

# Начни с себя.



**Социальный проект  
Выполнили учащиеся 5 «А» класса.  
Руководитель Е.В.Кованцева.**

# Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни»

- В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но состояние полного социального и духовного благополучия.
- “Здоровый образ жизни - это, прежде всего деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонического физического и духовного развития человека”
- Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также жизненные цели и ценности и т.д.



течение которого происходит ухудшение состояния его здоровья, притом, что именно эти годы проходят под постоянным контролем со стороны педагогов. И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, может ли педагог бесстрастно относиться к неблагоприятному и прогрессивно ухудшающемуся состоянию здоровья своих воспитанников? Одним из ответов на этот во многом риторический вопрос стала разработка проекта «Начни с себя».

## Актуальность

Проблемы сохранения здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень

важны. Своё полное ответственности за сохранение здоровья граждан несёт система образования. Период

взростания человека,

приходится на время его пребывания в школе, в течение которого происходит ухудшение состояния его здоровья, притом, что именно эти годы проходят под постоянным контролем со стороны педагогов. И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, может ли педагог бесстрастно относиться к неблагоприятному и прогрессивно

ухудшающемуся состоянию здоровья своих воспитанников?

Одним из ответов на этот во многом риторический вопрос стала разработка

проекта **«Начни с себя».**

# Цель данного проекта:

- Пропаганда общественных ценностей, направленная на воспитание интеллектуальной, высокодуховной и физически здоровой личности, способной к творческому созиданию.
- Формирование мотивации здорового образа жизни у школьников, воспитание убеждённости и потребности в нем – через участие в конкретных, востребованных детьми, разнообразных видах деятельности
- Для достижения этой цели поставлены следующие **Задачи:**
  - -пропагандировать здоровый образ жизни;
  - -расширять и активизировать спортивную жизнь пятиклассников;
  - -всемерно использовать возможности для привлечения школьников к активной жизни, укреплению здоровья и ведению ЗОЖ;
  - -способствовать формированию у детей сознательного отношения к своему здоровью;
  - -провести информационно-просветительскую работу по пропаганде физической культуры учащихся;
  - - принять участие в мероприятиях по плану школы.

# Разработка социального проекта

в 5 «А» классе.

Первый раздел входит разработка социального проекта, его подготовка к реализации силами самих школьников.

- ШАГ №1. Изучение общественного мнения о состоянии социальной ситуации в местном сообществе в данное время.
- ШАГ №2. Формулировка социальной проблемы, актуальной в данном местном сообществе.
- ШАГ №3. Определение целей и задач социальной проблемы.
- ШАГ №4. Изучение реальных возможностей.
- ШАГ №5. Составление детального ПЛАНА реализации проекта.
- ШАГ №6. Составление рабочего графика по реализации всех пунктов плана.
- ШАГ №7. Определение обязанностей и их распределение в проектной группе.
- ШАГ №8. Определение необходимых ресурсов и источников их финансирования.
- ШАГ №9. Реализация проекта школьниками.
- ШАГ №10. Разработка системы оценки эффективности работы над проектом.
- ШАГ №11. Обучение членов проектной группы необходимым навыкам и умениям.
- ШАГ №12. Формирование общественного мнения в местном сообществе.

# Факторы, влияющие на здоровье школьника



Мы составили схему обдумывания.

# определяющих здоровье человека:

- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие
- нормальное функционирование организма в системе «человек — окружающая среда»
- умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- отсутствие болезни
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций

# Понятие ЗОЖ

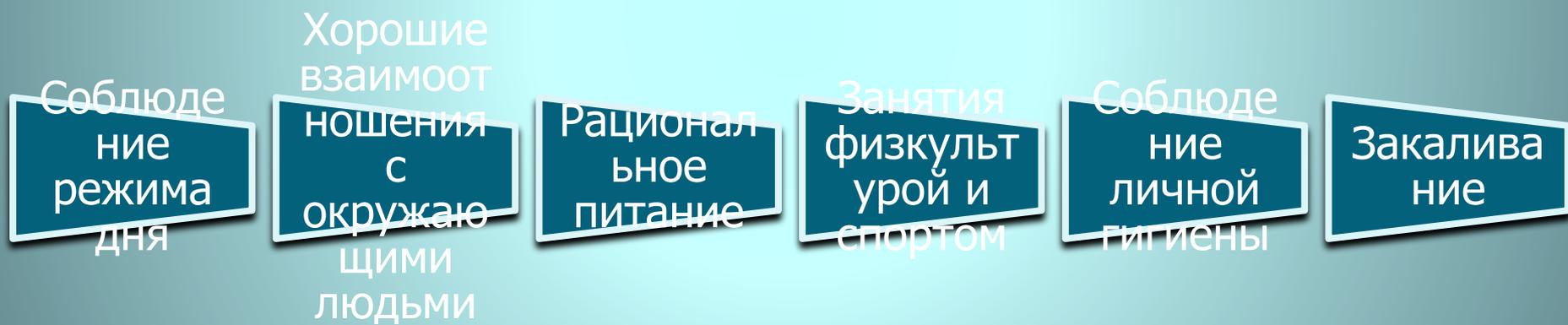
**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

[На главную](#)



# Здоровый образ жизни

## Факторы, положительно влияющие на здоровье



проекта:

Жизни - основа полноценного развития.

ность, и необходимость соблюдения правил личной

кой культурой, выполнение ежедневной утренней

мци  
0%



Наслед  
венност  
ь20%

ружа

Изучив понятие ЗОЖ приступили к реализации проекта.

# Пропаганда здорового образа жизни



- Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, интернет).



# КАК ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ ВЛИЯЮТ НА НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

1. Укрепление здоровья.
2. Улучшение физической подготовленности.
3. Активизация деятельности всех органов и систем человека.
4. Улучшение самочувствия.
5. Приподнятое настроение и хороший сон.
6. Сохранение хорошей физической формы на протяжении длительного времени.



В нашей школе традиционно  
проходят дни здоровья,  
соревнования,  
игра «Зарница», кроссы и другие  
любимые детьми мероприятия.



# В ЭТОМ ГОДУ МЫ ЛЕПИЛИ СНЕГОВИКОВ



# Мы участвовали в открытии года экологии.



# Экология и здоровье человека.



# Наши поделки из вторсырья.



Провели анкетирование.

## ВОПРОСЫ АНКЕТЫ.

- Что такое экология?
- Что ты понимаешь под экологической проблемой?
- Хотел бы ты узнать больше об экологических проблемах в других странах?
- Как связаны между собой экология и здоровье человека?

# Здоровый образ жизни

## **Факторы, отрицательно влияющие на здоровье**

- Алкоголь, курение, наркотики
- Эмоциональная, психическая перенапряженность
- Неправильное питание
- Неблагополучная экологическая обстановка
- Несоблюдение личной гигиены
- Недостаточная двигательная активность

# Последствия неограниченного пребывания за компьютером



Мы участвовали в акции «Осторожно! ИНТЕРНЕТ».



Рисовали плакаты и рисунки ,изучали буклеты «Осторожно- интернет».

# 5 «А» с листовкой



Участвовали во всех конкурсах и акциях проводимых в классе и школе.  
(Мы против наркотиков. Мы за ЗОЖ. Начни с себя и др.)

# Пропаганда. Начни с себя.



# НАЧНИ С МАЛОГО!

- Каждую весну объявляется месячник по очистке территорий | школы и парка от мусора.
- Прими активное участие в субботнике!
- Тебе понравилась чистота улиц? Не сори, и они останутся такими всегда!

Пятиклассники убрали территорию, участвовали в общешкольном экологическом концерте, сдавали макулатуру, из бросового материала шили костюмы и делали поделки, приняли участие в выставках поделок и рисунков, агитационных календарей и много других интересных мероприятиях школы и района.

## Наши результаты:

- Пятиклассники убрали территорию ,
  - участвовали в общешкольном экологическом концерте,
    - сдавали макулатуру,
  - из бросового материала шили костюмы и делали поделки,
  - приняли участие в выставках поделок и рисунков,
    - агитационных календарей и
      - много других
- интересных мероприятиях школы и района.







# Правильный распорядок

## дня

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

- вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой,
- есть в установленные часы,
- чередовать умственный труд с физическими упражнениями,
- соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви,
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении,
- [на главу](#) •ложиться спать в одно и то же время!

# Здоровье

**Здоровье среди жизненных ценностей человека всегда занимало и занимает ведущее место**



**Здоровье – это неперемненное условие счастья человека, а потому оно является прежде всего делом и заботой каждого.**



Психологическое здоровье школьников одно из главных условий образовательного процесса.



Когда мы едины - мы непобедимы.



# Выводы

**Здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. На здоровье влияют наследственность, состояние окружающей среды, здравоохранение. Но более чем на половину – здоровый образ жизни. Запомните, ваше здоровье – в ваших руках! Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!**



## ЛИТЕРАТУРА

1. Положение о конкурсе социальных проектов в МКОУ «Касторенская СОШ №1»
2. Алексеева Т.И. Адаптация человека в различных экологических нишах Земли (биологические аспекты). Курс лекций / Т.И. Алексеева. - М.: Изд-во МНЭПУ, 1998. - 280 с.
3. Н. Максимова « Путешествие в страну здоровья» Классные часы М. ВАКО 2008.
4. Прохоров Б.Б. Экология человека. Терминологический словарь [Под ред. Б. Б. Прохоров]. - Ростов н/Д: Феникс, 2005 - 476 с.
5. Ф. В. Чаркова «Азбука здоровья» Начальная школа №7, 2001  
Л. А. Обухова «135 уроков здоровья».
6. Л. И. Салыхова «Настоящая книга классного руководителя: личностное
7. Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова «Здоровьесберегающая деятельность