

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №30 имени Героя Советского Союза Александра Александровича Сереброва
пгт.Новомихайловский МО Туапсинский район

Социальный проект "Мы за здоровый и активный образ жизни»



Проект подготовила
учитель математики,
классный руководитель 11 «А» класса
Куркина Любовь Александровна
В проекте принимали участие
ученики 11 «А» класса

2022

Проблема: повышенная заболеваемость среди учеников и учителей нашей школы.

Цель: определение условий для сохранения здоровья учеников и учителей.

Задачи:

- разработать рекомендации, поддерживающие эмоциональное и физиологическое здоровье ученика и учителя;
- привлечь внимание учеников и педагогов к сохранению здоровья;
- организовать трудовой десант по озеленению пришкольного участка.

Планируемый продукт проекта: здоровьесберегающие листовки для учеников, высадка деревьев на пришкольном участке.

Актуальность проекта: одной из проблем учащихся нашего класса и учителей-предметников, работающих с классом, после затяжного зимнего периода стало повышение уровня заболеваемости, уменьшение количества времени, проведенного на свежем воздухе..

В последнее время радио и телевидение, средства массовой информации активно поднимают вопрос о состоянии здоровья школьников. Двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми. Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью школьников. Научно-технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд.

За прошлое столетие, по мнению ученых, вес непосредственной мышечной работы человека снизился с 94% до 1%. Главными пороками 21 века становятся: накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, переедание.

По мнению специалистов, даже если дети двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не даст.

По результатам исследований российских психологов, в среднем, ученик начальной школы, который учится стабильно на 4 и 5, проводит за письменным столом дома не менее 2,5 -3 часов; ученик шестиклассник – 3-4 часа, старшеклассник 6 и более часов. А ведь нужно еще добавить к этому и школьные уроки...

Малоподвижный образ становится нормой, как для детей, так и для взрослых.

В достаточной мере этому помогает и компьютеры. Сегодняшний компьютерный день среднестатистического ребенка, - это 2-3 часа неподвижности у монитора, усталость органов зрения, головные боли, плохое настроение, сонливость, апатия и т.д.

Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ученик, который ведет такой образ, имеет проблемы со здоровьем, появляются стойкие трудности в учебе.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Именно это обстоятельство побудило к исследовательской деятельности в этой сфере с целью определения условий сохранения здоровья учителей, учеников и их родителей.

План проведения проекта

Этап	Деятельность учителя и учеников	Время
1	<p><i>Подготовительная часть работы группы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • создание рабочей группы • выбор наиболее важной проблемы и ее осознание • формулировка основополагающего вопроса • формулировка проблемных вопросов • выдвижение гипотез решения • привлечение родительского комитета для помощи в озеленении школьного участка 	01.03-20.03
2	<p><i>Теоретическая часть работы группы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • анализ литературы по проблеме • поиск информации в Интернете • изучение мнения СМИ по проблеме • анализ телепрограмм • обсуждение полученной информации, формулирование выводов 	21.03-11.04
3	<p><i>Практическая часть работы группы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • интервью с медицинским персоналом школы, детской поликлиники №1 • составление вопросов анкет для учителей, учеников, родителей • анкетирование и обработка результатов • анализ полученных данных, формулирование выводов • подбор материала из различных источников информации о возможных способах сохранения здоровья • консультация с учителем биологии по вопросу озеленения пришкольного участка • закупка саженцев деревьев • посадка растений 	12.04-09.05
4	<p><i>Оформительская и презентативная часть работы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выставка рисунков “Мы выбираем здоровье!” • здоровьесберегающие листовки для учеников по методам быстрого снятия эмоционального и физического напряжения для учителей и родителей • презентация результатов работы в классах на классных ча 	10.05-18.05

Содержание проекта

1. Вводная часть проекта

Чтобы выявить причины показателей заболеваемости и составить ряд рекомендаций, поддерживающих здоровье учителей, учеников и их родителей была сформирована рабочая группа.

Планируя работу проекта, были определены индивидуальные планы работы каждого в группе по своей исследовательской задаче:

- по анализу теоретической части проблемы;
- по составлению вопросов анкеты, которые в среде учителей, учеников и родителей вызывают наибольшие дискуссии;
- по обработке данных анкет;
- по подбору рекомендаций, позволяющих поддерживать здоровье;
- по оформлению продукта проекта;
- по подготовке презентации проекта.

Цель проекта - определение условий для сохранения здоровья учителей, учеников и родителей нашей школы. Для этого было проведено теоретическое и практическое исследование.

2. Теоретическая часть (анализ фактов)

Теоретическое исследование содержит сведения, необходимые для определения условий сохранения здоровья учеников и учителей.

Изучив теоретическую часть по проблеме, используя Интернет, СМИ, радио и телевидение, были определены причины снижения уровня здоровья детей и взрослых: малоподвижный образ жизни, накопление отрицательных эмоций без физической разрядки. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. В 13 лет повышение давления до 130/80 – распространенное явление. Дети разведенных родителей чаще болеют гипертонией. По данным российских ученых 73% школьников не устраивают перерывы между приготовлением уроков. 30-40% детей имеют избыточный вес. По статистике медиков, на 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью мышц.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью?

3. Практическая часть

Практическая часть исследования проводилась среди учеников 5-11-х классов, их родителей и учителей-предметников, работающих с этими классами. Возраст учащихся 10-18 лет, учителей 30-55 лет.

Определение условий для сохранения здоровья учеников и учителей мы начали с изучения показателей заболеваемости среди учеников и учителей нашей школы. В интервью с медицинским персоналом школы было выявлено следующее: на вопрос, с какими болезнями к вам чаще всего обращаются, ответ был таков: “...чаще всего к нам обращаются с вирусными заболеваниями...”.

- - Сколько примерно человек к вам обращается в день?
- - Примерно в день к нам заходит по 10 учащихся. Не считая детей, которые идут на прививки...
- - Как часто и с какими жалобами к вам обращаются учителя?

- - ...учителя обращаются к нам довольно часто, в основном с повышенным давлением...

- - Сколько за год учителей и учеников болеют по справке?

- - ...Если округлить, то примерно 450 учеников и учителей...

Проведя день с медиками, мы увидели, что наиболее частая жалоба, с которой обращаются ученики – головная боль, учителя – повышенное давление.

Следующим этапом работы стала разработка вопросов анкет для учителей (приложение 2), учеников (приложение 1), их родителей (приложение 3) с учетом актуальности проблемы.

Составляя вопросы анкеты для учителей, были учтены возрастные данные педагогов, педагогический стаж, общий уровень здоровья и болезни, связанные с педагогической деятельностью. Отдельные вопросы были направлены на выявление занятий, которые педагогам помогают поддерживать себя в стабильном физическом и эмоциональном состоянии, а также пожелания по сохранности здоровья.

- При обработке данных анкеты было выявлено:

- более половины педагогов считают себя относительно здоровыми;

- учителя стараются не пользоваться “больничным”;

- основным фактором, негативно влияющим на здоровье были отмечены:

- 1 - стресс,

- 2 - повышенное давление

- 3 - нерациональное питание,

- 4 - низкая физиологическая активность;

- 80% опрошенных связывают свои заболевания с педагогической деятельностью;

- только около половины учителей-предметников питается в школьной столовой;

- лишь 32% учителей уделяют внимание своему физическому здоровью: активно занимаются спортом, делают утреннюю гимнастику, гимнастику для глаз или другие виды упражнений;

- настроение педагогов, идущих на работу разнообразное: позитивное, нормальное, рабочее, в зависимости от общего самочувствия, удовлетворительное;

- настроение после работы – уставшие, и даже очень уставшие, но довольные;

- в каникулы настроение педагогов – у всех хорошее;

- ответы на вопрос об условиях в пределах школы, помогающих учителю в рабочее время сохранять работоспособность, хорошее настроение и даже здоровье в основном сводились к общим пожеланиям – доброжелательная атмосфера; терпимое отношение друг к другу; побольше позитива, меньше негатива; хорошая комната отдыха для учителей; чай, кофе между уроками; оздоровительная группа для учителей; материальное стимулирование; сначала надо думать – а потом говорить; доступность в работе с компьютером;

- ассоциации при упоминании слова “здоровья” следующие: хорошее самочувствие, здоровый образ жизни, ничего нигде не болит, здоровый сон, бодрость, высокая работоспособность, хорошее питание и отдых;

- о рецептах поддержания здоровья: позитивное настроение; движение жизнь, занятия спортом, ни куда не торопиться, позитивный настрой, фрукты, сладости,

занятие любимым делом, погулять на природе, шопинг по магазинам, получать удовольствия, не забивать голову мнимыми проблемами.

Проведенное анкетирование выявило проблемы, связанные со здоровьем учителей:

- стресс
- сокращение времени пребывания на воздухе
- нерациональный режим питания
- спад эмоционального настроения.

При обработке данных анкеты для учеников было выявлено:

- на вопрос, считаешь ли ты себя здоровым человеком - 67% учащихся ответили - да, 9% - нет, 24% - не очень;
- часто болеют – 57%
- основным фактором, негативно влияющим на здоровье, были отмечены:
 - несоблюдение режима дня
 - нерациональное питание
 - стресс
 - сокращение времени пребывания на воздухе
 - иные факторы - учеба, плохой сон;
- наибольшее количество опрошенных беспокоят проблемы, связанные с повышенной утомляемостью, головной болью и плохим сном;
 - с учебной деятельностью связывают такие заболевания как – снижение зрения, утомляемость, головная боль, плохой аппетит, плохой сон;
 - ответы на вопрос об условиях в пределах школы, помогающих ученику в учебное время сохранять работоспособность, хорошее настроение и даже здоровье таковы: меньше домашнего задания, прогулки, разминки, больше уроков физкультуры, тишина в классе, побольше отличных отметок;
 - ассоциации при упоминании слова “здоровья”, следующие: это когда человек здоров, спортивная жизнь, не болеть, питание, хорошее настроение, хорошее самочувствие, режим дня, долгий сон;
 - о рецептах поддержания здоровья ученика: заниматься спортом, активно двигаться, делать зарядку, рано ложиться спать, правильно питаться, тепло одеваться.

Полученные результаты анкетирования учащихся свидетельствуют о том, что негативное влияние на здоровье оказывают:

- несоблюдение режима дня (итог – плохой сон, недосыпание)
- нерациональное питание
- низкая физиологическая приспособляемость к стрессу.

Наиболее распространенное заболевание среди учеников – головная боль и повышенная утомляемость.

По мнению родителей, основными факторами, негативно влияющими на здоровье ребенка, являются: несоблюдение режима дня, перегрузка домашними заданиями, мало времени для отдыха, низкая физическая активность. На вопрос, что вы предпринимаете для сохранения здоровья вашего ребенка, ответы следующие: регулярное, правильное питание, прием витаминов, соблюдение режима дня. В

связи с этим было организована высадка деревьев на пришкольном участке. В этом этапе принимали участие все учащиеся 11 класс и классный руководитель.



Задача следующего этапа проекта – подбор материала из различных источников информации о возможных способах сохранения здоровья и поддержания оптимистического жизненного настроения.

4. Оформительская и презентативная часть работы

Последними этапами проекта являются: оформительский и презентативный.

Презентативная часть представлена выставкой рисунков “Мы выбираем здоровье!!!”, электронной презентацией, здоровьесберегающими листовками “Береги здоровье смолоду!!!” для учителей и родителей, практические советы которых помогут в какой-то степени сохранить здоровье и улучшить настроение.

При оформлении листовок: четкость и размер шрифта, доступность информации по применению к действию.

Презентация “продуктов” проекта проходила на классных часах в 5-11 классах с привлечением учащихся, их родителей, учителей и специалистов.

Ребенок-школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в его семье. Когда ребенок подрастает в такой семье, его не нужно заставлять заниматься физкультурой и спортом, он сам это делает с удовольствием, по привычке, выработанной годами.

На классных часах родителям было предложено составить собственный свод из 10 заповедей здоровья. Сначала все работали индивидуально, а потом выработался обобщенный перечень из 10 заповедей. В ходе дискуссии решался вопрос о том, что родители могут предпринять по соблюдению детьми рецепта долголетия. Результат получился следующий:

“Десять заповедей здоровья, или Рецепт долголетия”:

- Соблюдать режим дня
- Ежедневная утренняя зарядка
- Здоровое питание
- Прогулки и работа на свежем воздухе
- Полноценный сон
- Занятия спортом
- Одежда по сезону
- Меньше стрессов, больше юмора
- Долой вредные привычки
- Жить в мире и согласии со своей семьей

5. Предполагаемый результат

- Снижение уровня заболеваемости среди учащихся и учителей
- Формирование у учащихся представления об общих человеческих ценностях, здоровом образе жизни
- Вовлечение учащихся в спортивные секции
- Озеленение участка.

Приложение 1

Дорогой ученик, просим тебя ответить на вопросы анкеты, результаты которой будут использованы для проекта «Наше здоровье»

1. Твой возраст? _____

2. Считаешь ли ты себя здоровым человеком? _____

3. Часто ли ты болеешь? _____

Если да то, какие заболевания наиболее часты? _____

4. Пронумеруй факторы, негативно влияющие на твое здоровье, в приоритетном порядке (1, 2, 3...)

_____ нерациональное питание

_____ низкая физическая активность

_____ несоблюдение режима дня

_____ стресс

_____ иные факторы (укажи какие) _____

5. Беспокоят ли тебя проблемы связанные : с повышенной утомляемостью, пониженным настроением, слабостью, головной болью, снижением зрения, плохим сном, плохим аппетитом, обострением хронических заболеваний? (Подчеркни характерные для тебя проблемы) Каковы причины проблем?

6. Какие из заболеваний ты связываешь с учебной деятельностью? _____

7. Какие условия в пределах школы помогут тебе в учебное время сохранять работоспособность, хорошее настроение и здоровье? _____

8. Твои ассоциации при упоминании слова «здоровье»? _____

9. Твой рецепт поддержания здоровья ученика? _____

Спасибо за сотрудничество!!!

Приложение 2

Уважаемые учителя, просим Вас ответить на вопросы анкеты, результаты которой будут использованы для проекта “Наше здоровье”

1. Ваш возраст? _____
2. Ваш педагогический стаж? _____
3. Считаете ли Вы себя здоровым человеком? _____
4. Часто ли Вы болеете? _____
5. Всегда ли пользуетесь “больничным” когда заболеваете? _____
6. Пронумеруйте факторы, негативно влияющие на ваше здоровье, в приоритетном порядке (1,2,3...)
_____ нерациональное питание
_____ низкая физиологическая активность
_____ повышенное давление
_____ стресс
_____ иные факторы (укажите какие именно) _____
7. Беспокоят ли Вас проблемы, связанные со снижением зрения? _____
Если да, каковы причины снижения зрения? _____
8. Обедаете ли Вы в школьной столовой? _____
Если не обедаете, то почему? _____
9. Занимаетесь ли Вы спортом, спортивными увлечениями, делаете ли утреннюю гимнастику или гимнастику для глаз, другие виды гимнастик или упражнений, позволяющих Вам поддерживать здоровье? (подчеркнуть)
10. Считаете ли Вы Ваш отдых после работы и в выходные полноценным?
Если нет, то почему? _____
11. Есть ли у Вас хронические заболевания? _____
12. Какие из этих заболеваний Вы связываете с педагогической деятельностью? _____
13. С каким настроением чаще всего Вы идете утром на работу? _____
С работы? _____
В каникулы? _____
14. Какие условия в пределах школы, деятельность коллег и администрации, на Ваш взгляд, помогут учителю в рабочее время сохранять работоспособность, хорошее настроение или даже здоровье? _____
15. Ваши ассоциации при упоминании слова “здоровье”? _____
16. Ваш рецепт поддержания здоровья учителя? _____

Спасибо за сотрудничество!

Приложение 3

Уважаемые родители, просим ответить вас на вопросы анкеты, результаты которой будут использованы уч-ся 7 кл. для проекта «Наше здоровье»

1. Часто ли болеет ваш ребенок? _____

Если да, каковы причины? _____

2. Пронумеруйте факторы, негативно влияющие на здоровье вашего ребенка, в приоритетном порядке (1, 2, 3...)

_____ нерациональное питание

_____ низкая физическая активность

_____ несоблюдение режима дня

_____ стресс

_____ иные факторы (укажи какие) _____

3. Занимается ли ваш ребенок спортом, спортивными увлечениями, делает ли утреннюю гимнастику или упражнения, позволяющие поддерживать здоровье? _____

4. Какие условия в пределах школы, на ваш взгляд, помогут ребенку сохранять здоровье? _____

5. Что вы предпринимаете для сохранения здоровья вашего ребенка? _____

6. Составьте собственный свод из 10 заповедей здоровья для вашей семьи:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____



Спасибо за сотрудничество!!!

**Здоровьесберегающая листовка
«Береги здоровье смолоду!!!»**

- + Иди в школу с радостью, выходи со школы с приятной усталостью
- + Каждый раз, когда хочется наругать кому-нибудь, считай до миллиона
- + Старайся соблюдать режим дня

<i>Примерный режим дня</i>	
7.00	-подъем
7.00-7.35	-туалет, гимнастика, закаливающие процедуры
7.35-7.50	- завтрак
7.50-8.20	-дорога в школу
8.30-14.00	-занятия в школе
14.00-14.30	-обед
14.30-16.00	-пребывание на свежем воздухе, прогулка
16.00-19.00	-приготовление уроков
19.00	-ужин
21.00-7.00	-сон

- + Постарайся всегда быть здоровым, даже если в это кто-то не поверит.

Упражнения на укрепление глазодвигательных мышц

- + Медленно переведи взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы.
 - Повтори упражнение 8-10 раз.
- + Медленно переводи взгляд вправо, влево и обратно.
 - Повтори упражнение 8-10 раз.
- + Медленно переводи взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно.
 - Повтори упражнение 8-10 раз.
- + Делайте круговые движения глазами в одном, затем другом направлении.
 - Повтори упражнение 4-6 раз.

Мониторинг «Твое здоровье»
Пожалуйста, допиши предложения

Мое здоровье (какое?) _____

Я знаю, что здоровье зависит от самого человека. А для этого нужно _____

Детям нужно здоровье, потому что _____

Я знаю правила здоровья это _____

Чтобы быть здоровым, нельзя _____

Чтобы быть здоровым, я делаю вот, что _____

Когда я гуляю, мой организм _____

Если занимаешься физкультурой или спортом, то _____

Для здоровья не обязательно ходить в спортивную секцию, можно просто _____

Правильный режим дня это _____

Если поздно лечь спать, то _____

Правильно питаться – это означает _____

Я знаю, что все правила здоровья нужно выполнять, поэтому я _____

Даже не очень хорошее здоровье можно улучшить. Для этого нужно _____



Спасибо за сотрудничество!!!