

МАОУ "Средняя школа № 42"



***т парты к Спарте!***





# Аннотация

В проекте принимали участие учащиеся 1-11-х классов и их родители.

Реализуется проект в рамках общешкольной акции «Спорт, как альтернатива пагубным привычкам».

Проект включает в себя творческую, информационную и исследовательскую части.

Аналитическая работа учащихся с информацией систематизирует знания о здоровом образе жизни.

Самостоятельные исследования учащихся, а также приобретённые теоретические и практические знания учат видеть важность данного материала в жизни.





# Содержание

1. Методический паспорт проекта
2. Этапы проведения проекта
3. Дидактические цели
4. Задачи проекта
5. Гипотеза
6. основополагающий вопрос
7. Проблемные вопросы





# Теоретическая часть

- А что такое здоровье?
- Что же такое здоровый образ жизни?
- Питание
- Трудовая деятельность
- Двигательный режим
- Закаливание и личная гигиена
- Алкоголизм
- Курение
- Наркомания и токсикомания





## ***Исследовательская часть***

- Тест «Как вы заботитесь о своем здоровье?»
- Результаты исследования учащихся

## ***Творческая часть***

- Выпуск стенгазеты школьным пресс-центром
- Конкурс слоганов «Богатство нации – в ее здоровье»





## ***Ормомло***

- Физкультзарядка в детском садике
- Соревнования 5-6-х классов
- Соревнования 7-х классов
- Танцевальная перемена
- Турпиада для 8-9-х классов

## ***Представление результата проекта***

- Запуск воздушных шаров с пожеланиями и рекомендациями
- Создание буклета и распространение флаеров

## ***Выводы***



# Методический паспорт проекта



- Творческий, исследовательский
- Общешкольный
- Межпредметный
- Средней продолжительности – 3 месяца
- Групповой
- Участники: учащиеся 1-11 классов, родители, учителя
- Время проекта: октябрь-ноябрь 2016 года

***«Единственная красота, которую я  
знаю – здоровье». Г. Гейне***



# Этапы проведения проекта

- Формирование тем творческих и информационных исследований учащихся и родителей.
- Формирование групп для проведения исследований, выдвижение гипотез, обсуждение путей решения проблем.
- Обсуждение плана теоретической, практической и творческой работы учащихся и родителей.
- Обсуждение с участниками возможных источников информации.
- Самостоятельная работа групп.
- Подготовка учащимися презентаций и докладов по отчёту о проделанной работе.
- Представление творческих и исследовательских работ.







# Дидактические цели

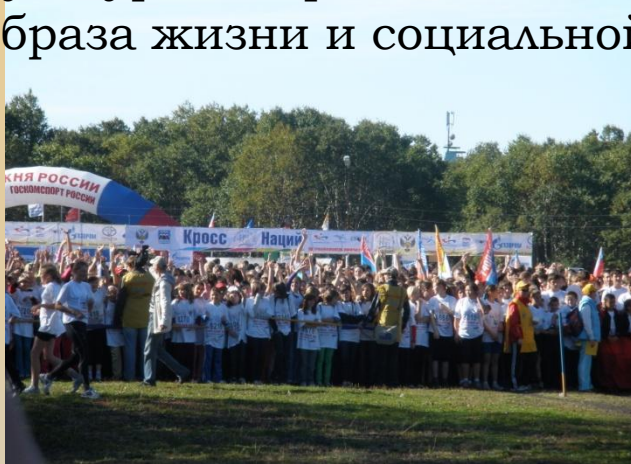


- Формировать компетентности в сфере самостоятельной и познавательной деятельности.
- Формировать способности к достижению всестороннего физического и духовного развития.
- Формировать духовно богатую и физически здоровую личность.
- Развивать навыки самостоятельной работы с большим объёмом информации.
- Развивать умение увидеть проблему и наметить пути ее решения, а также умение вести дискуссию.
- Способствовать развитию навыков самостоятельной и коллективной работы.
- Способствовать пониманию пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека, повышение его трудоспособности, увеличение продолжительности жизни, а также роли физических упражнений в профилактике заболеваний.
- Способствовать развитию творческого потенциала учащихся и собственной позиции.



# Задачи проекта

1. Раскрыть понятие здорового образа жизни.
2. Информировать учащихся о ложном действии «удовольствия», получаемого от применения наркотиков, табака, алкоголя и непоправимых последствиях их использования.
3. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью.
4. Усвоение системы знаний о занятиях физической культуры, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.





## Гипотеза

***Способности есть в каждом, надо только суметь их разглядеть и развить.***



**Как ~~осить~~ сегодня, чтобы иметь шанс  
основательно ответить на вопрос  
увидеть завтра,**

**или является ли спорт  
альтернативой вредным  
привычкам?**





# Проблемные вопросы

**Каковы правила здорового образа жизни?**

\_\_\_\_\_

**С помощью чего можно развить свои физические способности?**

\_\_\_\_\_

**Богатство нации в ее здоровье?**

\_\_\_\_\_



# А что такое здоровье?



В Уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что **здоровье** – это «состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

В ритме большого города мы не успеваем следить за своим здоровьем. А зря!!!



*«...приятны занятия, сочетающие важность предмета с разнообразием, ибо перемены освежают интерес». Б. Грасиани*





# Что же такое здоровый образ жизни?

Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

Здоровый образ жизни - это совокупность действий и поступков человека, которые направлены на сохранение его духовного и физического здоровья.

**Основные элементы** здорового образа жизни:

- плодотворная трудовая деятельность;
- оптимальный двигательный режим;
- личная гигиена;
- рациональное питание;
- закаливание.

**Отказ от вредных привычек** (алкоголь, табак, наркотики) - также неперемное условие здорового образа жизни. В этих злостных разрушителях здоровья кроется причина многих опасных заболеваний, резко сокращающих продолжительность жизни.

Положит ельные  
эмоции  
нравственная регуляция

Рациональное питание

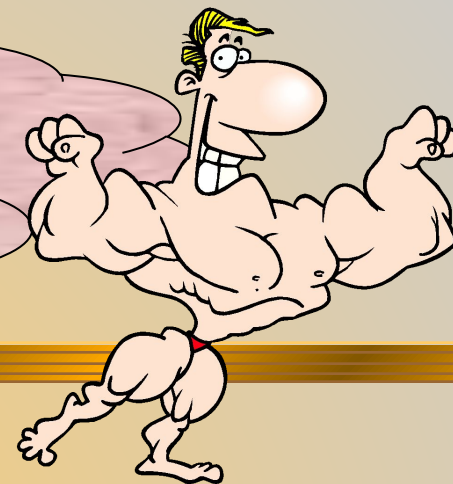
Отказ от вредных  
привычек (курение,  
алкоголь, наркотики)

Экологическое сознание  
и поведение

Физическая культура  
и отдых



**«Нет на свете прекраснее одежды,  
Чем бронза мускулов и свежесть  
кожи» . В. Маяковский**



**Здоровье** - самая большая ценность и для человека и для окружающих. Крепкое здоровье - это залог бодрости, работоспособности, долголетия. Нет необходимости убеждать кого-то в пользе спорта. Спорт любят все, только одни у телевизора, а другие - в спортзале.

Без **физкультуры** и **спорта** не будет ни гармоничного развития, ни здоровья, ни изящной осанки.







**Подсчитано, что за 70 лет жизни человек съедает примерно 8 т хлебобулочных изделий, 11-12 т картофеля, 6-7 т мяса и рыбы, 10-12 тыс. яиц и выпивает 10-14 тыс. литров молока! Причем на процесс еды он тратит около 6 лет жизни!**

## Питание



Правильно налаженное питание помогает сохранить здоровье и жизнерадостность.

**Правило первое:** нужно соблюдать разнообразие в питании. В пище должно быть достаточное количество белков (мясо, рыба, творог, яйца, грибы, фасоль, горох), жиров (сливочное и растительное масло, сало и т.д.), углеводов (мука, сахар, крупы, крахмал), витаминов. Каждый должен знать какие витамины содержатся в том или ином продукте питания:

- **витамин «С»** - в апельсинах, белокочанной и цветной капусте, сладком перце, хрене, укропе, петрушке, зелёном салате, шиповнике, грецких орехах, чёрной смородине, лимоне, яблоках;

- **витамин «А»** - в рыбьем жире, печёнке, сливочном масле, яичных желтках, молоке, рыбе, моркови, помидорах, тыкве, шпинате, салате, петрушке, вишне, малине, сливе;

- **витамин «В»** - в дрожжах, муке крупного помола, молодом горохе, фасоли и т. д.





**Кто жаден до еды,  
дойдёт до беды**

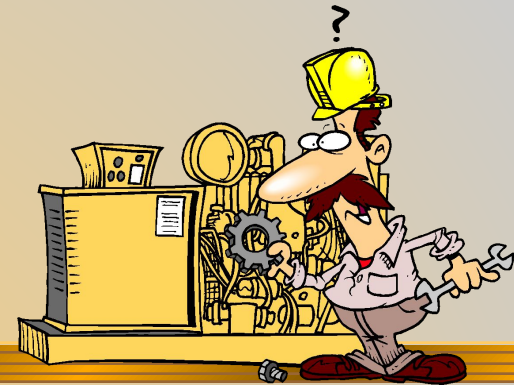
**Правило второе:** помните об умеренности. Не переedayте. Это не только перегрузка для желудка, но и прямой путь к ожирению. В умеренных количествах следует употреблять животные жиры, сладости, мучные изделия, острые и солёные блюда, жареную пищу.

**Правило третье:** правильное распределение пищи в течение дня. Утром - сытный завтрак, после полудня - обед, вечером, часа за два до сна, - скромный ужин. Медики советуют не менее чем четырёхразовое питание, а для полных людей - и шестиразовое, естественно, понемногу и в определённое время.





# Трудовая деятельность



На здоровье человека, как известно, оказывают влияние и биологические, и социальные факторы, ведущую роль среди которых играет труд.

**Труд** - неперенное и естественное условие жизни, без которого «...не был бы возможен обмен веществ между человеком и природой, т. е. не была бы возможна сама человеческая жизнь».

Труд дает человеку радость творчества, самоутверждения, воспитывает в нем целеустремленность, упорство, сознательное отношение к окружающему и др.

Захватывающая работа увлекает, доставляет истинное наслаждение, отодвигает усталость, является прочной основой физического и психического здоровья.

Человек всегда должен стремиться к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость. У каждого из нас множество дел, которые требуют физических усилий, надежной закалки.





**«Кто не мечтает быть чемпионом, тот всегда останется чемпионом мимо».**  
**Л. Сухоруков**

При составлении распорядка дня особенно важно определить сроки и продолжительность активного и пассивного отдыха. В частности, определенное время отводите оздоровительным занятиям и тренировкам. В процессе систематических занятий физическими упражнениями не только укрепляется здоровье, но и улучшаются самочувствие и настроение, появляется чувство бодрости, жизнерадостности.





**«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» .**

**Гиппократ**



## **Двигательный режим**

Недостаток движений отрицательно сказывается на здоровье человека. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, утренняя зарядка, физкультминутки, прогулки, туризм и призваны компенсировать двигательное голодание, или, как говорят ученые, гиподинамию.

Испытанное средство укрепления и повышения работоспособности - оптимальный двигательный режим в виде регулярных занятий физической культурой и спортом. Тренировки и оздоровительные занятия способствуют укреплению здоровья и развитию физических способностей детей и молодежи, сохранению жизненно важных навыков в среднем и зрелом возрасте, профилактике неблагоприятных возрастных изменений у пожилых людей.





# Закаливание и личная гигиена

Мощное оздоровительное средство - **закаливание**. С его помощью можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд.

Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.



# АЛКОГОЛИЗМ

*Муж пьёт - полдома горит.  
Жена пьёт - весь дом горит*



Злоупотребление спиртными напитками приводит к расстройству деятельности сердечно-сосудистой системы, почек, печени, желудка, кишечника, психики. Пьянство укорачивает жизнь на 15 - 20 лет. Под влиянием алкоголя у 43% мужчин было установлено ослабление половой функции.

Если пьянство отца приводит к рождению умственно отсталых или не вполне полноценных детей, то пьянство матери, и тем более во время беременности, ведёт к рождению детей - инвалидов, не способных к нормальному умственному и физическому развитию, к труду и нередко умирающих в первые месяцы жизни. Употребление алкоголя может стать причиной выкидыша, рождения мёртвого ребенка, расстройства их физического и умственного развития, эпилепсии.

Социологи подсчитали, что событий, за которые «нельзя не выпить», у человека набирается 40 - 50 за год. Не много ли?



Если человек хочет **вылечить алкоголизм**, излечить от этой болезни свой собственный организм, то ему нужно сделать первый шаг. Этот шаг - признание самим пациентом факта болезни. Затем пройти ряд обследований:

1. Самопомощь (самостоятельно обратиться к врачу);
2. Медикаментозная терапия (врачи обычно прописывают антабус, вызывающий тошноту);
3. Психотерапия (консультация у психолога);
4. Программы детоксикации (направление больного в стационар).

Можно побороть алкоголизм кодированием, но после него 8 из 10 человек начинают заново употреблять спиртное.





*Гёте заметил, что  
картофель стал для  
человека благословением,  
а табак - карой.*

# Курение



У ещё неокрепшего молодого организма быстрее, чем у взрослого формируется непреодолимое влечение к наркотизации организма в любых формах: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Некоторые люди оправдывают курение тем, что оно не даёт им поправиться. Но ведь есть более эффективные и безопасные методы: уменьшение количества потребляемой пищи, занятия физической культурой, различные диеты и т.д.

Курение оказывает резко отрицательное влияние на все жизненно важные процессы в организме. Быстрее развивается утомляемость, ослабевает память, нарастает раздражительность. Доказано, что у курильщиков возрастает риск заболевания болезнями сердца в 2 - 3 раза, раком лёгких болеют в 15 раз чаще, а риск заболеть раком лёгких возрастает у злостных курильщиков в 46 раз. Курение влияет на содержание гемоглобина в крови.

Уродства у курящих матерей встречаются в 2 раза чаще, чем у матерей, которые не курят. Чаще всего уродуется нервная система плода: дети рождаются с водянкой головного мозга, недоразвитым спинным мозгом, и т.д.



**«Физические упражнения могут  
заменить множество лекарств, но ни  
одно лекарство в мире не сможет  
заменить физические упражнения».**

**А. Моммо**



Специалисты предлагают **два способа борьбы с курением:**

1-й: постепенное отвыкание путём медленного снижения количества выкуриваемых сигарет;

2-й: полный отказ от курения, замена сигареты конфетой.

Избавление от вредной привычки, прежде всего победа каждого человека над своей слабостью.





**«Жизнь не только борьба,  
но и другие виды спорта».**

**К. Кушнер**




### **Борьба с курением (факты):**

- В конце 16 века в Англии за курение казнили, а головы казнённых с трубкой во рту выставляли на площади.
- Французский король Людовик XIII издал специальный указ о том, что лишь аптекари имеют право продавать табак, только как лечебное средство.
- В Турции курильщиков сажали на кол.
- В Россию завезли зелье в начале 17 века, курильщиков также не миловали. В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех у кого будет найден табак, надобно пытаться и бить кнутом, пока тот не признается, откуда добыл...
- В школах Пекина юного курильщика ожидает изнурительное наказание - тренировка на велотренажёре. Педагоги полагают, что подобный метод не только отучит провинившегося от сигареты, но и приобщит к спорту.



# Наркомания и токсикомания



**Наркомания** - это болезненное влечение к употреблению некоторых лекарств, веществ, парализующих центральную нервную систему. Это опиум, гашиш, снотворные средства, стимуляторы центральной нервной системы.

## **В чём вред наркомании?**

**1-е:** организм начинает разрушаться, сгорают нервные клетки, снижаются защитные реакции организма, человек подвержен заболеваниям. Наркотики вызывают предраковые процессы в лёгких, атрофию мозга, разрушается кровь.

**2-е:** идёт общая деградация личности в 15 - 20 раз быстрее, чем от алкоголя.

**3-е:** наркоманы - потенциальные преступники: стремясь получить свою дозу наркотика, часто прибегают к насилию, преступлению.

Наркоманов преследуют навязчивые идеи, чрезмерная раздражительность. Часто наркоманы прибегают к попытке покончить с собой.



Проявлением **токсикомании** подростков является увлечение вдыханием паров различных химикатов: клея, бензина, ацетона, красок и других средств бытовой химии. Известно, что продолжительное нюханье может вызвать красочные галлюцинации. При передозировке возникают устрашающие видения, спасаясь от которых нюхальщик может, например, выпасть в окно. Токсические вещества воздействуют на мозг, нервные клетки которого погибают. В короткие сроки может развиваться слабоумие.

Статистика показывает, что 60% молодёжи приобщилась к наркотикам из любопытства.

Формула: «Я попробую и брошу» - самая распространённая ловушка. Ни под каким видом, ни под каким предлогом - ни из любопытства, ни из смелости, ни из чувства товарищества - **не принимайте** наркотики и токсические средства.



# Тест «Как вы беспокоитесь о своём здоровье?»

На предлагаемые вопросы отвечать «да» или «нет».

1. Регулярно ли вы проходите медицинское обследование?
2. Вам нравится по телевизору смотреть передачи о здоровье?
3. Регулярно покупаете и употребляете витамины?
4. Стараетесь не есть того, что плохо сказывается на вашем здоровье?
5. Используете ли травы и другие средства народной медицины?
6. Покупаете ли и читаете книги по медицине?
7. Часто говорите о своём здоровье и болезнях?
8. Если у вас болит голова, боитесь, что это может быть опухолью мозга?
9. Кажется ли вам, что страдаете необычными недугами?
10. Имеете привычку ложиться в постель, если расстроены или обеспокоены?



11. Начинает ли у вас что-нибудь болеть (например, голова), когда вы много и напряжённо работаете?
12. Вас обвиняли когда-нибудь в симуляции болезни?
13. Пропуская важные, но неприятные встречи, вы оправдывались тем, что плохо себя чувствовали?
14. Приходится ли вам притворяться, что у вас что-то болит, чтобы не ходить в школу?
15. Ваша мама сильно волнуется, когда вы болеете?
16. Вы сразу ложитесь в постель, когда заболите?
17. Бойтесь ли заразиться инфекционными болезнями?
18. Часто ли посещаете врача?
19. Много ли лекарств у вас дома?
20. Есть ли в вашей семье наследственные болезни?
21. Сильно ли беспокоитесь о своём здоровье?
22. Вы ежедневно проверяете свой вес?
23. Часто ли у вас кружится голова?
24. У вас бывает ускоренное сердцебиение?
25. Регулярно рассматриваете свой язык?



За ответы «да» - 1 очко, за ответы «нет» - 0.

**14 - 25 очков:** своим чрезмерным беспокойством о здоровье вы можете вызвать у себя какую-нибудь болезнь. Научитесь расслабляться и принимать вещи такими, какие они есть. Следите за своим здоровьем, но пусть это не играет определяющей роли в вашей жизни.

**4 - 13 очков:** у вас достаточно разумное отношение к здоровью, но не позволяйте этой заботе стать целью вашей жизни. Интерес может очень легко перерасти в навязчивую идею.

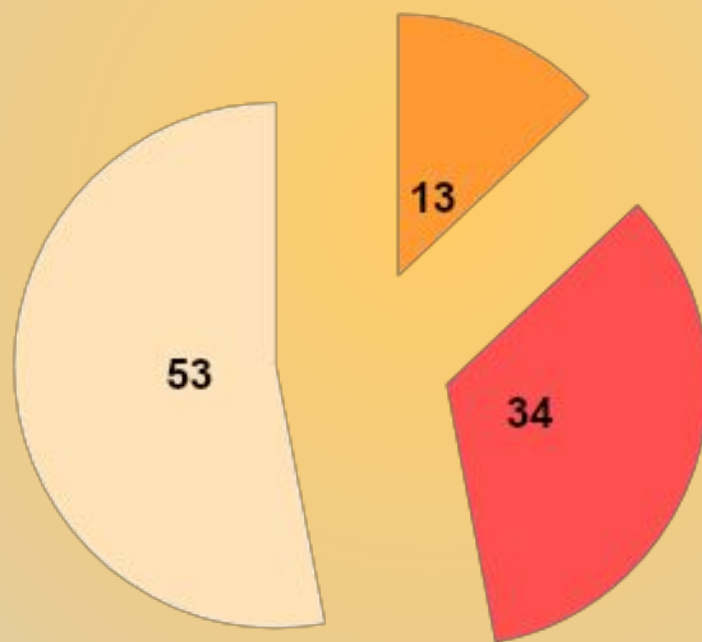
**3 очка и меньше:** у вас вполне разумное отношение к своему здоровью.







# Результаты тестирования учащихся нашей школы:



- 14 - 25 очков
- 4 - 13 очков
- 3 очка и меньше



Умей принудить сердце, нервы, тело  
Тебе служить, когда в твоей груди  
Уже давно всё пусто, всё сгорело,  
И только Воля говорит: «Иди!»  
Останься прост, беседуя с царями,  
Останься честен, говоря с толпой;  
Будь прям и твёрд с врагами и друзьями,  
Пусть все, в свой час, считаются с тобой;  
Наполни смыслом каждое мгновенье,  
Часов и дней неумолимый бег -  
Тогда весь мир ты примешь во владенье,  
Тогда, мой друг, ты будешь человек!  
( Р.Киплинг)



# Выпуск стенгазет школьным пресс-центром





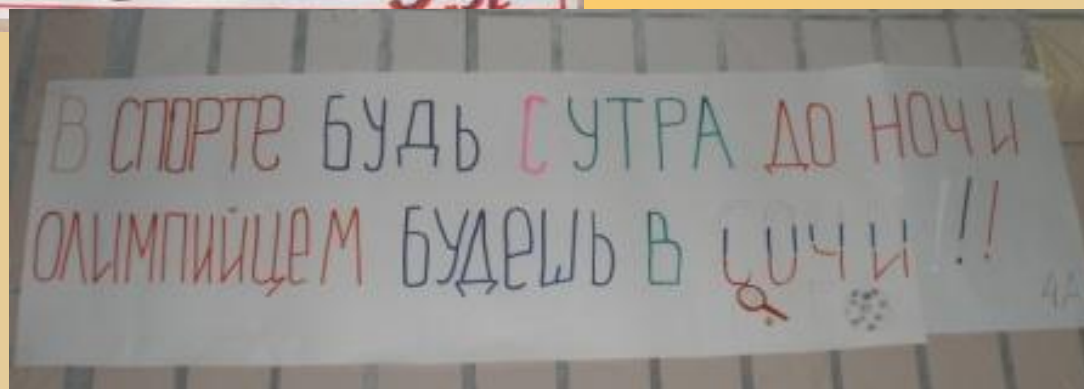
# Конкурс слоганов

«От ярких слов – движение к спорту»



Конкурс среди параллели  
1 и 2 классов

## Конкурс среди параллели 3 и 4 классов



*Конкурс среди параллели 6 и 7 классов*



**ВИРТУАЛЬНЫЙ СПОРТ —**  
**НЕЛЕПОСТЬ**  
**ТЕЛУ НЕ ДОБАВИТ**  
**КРЕПОСТЬ!**  
**ВМЕСТО ВСЕХ ТЕЛЕПРОГРАММ**  
**ЛУЧШЕ В СПОРТЗАЛЕ СБРОСИТЬ**  
**КИЛОГРАММ**

6.8

**Т**ы наделён свободой воли, **6**  
**А** значит, **волен выбирать:**  
**Привычкам скверным подчиняться**  
**Или спортсменом классным стать.**

 **СПОРТ-ЭТО СИЛА**   
**СПОРТ-ЭТО СМЕЛОСТЬ**  
**СПОРТ-ЭТО ЛОВКОСТЬ**  
**И УМЕЛОСТЬ** 7.11

Конкурс среди параллели  
8 классов

**ГОТОВЫ** НЕ МЕДЛЯ  
На ТЕННИСНЫЙ КОРТ,  
А ВСЁ ПОТОМУ, ЧТО   
Мы выбрали **СПОРТ!**





Спорт  
Здоровье +  
Красота в жизни  
Злачное всегда!



9B

Мы молодцы!  
Мы самый лучший!  
Мы лучше!  
Мы выберем  
9 "А" Спорт!

Люди здоровыми  
Быть все должны!  
Спорт - это то,  
Что выбрали мы!

Конкурс среди параллели  
9-10 классов



# Ученики и классные руководители – вместе



# В общешкольной акции приняли участие и юные спортсмены детского сада





# Соревнования между ребятами 5-х и 6-х классов

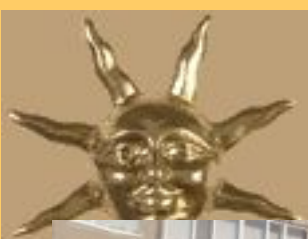




# Соревнования между ребятами 7-х классов



# Танцевальная перемена





# Турпиада 8-х и 9-х классов

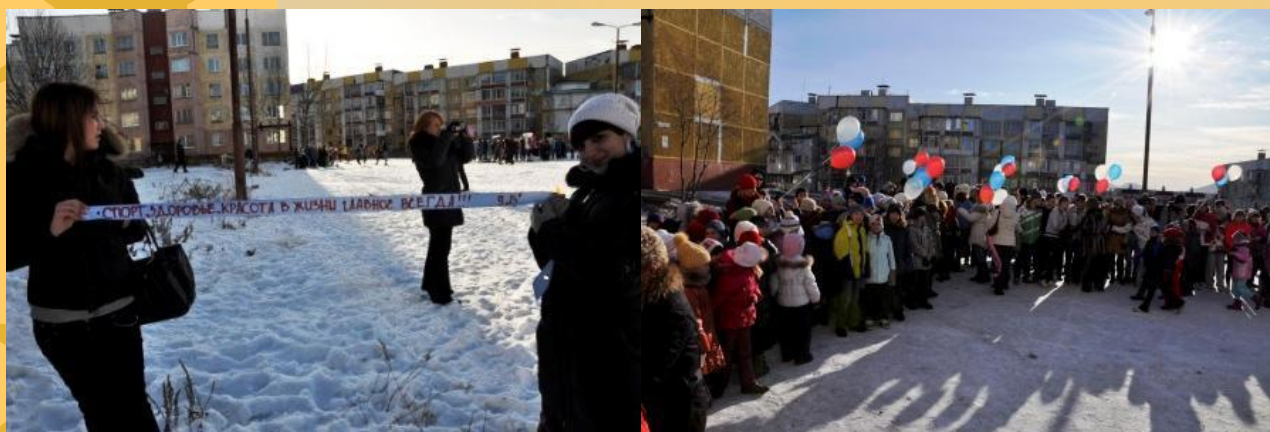


# А это наши болельщики!





# Результаты представления проекта: запуск воздушных шаров с пожеланиями и рекомендациями.







# Создание буклета и распространение флаеров





# Выводы

- 1. Здоровому образу жизни надо учить, надо формировать культ здоровья, эстетические идеалы физически и духовно здорового человека.**
- 2. Для того, чтобы быть здоровым – активным, сильным, ловким, выносливым, эмоционально устойчивым – нужны прежде всего собственные усилия.**
- 3. Жителей микрорайона и детей яркое зрелище – запуск слоганов - побудило задуматься о своем здоровье и здоровье своих близких, напоминая, что здоровье – это бесценный дар природы, и его надо уметь сохранить.**



# Информационные ресурсы

School.collection.edu.ru

Журнал «Здоровье детей» № 3, 2009 г.

Журнал «Здоровье детей» № 5, 2008 г.

Круглов Ю.Г. Русские народные загадки, пословицы, поговорки.  
Москва «Просвещение», 1990.

1. <http://office.microsoft.com/ru-ru/clipart/default.aspx>
2. <http://wikipedia>
3. <http://www.viruslist.com>
4. <http://www.list.mail.ru>
5. [www.securitylab.ru/virus/](http://www.securitylab.ru/virus/)
6. <http://www.unlimb.info/>
7. <http://yaca.yandex.ru/yaca/cat/Computers/Security/virus>
8. <http://www.daxa.com.ua/vir/>
9. <http://mail.ru>
10. [www.icq.com](http://www.icq.com)
11. <http://dumpedcore.boom.ru>

