

Муниципальное казенное образовательное учреждение «Старогольчихинская основная общеобразовательная школа»

155308 Ивановская область Вичугский район д. Старая Гольчиха д.\ Телефон ,факс: 9-44-88, электронная почта: golubka-59@mail.ru

# Социальный поект

Мы за здоровый образ жизни!





## Авторы проекта

Фамилия , имя	Дата рождения	Класс	Адрес
Миндовская Анна	17.12.1998года	7	С.Красный Октябрь.д.66.кв.1
Соснина Алёна	18.02.1999 год	7	д. Кирикино, д.113, кв.2
Шилова Екатерина	15.10.1999 год	7	С. Красный Октябрь, д.13
Свекольникова Елизавета	16.11. 1998 год	8	С. Красный Октябрь, д.68, кв.1
Фомина Анастасия	03.02. 1998 год	8	Старая Гольчиха, д.1

## План реализации проекта

Nº	Программа действий	Исполнитель	Сроки	Исполнение		
Проект « Мы за здоровый образ жизни»						
1	Определение проблемы, обсуждение.	Дума Республики Трудолюбивых ребят	Январь 2013 год	Январь 2013 год		
2	Создание актив группы, распределение обязанностей	Дума РТР	Январь 2013 год	Январь 2013 год		
3	Проведение социологических опросов, исследований	Дума РТР	Февраль 2013 год	Февраль 2013 год		
4	Обработка данных, оформление проекта	Дума РТР	Март- апрель 2013 год	Март-апрель 2013 год		
5	Защита проекта	Дума РТР	Апрель 2013	Апрель 2013		

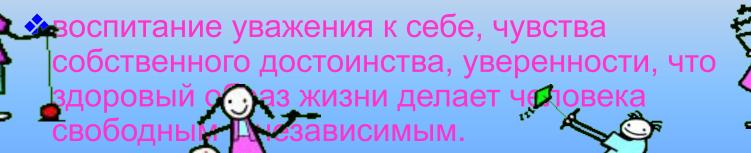




Показать значимость ЗОЖ для формирования
 здорового организма, развития
 правственных качеств и профессионального

становления;

❖развитие у подростков осознанного неприятия к вредным привычкам как способов воздействия на свою личность;





### Основная идея



### Мудреца спросили:



«Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни:



богатство или слава?»





Здоровый нищий счастливее больного короля».





#### В ходе исследований мы узнали:

1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут, 1 пачка сигарет – на 5 ч., тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни, кто курит 4 года – теряет 1 год жизни, кто курит 20 лет – 5 лет, кто курит 40 лет – 10 лет.

#### НИКОТИН УБИВАЕТ:

0,00001 гр — ВОРОБЬЯ
0,004-0,005 гр — ЛОЩАДЬ
0,000001 гр — ЛЯГУШКУ
0,01-0,08 гр - ЧЕЛОВЕКА



Курящие ежегодно "выкуривают" в атмосферу:

720 т синильной кислоты (яд!)

384000 т аммиака

108000 т никотина

600000 т дёгтя

550000 т угарного газа

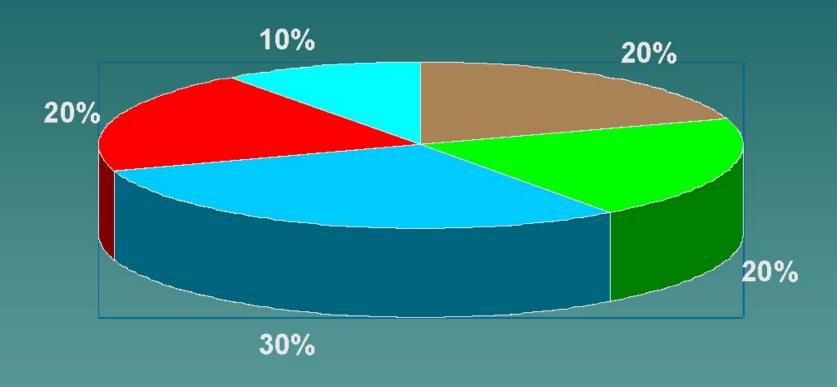


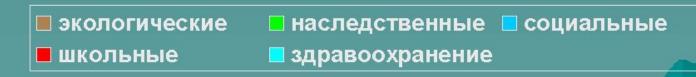
В мире курят около 50% мужчин и 25% женщин. Под влиянием этого фактора в силе устоять только 15%.

Многие считают курение привычкой. Курение это не просто привычка, а также определённая форма наркотической зависимости.

### Хочешь жить, бросай курить!

### ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

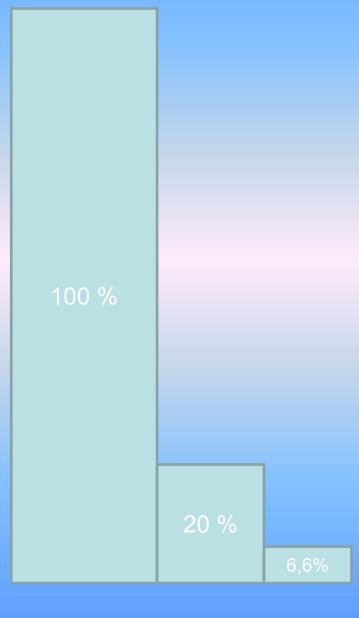




### Мы провели опрос учащихся

#### Оказалось:

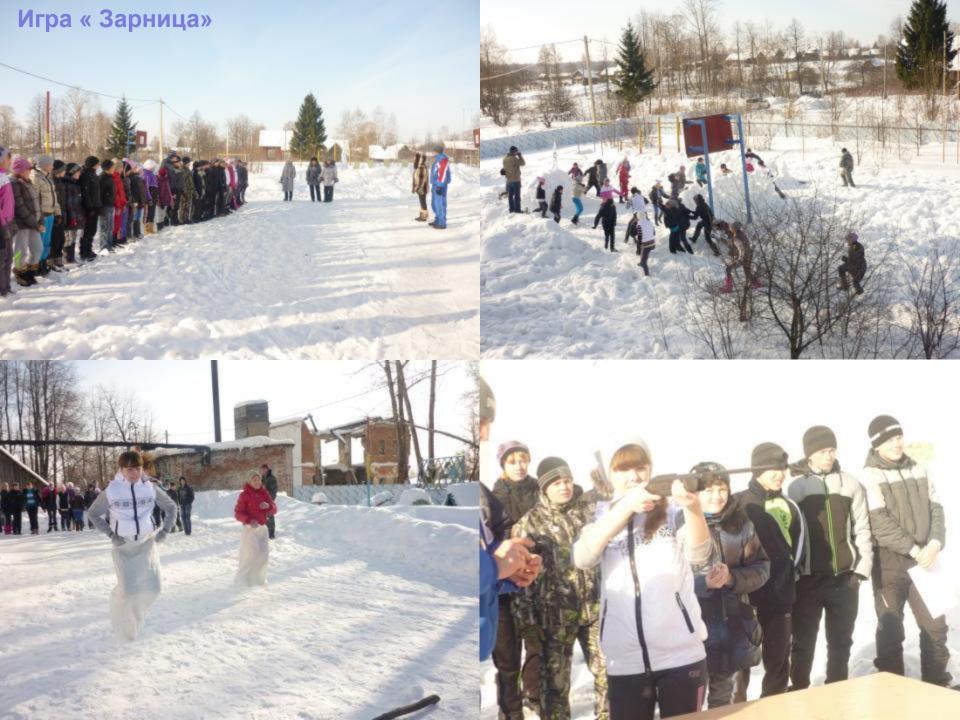
- ♦100 % учащихся считают, что каждый человек должен вести здоровый образ жизни;
- ♦20 % ребят пробовали курить;
- ♦6,6 % учащихся нашей школы курят



#### Основные мероприятия, реализуемые в ходе проекта

- 1) Школьный конкурс« Служу России» ( зарница),
- 2) Районный фитнес-фестиваль
- 3) Спортивные эстафеты« Самый, самый »
- 4) Районный конкурс « Школа безопасности»
- 5)Конкурс презентаций « Мы за здоровый образ жизни»,
- 6)Районный конкурс « Светофор»
- 7)Выступление агитбригады «Мы за здоровый образ жизни»
- 8) День Го в школе «Путешествие по сказочным станциям»
- 9)Спектакль для малышей «Как медведь трубку курил»
- 10)Соревнования по лыжам « Лыжня зовёт»
- 11) Игра- презентация фиточая «Фиточай-чай здоровья»
- 12) Акция « Управляй своим здоровьем»:
- ✓ Классные часы:
- «В здоровом теле здоровый дух!»
- « Азбука безопасного поведения»
- «Викторина о здоровье».
- «В здоровом теле здоровый дух!»
- « Рациональное питание и культура здоровья»
- ✓ «День Здоровья»
- ✓ Конкурс фланеров и рисунков « Вредным привычкам Нет!»
- 13)Районный конкурс « Безопасное колесо»
- 14) Подведение итогов работы по проекту
- 15) День здоровья ( ежемесячно).







#### Конкурс рисунков и фланеров























Вместе дружно мы шагаем И стране мы обещаем: Сигареты не курить И ЗДОРОВЬЕ НЕ ГУБИТЬ!

Мы вам, друзья, сказать хотим: «Забудьте вы про никотин, Здоровью сигареты вред несут И доктора вас не спасут». А если будешь ты курить, То сможешь астму получить. Болезни сердца, язва и бронхит, Исчезнет даже аппетит.



## Советы Пифагора:

- □ Жить в согласии с природой.
- Соблюдать во всем меру-это основа пифагорейского образа жизни.
- Придерживаться определенного режима питания и сна.
- Слушать музыку, ибо она исцеляет.
- Регулярно заниматься гимнастическими упражнениями.
- □ В любой ситуации стараться не раздражаться, не гневаться, не печалиться.
- □ Иметь в жизни цель и стремиться к ней.
- Слушать советы людей, но самому размышлять неустанно.
- Всячески развивать память: не засыпать пока не вспомнишь все, что произошло с вами в течении дня.



