муниципальное образовательное учреждение

Шурскольская средняя общеобразовательная школа

Социальный проект

Тема:

«ЗОЖ-основа национальных целей развития»

Выполнила: ученица "9"Б"класса

Хоромец Дарья Денисовна

Руководитель: Иванова О.К

Защищено с оценкой___5_

с Шурскол ,

2022 год

Оглавление:

Введение……3

Цель и задачи…….4

Историческая
справка……5

Здоровый образ жизни……6

Режим дня…….7

Питание ……..7

Сроки проведения акции……8

Практическая часть. Отчет об проведенных уроках……9

Заключение……11

Используемые интернет -ресурсы……12

Приложение……13

Введение:

Что такое здоровье? Согласно определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия человека, отсутствие болезней, физических дефектов, оптимальный уровень работоспособности при максимальной продолжительности жизни». В Конвенции по правам ребенка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие. Проблемы сохранения здоровья школьников и привития им навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальны в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушения экологии, гиподинамия, нервно-психические нагрузки, незнание своего организма, состояние социальной среды, в результате чего происходит снижение уровня жизни.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированности жизненных установок. Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым.

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни и зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется образом жизни, на 20% – экологическими; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. Особую актуальность это приобретает в подростковой и молодежной среде – потенциально наиболее активной части населения.

Проблема ухудшения здоровья у подрастающего поколения, как физического, так и психологического стоит на повестке дня давно.

Школьный возраст является благоприятным периодом для формирования привычки здорового образа жизни и осознанного отношения к своему здоровью и поэтому очень важно разбудить интерес к спорту, привить культуру здорового питания, научить бережно относиться к своему здоровью.

Цель проекта:

Стать победителем Всероссийской акции «Сделаем вместе».

Задачи:

1)Зарегистрироваться на федеральном сайте «Сделаем вместе», создать личный кабинет.

2) Изучить материал о здоровом образе жизни

3) Сформировать потребность в здоровом, активном образе жизни у школьников и их родителей .

4)Выполнить отчет и видео визитку о проделанной работе, загрузить на сайт в личный кабинет и на страницу в VK.

5)Участие в региональном отборочном этапе конкурса.

6)Победить в Федеральном этапе конкурса и получить путёвку в «Артек».

Гипотеза :

Реализация проекта будет эффективна, если:

- будет 100% охват учащихся вовлечённых в мероприятия о здоровом образе жизни;

-регулярно выставлять фото отчёт в личном кабинете, на федеральном сайте и на странице в VK школы, возможно, я смогу стать победителем акции.

Историческая справка

На протяжении всей истории существования, человек пытался раскрыть тайну молодости и долголетия. Кто-то искал волшебный эликсир, а кто-то просто заменил некоторые продукты питания или отказался от них вообще. Популярные модные диеты, не что иное, как наработанный веками опыт наших предков.

Принятие христианства на Руси в 988 году можно считать началом здорового образа жизни. Благодаря церковным канонам, которые ввели такое понятие как пост, естественность и умеренность в пище стали принципом жизни. И здесь речь не совсем о диете. Если коротко сказать об отличиях, то можно ответить так: диета – методика оздоровительного питания, вегетарианство – идеологический отказ от животной пищи, а пост – духовное созидание, которому мы стараемся подчинить не только душу, но и плоть. Здесь явное различие в целях и исходных побуждениях. Постепенно повсеместное бражничество стало постыдным, а вот потешить народ богатырской удалью, статью и силой – закономерностью.

В 1986 году в Оттаве делегацией от СССР была подписана хартия о формировании здорового образа жизни среди населения. Даже в трудные 90-ые годы реализация положений хартии не прекращалось.

Нам есть, чем гордиться: понятие «здоровый образ жизни» родилось в России.

1989 год. Авторство термина приписывается профессору-фармакологу Израилю Брехману. Он — первый, кто начал продвигать научную концепцию здорового образа жизни серди медиков: его доклады на конференциях пользовались небывалым успехом. Строго говоря, в идеях Брехмана не было ничего такого, о чем нам сейчас не известно: полноценный сон, сбалансирование питание, движение, свежий воздух — и далее со всеми остановками.

1991 год. Появляется наука валеология, основанная на брехмановских идеях здорового образа жизни. Достаточно быстро курс «Валеология» начал преподаваться школьникам и вошел в учебные планы ВУЗов. 1992 год. Идеи здорового образа жизни стали пользоваться таким успехом, что помимо медиков, к «паровозу прицепились» многочисленные разработчики

авторских методик: от Порфирия Иванова по Поля Брэгга. С этого момента людей, желающих заботиться о своем здоровье, накрыло лавиной. В рамках валеологии им предлагались все: от чистки кармы до закаливания, от голодания до тантра-йоги.

I. Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни — это образ жизни, который направленный на профилактику заболеваний и укрепления организма человека с помощью простых составляющих — правильного питания, занятия спортом, отказа от вредных привычек и спокойной, не вызывающей нервных потрясений

Мы рассмотрим каким образом каждый элемент здорового образа жизни влияет на человека и что необходимо делать для этого.

Чтобы больше понять зачем вести здоровый образ жизни, стоит понимать, как выглядит человек, который этого не делает.

Человек, который ведет здоровый образ жизни, выделяется в толпе. Но почему каждый человек не может постоянно заниматься улучшением своего самочувствия? Все связано с людьми, которые окружают человека. Например, если в семье не любят заниматься спортом, то ребенок будет отказывать от бега или занятием зарядки по утрам. Если вся нация любит питаться в кафе быстрого питания, которые расположены на каждом углу, то и один человек не будет противостоять этому. Такая ситуация складывается в Америке, когда людей проживающих в стране стали называть «нацией фастфудов». А что будет, если беременные женщины перестанут следить за своим здоровьем? Такая ситуация может привести к рождению целого поколения не здоровых малышей. Кроме того, стоит помнить о генетической наследственности. Ученые Маастрихтского университета доказали, что вредные привычки по отцовской линии передаются не только детям, но и внукам и правнукам. Это означает, что в семье будет расти поколение людей с вредными привычками плохим состоянием здоровья. Ко всему этому добавляется работа в офисе, которая малоподвижная, а к определенному возрасту дает о себе знать в виде ожирения, нарушения опорно-двигательного аппарата и других болезней. Стрессы, которыми сопровождается рабочий день, приводят к нарушению работы нервной и сердечно-сосудистой системы.

С этими факторами человек может бороться самостоятельно, если в своей жизни найти место для ведения здорового образа жизни. Но есть моменты, на которые человек не может влиять, а они оказывают негативное воздействие на организм человека. К таким моментам можно отнести экологическое состояние окружающей среды. Загрязненные водоемы, выхлопные газы, повышенный радиационный фон и многое другое уменьшает жизнь человека на десятки лет. С каждым годом возрастает

количество людей, которые заболевают раком. Частые головные боли, которые появляются у людей, живущих в мегаполисе связанные с высоким уровнем шумом. А сколько людей, причем молодых, страдает от изменений погодных условий? Сколько молодых людей умирает от болезней, которые раньше поражали только людей преклонного возраста? Можно сказать, что много....

Только человек способен изменить это или хотя бы снизить воздействия негативных факторов окружающей среды на свой организм. Для этого достаточно вести здоровый образ жизни.

1.1 Режим дня

Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельность и отдыха в течение суток. Основной его целью служит обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования.

Вот пример режима дня школьника . (Приложение 1)

Правильное планирование дня — основное требование современного мира. Чтобы все успевать, не переутомляться, сохранить психическое и физическое здоровье, необходимо научиться строить рабочий график, или распорядок дня. Формировать такую привычку психологи и педагоги рекомендуют с раннего возраста — с начала учебной деятельности.

1.2 Питание

«Ты есть то, что ты ешь» — о смысле этой крылатой фразы Гиппократа, как и о прямом влиянии качества питания на здоровье не задумывался разве что совсем равнодушный к своему образу жизни человек. Даже яростные поклонники фастфудов в глубине души осознают, что рацион неплохо бы поменять…

Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека.

С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Оно — источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией. Неправильное питание — как избыточное, так и недостаточное — способно нанести существенный вред здоровью человека в

любом возрасте. Это выражается в снижении уровня физического и умственного развития, быстрой утомляемости, неспособности оказывать сопротивление воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, снижении работоспособности и даже преждевременном старении и сокращении продолжительности жизни. Кстати, каждой женщине, которая следит за собой, известно, что состояние кожи напрямую зависит от состояния пищеварительной системы, в частности кишечника, а значит, и от здорового питания.

Принципы здорового питания: это должен знать каждый! Для этого стоит соблюдать правила рациона питания , режим дня (Приложение 3)

Сроки проведения акции:

10 марта 2021 г.- 15 июля 2021 г.

международным движением «Сделаем вместе»

1 июля – региональный отбор победителей акции.

15 июля – федеральный этап.

Практическая часть

На протяжении нескольких лет наша школа принимает участие в акции «Сделаем вместе» и я наблюдала за тем, как ребята становились победителями. Я решила попробовать стать лидером акции. 10 марта 2021 года был дан старт Всероссийской акции «Сделаем вместе» по девизом «Здоровый образ жизни – основа национальных целей развития».

Для того чтобы пропагандировать здоровый образ среди малышей и сверстников, необходимо самой вести здоровый образ жизни. Я активно принимаю участие в делах своей школы, в олимпиадах, конкурсах и акциях, занимаюсь туризмом и краеведеньем, являюсь участником волонтёрского отряд «Данко».

Проведение уроков и мероприятий с учащимися школы.

Отчет об проведенных уроках:

- Первое свое мероприятие я провела в дни весенних каникул
  Дата проведения урока:24.03.2021
  Тема урока: «Здоровье как главная ценность»
  Охват: 18 человек(начальная школа)
  668 просмотров
  Этот урок позволил ребятам узнать ,что нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье

- Провела эстафету между начальной школой(2,3,4 классы)
  Дата проведения урока:03.04.2021
  Тема урока: эстафета «Спорт – норма жизни»
  Охват: 16 человек 601 просмотр
  Это мероприятие позволило участникам объединиться, стремиться побеждать и стать дружнее

- Провела урок в 6 классе
  Дата проведения урока:06.04.2021
  Тема урока: Ценности и традиции моей семьи
  Охват: 15 человек. 498 просмотров

Мы с ребятами поговорили традициях семьи ,какие они бывают ,и относятся ли они к ЗОЖ

- В 7 «б» классе провела урок на тему «Мой режим дня»
  Дата проведения урока:15.04.2021
  Охват: 13 человек. В начале урока рассказала немного о том ,что такое «режим дня», а после ребята рассказали ,как проходит их день. 681 просмотр

- 19.04.21 урок в 5 «б» классе
  Тема урока: «Здоровье как главная ценность»
  Охват: 16 человек. Рассказала о здоровье, а затем провела мини-игру, разделив детей на команды 468 просмотров

- 20.04.21 в этот день я организовала субботник
  Тема урока: Экология- это наше здоровье
  Охват: 25 человек 661 просмотр
  Мы приняли участие в субботнике по очистке родника от бытового мусора

- 22.04.2021 урок в 4 «б» классе
  Тема: «Спорт - норма жизни»
  Охват: 11 человек
  Я рассказала ребятам о том как и где зародились первые Олимпийские игры, затем мы нарисовали рисунки о любимом виде спорта. 423 просмотра

- 22.04.21 провела урок в 7 «а» классе
  Тема урока: «Здоровье как главная ценность»
  Охват: 11 человек 423 просмотра
  С ребятами обсудили понятия -здоровье, личная гигиена, режим дня, правильное питание

- 22.04.21 провела урок в 7 «а» классе
  Тема урока: «Здоровье как главная ценность»
  Охват: 11 человек 423 просмотра
  С ребятами обсудили понятия -здоровье, личная гигиена, режим дня, правильное питание

- 14.05.21 провела урок у 4 «а» класса
  Тема урока: «Мой режим дня»
  Охват:8 человек
  Я ребят познакомила с режимом дня, дала понять о необходимости соблюдения режима. Каждый самостоятельно составил свой распорядок дня; а правильно составленный режим дня помогает поддерживать здоровье человека.614 просмотра

ВСЕГО проведено – 11 мероприятий

Охвачено-143 ученика

Хотя большинство ребят понимают, что они сами отвечают за соблюдение здорового образа жизни, но я считаю, что ребятам необходимо разъяснить важность соблюдения личной гигиены, режима дня, режима питания, пагубность воздействие вредных привычек, в том числе негативное воздействие компьютерных игр на организм.

Заключение:

Участвуя во Всероссийской акции «Сделаем вместе» я смогла утвердиться в своих силах, научилась самостоятельно планировать своё время, находить и собирать необходимую информацию. Мне это позволило осознать то, что необходимо с большей ответственностью готовиться к школьным экзаменам. Для меня это была профессиональная проба в роли педагога, я узнала, что труд учителя очень сложный, ответственный, много времени уходит на подготовку материала, но мне было очень интересно общаться с ребятами и находить с ними общий язык. Уроки, проводимые мной, имели определённую цель: пропаганда здорового образа жизни для школьников. Здоровое поколение – это наше будущее. Задачи выполнены, цель достигнута - я победитель акции «Сделаем вместе!» и меня наградили путёвкой ВДЦ «АРТЕК».

Я призываю школьников не бояться и не лениться участвовать в различных конкурсах, нужно верить в себя и всё у вас получится, например как у меня.

Список источников и литературы

1. Аюбов Э.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 7 класса общеобразовательных учреждений -М.: ООО «Русское слово-учебник», 2015. -232 с.: ил. - (ФГОС. Инновационная школа).

2. Здоровый я – здоровая страны/сост. Л.Н. Воронецкая, Е.А. Попок. – Минск: Красико - Принт, 2015. – 128с. – (Деятельность классного руководителя).

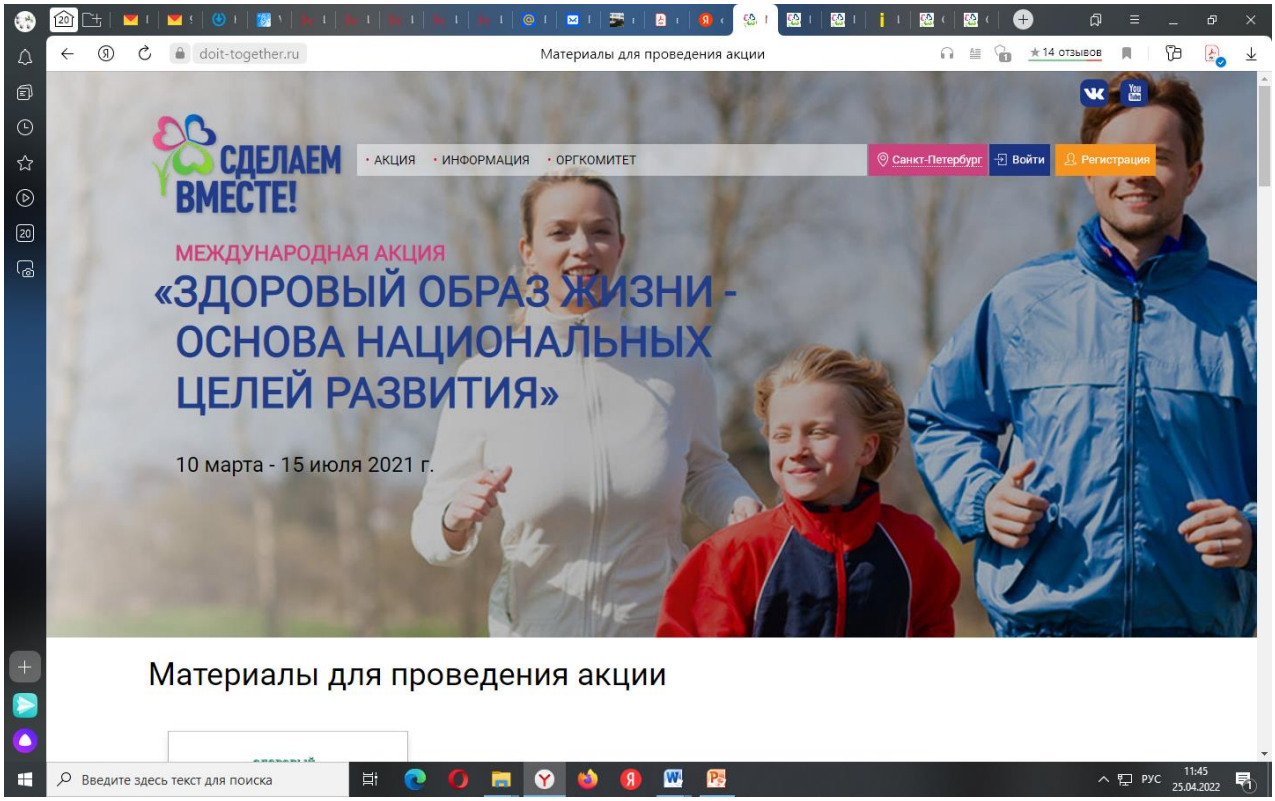
3. Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс: учебник для общеобразовательных организаций с приложением на электронном носителе / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова; Рос. акад. наук, изд-во «Просвещение». – 3-е издание. – М.: Просвещение, 2014.

4. Синягина Н.Ю, Кузнецова И.В. «Как сохранить и укрепить своё здоровье: психологические установки и упражнения» - М.: Издательский дом «Новый учебник», 2013 -145с.

5. Сайт «Сделаем вместе» - методические разработки уроков 1-4 классы; 5-8 классы.

Приложение

Регистрация на сайте «Сделаем вместе», личный кабинет.

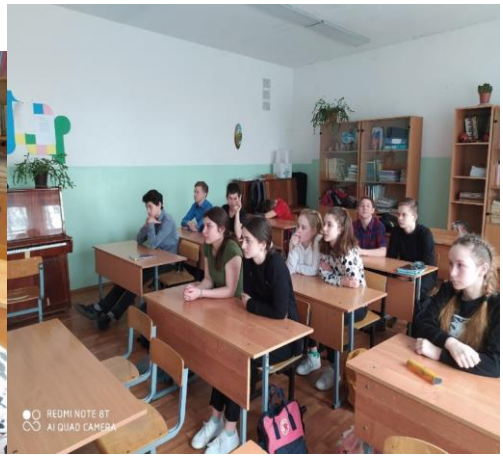


Тема урока: «Здоровье как главная ценность»
Охват: 18 человек(начальная школа)

Тема урока: эстафета «Спорт – норма жизни»
Охват: 16 человек

Тема урока: Ценности и традиции моей семьи
Охват: 15 человек.

Тема «Мой режим дня» Охват: 13 человек.



Тема урока: «Здоровье как главная ценность»
Охват: 16 человек.

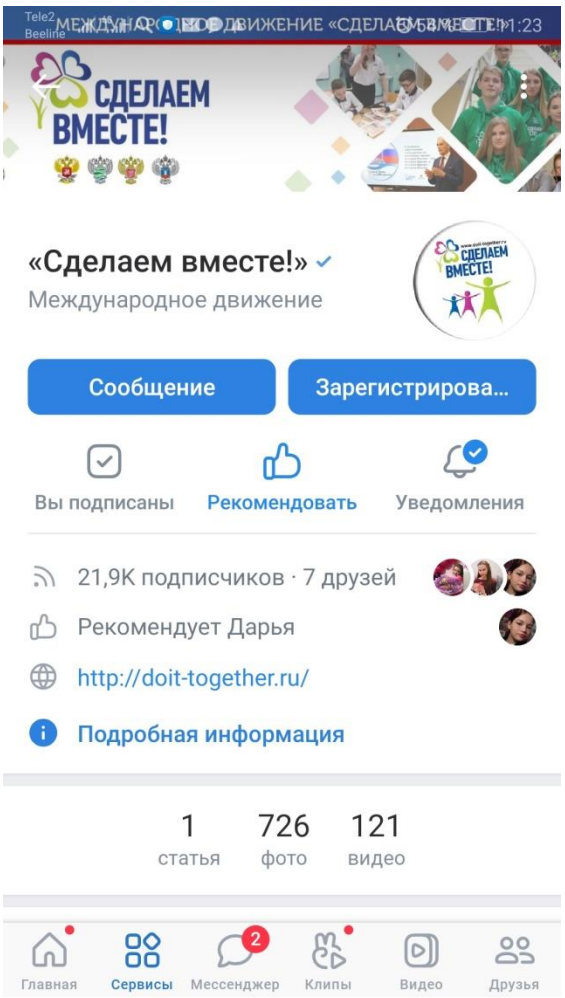
Экология- это наше здоровье
Охват: 25 человек

Тема: «Спорт - норма жизни»
Охват: 11 человек

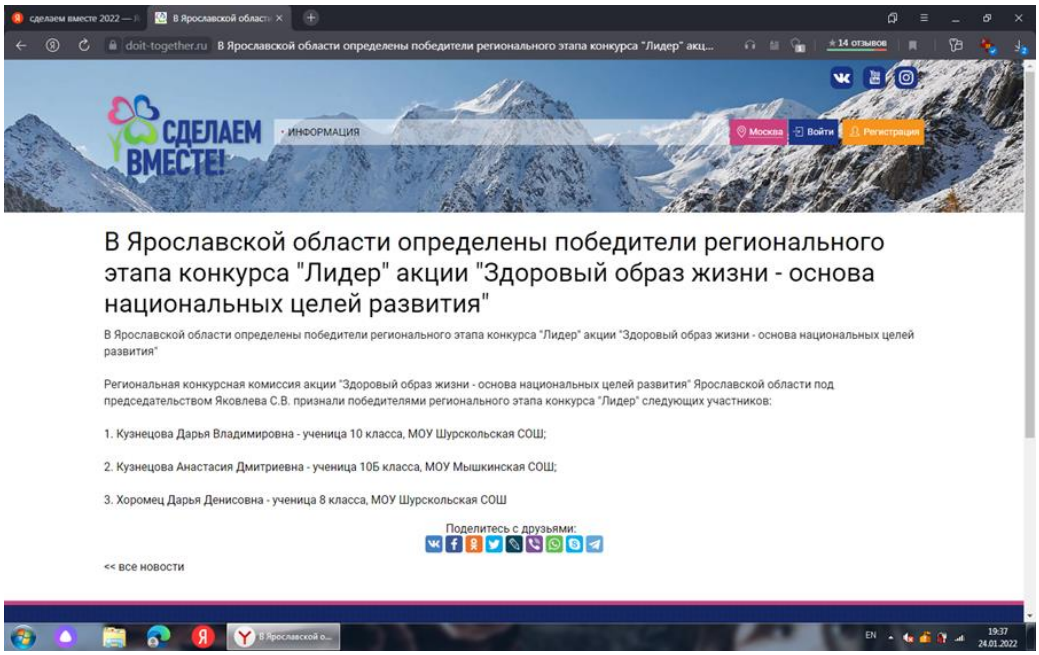
Тема урока: «Здоровье как главная ценность»
Охват: 11 человек

Оформление выстави рисунков на тему "Здоровое питание"

Группа в контакте «Сделаем вместе», загрузка отчётов о проделанной работе.



Региональный отбор Всероссийского этапа конкурса



В Ярославской области определены победители регионального этапа конкурса "Лидер" акции "Здоровый образ жизни - основа национальных целей развития"

В Ярославской области определены победители регионального этапа конкурса "Лидер" акции "Здоровый образ жизни - основа национальных целей развития"

Региональная конкурсная комиссия акции "Здоровый образ жизни - основа национальных целей развития" Ярославской области под председательством Яковлева С.В. признали победителями регионального этапа конкурса "Лидер" следующих участников:

1. Кузнецова Дарья Владимировна - ученица 10 класса, МОУ Шурскольская СОШ;

2. Кузнецова Анастасия Дмитриевна - ученица 10Б класса, МОУ Мышкинская СОШ;

3. Хоромец Дарья Денисовна - ученица 8 класса, МОУ Шурскольская СОШ

Поделитесь с друзьями:

<< все новости

Я победитель федерального этапа

СДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ!

ДИПЛОМ

победителю федерального этапа акции "Здоровый образ жизни - основа национальных целей развития"

Хоромец
Дарья Денисовна

Ярославская область

Председатель правления
АНО "Сделаем вместе!"

Романов Р.Г.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

2021 г.

Моя мечта сбылась - я в АРТЕКЕ.