

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 2 г. Пестово»

Федеральный этап
Всероссийского заочного конкурса
эковолонтерских и экопросветительских проектов
«Волонтеры могут все»
номинация « Мы за здоровый образ жизни»
волонтерский отряд **«Апельсин»**
школьный социальный творческий проект **«Радуга здоровья»**

Выполнили:
волонтеры
школьного отряда
«Апельсин»,
учащиеся 6 а класса,
Гусева Марина,
Соколикова Ксения,
Шемякина Мария,
Дорохова Дарья,
Жегалова Василина,
Лебедева Варвара,
Когтева Анастасия
Руководитель:
Розова
Светлана
Анатольевна

Паспорт проекта

Полное название проекта	Социальный творческий волонтерский проект «Радуга здоровья»
Организация заявитель	Муниципальное автономное образовательное учреждение «Средняя школа №2 г. Пестово» Новгородской области, волонтерский отряд «Апельсин»
Руководитель	Розова Светлана Анатольевна
ФИО команды проектов	Гусева Марина Викторовна, Соколикова Ксения Владиславовна, Шемякина Мария Михайловна, Дорохова Дарья Сергеевна, Жегалова Василина Денисовна, Когтева Анастасия Артёмовна, Лебедева Варвара Ильинична,
Цель проекта	Вовлечение учащихся, учителей и родителей в разнообразные виды активной здоровьесформирующей деятельности через организацию комплекса творческих, спортивных и познавательных мероприятий, призванных показать как здорово, престижно и интересно вести здоровый образ жизни.
Задачи проекта	-активная пропаганда здорового образа жизни; -формирование и развитие социально-коммуникативных, творческих и организаторских навыков; -повышение двигательной активности обучающихся; -формирование потребности коллективной работы; -воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью
Целевая аудитория проекта	Обучающиеся школы, учителя, родители.
Сроки реализации проекта	Октябрь 2022- май 2023
География проекта	Город Пестово

Краткое описание механизма реализации проекта.

В наше время очень актуальна тема формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения, поскольку с каждым годом увеличивается количество учащихся, имеющих проблемы со здоровьем, немало учащихся имеют вредные для здоровья привычки, в том числе малоподвижное времяпровождение.

Эта проблема не оставляет равнодушными нас, членов школьного волонтерского отряда «Апельсин».

Мы обратили внимание на несколько проблем:

- многие подростки и молодые люди не считают престижным и интересным ведение здорового образа жизни (увлечение спортом и физической культурой, знание и грамотное соблюдение правил здорового питания и ухода за собой и др.)

- младшим подросткам, желающим заниматься спортом сложно определиться, в каком виде спорта себя попробовать. Они не могут выбрать секцию, а пока раздумывают, желание активной спортивной деятельности пропадает и часто заменяется вредными привычками.

Призывая к здоровому образу жизни, учителя чаще всего говорят об опасности вредных привычек, мы же в своих проектах по ЗОЖ используем другой подход, и он приносит свои плоды.

Исходя из всех этих проблем, мы решили основать свой проект на следующих принципах:

- позитивный характер всех дел и их названий;
- оптимизм и вера детей в себя, свои способности;
- разнообразие форм и направлений деятельности;
- ориентация на личность, учет разнообразия потребностей и интересов;
- обмен позитивным опытом среди сверстников (принцип «равный-равному»).

Перед тем, как заняться разработкой проекта, в начале учебного года среди учащихся 5-8 классов было проведено анкетирование «Отношение к вредным привычкам».

О вредных привычках ребята знают, но как оказалось недостаточно.

Из 324-х учащихся на 1 вопрос «Как ты считаешь, курение вредно?» все участники анкетирования ответили «Да» (100%)

На второй вопрос «В каком приблизительно возрасте ты впервые попробовал курить?» признались, что в «12-13 лет» 12 человек -3,7 %

На третий вопрос «Где обычно курят?», ответили «На улице» 12-3,7%

На четвертый вопрос «Знают ли родители, что ты куришь(паришь)?» самый распространённый ответ «Нет» 12 человек -3,7%

На вопрос о вреде алкоголя «Знаешь ли ты, что пиво – такой же алкогольный напиток, как вино и водка, и вызывает алкогольную зависимость?» все ответили, что знают, какой вред он наносит, также все ответили, что не употребляют алкоголь, и знают о том, что алкоголь вызывает зависимость, что очень радует. Это 100%

Основные проблемы, как мы выяснили, у подростков в том, что многие не знают, как отказать, если предлагают попробовать запрещённые или вредные вещества, не умеют правильно общаться среди сверстников, испытывают стеснение в новой обстановке, хотели бы узнать, как стать душой компании.

Преимущество мероприятий нашего проекта в том, что они яркие, весёлые, запоминающиеся, невысокая себестоимость проекта, наличие пусть пока не очень большого опыта работы и сплоченность нашей команды.

Мы в отряде недавно, но уже имеем опыт по пропаганде здорового образа жизни. В частности неоднократно участвовали в областном конкурсе агитбригад за здоровый образ жизни (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**), снимали видеоролик для всероссийского конкурса «Стиль жизни-здоровье!», а сегодня осуществляем на уровне школы и города проект «Радуга здоровья».

Почему именно радуга?

Учёными доказано, что различные цвета вызывают у человека различные эмоциональные состояния, например: радость, грусть, беспокойство, меланхолию и др.

Замечено, что в теплых оттенках больше «жизни», они активизируют деятельность; холодные релаксируют, располагают к отдыху. Считается, что наиболее благоприятными являются красный, желтый, зелёный, синий цвета, которые существуют в природе. Поэтому мы решили наш проект основать на действии ярких цветов.

В проект «Радуга здоровья» мы старались включать те цвета, которые будут вызывать у ребят тёплые положительные эмоции.

Красный цвет- любовь, огонь, сила,

Желтый цвет - свет, жизнь.

Оранжевый - тепло, радость.

Фиолетовый- величие, достоинство и великолепие.

Синий цвет - вечность, а также доброта и верность.

Зелёный – цвет травы и листьев, выражает надежду, мир и покой.

Белый цвет представляет собой синтез всех цветов, является символом целомудрия, чистоты, добродетели.

Основное содержание нашего проекта состоит в проведении комплекса мероприятий, а именно миниакций, которые проводили с ребятами и учителями школы на переменах. Они способствуют общению ребят разных возрастов друг с другом, вызывают теплые дружественные эмоции, радость.

1. Акция «Шарики хорошего настроения» (во время прихода детей в школу дарили разноцветные шары с пожеланием доброго здоровья) (ПРИЛОЖЕНИЕ 3).
2. Акция «Ленточка здоровья» (ребятам, которые поддерживают здоровый образ жизни завязывали на запястье ленточки разных цветов) (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).
3. Акция «Ставь лайк, если ты за ЗОЖ» (ребята ставили (рисовали) на плакате сердечко, если поддерживали акцию за здоровый образ жизни) (ПРИЛОЖЕНИЕ 5).
4. Акция «Радужная ладошка» (дети обводили ладошки разными цветами, подтверждая, что ведут здоровый образ жизни) (ПРИЛОЖЕНИЕ 6).
5. Акция информационных минуток «Опасный вейп» (старшие ребята волонтерского отряда прошли по классам с информацией об опасном влиянии вейпов на организм подростков) (ПРИЛОЖЕНИЕ 7).
6. Для ребят начальной школы прошли подвижные перемены (мини соревнования) «Быстрее, выше, сильнее!» (ПРИЛОЖЕНИЕ 8).
7. Для старших классов в рамках урока «Основы безопасности жизнедеятельности» руководитель отряда С.А.Розова провела **ЕДИНЫЙ УРОК «Здоровью быть»** (ПРИЛОЖЕНИЕ 9).
8. Мы участвовали в Дне отказа от табака. В этот день для ребят 5-7 классов был организован кинолекторий, на котором ребята посмотрели мультфильмы о вредных привычках. (ПРИЛОЖЕНИЕ 10).
9. А также проведена акция «Здоровые лёгкие» (на импровизированные лёгкие ребята наклеивали розовые стикеры, если они считают, что курить вредно) (ПРИЛОЖЕНИЕ 11).
10. Наша команда с удовольствием приняла участие в **школьной предметной неделе физкультуры**, играли в подвижные игры, рисовали плакаты за Здоровый образ жизни и привлекали к мероприятиям наших одноклассников. (ПРИЛОЖЕНИЕ 12).
11. В школьном конкурсе рисунков «Здоровье глазами детей» были заняты учащиеся школы 5-8 классов (ПРИЛОЖЕНИЕ 13).

12. Как альтернативу вредным привычкам школьников предложили и провели совместно с детьми и родителями школы и города общешкольную акцию по уборке пришкольной и городской территории Парка для детей **«Сделаем вместе!»**

Прогнозируемые результаты:

- улучшение знаний детей о здоровом образе жизни;
- повышение мотивации к двигательной активности, к здоровому образу жизни;
- расширение опыта работы в классном и школьном коллективе;
- повышение уровня информированности о проблемах никотиновой, алкогольной и наркотической зависимости посредством проведения мероприятий, а также распространения буклетов, информационных листов, плакатов, рисунков;
- вовлечение в активную деятельность большого круга детей.

В мае мы планируем провести следующие мероприятия:

- **музыкально-театрализованное мероприятие с конкурсной программой для начальной школы «Чтоб здоровье сохранить, научись его ценить!»**

Как альтернатива вредным привычкам по выбору в соответствии с интересами **мастер-классы «Делай как я!»** по различным видам спорта и другим видам жизнедеятельности, в которых у некоторых учеников нашей школы (в том числе членов нашей проектной группы) есть достижения, и им есть чем поделиться со своими сверстниками и более младшими товарищами.

Спортивно-познавательный марафон «Зожик зажигает!» спортивный флешмоб на улице с играми и конкурсами, это мероприятие – путешествие будет завершать наш проект и в нем примут участие все учащиеся нашей школы.

Мы покажем свои знания в области здорового образа жизни и ребята узнают что-то новое, смогут проявить и усилить сплоченность своих классных коллективов, испытают радость и удовольствие от общения и успехов. К организации этапов мы планируем привлечь представителей всех классов.

Рефлексия

Учащимся школы будет предоставлен выбор определить лучшие мероприятия года **«Мы за ЗОЖ»** путём голосования на сообществе **«Школа любимая, школа вторая»** (в контакте). https://vk.com/httpsvk.compublic162?w=wall-162465810_5190

Наша проектная группа надеется, что в результате проведенных нами мероприятий значительно увеличится число учащихся нашей школы активно

занимающихся различными видами спорта в школьных и внешкольных секциях и спортивных клубах, ребята активнее и результативнее будут участвовать в различных конкурсах по ЗОЖ и, главное, в большей степени будут воспринимать здоровье и здоровый образ жизни как ценность.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

ссылка "Школа любимая, школа вторая..." (vk.com)

Анкета для школьников «Что ты знаешь о вредных привычках»

1. Как ты считаешь, курение вредно?

да нет не очень не знаю

2. В каком приблизительно возрасте ты впервые попробовал курить?

до 10 лет 12-13 лет 16-17 лет 10-11 лет 14-15 лет не
пробовал

3. Как ты считаешь, по каким причинам ребята начинают курить?

- не хотелось отстать от друзей, которые курили
- чтобы понравиться девочке (мальчику)
- из любопытства
- чтобы почувствовать себя взрослее
- чтобы легче было общаться
- заставили старшие ребята
- другое

4. В каких местах ребята обычно курят?

дома на улице, во дворе в школе, около школы другое

5. Знают ли родители, что ты куришь или пробовал курить?

знают не знают не курю

6. Считаешь ли ты, что алкоголь, входящий в вино, водку, пиво, вреден для организма?

да нет точно не уверен все зависит от количества

7. В каком приблизительно возрасте ты впервые попробовал спиртные напитки?

до 10 лет 10-11 лет 12-13 лет 14-15 лет 16-17 лет не
пробовал

8. Как часто тебе случается употреблять алкогольные напитки в настоящее время?

- только на праздники
- очень редко (до 5 раз в год)
- 1-2-3 раза в месяц
- в среднем 1 раз в неделю
- другое _____
- не употребляю

9. Какие алкогольные напитки ты чаще всего употребляешь?

Пиво вино водку другое не
употребляю

10. Знаешь ли ты, что пиво – такой же алкогольный напиток, как вино и водка, и вызывает алкогольную зависимость?

Да нет

11. Как ты считаешь, почему ребята начинают употреблять алкогольные напитки?

- так принято в семье
- за компанию с товарищами
- из любопытства
- просто так, от нечего делать
- после каких-то неприятностей
- другое _____

12. Откуда ты узнаешь о табаке, алкоголе, наркотиках и их воздействиях на организм человека?

- на уроках по разным предметам
- из собственных наблюдений за людьми, их употребляющих
- на специальных занятиях в школе
- читал
- смотрел по телевизору
- по собственному опыту
- говорили родители
- другое _____

13. О чем бы ты еще хотел узнать и чему научиться?

- о влиянии алкоголя на организм человека
- о влиянии курения на организм человека
- как исправить плохое настроение
- об опасности употребления наркотических веществ
- как отказаться, когда предлагают делать то, что не хочется
- как стать «душой» компании
- другое

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

ссылка ["Школа любимая, школа вторая..." \(vk.com\)](https://vk.com/club111111111)



ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

ссылка ["Школа любимая, школа вторая..." \(vk.com\)](https://vk.com/club111111111)

Акция «Шарики хорошего настроения»



ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

ссылка ["Школа любимая, школа вторая..."](https://vk.com/love_school) (vk.com)

Акция «Ленточка здоровья»



ПРИЛОЖЕНИЕ 5.

ссылка ["Школа любимая, школа вторая..."](https://vk.com/love_school) (vk.com)

Акция «Ставь лайк, если ты за ЗОЖ»



ПРИЛОЖЕНИЕ 6.

ссылка ["Школа любимая, школа вторая..." \(vk.com\)](https://vk.com/love_school)

Акция «Радужная ладошка»



Радуга здоровья

ПРИЛОЖЕНИЕ 7.

ссылка ["Школа любимая, школа вторая..." \(vk.com\)](https://vk.com/love_school)



ПРИЛОЖЕНИЕ 8.

ссылка "Школа любимая, школа вторая..." (vk.com)

ПРИЛОЖЕНИЕ 9.

ссылка "Школа любимая, школа вторая..." (vk.com)

ПРИЛОЖЕНИЕ 10.

ссылка "Школа любимая, школа вторая..." (vk.com)

ПРИЛОЖЕНИЕ 11.

ссылка "Школа любимая, школа вторая..." (vk.com)

ПРИЛОЖЕНИЕ 12.

Спортивный клуб школы № 2 "ТЕМП" (vk.com)

ПРИЛОЖЕНИЕ 13.

"Школа любимая, школа вторая..." (vk.com)