

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 ~~оси~~ть сегодня, чтобы иметь шанс
основательно решить 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

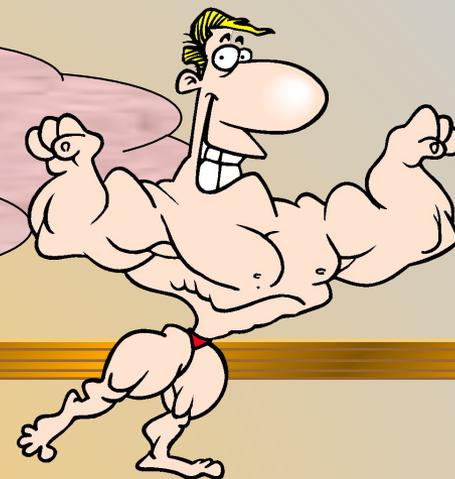
Отказ от вредных
привычек (курение,
алкоголь, наркотики)

Экологическое сознание
и поведение

Физическая культура
и спорт
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**

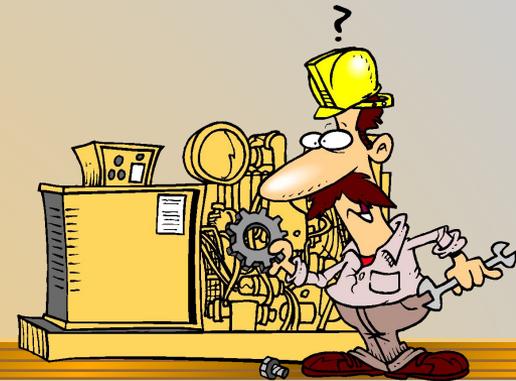
Правило второе: помните об умеренности. Не передайте. Это не только перегрузка для желудка, но и прямой путь к ожирению. В умеренных количествах следует употреблять животные жиры, сладости, мучные изделия, острые и солёные блюда, жареную пищу.

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. Моццо



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 пытать 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.

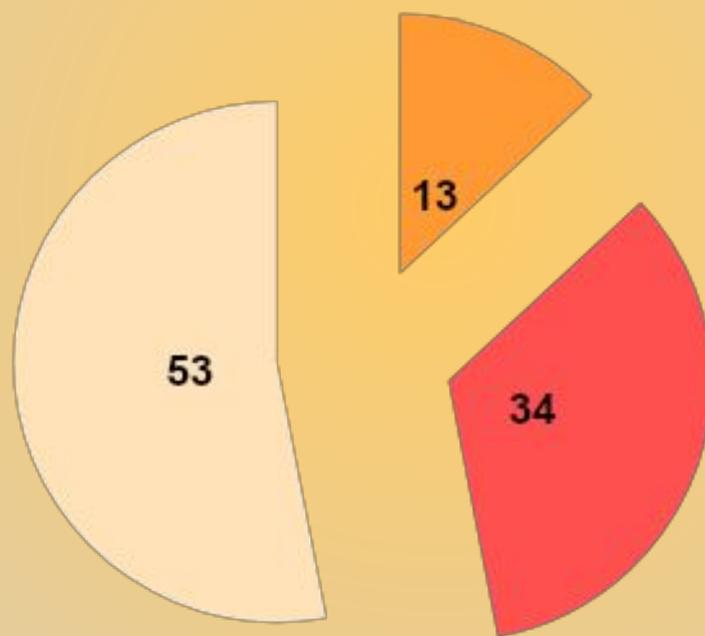
14 - 25 очков: своим чрезмерным беспокойством о здоровье вы можете вызвать у себя какую-нибудь болезнь. Научитесь расслабляться и принимать вещи такими, какие они есть. Следите за своим здоровьем, но пусть это не играет определяющей роли в вашей жизни.

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



НАШ СТАДИОН

МУЗА СПОРТА

КОЛОННА РЕДАКТОРА

Ваша задача — написать статью, которая будет интересна и полезна для читателей. Это может быть репортаж с соревнований, интервью с спортсменами, обзор спортивных событий или просто интересные факты о спорте. Главное — быть честным и объективным.

Трибуны болельщиков

Здесь вы можете выразить свое мнение о прошедших соревнованиях, поделиться впечатлениями и поддержать своих любимых спортсменов. Не забывайте быть вежливым и конструктивным.



ДОСКА ПОЧЕТА

ИЗ ИСТОРИИ

События, которые повлияли на развитие спорта в нашей школе. Это могут быть победы на крупных соревнованиях, открытие спортивной секции или важные моменты в жизни наших спортсменов.

БАМЦ-ПУРНИР

Описание соревнований, прошедших в нашей школе. Кто выиграл, какие были интересные моменты.

КАК ЭТО БЫЛО

Вспоминание прошлых лет, когда спорт был особенно популярен в школе. Какие традиции сохранились, а какие исчезли.

ЛОБЕТЫ ВО СНЕ «НАЯВУ»

Описание зимних видов спорта, которые популярны в нашей местности. Какими видами спорта занимаются наши ребята.



В ТРЕНЕРСКОЙ

О спорт — ты молодец!

Поздравление и благодарность тренерам за их труд и вклад в развитие спорта в школе. Спасибо за поддержку, советы и помощь в достижении успехов.

80 ЛЕТ ОЛИМПИИ

Поздравление с юбилеем Олимпийских игр. История олимпиады, ее значение для всего мира.





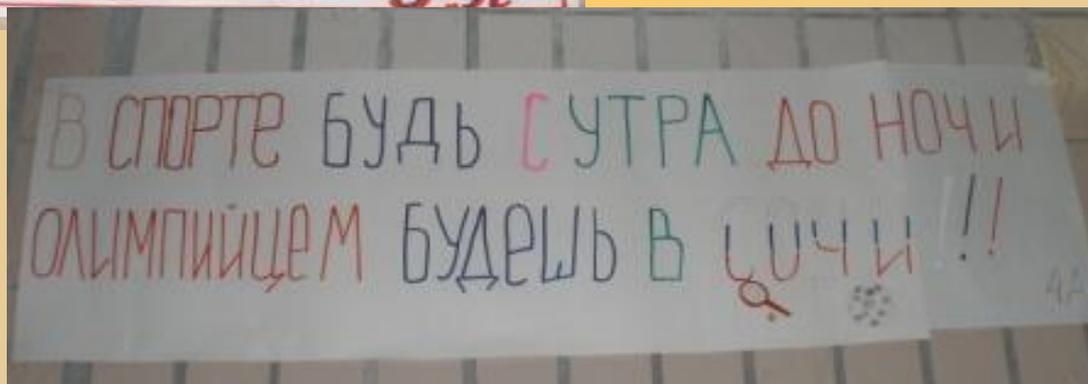
Конкурс слоганов

«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

Ты 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 9Б
Здоровье +
Красота в жизни
Здоровье всегда!

Мы молодцы!
Мы самые лучшие!
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

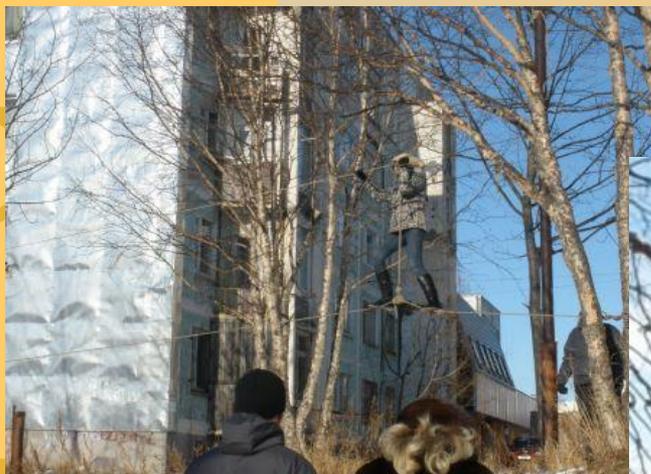


Танцевальная перемена





Турпиада 8-х и 9-х классов

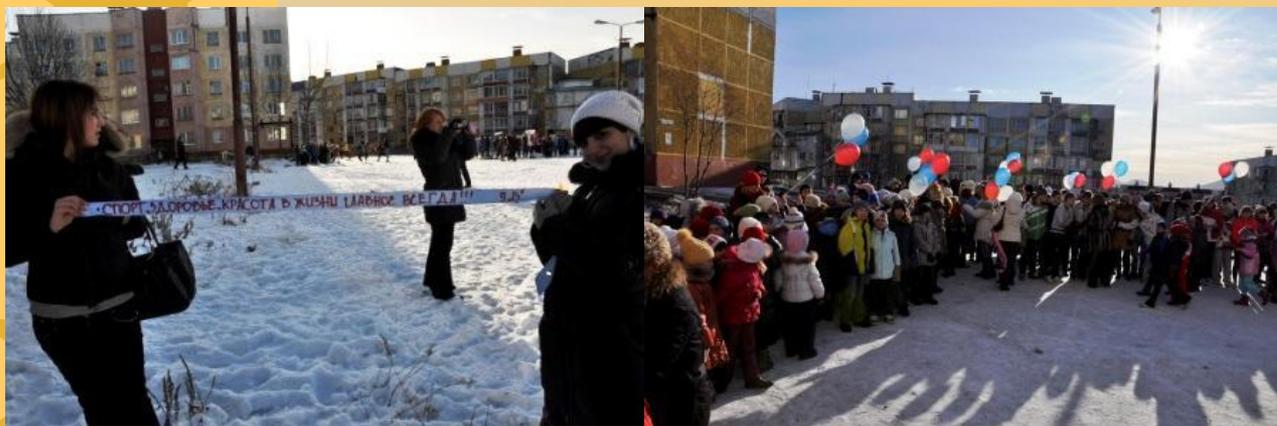


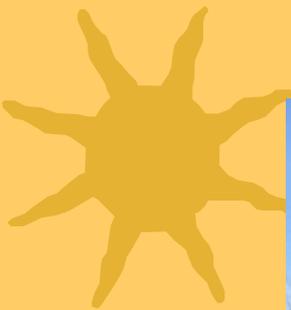
А это наши болельщики!





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/
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
11. <http://dumpedcore.boom.ru>

