

Липецкая область г. Грязи Грязинский муниципальный район

Всероссийский конкурс экологических проектов «Волонтёры могут всё»

Номинация: «Мы за здоровый образ жизни»

Проект «Стратегия здорового образа жизни»

Индивидуальное участие

Автор: Рыбачук Софья Павловна

Руководитель проекта:

Болдышева Светлана Яковлевна, заместитель директора, руководитель добровольческого отряда МБОУ СОШ №4 «Мы вместе»

Паспорт проекта

<i>Полное название проекта</i>	«Стратегия здорового образа жизни»
<i>Автор проекта</i>	Рыбачук Софья Павловна, 30.08.2008, 399061 Липецкая область, город Грязи, улица Лермонтова, дом 33, 89103524644, sofirelis@gmail.com , https://vk.com/sonya_lantsova
<i>Цель проекта</i>	Содействие в формировании у детей, подростков и взрослого населения сознательной потребности в ведении здорового образа жизни и пропаганда здорового образа жизни.
<i>Задачи проекта</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Стимулирование и поддержка инициативы детей по реализации проекта. - Продвижение идей волонтерского отряда «Мы вместе». - Активная пропаганда и популяризация здорового образа жизни. - Распространение идей о здоровом образе жизни среди учащихся, родителей, педагогического коллектива школы и в окружающем социуме. - Улучшение взаимосвязи «школа – население» в вопросах реализации данного проекта.
<i>Целевая аудитория проекта</i>	Дети и подростки от 6 до 17 лет (обучающиеся МБОУ СОШ № 4), родители, педагогический коллектив школы, население Грязинского муниципального района от 4 до 70 лет
<i>Сроки и период реализации проекта</i>	<p>Первый год реализации проекта. I этап - подготовительный. Август 2021 г. Разработка организационных мероприятий II этап - практический. Сентябрь 2021 г. - май 2022 Практическое осуществление проекта. III этап - Обобщающий. Июнь 2022 г.</p> <p>Второй год реализации проекта I этап - подготовительный. Август 2022 г. Разработка организационных мероприятий II этап - практический. Сентябрь 2022 г. - май 2023 Практическое осуществление проекта. III этап - Обобщающий. Июнь 2023 г.</p>
<i>География проекта</i>	Грязинский район. Площадь 1440 км ² . Район граничит с <u>Тамбовской областью</u> , а также с Добринским, Усманским,

	<p>Липецким, Добровским районами Липецкой области.</p> <p>Основные реки - Матыра, Байгора, Двуречка, Лукавка; здесь же расположено крупнейшее в области Матырское водохранилище.</p> <p>Площадь района равна 1349,77 кв.км.</p> <p>Население района на 01.01.2022г равно 78 413</p> <p>Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 4 г. Грязи Грязинского муниципального района является средней общеобразовательной школой. МБОУ СОШ № 4 г. Грязи (далее – школа). Школа находится на центральной улице Арбат. Адрес расположения учреждения: 399050, Липецкая область, г. Грязи, ул. Правды, д.58. Рядом располагается жилой массив (двух и пяти этажные здания). Складывается благоприятная транспортная обстановка: в 200-х метрах проходит асфальтированная автомобильная дорога, по которой осуществляется движение автобусного маршрута, есть автобусные остановки. Школа имеет удобные подъездные пути.</p> <p>В целом школа имеет выгодное экономико-географическое и транспортное положение, удобное для реализации образовательных запросов жителей данного микрорайона.</p>
<p><i>Краткое описание механизма реализации проекта</i></p>	<p>Реализовано:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участие в областных масштабных добровольческих акциях «Неделях молодёжного служения»; - участие в работе школьного Совета профилактики среди подростков школы; - участие в областном конкурсе по фитнес-аэробике; - участие в велопробеге, посвященном И.А. Флёрову и годовщине Великой Победы; - участие в митинге, посвященном трагедии на Чернобыльской электростанции; -акция «Уроки ГТО»; - проведение месячника посвящённого борьбе со СПИДОМ и НАРКОМАНИЕЙ; - проведение месячника «Наш выбор –здоровье»;

	<ul style="list-style-type: none"> - организация встречи девочек 9 классов с врачом акушером – гинекологом ООО "ДЕНТАВИТА" Косых Ларисой Петровной; - проведение осеннего кросса "Золотая осень" и КРОСС НАЦИЙ; - участие в проекте «Эколята- молодые защитники природы»; <p>Запланировано:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение школьного фестиваля по фитнес-аэробике; - тематические Дни здоровья; - проведение мастер классов по ЗОЖ; - выступление агитбригады; - проведение акций разных направленностей и уровней: «Здоровье-это модно», «Меняем сигарету на конфету», «Здоровью-зелёный свет», «Красная ленточка», «Школа-территория ЗОЖ» и др. - организация флешмоба; - участие в организации и работе школьного «Наркопоста»; - выпуск листовок и буклетов по реализации ЗОЖ.
<p><i>Достигнутые и ожидаемые результаты проекта</i></p>	<p>Результаты проекта</p> <p>Движение «Волонтеры за ЗОЖ» основано в 2014 году. Данный проект нацелен на развитие этого движения в МБОУ СОШ № 4 г. Грязи и близ лежащего микрорайона. С августа 2021г по декабрь 2022 года были проведены следующие мероприятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В школе 4 создан добровольческий отряд «Мы вместе» в составе 47 человек , которые зарегистрированы на сайте DOBRO.RU. 2. Проведено 10 встреч по пониманию волонтерского движения, в которых приняли участие более 60 человек. 3 Обеспечили участие в «Неделях молодёжного служения», привлекая школьников, родительскую общественность, населения района. В данных акциях задействованы более 350 человек разного возраста, по разным направлениям, включая серебряное волонтерство (бабушки, дедушки). В проведении недель служения принимает участие весь отряд.

4. В акции «Молодежь против наркотиков» в день молодежи приняли участие 5 волонтеров и 50 молодых людей.
5. В микрорайоне школы проведена Акция ко дню отказа от курения «Замени сигарету на фрукты», в которой участвовали 15 волонтеров и посетили около 100 жителей.
6. Порадовал 750 школьников Праздник здоровья «Тропа здоровья». Провели праздник 25 волонтеров.
7. Организован и проведён спортивный праздник по фитнес- аэробике среди учащихся 5-8 классов. Приняли участие 300 школьников и 20 волонтеров.

Всего проведено 63 мероприятия усилиями 47 волонтеров для 780 школьников и для 580 жителей микрорайона.

Ожидаемые результаты проекта.

1. Приобретение обучающимися опыта социально значимой, одобряемой волонтерской деятельности.
2. Увеличение численности волонтеров отряда «Мы вместе» для продвижения программы «Волонтеры за ЗОЖ»
3. Укрепление партнерских взаимоотношений с родителями и учителями.
4. Повышение мотивации к ведению здорового образа жизни, формирование негативного отношения к вредным привычкам, у обучающихся МБОУ СОШ № 4 г. Грязи и их родителей.
5. Повышение мотивации родителей и законных представителей обучающихся к ведению здорового образа жизни, к сохранению семейных ценностей и формированию здорового семейного климата через проведение воспитательно-профилактических мероприятий.
6. Повышение уровня информированности населения о ведении здорового образа жизни посредством распространения буклетов, информационных листов, брошюр, а также привлечению к активному участию в акциях и

	мероприятиях.
<i>Привлечённые партнёры проекта</i>	Администрация Грязинского муниципального района, Отдел образования Грязинского муниципального района, администрация школы, Храм А. Невского, школа искусства, центр культурного развития, районная библиотека, культурно-досуговым центр, плавательный бассейн «Дельфин», ДЮКФП, футбольный клуб «Арсенал», кинотеатр «Чайка», отдел культуры, отдел физической культуры, спорта и молодёжной политики Грязинского муниципального района, ОМВД России по Грязинскому району, редакция районной газеты «Грязинские известия», Грязинский технический колледж, региональный центр РДШ по Липецкой области, Центр развития добровольчества г. Липецка, ЦРТДЮ и др.
<i>Мультипликативность</i>	С целью пропаганды проекта планируется выпустить буклеты и распространить среди учащихся, родителей и педагогического коллектива школы, а также среди населения Грязинского муниципального района. О проделанной работе публиковать информацию в социальных сетях: школьная группа в контакте «Моя любимая школа», сайт школы, группа в контакте Администрации Грязинского муниципального района, группа в контакте добровольческого школьного отряда «Мы вместе», Telegram-канал, школьная группа в одноклассниках, группа в контакте Добровольцы Липецкой области, группа в контакте Первый Грязинский портал, группа в контакте " <u>Здоровый регион</u> ": Грязинский район; - Публикация статей в районной газете «Грязинские известия»; - Проведение открытых внеклассных мероприятий, концертов, фестивалей, квестов, флешмобов; - Организация и проведение масштабных школьных и районных акций.
<i>Приложения</i>	https://vk.com/best_school https://vk.com/public216283887 http://grsk-4.ucoz.net/index/lipeckaja_oblast_zdorovyj_region/0-

Актуальность проекта

Современное состояние здоровья населения России, в том числе и детского, не является удовлетворительным. Для решения проблемы (а это процесс медленный и длительный) необходима интеграция и координация усилий, включения в здоровьесберегающую деятельность всех представителей социальной структуры общества. Осознание школьниками значимости здоровья тесно связано с получением знаний и навыков по этой теме. Без усвоения соответствующих знаний невозможна сознательная деятельность. Только на основе знаний здоровьесформирующая деятельность может быть по-настоящему творческой, позволять человеку находить собственные пути укрепления здоровья, создавать собственный стиль здоровой жизни. Сохранение здоровья – фактор предотвращения вырождения нации. Человек должен уметь поддерживать экологию своего организма.

Девизом нашей работы по формированию ЗОЖ стали слова Монтеня: «Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей своей жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной». Следовательно, основной целью проекта является содействие улучшению умственному, эмоциональному, социальному,

физическому здоровью школьников через личное участие каждого в социально значимой и досуговой деятельности, направленной на пропаганду здорового образа жизни. Ни у кого нет сомнения в том, что здоровый образ жизни ведет к процветанию. Все мы от рождения получаем определенный генетический набор, который должен обеспечить достижение максимально возможных жизненных целей. Но реализовать эти возможности на практике и достичь своего жизненного потолка даже в идеальных жизненных условиях могут только те ребята, которые хотят пожертвовать частицей своей жизни, а именно прилагать немало усилий для сохранения собственного здоровья. Таким образом, возникает потребность в теоретических знаниях и практических навыках, как нужно здоровье сохранить и продлить его. Как можно донести до каждого школьника такую информацию? Не только через СМИ, родителей, педагогов, а через его сверстника, его друга, которому он доверяет. Поэтому так важно привлекать своих сверстников в добровольческий отряд, таким образом, формируя положительные установки на здоровье самого добровольца и на того, с кем он участвует во всех социально значимых мероприятиях.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация проекта.

2. Введение.

Обоснование выбранной темы.

Актуальность проекта

Цель проекта

Задачи проекта

Прогнозирующие результаты

План реализации проекта

Реализация проекта

3. Ожидаемые результаты проекта

4. Литература

5. Приложение

1. Аннотация проекта

«Приобрести здоровье – храбрость,
сохранить его – мудрость,
а умело распорядиться им – искусство».

Франсуа Волетер.

Разработка проекта продиктована стремлением создать максимально благоприятные условия для формирования здоровьесозидающей образовательной среды, на новом уровне удовлетворить образовательные, духовные потребности родителей, детей и педагогов, в полной мере использовать творческий потенциал коллектива. Проект охватывает большую аудиторию: обучающиеся МБОУ СОШ № 4 г. Грязи, родители, педагоги, социальные партнеры. Социальный проект «Стратегия здорового образа жизни» носит просветительский, творческий характер. Он создан с целью изменения существующего отношения к своему здоровью среди всех участников образовательного процесса через пропаганду здорового образа жизни, возможность практически повлиять на осознанный выбор в пользу здорового образа жизни, жизненные установки и ценностные ориентиры. Он направлен на повышение информированности участников образовательного процесса, профилактике болезней, борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя, продлении активного долголетия. Своевременно полученная информация может заставить людей задуматься о своём здоровье, выступить основой принятия решений об изменении отношения к формированию здорового образа жизни. Прогнозируемая модель личности выпускника общеобразовательного учреждения - личность, умеющая разумно организовать свой досуг и жизнедеятельность, стремящаяся к физическому и психологическому здоровью и совершенству. Социальный проект имеет не только теоретическую направленность, но и практическую. В основе практической деятельности лежит организация и проведение масштабных добровольческих акций для родителей, детей, педагогов, населения с целью духовного и нравственного оздоровления, с намерением сделать жизнь окружающих светлее и ярче. Местом реализации данного проекта является МБОУ СОШ № 4 г. Грязи.

Для реализации проекта были определены следующие направления деятельности.

1) Исследование факторов влияния на ценностные ориентации участников образовательного процесса, проведение социологических опросов среди подростков и их родителей (законных представителей) и формирование через изучение данных факторов ценностного отношения к своему здоровью.

2) Формирование ключевых компетенций:

- коммуникативных компетенций: навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе;

- здоровьесберегающих компетенций: знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности.

3) Повышение информационной осведомленности участников образовательного процесса о социально значимых заболеваниях, таких как наркомания, табакокурение, ВИЧ-инфекции, алкоголизм.

4) Вовлечение детей и подростков в общественную, спортивную, творческую жизнь школы путем разработанной системы тренингов и проведения большого количества различных мероприятий, направленных на повышение интеллектуального потенциала и пропаганду здорового образа жизни.

5) Сотрудничество с партнерскими учреждениями и организациями для совместной деятельности.

2. ВВЕДЕНИЕ

Обоснование выбранной темы

Выбор темы проекта обусловлен социальной значимостью проблемы Здоровья. Здоровье человека – актуальная тема для обсуждения у всех времен и народов. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить нас от всех болезней. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

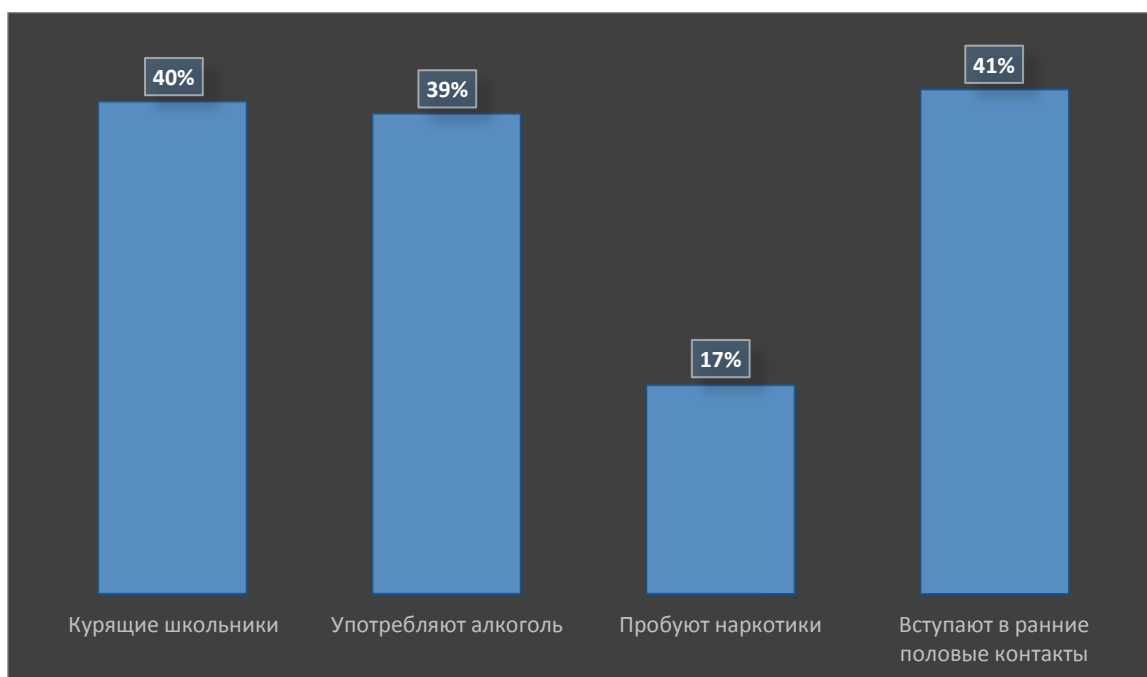
Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого человека, он не вправе перекладывать ее на окружающих.

С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, разумными путями добиваясь подлинной гармонии здоровья.

Ученые считают, что если принять условно уровня здоровья за 100%, то на 20 % он зависит от наследственных факторов, 20 % - от действия окружающей среды, 10 % - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50 % - зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.



По данным Национального Центра проблем формирования здорового образа жизни, более 40% школьников среднего и старшего возраста курят, до 39% периодически употребляют алкогольные напитки, до 17% пробуют наркотические вещества, до 41% вступают в ранние половые контакты. В связи с этим в десятки раз возросло количество венерических заболеваний, в том числе СПИДа среди детей и подростков. Число родов и аборт среди несовершеннолетних остается на высоком уровне.



Это в значительной степени актуализирует роль всех социальных институтов, призванных решать обозначенные задачи. В настоящее время волонтерству, детским и молодежным организациям уделяется большое внимание со стороны государства. Поскольку, их социально-значимая деятельность, находит отклики в сердцах других детей и участники

волонтерского движения могут как ни кто иной из специалистов донести до ребят важность и ценность здоровья в жизни человека и необходимость вести здоровый образ жизни.

Опираясь на принцип «творческой самодеятельности» С.Л. Рубинштейна: «Личность – субъект своих деяний, творческой самодеятельности, обнаруживается, проявляется и развивается в ней».

Волонтерство является «мощной силой» в профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни среди подрастающего поколения. К тому же, участие в общественно-значимой и полезной деятельности, способствует не только активизации социальной активности школьников, но и реализации творческого потенциала, способствует саморазвитию, самореализации и социализации личности.

Актуальность проекта

Современное состояние здоровья населения России, в том числе и детского, не является удовлетворительным. Для решения проблемы (а это процесс медленный и длительный) необходима интеграция и координация усилий, включения в здоровьесберегающую деятельность всех представителей социальной структуры общества. Осознание школьниками значимости здоровья тесно связано с получением знаний и навыков по этой теме. Без усвоения соответствующих знаний невозможна сознательная деятельность. Только на основе знаний здоровьесформирующая деятельность может быть по-настоящему творческой, позволять человеку находить собственные пути укрепления здоровья, создавать собственный стиль здоровой жизни. Сохранение здоровья – фактор предотвращения вырождения нации. Человек должен уметь поддерживать экологию своего организма.

Девизом работы нашего отряда волонтеров «Мы вместе» по формированию ЗОЖ стали слова Монтеня: «Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей своей жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной». Следовательно, основной целью проекта является содействие улучшению умственному, эмоциональному, социальному, физическому здоровью всех участников образовательного процесса через личное участие каждого в социально значимой и досуговой деятельности, направленной на пропаганду здорового образа жизни.

Ни у кого нет сомнения в том, что здоровый образ жизни ведет к процветанию. Все мы от рождения получаем определенный генетический набор, который должен обеспечить достижение максимально возможных жизненных целей. Но реализовать эти возможности на практике и достичь своего жизненного потолка даже в идеальных жизненных условиях могут

только те ребята, которые хотят пожертвовать частицей своей жизни, а именно прилагать немало усилий для сохранения собственного здоровья.

Одной из наиболее эффективных форм профилактической работы в молодежной среде является организация волонтерских объединений по противодействию злоупотреблению ПАВ и пропаганде здорового образа жизни.

Принадлежность ребят, проводящих занятия со сверстниками, к одному поколению, способность говорить на одном языке, их успешность и привлекательный имидж, компетентность и доступность – все это увеличивает положительный эффект профилактической работы.

Привлечение школьников к работе в волонтерских отрядах по противодействию злоупотреблению ПАВ и пропаганде здорового образа жизни позволяет сформировать устойчивые антиалкогольные и антинаркотические установки как у самих волонтеров, так и у тех ребят, с кем они занимаются, развить чувство самоуважения и ответственности. Международная практика и накопленный в нашей стране опыт показывают, что добровольческий труд, являясь лишь одной из возможных форм социализации, играет важную роль в процессе формирования у молодежи первичных знаний, опыта, ценностей и полномочий, необходимых для того, чтобы стать социально активными, ответственными гражданами.

Цель проекта

Содействие в формировании у детей, подростков и взрослого населения сознательной потребности в ведении здорового образа жизни и пропаганда здорового образа жизни.

Задачи проекта

Поставленная цель определила следующие основные задачи исследования:

- Стимулировать и поддерживать инициативы детей по реализации проекта.
- Продвигать идеи волонтерского отряда «Мы вместе».
- Активная пропаганда и популяризация здорового образа жизни.
- Распространение идей о здоровом образе жизни среди учащихся, родителей, педагогического коллектива школы и в окружающем социуме.
- Улучшение взаимосвязи школа – население в вопросах реализации данного проекта.

Прогнозирующие результаты

Результаты работы по данному проекту можно оценить по следующим показателям:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни через творческое и интеллектуальное самовыражение подростков;
- развитие социально-коммуникативных навыков, таких как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения, формирование установки на развитие личностных качеств, необходимых для успешной жизнедеятельности в современном обществе;
- улучшение знаний детей о ЗОЖ;
- повышение мотивации к двигательной активности;
- формирование устойчивых моделей поведения, препятствующих употреблению ПАВ;
- проведение совместных акций и мероприятий по пропаганде здорового образа жизни с партнерскими учреждениями и организациями.

План реализации проекта

Первый год реализации проекта.

- I этап - подготовительный. Август 2021 г.
Разработка организационных мероприятий
- II этап - практический. Сентябрь 2021 г. - Май 2022
Практическое осуществление проекта.
- III этап - Обобщающий. Июнь 2022 г.

Второй год реализации проекта

- I этап - подготовительный. Август 2022 г.
Разработка организационных мероприятий
- II этап - практический. Сентябрь 2022 г. - Май 2023
Практическое осуществление проекта.
- III этап - Обобщающий. Июнь 2023 г.

Реализация проекта

Вопросы пропаганды и профилактики здорового образа жизни являются одними из наиболее приоритетных направлений добровольческого отряда

«Мы вместе». Для того, чтобы наиболее эффективно решить поставленные в проекте задачи, необходимы не только усилия педагогических и медицинских работников, но в первую очередь усилия самих подростков,

так как они являются наиболее активной и динамичной группой, обладающей собственными интересами, своими взглядами на жизнь и собственное будущее.

С этой целью отрядом волонтеров «Мы вместе» проведены опросы, диспуты, дебаты, был разработан план организационных мероприятий.

Для реализации данного плана, достижения целей и задач, поставленных в проекте, в систему действий был включен комплекс акций и мероприятий: по обучению ответственному отношению к способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья волонтерами организуется **санитарно-просветительская работа**, которая проводится совместно со школьной медицинской сестрой, врачами ГУЗ «Грязинская межрайонная больница» - Детская поликлиника, ГУЗ "Грязинская ЦРБ", классными руководителями, советом родителей по следующей тематике:

- Режим дня. Польза утренней зарядки.
- Гигиена в подростковом возрасте.
- Вредные привычки: курение, алкоголизм, будущее без наркотиков.
- Профилактика острых кишечных инфекций.
- О пользе витаминов.

Систематически с профилактической целью, волонтерами отряда «Мы вместе» отряда проводятся **информационно-просветительские занятия по ЗОЖ** (3-4 занятия в квартал). Занятия, проводимые в форме часов здоровья, бесед, викторин, уроков развития, уроков общения с элементами тренинга и другие вызывают противодействие к курению, употреблению алкоголя и наркотиков, желание заботиться о своем здоровье.

Большой популярностью у старших классов пользуется система тренингов «Здорово быть здоровым!». Подростки проходят предварительную диагностику. По результатам предварительной диагностики они направляются для посещения того или иного тренинга. Проведены тренинги по различным темам:

Тренинги («Принятие себя», «Принятие других», «Поиск выхода из трудной ситуации», «Умей сказать НЕТ», и другие) помогают раскрыть особенности психического развития детей, дать рекомендации по поддержанию психического равновесия и тренировке стрессоустойчивости.

Советский и российский специалист в области социальной гигиены. Доктор медицинских наук, профессор. Академик РАМН Ю.П. Лисицин выделяет в образе жизни три категории образа жизни:

- Уровень жизни

- Качество жизни
- Стиль жизни

Работа по воплощению данного проекта затрагивает напрямую третью категорию – стиль жизни. К сожалению, часть подростков остаются пассивными, ошибочно считая, что не в состоянии привести позитивные изменения в личном образе жизни и в социуме котором они находятся. Предположительным выходом из данной ситуации является личностное саморазвитие, преодоление собственных ограничений и страхов. Для решения данных проблем подключается социально-психологическая служба, которая совместно с волонтерами используют различные формы работы:

- индивидуальные консультации по экстренным проблемам;
- тренинг «Введение в ЗОЖ»;
- содействие гармонизации внутреннего мира и оказание психологической помощи детям и педагогам, нуждающимся в психологической поддержке через индивидуальные и групповые консультации;

Реализация данного проекта также осуществляется посредством:

- организации спортивных праздников и познавательно-развлекательных мероприятий различного уровня;
- организации работы волонтерского движения, агитбригад;
- организации встреч с интересными людьми;
- работы клубов и секций по интересам;
- проведения малых форм физкультурной работы (зарядка, динамические паузы);
- подвижных игр на свежем воздухе;
- организации конкурсов;
- совместных с общественными и партнерскими организациями мероприятий по ЗОЖ

В общественную, спортивную, творческую жизнь МБОУ СОШ № 4 г. Грязи путем участия и проведения большого количества различных мероприятий, направленных на повышение интеллектуального потенциала и пропаганду здорового образа жизни, вовлечены 100 % детей и подростков. Дополнительное образование и внеурочная деятельность школы 4 предоставляет ребятам на выбор следующие кружки и секции:

- Военно-спортивный клуб «Витязь»;
- Спортивный клуб «Фитнес-аэробика»;
- Кружок компьютерной грамотности;
- Ряд кружков художественно-эстетического направления;
- Спортивные секции;
- Школьный музей «Истоки»;
- Робототехника;
- 3D моделирование;
- Проектная мастерская.

Работает центр детских инициатив, «Точка Роста», «Стратегия» и др. Кружковая работа дает подросткам реальную возможность внедрять в жизнь практические рекомендации по ЗОЖ, включаться в реальную практическую деятельность по пропаганде ЗОЖ. Силами волонтеров и кружковцев организуются:

- различные спортивные соревнования (матчевые встречи, акции, турниры, Олимпийские игры);
- разнообразные спортивно-оздоровительные встречи и мероприятия (встречи с врачами-специалистами, дискуссии по ЗОЖ, открытые столы, разговоры);
- конкурсы и конкурсные мероприятия (конкурсы рисунков «Вредным привычкам – нет!», «Школа-территория ЗОЖ», «Взгляд на мир», конкурсы плакатов «Здоровье это модно» стенгазет и других);

При проведении конкурсных мероприятий все учащиеся привлекались не только к участию в самих мероприятиях, но и в подборе информации для выпуска бюллетеней, презентаций, конкурсов рисунков «Мы за здоровый образ жизни! Осуществлялось оформление стенгазет, плакатов, стенда «Здоровье+», организован просмотр фильмов по тематике ЗОЖ, состоялся конкурс роликов социальной рекламы, спортивно-развлекательные и познавательные мероприятия, флеш-мобы (конкурсная программа Стартенейджер здоровья, игра - выборы «Мифы и реальность», спортивные марафоны, Дни здоровья, акции по ЗОЖ, спортивно-оздоровительные недели, декады «Спортивный Квест», и другие»).

Все мероприятия, перечисленные выше, при правильной организации и участии детей и подростков способствуют повышению мотивации к здоровому образу жизни, развитию социально-коммуникативных навыков, таких как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения, улучшают знания детей о ЗОЖ, повышают мотивацию к двигательной активности.

Для реализации проекта заключены договора и соглашения с **рядом партнерских и общественных организаций** для проведения различных совместных мероприятий:

Администрация Грязинского муниципального района, Отдел образования Грязинского муниципального района, администрация школы, Храм А. Невского, школа искусства, центр культурного развития, районная библиотека, культурно-досуговый центр, плавательный бассейн «Дельфин», ДЮКФП, футбольный клуб «Арсенал», кинотеатр «Чайка», отдел культуры, отдел физической культуры, спорта и молодежной политики Грязинского муниципального района, ОМВД России по Грязинскому району, редакция районной газеты «Грязинские известия», Грязинский технический колледж, региональный центр РДШ по Липецкой области, Центр развития добровольчества г. Липецка, ЦРТДЮ и др.

Основным итогом совместных мероприятий по формированию здорового образа жизни является осознание участниками процесса, что каждый человек должен проявлять индивидуальный и творческий подход к своему здоровью.

С целью популяризации ЗОЖ совместные мероприятия освещаются в средствах массовой информации.

Большое место в реализации проекта отводится волонтерскому движению за здоровый образ жизни. Подготовленные волонтеры передают свои знания по пропаганде здорового образа жизни, формированию активной жизненной позиции, учат ребят оптимизму, коммуникабельности и вдохновляют на дальнейшие самостоятельные действия в сторону формирования здорового образа жизни. По примеру волонтеров создаются агитбригады для проведения различных акций: «Молодежь выбирает ЖИЗНЬ», «Доброволец - детям», "Скажи себе Да", «Здоровым быть модно» и другие.

Большое внимание отведено в проекте оформлению тематической наглядной агитации. Систематически обновляется информационный «Уголок здоровья»: «Простые правила против СПИДа» (апрель), «Профилактика простудных заболеваний» (май), «Профилактика кишечных инфекций», «Режим дня», «Соблюдение правил личной гигиены» (июнь). Оформление уголка здоровья «Наш выбор-здоровье».

С августа 2021г по декабрь 2022 года волонтерами отряда были проведены следующие мероприятия:

1. Проведено 10 встреч по пониманию волонтерского движения, в которых приняли участие более 60 человек.

2. Обеспечили участие в «Неделях молодёжного служения», привлекая школьников, родительскую общественность, населения района. В данных акциях задействованы более 350 человек разного возраста, по разным направлениям, включая серебряное волонтерство (бабушки, дедушки). В проведении недель служения принимает участие весь отряд.

3. В акции «Молодежь против наркотиков» в день молодежи приняли участие 5 волонтеров и 50 молодых людей.

4. В микрорайоне школы проведена Акция ко дню отказа от курения «Замени сигарету на фрукты», в которой участвовали 15 волонтеров и посетили около 100 жителей.

5. Порадовал 750 школьников Праздник здоровья «Тропа здоровья». Провели праздник 25 волонтеров.

6. Организован и проведён спортивный праздник по фитнес-аэробике среди учащихся 5-8 классов. Приняли участие 300 школьников и 20 волонтеров.

7. Всего проведено 63 мероприятия усилиями 47 волонтеров для 780 школьников и для 580 жителей микрорайона.

3. Ожидаемые результаты проекта.

1. Приобретение обучающимися опыта социально значимой, ободряемой волонтерской деятельности.

2. Увеличение численности волонтеров отряда «Мы вместе» для продвижения программы «Волонтеры за ЗОЖ»

3. Укрепление партнерских взаимоотношений с родителями и учителями.

4. Повышение мотивации к ведению здорового образа жизни, формирование негативного отношения к вредным привычкам, у обучающихся МБОУ СОШ № 4 г. Грязи и их родителей.

5. Повышение мотивации родителей и законных представителей обучающихся к ведению здорового образа жизни, к сохранению семейных ценностей и формированию здорового семейного климата через проведение воспитательно-профилактических мероприятий.

6. Повышение уровня информированности населения о ведении здорового образа жизни посредством распространения буклетов, информационных листов, брошюр, а также привлечению к активному участию в акциях и мероприятиях.

Таким образом, представляется необходимым продолжение работы в направлении содействия в формировании у детей, подростков и взрослого населения сознательной потребности в ведении здорового образа жизни и пропаганда здорового образа жизни.

4. ЛИТЕРАТУРА

1. https://vk.com/best_school
2. А.Д.Полосов, Е.М. Лобанева «Критерии эффективности ЗОЖ» 2004г.
3. http://grsk-4.ucoz.net/index/lipeckaja_oblast_zdorovyj_region/0-99
4. https://lipetsktime.ru/news/75_let_pobedy/v_chest_legendarnogo_komandira_katyush_ivana_flerova_sostoyalsya_veloprobeg/
5. <https://vk.com/public216283887>
6. http://grsk-4.ucoz.net/index/lipeckaja_oblast_zdorovyj_region/0-99
7. Здоровый образ жизни. Полезные советы [Электронный ресурс]. <http://lifeglobe.net/blogs/details?id=416>
8. «Здоровье школьника» [Электронный ресурс]. <http://www.zapartoi.ru/zdorovoe-pitanie.html>
9. Мы за здоровый образ жизни [Электронный ресурс].
<http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>
10. Образ жизни. Личная гигиена и закаливание организма [Электронный ресурс].
<http://medbe.ru/materials/profilaktika-raznoe/obraz-zhizni-lichnaya-gigiena-i-zakalivanie-organizma/>

5. ПРИЛОЖЕНИЕ

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «СТРАТЕГИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

	Мероприятие	Сроки
1	Собрание актива отряда «Мы вместе». Опрос населения Грязинского района и участников образовательного процесса на тему «Какие мероприятия помогут повысить информационную осведомленность воспитанников о ЗОЖ?»	август 2021
2	«Неделя молодежного служения»	осень 2021
3	Массовый забег среди учащихся и студентов Грязинских образовательных учреждений	октябрь 2021
4	Акция «Единый день борьбы с курением».	ноябрь 2021
5	Акция «Молодежь против СПИДа и наркотиков»	декабрь 2021
6	Выпуск буклетов о вреде курения “Мифы и реальность”	январь 2022
7	Месячник военно- спортивной работы	февраль 2022
8	Заседание клуба подростков.	март 2022
9	Областной фестиваль фитнес-аэробики Фестиваль проектов по данному направлению.	апрель 2022
10	Флешмоб в Торговом центре «Линия» «Мы за ЗОЖ», распространения буклетов, листовок среди населения. Подведение итогов работы отряда волонтеров «Мы вместе»	май 2022
11	Спорт, как альтернатива вредным привычкам. Организация спортивных соревнований в рамках спортивного календаря в пришкольном лагере «Радуга»	июнь 2022

12	Общее собрание участников волонтерского отряда «Мы вместе»: - распределение обязанностей; - утверждение плана работы волонтерского отряда на 2022-23год.	август 2022
13	Уроки « ГТО»	сентябрь 2022
14	«Наш выбор – здоровье» Выпуск и распространение буклетов, листовок, стенгазет о здоровом образе жизни.	октябрь 2022
15	Эколята – молодые защитники природы»	ноябрь 2022
16	«Добрые крышечки»	декабрь 2022
17	Общешкольное родительское собрание «Семья и школа: взгляд в одном направлении»	январь 2023
18	Тематические Дни здоровья	в течение реализации проекта
19	Мониторинг по профилактики вредных привычек.	февраль 2023
20	Спортивные соревнования « Папа, мама, я- спортивная семья»	март 2023
21	Акция « Всемирный день борьбы с туберкулезом»	апрель 2023
22	Велопробег, посвященный И. А. Флерову и годовщине Великой победы	май 2023
23	Защита проекта « Стратегия здорового образа жизни»	июнь 2023
24	Мастер-класс по ЗОЖ	в течение реализации проекта
25	Акции «Здоровья – это модно», «Меняем сигарету на конфету», «Красная ленточка», «Школа – территория ЗОЖ»	в течение реализации проекта
26	Организация и работа школьного «Наркопоста»	в течение реализации проекта



ГРАМОТА
 награждается
МБОУ СОШ №4
 г. Грязи
 за активное участие в
 экологической акции
 «Добрые крылья»



ДОБРОВОЛЬЦЫ
 Проектная деятельность

БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Добровольческий отряд "Мы Вместе"

МБОУ СОШ №4 г. Грязи

ЗА АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ
 В ОБЛАСТНОЙ МАСШТАБНОЙ
 ДОБРОВОЛЬЧЕСКОЙ АКЦИИ
 «НЕДЕЛЯ МОЛОДЁЖНОГО СЛУЖЕНИЯ»

ДИРЕКТОР ГОУВУ
 КУЗЬМИЧЕНКО А.А.
 МОЛОДЕЖНОМУ ПОДСОБЬЮ

С.И. ПАРСОЛОВА

Липецкая область 2024 г.