

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

Социальный проект
Я выбираю здоровье

Авторы:

Учащиеся 4 «Д» класса,
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»,

Руководитель:

Никулина Светлана Алексеевна,
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории

Югорск, 2022

Аннотация

Целью социального проекта является реализация ряда мероприятий, направленных на формирование культуры здорового образа жизни и бережного отношения к своему здоровью для учащихся начальной школы МБОУ «СОШ №6» и здоровью окружающих людей.

Для достижения данной цели использовались методы – подготовительный, поисковый, аналитический, практический, презентационный

Возрастная категория – 10-11 лет

Сроки реализации

К данному исследовательскому проекту шла подготовка в течение трех месяцев, с февраля по апрель 2022 года – сбор информации через дополнительную литературу – журналы, книги, сети Интернет. В ходе работы был собран материал о привлечении детей и взрослых к бережному отношению к своему здоровью.

Практическая деятельность социального проекта включает распространение информации о ЗОЖ среди учащихся начальной школы МБОУ «СОШ №6» через беседы с медицинским работником школы «Профилактика простудных заболеваний», учителем физкультуры «Движение – это жизнь»; классные часы для учащихся 1-х классов «Травматизм в школе»; классный час для учащихся 4 «Д» класса с привлечением родителей «Вредные привычки и их опасность»; конкурсы рисунков о здоровом образе жизни для учащихся 4-х классов «Мы выбираем здоровье»; оформлении школьного стенда «Береги свое здоровье»; размещение памяток на подъездах домов «Осторожно, гололед»; составлении презентаций учащимися 4 «Д» класса «Мама, папа, я – спортивная семья»; буклеты для детей начальной школы «Черта, за которой мрак», посещение центра Югорского спорта с целью привлечения детей к занятиям спортом и вовлечения к спортивным секциям.

План исследовательского проекта

Введение.

Актуальность

В наше время повышенный интерес к собственному здоровью просыпается, к сожалению, чаще всего уже тогда, когда организм уже нужно лечить, это показал опрос среди родственников обучающихся 4 «Д» класса. Таким образом, очевидна необходимость формирования сознательного отношения учащихся к здоровому образу жизни. Дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье человека, поэтому формирование здорового образа жизни имеет первостепенное значение.

Цель социального проекта: реализация ряда мероприятий, направленных на формирование культуры здорового образа жизни и бережного отношения к своему здоровью для учащихся начальной школы МБОУ «СОШ №6» и здоровью окружающих людей.

Задачи социального проекта:

Обучающие: повышение компетентности школьников в вопросах здоровья и здорового образа жизни.

Развивающие: развитие нравственных ориентиров и сохранение физического здоровья младших школьников.

Воспитательные: воспитание ценностного отношения школьников к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Основная часть.

Выбор темы нашего социального проекта «Я выбираю здоровье» обусловлен социальной значимостью проблемы здоровья. По словам А. Шопенгауэра «Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья». И заботу о собственном здоровье каждый из нас должен взять на себя. Если мы этого не сделаем, то никакие доктора нам не помогут. Каждый человек должен научиться отвечать за свое здоровье».

В школе учителя прививают учащимся здоровый образ жизни начиная с 1 класса через классные часы, беседы, конкурсы рисунков, составление мини – проектов и когда стал вопрос о выборе темы социального проекта, мы, не раздумывая остановились на теме ЗОЖ. Началом послужил опрос среди родственников 4 «Д» класса «Здоровый образ жизни от школьной скамьи до среднего возраста», который показал, что категории данных людей берегли свое здоровье, занимались спортом: в школьном возрасте – 57 % (за счет уроков

физкультуры и секций); молодой возраст (18-44 года) – 48 %; средний возраст (45-59 лет) – 70 % (скандинавская ходьба, правильное питание, избавление от вредных привычек, прогулки на свежем воздухе). В опросе четко прослеживается процент здоровьесбережения в школьном возрасте, который практически в половину меньше нормы. Так же обратили внимание и на то, что в молодом возрасте люди не заботятся о своем здоровье, ссылаясь на большой объем работы, воспитание детей, а когда появляются проблемы со здоровьем, то только тогда, начинают принимать меры. Принимают меры в то время, когда упущены многие годы.

Методы работы над социальным проектом: подготовительный, поисковый, аналитический, практический, презентационный.

1) Подготовительный:

- ✓ поиск проблемного поля (тест «Здоровый образ жизни от школьной скамьи до среднего возраста»);
- ✓ выбор темы и её конкретизация;
- ✓ формирование проектных групп (5 групп).

2) Поисковый:

- ✓ определение и анализ проблемы;
- ✓ постановка цели проекта.

3) Аналитический:

- ✓ анализ имеющейся информации;
- ✓ сбор и изучение информации на темы – «Травматизм в школе», «Простудные заболевания и их профилактика», «Осторожно, гололед»;
- ✓ поиск информационного материала для оформления школьного стенда «Береги свое здоровье»;
- ✓ подбор фотографий для составления презентации «Мама, папа, я – спортивная семья».
- ✓ поиск оптимального способа достижения цели проекта (анализ альтернативных решений) – через составление презентаций, классных часов, бесед, составление памяток, конкурс рисунков, экскурсий, оформление школьного стенда.
- ✓ составление плана реализации проекта.

4) Практический - работа над проектом и его реализация:

- ✓ выполнение запланированных технологических операций

1. Составление объявления для проведения конкурса рисунков «Я выбираю здоровье» для учащихся 4 – х классов и его проведение. Оформление стенда.
2. Составление буклетов для учащихся начальной школы «Простудные заболевания и их профилактика» и их распространение. Беседа со школьным медиком.
3. Составление презентации «Травматизм в школе» для учащихся 1-х классов. Классный час для учащихся 1-х классов «Травматизм в школе».
4. Составление памяток «Осторожно гололед» и расклеивание на подъездах домов.
5. Оформление школьного стенда «Береги свое здоровье»
6. Вступление с презентациями «Мама, папа, я – спортивная семья» перед учащимися 4 «Д» класса.
7. Классный час с привлечением родителей «Вредные привычки и их опасность» для учащихся 4 «Д» класса.
8. Экскурсия в ЦЮС.

5) Презентационный – обобщение проделанной работы

При завершении работы над социальным проектом поделились опытом работы перед учащимися, родителями и учителями школы. Для этого составили презентацию, которая раскрывает все этапы работы над социальным проектом «Я выбираю здоровье», как итоговый продукт социального проекта.

Вывод: работая над проектом «Я выбираю здоровье» мы пришли к выводу, что здоровый образ жизни является эффективным способом сохранения здоровья во все возрастные периоды жизни человека, при всех состояниях организма. Здоровый образ жизни позволяет сохранить человеку свою активность и продлевает жизнь.

Описание работы

После сбора информации и чтении литературы о здоровом образе жизни, мы разбились на группы и определили план действий для каждой группы.

- 1 группа – подбор картинок для оформление школьного стенда на тему «Береги свое здоровье» с привлечением родителей;
 - 2 группа – составление памяток «Осторожно гололед», составление буклетов «Простудные заболевания и их профилактика».
 - 3 группа – составление презентации «Травматизм в школе» для учащихся 1-х классов, составление буклетов «Травматизм в школе»;
 - 4 группа – проведение конкурса рисунков для учащихся 4 -х классов «Мы выбираем здоровье» (составление объявления, оформление рисунков)
 - 5 группа – родители. Подготовка классного часа для учащихся 4 «Д» класса «Вредные привычки и их опасность». Составление буклета ««Черта, за которой мрак», помощь в составлении презентации «Мама, папа, я – спортивная семья»
- Во время работы над проектом были привлечены – школьный медицинский работник с беседой «Простудные заболевания и их профилактика» и учитель физкультуры «Движение – это жизнь». Посетили цент Югорского спорта.

После проделанной группами работы, мы составили **план реализации проекта:**

1. Расклеивание памяток на подъездах домов «Осторожно гололед» (март)
2. Оформление школьного стенда «Береги свое здоровье» (апрель)
3. Проведение конкурса рисунков «Мы выбираем здоровье» среди учащихся 4-х классов (март-апрель)
4. Проведение классного часа для учащихся 1-х классов «Школьный травматизм» и распространение буклетов (апрель)
5. Беседа «Простудные заболевания и их профилактика» с привлечением школьного медицинского работника (март-апрел
6. Участники конкурса «Учитель года России – 2022». Показательный урок физкультуры с учителем Васильевым А.А.
7. Классный час с привлечением родителей «Вредные привычки и их опасность». Распространение буклетов ««Черта, за которой мрак».
8. Выступление с презентациями «Мама, папа, я – спортивная семья» для учащихся 4 «Д» класса
9. Посещение центра Югорского спорта.

10. Завершающим этапом стало **публичное выступление** с отчетом о проделанной работе над проектом перед учителями, родителями и учащимися начальной школы.

В итоге хочется отметить, что учащиеся нашего класса занимаются в спортивных секциях и кружках, что составляет 75% от всего класса. Так же в течение четырех лет учебы в школе не прекращалась работа по здоровьесбережению – классные часы, мини-проекты беседы. Осенью сходили в поход, где получили ряд положительных эмоций и энергии. Надеемся не останавливаться на достигнутом и в 5 классе продолжить данную работу.

Используемая литература в сети Интернет

1. <https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-po-profilaktike-shkolnogo-travmatizma-htobi-ne-bilo-v-shkole-travm-731701.html>
2. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2014/02/04/klassnyy-chas-v-4-klasse-vrednye-privychki>
3. <https://multiurok.ru/blog/chto-takoe-sotsial-nyi-proiekt.html>

Приложение

1. Тест для взрослых (родителей, дедушек, бабушек, родственников) «Здоровый образ жизни от школьной скамьи до среднего возраста»

1. Каково состояние Вашего здоровья?

а) очень хорошее

- б) хорошее
- в) нормальное
- г) плохое

2. Каково состояние здоровья Вашего ребенка?

- а) хорошее
- б) нормальное
- в) плохое

3. Вы занимались физкультурой и спортом в школьном возрасте?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) нет

4. Вы занимались физкультурой и спортом в молодом возрасте? (18-44 года)

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) нет

5. Вы занимались физкультурой и спортом в среднем возрасте? (45-59 лет)

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) нет

6. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимается

7. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

- а) да
- б) нет
- в) затрудняюсь ответить

8. Вы ведете здоровый образ жизни?

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

9. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

- а) да
- б) затрудняюсь ответить

2) Буклет «Береги здоровье»

Основные Составляющие здорового образа жизни

•Режим дня



•Закаливание

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной умывайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.

•Физическая активность

Спорта язык одинаков для всех:
Труд, устремление, рывок – и успех!



•Отсутствие вредных привычек

Помню я, мне говорила мама
«Осторожно лужа здесь и яма»,
За руку не раз меня брала –
На дорогу лучшую вела.
Вредные привычки – это лужи.
Это те же ямы, только глубже.
Если в детстве нас не убережь,
То оттуда тяжело извлечь,
Силой Божьей, братья и сестрички,
Прогоняйте вредные привычки!



•Личная гигиена

Чистота – половина здоровья!



•Здоровое рациональное питание

Всякий раз, когда едим,
О здоровье думаем:
«Мне не нужен жирный крем,
Лучше я морковку съем!»
Чтобы хворь вас не застала
В зимний утренний денек,
В пищу, вы употребляйте
Лук зеленый и чеснок.



3) Памятка «Осторожно, гололед»

Осторожно, гололед!

Гололед – это слой плотного льда, образующийся на земной поверхности и на предметах при намерзании переохлажденных капель дождя и тумана. Гололедица – лед на дорогах, который образуется после оттепели или дождя при внезапном похолодании. При гололеде значительно повышается риск получения травм: ушибов, вывихов, переломов.

Как действовать во время гололеда

1. Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные участки дороги;
2. Используйте возможность держаться за стены, поручни;
3. По возможности надевайте нескользящую обувь;
4. Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву;
5. Старайтесь обходить места с наклонной поверхностью;
6. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами;

7. Будьте особенно внимательными при переходе дороги, так как тормозной путь автомобиля на обледеневшей дороге гораздо длиннее, чем на сухом или мокром асфальте;

8. Не стойте близко к краю проезжей части на остановках общественного транспорта, можете соскользнуть на проезжую часть.

Лучшая профилактика травм – это осторожность и осмотрительность