в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих.

Данный проект может реализовать любое общеобразовательное учреждение.

Проект «Школа – территория ЗОЖ» будет продолжен. Программы занятий по профилактике вредных привычек по классам составлены с возрастающим объемом знаний, уровнем личностной и социальной компетенции, требуют продолжения.

Наиболее интересные общие дела могут стать традиционными в школе.

После реализации данного проекта школа может приступить к разработке и реализации более широкого проекта «Школа здоровья».

## Список литературы:

1. Антропова М. В., Л. М. Кузнецова. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана - граф». 2002. с. 24.
2. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. М.: Наука.1992.
3. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. АСТ. Астрель. М. 2003. с. 208.
4. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. - 2010. - № 11.
5. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе / Н. А. Горохова // ОБЖ. - 2010. - № 7. - С. 33-38. Здоровье учащихся.
6. Гречаная Т. Б., Иванова Л. Ю., Колесова Л. С. «Полезные привычки. Программа для начальной школы по предупреждению употребления табака и алкоголя детьми». /под ред. О. Л. Романовой - М., 1998. с. 28.