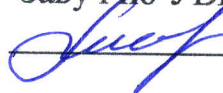


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Каякентская средняя общеобразовательная школа №1» Каякентского района

«Рассмотрено»

Завуч по УВР

 Муртуков М.А..

« 14 » января 2019г.

«Утверждено»

Директор школы

Казилов З.Б.



«15» января 2019г.

# Социальный проект "НАШЕ ЗДОРОВЬЕ"



Автор проекта: Магомедова Б. А.,  
классный руководитель 9 класса,  
учитель русского языка и литературы



*Цель проекта:*

определение условий для сохранения здоровья учеников и учителей, пропаганда здорового образа жизни и внедрение физической культуры в жизнь обучающихся и педагогов.

*Задачи:*

- Разработать рекомендации, поддерживающие эмоциональное и физиологическое здоровье ученика и учителя;
- Привлечь внимание учеников и педагогов к сохранению здоровья.
- Развивать умения планировать и организовывать работу
- Совершенствовать навыки работы в коллективе, умения ответственно выполнять порученное дело.

*Участники проекта:* учащиеся 9 класса и их родители

*Проблема:*

Повышенная заболеваемость среди учеников и учителей нашей школы

*Срок реализации:*

Январь 2019г. – март 2019г.

*План работы над социальным проектом:*

1. Выбор наиболее важной проблемы и ее осознание 15.01.2019г.
2. Анализ литературы по проблеме, поиск информации в интернете, в СМИ, анализ телепрограмм 16.01.2019– 26.01.2019г.
3. Обсуждение полученной информации, формулировка выводов
4. Интервью со специалистами-медиками 22.01.2019г.
5. Составление вопросов анкет для учителей, учеников, родителей. Анкетирование и обработка результатов, анализ полученных данных 16.01.2019– 26.01.2019г
6. Подбор материала из различных источников информации о возможных способах сохранения здоровья 24.01.2019-2.02.2019г.
7. Выставка рисунков «Мы выбираем Здоровье!»
8. Оформление стенгазеты «Здоровье – это здорово!»
9. Акция «Ароматерапия как средство профилактики гриппа и простуды»-февраль
11. Конференция «Как сохранить здоровье?» с привлечением специалистов.- февраль
12. Здоровьесберегающие листовки -февраль
14. Презентация проекта -март



## *Пояснительная записка*

Одной из проблем в последнее время стало повышение уровня заболеваемости. В последнее время радио и телевидение, средства массовой информации активно поднимают вопрос о состоянии здоровья школьников. Двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми. Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью школьников. Научно-технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд.

За прошлое столетие, по мнению ученых, вес непосредственной мышечной работы человека снизился с 94% до 1%. Главными пороками 21 века становятся: накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, переизбыток.

По мнению специалистов, даже если дети двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не даст.

По результатам исследований российских психологов, в среднем, ученик начальной школы, который учится стабильно на 4 и 5, проводит за письменным столом дома не менее 2,5 - 3 часов; ученик шестиклассник – 3-4 часа, старшеклассник 6 и более часов. А ведь нужно еще добавить к этому и школьные уроки...

Малоподвижный образ становится нормой, как для детей, так и для взрослых.

В достаточной мере этому помогает и компьютеры. Сегодняшний компьютерный день среднестатистического ребенка, - это 2-3 часа неподвижности у монитора, усталость органов зрения, головные боли, плохое настроение, сонливость, апатия и т.д.

Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ученик, который ведет такой образ, имеет проблемы со здоровьем, появляются стойкие трудности в учении.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

У многих детей имеются хронические заболевания почек, желудка, крови, патология глаз, нарушение осанки. В нашей школе большое количество пропусков занятий, 80 % из которых составляют пропуски по болезни. В основном это вирусные и простудные заболевания.

*В работе над проектом принимали участие учащиеся всего класса*

*Этапы работы над проектом*

### **1. Вводная часть проекта**

Планируя работу проекта, были определены индивидуальные планы работы каждого в группах по своей исследовательской задаче:

- по анализу теоретической части проблемы;
- по составлению вопросов анкеты, которые в среде учителей, учеников и родителей вызывают наибольшие дискуссии;
- по обработке данных анкет;
- по подбору рекомендаций, позволяющих поддерживать здоровье;
- по оформлению продукта проекта;
- по подготовке презентации проекта.



## 2. Теоретическая часть (анализ фактов)

Теоретическое исследование содержит сведения, необходимые для определения условий сохранения здоровья учеников и учителей.

Изучив теоретическую часть по проблеме, используя Интернет, СМИ, радио и телевидение, были определены причины снижения уровня здоровья детей и взрослых: малоподвижный образ жизни, накопление отрицательных эмоций без физической разрядки. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. В 13 лет повышение давления до 130/80 – распространенное явление. Дети разведенных родителей чаще болеют гипертонией. По данным российских ученых 73% школьников не устраивают перерывы между приготовлением уроков. 30-40% детей имеют избыточный вес. По статистике медиков, на 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью мышц.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью?

## 3. Практическая часть

Практическая часть исследования проводилась среди учеников 6 - 7-х классов, их родителей и учителей-предметников, работающих с этими классами. Возраст учащихся 12-14 лет, учителей 23 -55 лет.

Определение условий для сохранения здоровья учеников и учителей мы начали с изучения показателей заболеваемости среди учеников и учителей нашей школы. В интервью с медицинскими работниками было выявлено следующее: на вопрос, с какими болезнями к вам чаще всего обращаются, ответ был таков: *“...чаще всего к нам обращаются с простудными и вирусными заболеваниями...”*.

- - Сколько примерно человек к вам обращается в день?
- - *Примерно в день к нам заходит по 10 учащихся. Не считая детей, которые идут на прививки...*
- - Как часто и с какими жалобами к вам обращаются учителя?
- - *...учителя обращаются к нам довольно часто, в основном с повышенным давлением и головными болями*
- - Сколько за год учителей и учеников болеют по справке?
- - *...Если округлить, то примерно 100 учеников и учителей...*

Проведя день с медиками, мы увидели, что наиболее частая жалоба, с которой обращаются ученики – головная боль, учителя – повышенное давление.

Следующим этапом работы стала разработка вопросов анкет для учителей, учеников, их родителей с учетом актуальности проблемы.

Составляя вопросы анкеты для учителей, были учтены возрастные данные педагогов, педагогический стаж, общий уровень здоровья и болезни, связанные с педагогической деятельностью. Отдельные вопросы были направлены на выявление занятий, которые



педагогам помогают поддерживать себя в стабильном физическом и эмоциональном состоянии, а также пожелания по сохранности здоровья.

- При обработке данных анкеты было выявлено:
- более половины педагогов считают себя относительно здоровыми;
- учителя стараются не пользоваться “больничным”;
- основным фактором, негативно влияющим на здоровье были отмечены:
  - 1 - стресс,
  - 2 - повышенное давление
  - 3 - нерациональное питание,
  - 4 - низкая физиологическая активность;
- 80% опрошенных связывают свои заболевания с педагогической деятельностью;
- Практически учителя-предметники не питаются в школьной столовой;
- лишь 20 % учителей уделяют внимание своему физическому здоровью: активно занимаются спортом, делают утреннюю гимнастику, гимнастику для глаз или другие виды упражнений;
- настроение педагогов, идущих на работу разнообразное: позитивное, нормальное, рабочее, в зависимости от общего самочувствия, удовлетворительное;
- настроение после работы – уставшие, и даже очень уставшие, но довольные;
- в каникулы настроение педагогов – у всех хорошее;
- ответы на вопрос об условиях в пределах школы, помогающих учителю в рабочее время сохранять работоспособность, хорошее настроение и даже здоровье в основном сводились к общим пожеланиям – доброжелательная атмосфера; терпимое отношение друг к другу; побольше позитива, меньше негатива; хорошая комната отдыха для учителей; чай, кофе между уроками; оздоровительная группа для учителей; материальное стимулирование; сначала надо думать – а потом говорить; доступность в работе с компьютером;
- ассоциации при упоминании слова “здоровья” следующие: хорошее самочувствие, здоровый образ жизни, ничего нигде не болит, здоровый сон, бодрость, высокая работоспособность, хорошее питание и отдых;
- о рецептах поддержания здоровья: позитивное настроение; движение жизнь, занятия спортом, ни куда не торопиться, позитивный настрой, фрукты, сладости, занятие любимым делом, погулять на природе, шопинг по магазинам, получать удовольствия, не забивать голову мнимыми проблемами.

Проведенное анкетирование выявило проблемы, связанные со здоровьем учителей:

- стресс
- нерациональный режим питания
- спад эмоционального настроения.

При обработке данных анкеты для учеников было выявлено:

- на вопрос, считаешь ли ты себя здоровым человеком - 67% учащихся ответили - да, 9% - нет, 24% - не очень;



- часто болеют – 57%
- основным фактором, негативно влияющим на здоровье, были отмечены:
  - несоблюдение режима дня
  - нерациональное питание
  - стресс
  - иные факторы - учеба, плохой сон;
- наибольшее количество опрошенных беспокоят проблемы связанные с повышенной утомляемостью, головной болью и плохим сном;
- с учебной деятельностью связывают такие заболевания как – снижение зрения, утомляемость, головная боль, плохой аппетит, плохой сон;
- ответы на вопрос об условия в пределах школы, помогающих ученику в учебное время сохранять работоспособность, хорошее настроение и даже здоровье таковы: меньше домашнего задания, прогулки, разминки, больше уроков физкультуры, тишина в классе, побольше отличных отметок;
- ассоциации при упоминании слова “здоровья” следующие: это когда человек здоров, спортивная жизнь, не болеть, питание, хорошее настроение, хорошее самочувствие, режим дня, долгий сон;
- о рецептах поддержания здоровья ученика: заниматься спортом, активно двигаться, делать зарядку, рано ложиться спать, правильно питаться, тепло одеваться.

Полученные результаты анкетирования учащихся свидетельствуют о том, что негативное влияние на здоровье оказывают:

- несоблюдение режима дня (итог – плохой сон, недосыпание)
- нерациональное питание
- низкая физиологическая приспособляемость к стрессу.

Наиболее распространенное заболевание среди учеников – головная боль и повышенная утомляемость.

По мнению родителей, основными факторами, негативно влияющими на здоровье ребенка, являются: несоблюдение режима дня, перегрузка домашними заданиями, мало времени для отдыха, низкая физическая активность. На вопрос, что вы предпринимаете для сохранения здоровья вашего ребенка, ответы следующие: регулярное, правильное питание, прием витаминов, соблюдение режима дня.

Задача следующего плана проекта – подбор материала из различных источников информации о возможных способах сохранения здоровья и поддержания оптимистического жизненного настроения. Также был определен продукт проекта, в котором будет содержаться подобранная информация – здоровьесберегающие листовки “Береги здоровье смолоду!!!”

#### ***4. Оформительская и презентативная часть работы***

Последними этапами проекта являются: оформительский и презентативный.



Презентативная часть представлена выставкой рисунков “Мы выбираем здоровье!!!”, оформление стенгазеты “Здоровье – это здорово!!!”, презентацией проекта, здоровьесберегающими листовками “Береги здоровье смолоду!!!”

Презентация “продуктов” проекта проходила на конференции “Как сохранить здоровье?” с привлечением учащихся школы, учителей и специалистов. На конференции был составлен свод из 10 заповедей здоровья. Сначала все работали индивидуально, а потом выработался обобщенный перечень из 10 заповедей. “Десять заповедей здоровья, или Рецепт долголетия”:

- Соблюдать режим дня
- Ежедневная утренняя зарядка
- Здоровое питание
- Прогулки на свежем воздухе
- Полноценный сон
- Занятия спортом
- Одежда по сезону
- Меньше стрессов, больше юмора
- Долой вредные привычки
- Жить в мире и согласии со своей семьей

5. Проведение итоговой рефлексии среди участников проекта

6. Предполагаемый результат

- Снижение уровня заболеваемости среди учащихся и учителей
- Формирование у учащихся представления об общих человеческих ценностях, здоровом образе жизни
- Вовлечение учащихся в спортивные секции

### *План работы*

Этап	Деятельность участников проекта	Ответственные
1	<p><b><i>Вводная часть</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выбор наиболее важной проблемы и ее осознание</li> <li>• формулировка основополагающего вопроса</li> <li>• выдвижение гипотез решения</li> <li>• формулировка проблемных вопросов</li> </ul>	
2	<p><b><i>Теоретическая часть работы</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализ литературы по проблеме</li> <li>• поиск информации в Интернете</li> <li>• изучение мнения СМИ по проблеме</li> <li>• анализ телепрограмм</li> </ul>	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обсуждение полученной информации, формулирование выводов</li> </ul>	
3	<p><b>Практическая часть работы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• интервью со специалистами-медиками</li> <li>• составление вопросов анкет для учителей, учеников, родителей</li> <li>• анкетирование и обработка результатов</li> <li>• анализ полученных данных, формулирование выводов</li> <li>• подбор материала из различных источников информации о возможных способах сохранения здоровья</li> </ul>	<b>Социологи</b>
4	<p><b>Оформительская и презентативная часть работы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выставка рисунков “Мы выбираем здоровье!!!”</li> <li>• Оформление школьной стенгазеты “Здоровье – это здорово!!!”</li> <li>• конференция “Как сохранить здоровье?” с привлечением специалистов</li> <li>• здоровьесберегающие листовки для учеников и учителей</li> <li>• презентация результатов работы</li> </ul>	<b>Оформители</b>

*Предполагаемые результаты проекта:*

- Снижение уровня заболеваемости среди учащихся и учителей
- Формирование у учащихся представления об общих человеческих ценностях, здоровом образе жизни
- Вовлечение учащихся в спортивные секции

*Рефлексия*

1. Понравилось ли вам участвовать в социальном проекте?

«Да» - 19 чел., «Нет» - 0 чел.

2. Что понравилось в работе над проектом «Наше здоровье»?

- Приятно делать что-либо полезное
- Работать одной большой и дружной командой
- Договариваться о встрече, проводить анкетирование
- Чувствовать себя взрослыми и самостоятельными, самим планировать и выполнять работу