

**Проект  
«Модно быть здоровым»**

# Актуальность проекта:

- Проблема сохранения здоровья все более отчетливо осознается как социально значимая.
- Понятие здоровья стало трактоваться более широко, чем просто отсутствие заболевания.
- В наше время определение здоровья включает такие компоненты, как субъективное благополучие и ответственное поведение.

Медики выделяют основные поведенческие факторы риска, способствующие преждевременной смерти населения:

- курение,
- снижение физической активности,
- злоупотребление алкоголем,
- употребление наркотиков.

В настоящее время пропаганде здорового образа жизни в подростковой среде уделяется особое внимание.

Наиболее эффективными способами пропаганды являются:

- формирование у молодого поколения безопасного поведения;
- формирование системы ценностных ориентаций в пользу здоровья.

# Аннотация проекта

Демографический кризис в России характеризуется:

- низкой рождаемостью;
- высокой смертностью населения;
- неумением людей обращать внимание на уровень своего здоровья и заботиться о нем;
- низким уровнем здорового образа жизни, одной из причин которого является низкая культура здоровья.

# Здоровье человека складывается из:

- физического;
- психического;
- социального.

# Неотъемлемые составляющие здорового образа жизни:

- спорт;
- зарядка;
- физическая культура;
- правильное питание;
- культура питания.

# Мешает заниматься своим здоровьем:

- лень;
- отсутствие времени;
- уверенность, что болезни не грозят;
- здоровье воспринимается как данность.



# Проект «Модно быть здоровым» призван:

- Помочь привлечь внимание учащихся к своему здоровью;
- Расширить возможности детей в предупреждении физических и психических перегрузок в процессе обучения и жизнедеятельности;
- Развивать у учащихся умения и навыки, помогающие поддерживать здоровый образ жизни, современными средствами и методами.

# **Схема реализации проекта**

# Цели:

- Использование педагогических технологий и методических приёмов для пропаганды среди учащихся значимости их физического и психического здоровья;
- Формирование у учащихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья

# Задачи:

- Развитие духовных и физических возможностей личности;
- Формирование прочных основ здорового образа жизни;
- Формирование отрицательного отношения к вредным привычкам и асоциальному поведению;
- Организация внеклассных мероприятий, формирующих положительное отношение к занятиям физкультурой и спортом.

# Виды деятельности:

- Сотрудничество с медицинским персоналом гимназии;
- Сотрудничество с родителями учащихся;
- Сотрудничество с психологической службой гимназии;
- Сотрудничество с внешкольными организациями, с помощью которых можно вести просветительскую работу;
- Организация просветительской работы;
- Организация внеклассных соревнований, формирующих положительное отношение к здоровому образу жизни.

# Основные формы деятельности:

- Спортивные соревнования;
- Беседы;
- Лекции;
- Социологический опрос;
- Выпуск листовок;
- Конкурс фотогазет;
- Работа с родителями;
- КТД;
- Познавательные игры;
- Выход в социум;
- Обращение для родителей;
- Познавательно – обучающее итоговое мероприятие.

## **Тип проекта:**

- Долгосрочный, общешкольный

## **Участники проекта:**

- В реализации проекта принимали участие учащиеся с 1-ого по 10 –й класс, воспитатели, педагоги дополнительного образования, родители, соц.педагог, медработники.

## **Срок проведения:**

- Январь – апрель 2010-2011 учебного года.

# Ожидаемый результат:

- Овладение учащимися знаниями в области медицины, права, осознание того, что здоровье – главная составляющая качества жизни;
- Сокращение случаев адуактивного (саморазрушающегося) и девиантного (отклоняющегося) поведения в школьной и семейной среде;
- Закрепление нового позитивного опыта и приобщение к здоровому образу жизни:
- Приобщение учащихся к физкультурно-массовой и спортивной работе.



Спортивные мероприятия  
Коллективно-творческое дело  
Обращение к родителям  
Конкурс фотогазет  
Выпуск листовок  
Беседы  
Лекции  
Социологический опрос  
День здоровья