

Проект «Мое здоровье – мое будущее»

Кураторы проекта:

главный специалист отдела образования администрации Красногвардейского района Санкт-Петербурга О.А. Постнова;

методист ИМЦ Красногвардейского района, к.п.н. В.В. Нечепуренко.

Аннотация.

Здоровье – это главная человеческая ценность, сохранение и приумножение которой становится первейшей обязанностью человека, сохранение его – дело не только личное, но и общественное.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель благополучия общества и государства в целом. Здоровье – понятие многогранное, оно не ограничивается физическим состоянием. Сегодня здоровье целесообразно понимать в широком смысле как интегральную характеристику человека и общества, состоящую из базисных составляющих: духовное, физическое, психическое и социальное.

Актуальность проекта «Мое здоровье – мое будущее» обусловлена объективной необходимостью ведения педагогами ОУ здоровьесберегающей (здоровьеразвивающей, здоровьесформирующей) профессиональной деятельности, позиционировать ее как приоритетное направление, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания, и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Данный проект направлен на комплексное формирование у детей целостной картины здорового образа жизни, включающей психологические, физические, социальные аспекты. Работа строится на вовлечении обучающихся в интересные виды деятельности: игры, творческие конкурсы, спортивные состязания, содержание которых ориентировано на формирование ответственного отношения к своему здоровью.

В проекте могут участвовать медицинские работники, а также педагоги ОУ всех специальностей. Объединяя усилия в комплексной работе над проектом посредством системы мероприятий (лекционная работа, семинары, индивидуальные занятия, массовые мероприятия) возможно добиться определенных результатов.

Цель:

Формирование у учащихся всех возрастов представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Задачи:

1. Формировать установки на здоровый образ жизни, на здоровье как основную актуальную ценность, как психологическую характеристику жизненного потенциала человека.
2. Совершенствовать навыки физической, психической и нравственной деятельности обучающихся в повседневной жизни.
3. Формировать систему знаний о вреде табакокурения, алкоголя, употребления ПАВ.
4. Расширять спектр физкультурно-оздоровительных услуг для учащихся с ограниченными возможностями здоровья.
5. Формировать ценностные ориентации системы потребностей и мотивации здорового образа жизни обучающихся.

Мероприятия на 2016-2020 гг.

Задача проекта	Срок решения задачи	Мероприятия	Результат
<p>Формировать установки на здоровый образ жизни, на здоровье как основную актуальную ценность, как психологическую характеристику жизненного потенциала человека</p>	<p>Ежегодно</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация выставок, конкурсов, акций по пропаганде здорового образа жизни. 2. Классные часы на тему здорового питания. 3. Организация и проведение конкурса компьютерного плаката (коллажа) «Мое здоровье – мое будущее» (совместно с ГБОУ СОШ №134). 4. Создание информационных стендов. 5. Конкурс сочинений на тему здорового образа жизни. 6. Проведение месячников: <ul style="list-style-type: none"> -безопасности; -пропаганды ЗОЖ. 7. Лекции, беседы круглые столы и др. 8. Участие в конкурсном движении районного и городского уровней. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение у учащихся уровня знаний о здоровье и культуре здорового образа жизни. 2. Знание различных систем оздоровления организма. 3. Умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека. 4. Демонстрация здоровьесберегающей компетентности обучающихся. 5. Избегание форм поведения, связанных с риском для здоровья и жизни.
<p>Совершенствовать навыки физической, психической и нравственной деятельности в повседневной жизни.</p>	<p>2016-2020</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение дней здоровья в ОУ. 2. Участие в конкурсах районного и городского уровней. 3. Организация и проведения конференций, семинаров, круглых столов по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей 4. Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий в дни школьных каникул. 5. Организация перемен: игровых, танцевальных, соревновательных. 6. Проведение школьной спартакиады для учащихся 2-11 классов по различным видам спорта: <ul style="list-style-type: none"> -легкая атлетика; -мини-футбол, -футбол; -шахматы; -баскетбол; -волейбол. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поддержание физической формы. 2. Стремление к самосовершенствованию, саморазвитию через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье. 3. Проявление разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей. 4. Развитие эмоциональной сферы, грациозности и уверенности в движениях. 5. Уметь контролировать собственные эмоциональные и поведенческие реакции.

		7. Организация и проведение социально-психологических тренингов «Взаимосвязь физического и психического здоровья».	
Формировать систему знаний о вреде табакокурения, алкоголя, употребления ПАВ как ложного пути решения жизненных проблем.	2016-2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. Участие в общегородских массовых молодежных мероприятиях, направленных на профилактику наркомании и алкоголизма. 2. Участие в городских акциях по профилактике употребления ПАВ. 3. Классные часы на тему профилактики и злоупотребления психоактивными веществами. 4. Дискуссионные игры и игровые упражнения по профилактике вредных привычек. 5. Лекции и беседы с участием приглашенных специалистов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уменьшение негативных статистических показателей табакокурения, алкогольной, наркотической и других видов зависимостей. 2. Негативное отношение учащихся к асоциальному поведению, стремление искать конструктивные способы решения проблем. 3. Избегание форм поведения, связанных с риском для здоровья и жизни. 4. Формирование убеждения в пагубности вредных привычек для здоровья и дальнейшей жизни.
Расширять спектр физкультурно-оздоровительных услуг для учащихся с ограниченными возможностями здоровья.	2016-2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация и проведение профилактических медицинских осмотров детей с ОВЗ с их последующим оздоровлением. 2. Коррекция психосоматического статуса обучающихся. 3. Разработка вариативных образовательных программ, на основе изучения особенностей физического, психического, социально-педагогического здоровья и индивидуальных возможностей обучающихся. 4. Проведение тренингов и мастер-классов: «Упражнения для профилактики усталости глаз», «Динамические часы в режиме учебного процесса в школе», «БОС-здоровье»; использование ИКТ и др. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Улучшение показателей здоровья и физической подготовленности обучающихся 2. Индивидуальные маршруты. 3. Оздоровительные программы.
Формировать ценностные ориентации системы потребностей и мотивации здорового образа жизни обучающихся	2016-2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение уроков здоровья и классных часов по формированию ценностных ориентаций системы потребности и мотивации здорового образа жизни. 2. Тренинги для старших классов «Я выбираю здоровый 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понимание необходимости сохранения собственного здоровья как одной из основных обязанностей человека. 2. Иметь сформированные стереотипы о том,

		<p>образ жизни» и др.</p> <p>3. Цикл лекций «Мое здоровье – мое будущее».</p> <p>4. Интерактивные формы работы по формированию мотивации на ЗОЖ.</p>	<p>социальное благополучие и успешность человека невозможны без сохранения физического и психического здоровья.</p> <p>3. Демонстрация привычки к постоянным занятиям физкультурой и спортом не с целью спортивных достижений, а с целью ежедневного оздоровления своего организма.</p> <p>4. Выразить стремление к воспитанию в себе воли, характера, стремления к достижению невозможного.</p>
--	--	--	--

Ожидаемые результаты.

1. Повышение показателей здоровья, уменьшение негативных статистических показателей (заболеваемость по различным видам, курение, впервые выявленная наркомания и др.).
2. Уменьшение количества пропусков уроков учащимися по болезни.
3. Владение навыками сохранения собственного здоровья и формирование компетентности «быть здоровым».
4. Повышение успешности детей и подростков в процессе обучения и овладения различными видами деятельности в повседневной жизни за счет снижения заболеваемости.
5. Увеличение охвата детей физкультурно-оздоровительной работой, сужение круга подростков с асоциальным поведением.
6. Снижение групп социального риска с девиантными формами поведения.
7. Социальная адаптация детей и подготовка их к самостоятельной жизни.
8. Стабилизация и улучшение физического, психического, духовного, интеллектуального здоровья детей.

Показатели и индикаторы программы.

№ п/п	Наименование показателя	Целевой ориентир 2020	Базовый ориентир 2016
1.	Доля увеличение охвата детей физкультурно-оздоровительной работой, сужение круга подростков с асоциальным поведением.	75%	50%
2.	Доля повышение успешности детей и подростков в процессе обучения и овладения различными видами деятельности в повседневной жизни за счет снижения заболеваемости.	100%	50%
3.	Доля ГОУ, организующих профилактические медицинские осмотры детей с ОВЗ с их последующим оздоровлением.	100%	75%
4.	Доля ГОУ, участвующих в городских акциях по профилактике употребления ПАВ, профилактике алкоголизма и	50%	30%

	наркомании.		
5.	Доля победителей конкурсов районного и городского уровней по пропаганде здорового образа жизни к общему количеству победителей конкурсов.	100%	55%
6.	Доля учащихся ОУ района с высоким уровнем сформированности ценностных ориентаций системы потребности и мотивации здорового образа жизни.	100%	50%