

**Челябинская область
Нагайбакский район
п. Нагайбакский**

«Мы за здоровый образ жизни»

Авторы: ученицы 10 класса Костоян Анжелика и Костоян Кристина

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Ново-Рассыпнянская
средняя общеобразовательная школа» Нагайбакского муниципального
района Челябинской области**

Паспорт проекта

Название проекта	«Мы за здоровый образ жизни»
Авторы проекта	Костоян Анжелика и Костоян Кристина
Руководитель	Учитель биологии Ишмаметьева АП
Цель проекта	Популяризировать среди обучающихся МОУ «Ново-Рассыпнянская СОШ» здоровый образ жизни
Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование комплексного представления о здоровье, навыков здорового образа жизни. 2. Разработка и реализация комплекса мероприятий по пропаганде ЗОЖ для обучающихся МОУ «Ново-Рассыпнянская СОШ» 3. Воспитание у подрастающего поколения активной жизненной позиции
Целевая аудитория проекта	Обучающиеся 1-11 классов МОУ «Ново-Рассыпнянская СОШ»
Сроки и период реализации проекта	Сентябрь 2018- декабрь 2021 г.г
География проекта	Челябинская область, Нагайбакский район, п Нагайбакский
Краткое описание механизма реализации проекта	<p>Здоровье – это то, что желает каждый человек, но человек не может быть абсолютно здоровым. Задача каждого человека беречь свое здоровье и делать все, для того, чтобы организму было комфортно. К сожалению, в современном мире очень много соблазнов (фаст-фуды, телефоны и компьютеры), которые негативно влияют на все составляющие нашего здоровья. Поэтому наш проект направлен на популяризацию здорового образа жизни. Такую огромную работу сделать в одно мгновение или по «щелчку пальцев» просто невозможно, но мы решили направить, информировать наших ребят и надеемся, что нас услышат и к нам прислушаются и станут продолжателями нашего проекта в будущем.</p> <p>В 7 классе мы принимали участие в научно-практической конференции и представили работу на тему «Мы за здоровый образ жизни». Тогда наша работа заняла первое место в школе и мы представили ее на муниципальном уровне, где заняли второе место. Именно, при написании этой работы мы обратили внимание на то, что среди обучающихся нашей школы мало кто обращает внимание на свой образ жизни и мало кто знает, что наше здоровье в наших руках. Так, по результатам анкетирования мы выяснили, что практически</p>

никто не уделяет внимание правильному питанию. Вот такие результаты мы получили в ходе проведенного анкетирования:

Название продукта	Количество учащихся	% от общего количества учащихся
На завтрак ем молочные каши	1	10
Не завтракаю	7	50
Супам я предпочитаю лапшу быстрого приготовления	8	80
Шоколадным конфетам, тортам, бисквитам предпочитаю овощи и фрукты	1	90
Какао, чаю, компотам предпочитаю Колу, Спрайт и т.д	14	100
Вторым блюдам предпочитаю суши, гамбургеры, чипсы, сухарики и другие фаст-фуды	14	100

Поэтому нами было принято решение продолжить работу в данном направлении, чтобы количественные и качественные результаты стали другими. Мы проводили классные часы, где рассказывали о вреде неправильного питания, о заболеваниях, которые могут быть вызваны данными продуктами, помогали при проведении уроков биологии, выпустили брошюры о правильном питании. Но останавливаться на этом мы не стали и продолжили реализацию нашего проекта. Для продолжения своей работы мы составили план по проведению мероприятий, направленных на поддержание здорового образа жизни и популяризацию этого направления. Мы обратили внимание, что последнее время дети ведут малоактивный образ жизни, много времени проводят в телефонных играх и даже не задумываются о вреде, который сами себе наносят. Поэтому нами проводились мероприятия различного формата, а именно:

1. Среди обучающихся 1-4 классов мы проводили классные

	<p>часы совместно с классными руководителями, где проводили конкурсы рисунков о правильном питании, о здоровом образе жизни</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Помогали организовывать ежедневные пятиминутки по разминке на уроках. В рамках ученического самоуправления выбрали физоргов для их проведения 3. Поддерживали учителя физкультуры при проведении спортивных мероприятий 4. Помогали классным руководителям организовывать активные перемены для детей в форме подвижных игр 5. Активно принимали участие вместе со всеми обучающимися нашей школы в экологических субботниках 6. В фойе школы помогали организовывать выставки рисунков, печатали брошюры, рисовали плакаты 7. Помогали в организации традиционных предметных недель биологии и физкультуры
<p>Достигнутые результаты проекта:</p> <p>Количественные:</p> <p>Качественные:</p>	<p>Охват обучающихся – 100%</p> <p>Через популяризацию здорового образа жизни, а именно через проведения различных мероприятий, акций, открытых лекций, конкурсов постарались довести до обучающихся, что здоровье человека напрямую зависит от образа жизни и правильного отношения к его формированию. Постарались доказать, что здоровый образ может значительно улучшить здоровье, укрепить иммунитет и даже избавиться от некоторых заболеваний.</p> <p>Поэтому мы надеемся, что наш проект поможет в вопросах соблюдения правил, предостережет многих от ошибок, и сделает путь людей к здоровому образу жизни хотя бы на шаг короче.</p>