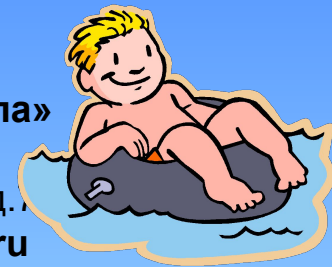




Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Старогольчихинская основная общеобразовательная школа»



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

Социальный проект

Мы за здоровый образ жизни!



*Здоровье – не всё,
но всё без здоровья ничто.
Сократ.*



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

№	Программа действий	Исполнитель	Сроки	Исполнение
<i>Проект «Мы за здоровый образ жизни»</i>				
1	Определение проблемы, обсуждение.	Дума Республики Трудлюбивых 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



Цель и задачи:



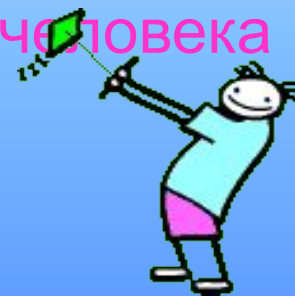
- ❖ Показать значимость ЗОЖ для формирования здорового организма, развития нравственных качеств и профессионального становления;



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



- ❖ воспитание уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым.





Основная идея



Мудреца спросили:

«Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?»

Вот что ответил мудрец:

«Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.

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.

Курящие ежегодно “выкуривают” в атмосферу:

720 т синильной кислоты (яд!)

384000 т аммиака

108000 т никотина

600000 т дёгтя

550000 т угарного газа



НИКОТИН УБИВАЕТ:

0,00001 гр – ВОРОБЬЯ

0,004-0,005 гр – ЛОЩАДЬ

0,000001 гр – ЛЯГУШКУ

0,01-0,08 гр - ЧЕЛОВЕКА

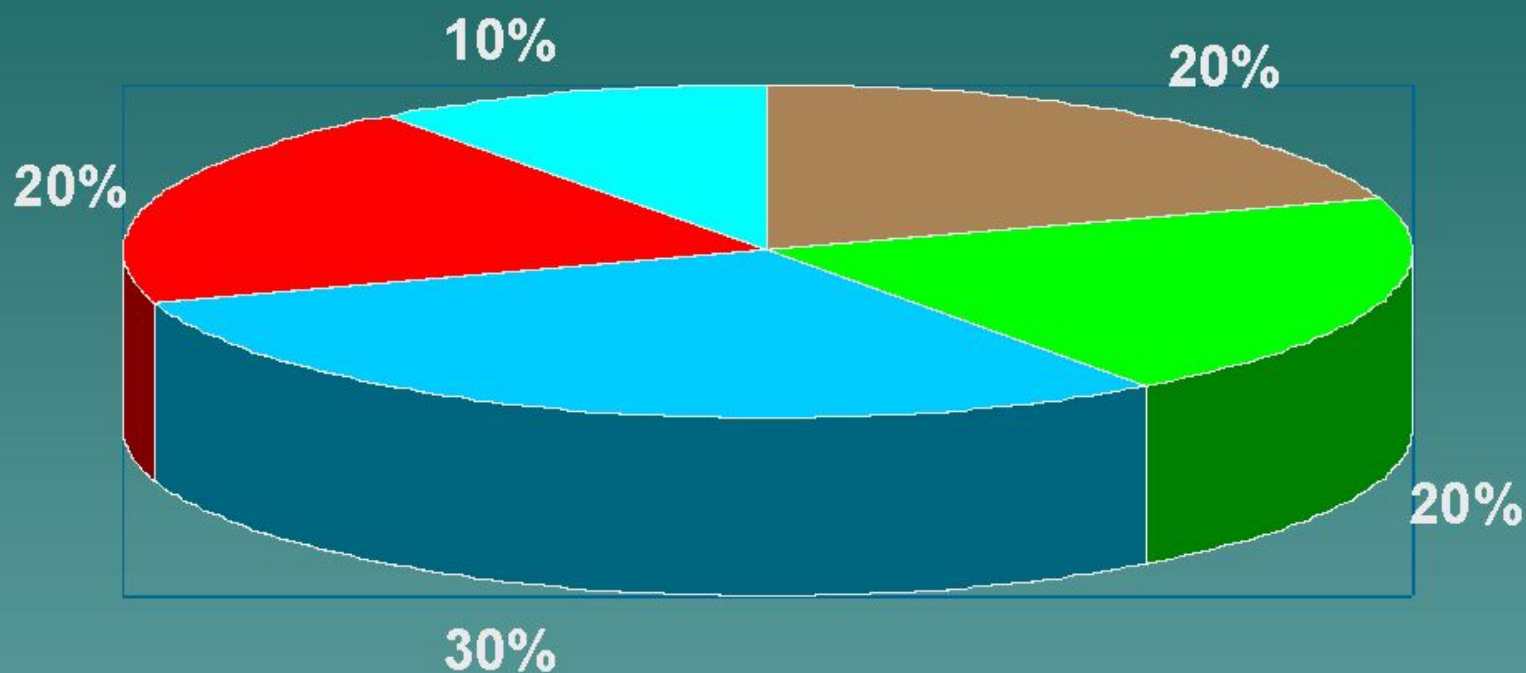


В мире курят около 50% мужчин и 25% женщин. Под влиянием этого фактора в силе устоять только 15%.

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

Хочешь жить, бросай курить!

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

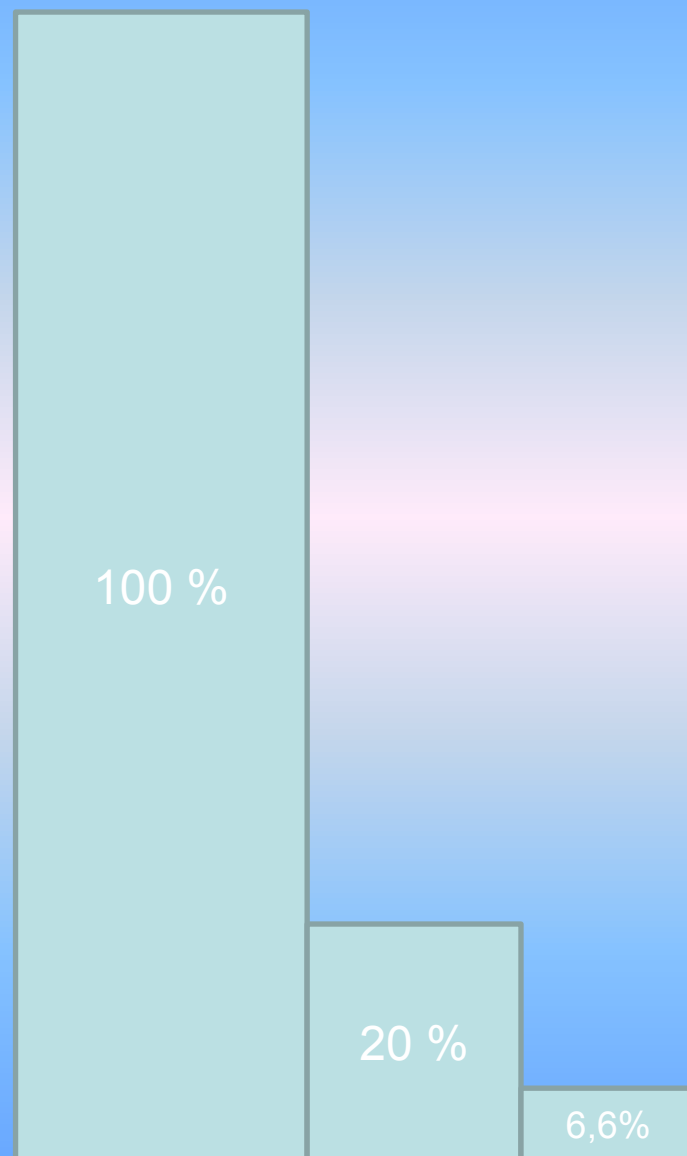


- | | | |
|---------------|-----------------|------------|
| экологические | наследственные | социальные |
| школьные | здравоохранение | |

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»:**
 - ✓ Класные 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).

«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам,
Чтобы реже обращаться
За советом к докторам.



Игра « Зарница »



День здоровья



Конкурс рисунков и фланеров



Спектакль для малышей «Как медведь трубку курил»





Районный конкурс «Школа безопасности»



Районный фитнес-фестиваль

День ГО - игра – путешествие по сказочным станциям



Районный конкурс « Светофор »





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.



Мы за здоровый образ жизни!

