

IV Международная научно-практическая конференция обучающихся
«Экологическое образование в целях устойчивого развития»

УДК 371.7

Проектная работа

«Всё в наших руках.....»

Панфилова Дарья Сергеевна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №6» г. Липецка им. В. Шавкова; Липецкая область, город Липецк; электронная почта panfil.dar@gmail.com

Аннотация. Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Поэтому в современных учреждениях необходимо создание такой комфортной среды, которая способствовала бы сохранению и укреплению здоровья всех участников образовательного процесса.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни; Молодое поколение; Здоровое питание

Panfilova Darya

(Russia)

«Everything is in our hands...»

Annotation. It is during the school period that a person's health is formed for the rest of his life. Therefore, in modern institutions it is necessary to create such a comfortable environment that would contribute to the preservation and strengthening of the health of all participants in the educational process.

Keywords: Healthy lifestyle; Young generation; Healthy nutrition

ОГЛАВЛЕНИЕ.

1. Цели и задачи.....	стр.3
2. Актуальность проекта	стр.4
3. Основная часть	стр.5
4. Заключение.....	стр.10
5. Библиографический список.....	стр.11
6. Приложения	
7.1.Приложение 1.....	стр.12
7.2.Приложение 2.....	стр.13
7.3.Приложение 3.....	стр.14
7.4.Приложение 4.....	стр.15
7.5.Приложение 5.....	стр.16
7.6.Приложение 6.....	стр.17

1.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА.

1.1.Цель проекта.

Создать в образовательном пространстве школы среду, способствующую сохранению и укреплению здоровья всех участников образовательного процесса.

1.2.Задачи:

- Приобретение знаний о балансе питательных веществ, необходимых организму человека;
- Изучение взаимосвязи питания и здоровья человека;
- Проведение рекламных мероприятий по пропаганде здорового питания в семье и школе;
- Формирование интереса к собственному здоровью;
- Развитие творческих способностей детей, умения работать в коллективе.

2. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА.

10% здоровых детей в школе (1 основная группа здоровья). (Приложение 5)

Основной причиной болезней российских школьников педиатры считают неправильное питание детей. По словам заведующего отделом детского питания Института питания РАМН Игоря Коня, проблема заключается в преобладании в рационе детей вредного для здоровья фастфуда.

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. За последние 100 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду. С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия.

Мы постоянно ищем все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах. Необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на свое питание, пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилась основной причиной создания нашего проекта.

3.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

3.1.Основные причины ухудшения здоровья школьников

1.Трудности социально-экономического характера и ухудшение экологии.

2.Снижение физической активности детей (гиподинамия). Гиподинамия отмечается уже в дошкольном возрасте и продолжается в школе. При этом именно в школе наблюдается преобладание так называемых «сидячих» занятий (мало предметов, связанных со сменой формы организации урока: целевые прогулки, экскурсии, игры и др.). Дефицит двигательной активности уже в младших классах составляет 35 – 40 %, а среди старшеклассников – 75 – 85 %. 68,2 % детей с недостаточной двигательной активностью имеют 100%-ную заболеваемость

3. Стрессовая ситуация. Данные специалистов Психологического института Российской академии наук констатируют возникновение различных видов стрессов у детей в условиях школьного обучения. Это связано, прежде всего, с трудностями адаптации конкретного ребенка к школе; с уровнем подготовленности ребенка к учебной деятельности, трудностями в усвоении программного материала, что приводят к снижению успеваемости, стрессовой ситуации и, как следствие, к ухудшению здоровья детей.

4.Чрезмерная интенсивность образовательного процесса. Такая ситуация вызывает у учащихся переутомление, сопровождаемое иммунными и гормональными дисфункциями, что в свою очередь создает предпосылки развития острых и хронических нарушений здоровья, развития нервных, психосоматических и других заболеваний, более низкой сопротивляемости болезням.

5. Ухудшение качества питания. Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье населения. Недостаточное потребление овощей и фруктов, избыток жира в питании способствуют развитию избыточной массы тела, артериальной гипертензии, анемии, сердечнососудистых заболеваний и рака. В питании детей и подростков дефицит пищевых веществ в суточном рационе значителен: по полноценным белкам – 25%, по энергии – 20%, по витамину А–30%, В–20–30%, С–50%.

Акцентирую внимание на том, что многие из вышеперечисленных факторов риска являются предотвратимыми. В связи с этим и возникло желание реализовать идеи проекта по сохранению и укреплению здоровья школьников, то есть создания оптимальных условий для оздоровления детей в образовательном пространстве.

3.2. Оптимальные условия для оздоровления детей

1. Соблюдение санитарно-гигиенических требований: воздушно-тепловой режим классов, естественному и искусственному освещению; организации учебно-воспитательного процесса; организации медицинского обслуживания учащихся; организации питания учащихся.

2. Проведение физкультурно-оздоровительной работы: утренние гимнастики, спортивные праздники, физкультминутки и др.

3. Соблюдение рационального режима дня школьников: организация своевременного горячего питания школьников, оптимальный объём домашних заданий.

4. Организация работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни среди учащихся и родителей: классные часы, консультации, праздники, встречи и др.

Поэтому моей командой проводятся мероприятия среди классов нашей школы с целью, как пропаганды здорового образа жизни, так и обращения внимания детей, родителей на проблемы со здоровьем, связанные с нездоровым образом жизни детей, и способы их решения.

Проект было решено реализовать в несколько этапов. Дети были инициаторами начала работы по направлению «Здоровое питание». Решение проблемы видели в организации рационального питания обучающихся – как одного из условий создания здоровьесберегающей среды в школе. Разрешить эту проблему можно только с помощью осуществления комплексного, программного подхода к организации здорового питания детей и подростков.

3.3. Вопросы, направляющие проект:

Основополагающий вопрос:

Каким богатством должен обладать молодой, чтобы дожить до старости?

Проблемные вопросы:

- Почему здоровых детей становится всё меньше и меньше?
- Правда ли говорят, что «Человек есть то, что он ест»?

Учебные вопросы:

- Почему вкусное не всегда полезное?
- Из чего состоят продукты питания?
- Что такое режим питания?
- Что нужно есть, чтобы быть здоровым?

34.. Основные направления реализации проекта:

- Организация качественного и доступного питания обучающихся в семье и школе;
- Организация пропаганды здорового питания в семье и школе.

3.5.Целевая аудитория:

- Учащиеся МБОУ «Школа № 6»;
- Родители.

3.6.Ожидаемые результаты

- Освоение детьми навыков исследовательской деятельности.
- Оценка результатов анкетирования и исследовательской деятельности.
- Реализация проекта совместно с родителями в рамках урочной и внеурочной деятельности.
- Оценка результатов анкетирования и исследовательской деятельности.
Презентация проектной деятельности.

3.7.Эффективность проекта:

- Использование проекта вызвало реальные изменения в поведении детей в отношении собственного питания:
 - стали соблюдать режим питания большинство учащихся, участвующих в проекте;
 - по мнению родителей, подростки стали самостоятельно контролировать соблюдение правил гигиены;
 - при выборе продуктов в местах общественного питания подростки стали отдавать предпочтение наиболее полезным для здоровья продуктам.
- Использование исследовательской деятельности в рамках проекта позволило повысить осведомленность детей о своём здоровье (причины возникновения и развития хронических заболеваний, меры их предупреждения, основы рационального питания). Подростки стали использовать эти знания в учебной деятельности, на уроках биологии, физики, ОБЖ.
- Родители стали активными участниками проекта

3.8. Стоимость реализации проекта:

Проект беззатратный и основан на добровольной помощи родителей детей, участвующих в проекте.

4.ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Здоровье человека – это личная и общественная ценность, которая влияет на уровень духовного, физического и социального благополучия личности, общества и государства. Здоровье школьников напрямую влияет на успешность образовательного процесса. Только здоровые люди могут создавать здоровое общество и государство. Именно поэтому так необходимо создание благополучных условий для развития физического и психического здоровья детей. Классные часы и беседы на тему здорового образа жизни, утренняя зарядка, физкультминутки, школьные спортивные мероприятия, здоровое питание – всё это не только поможет сохранить своё здоровье детям сейчас, но и смотивирует их в будущем следовать здоровому образу жизни.

Здоровая нация – здоровая Россия!

5. БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.

1. Здоровьесберегающая деятельность в контексте государственной образовательной политики: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции «Сохранение и укрепление здоровья в образовательных учреждениях Российской Федерации» (30 – 31 октября 2008 г.). – М.: Федеральный институт развития образования, 2009.

2. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.М. Митяева. – М.: Академия, 2008.

3. Понкратенко, Г.Ф. Здоровьесберегающие технологии в контексте психолого-педагогических исследований / Г.Ф. Понкратенко // Материалы IV региональной научно-практической конференции «Инновационные процессы в образовании и их реализация в условиях Хабаровского края» и регионального научно-практического семинара «Внедрение Федеральных государственных образовательных стандартов в средней общеобразовательной школе» (21 октября 2013 г.). – Комсомольск-на-Амуре: Изд-во АмГПУ, 2013. – С. 82 – 86.

4. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / сост. С.А. Цабыбин. – Волгоград: Учитель, 200

6. ПРИЛОЖЕНИЯ.

Приложение 1

Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе...

Приложение 2

Мероприятия с младшим звеном



Классные часы среди 1-4 классов «Спорт – норма жизни!»

Проведение зарядки; Загадки и ребусы о видах спорта

Утренняя гимнастика среди 1-4 классов с целью увеличения активности детей



Классные часы среди 1-4 классов «Мой режим дня»

Обсуждение важности режима дня; игра-викторина с карточками



Приложение 3

Мероприятия со средним звеном



Классные часы среди 5-8 классов «Здоровье как главная ценность»

Обсуждение важности поддержания здоровья; ситуативные задачи

Классные часы среди 5-8 классов «Спорт – норма жизни!»

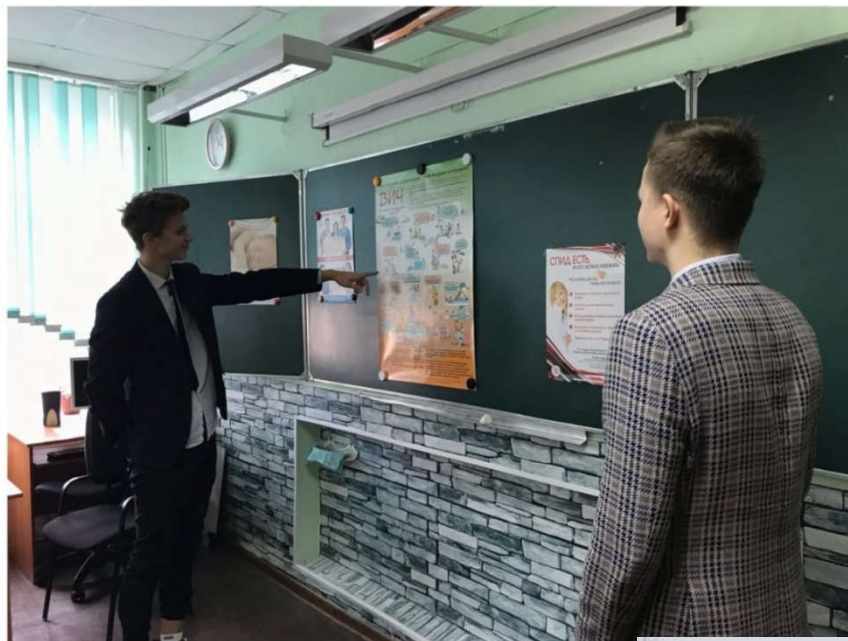
Беседа о необходимости физических нагрузок; физкультминутка



Зарядка и флешмоб на свежем воздухе для 5-8 классов

Приложение 4

Мероприятия со старшим звеном



Классные часы среди 9-11 классов
«Здоровый образ жизни – основа
национальных целей развития»

Беседа о формировании активной
жизненной позиции в вопросах
здоровьесбережения

Прогулки на лыжах с 9-11
классами с целью формирования
любви к зимним видам спорта

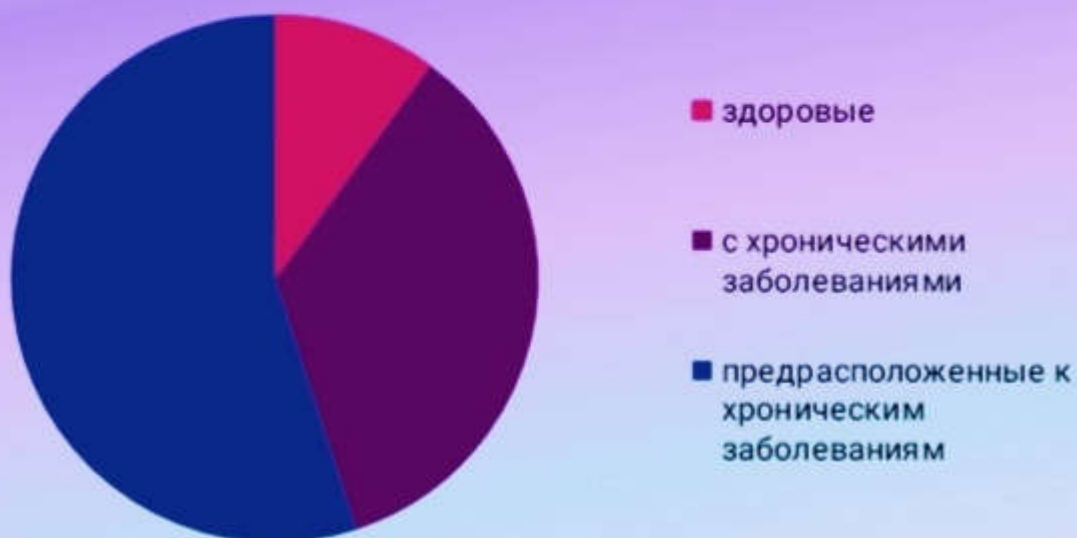


Выступления 11-ых классов
«Детство - территория здоровья»
для родителей учеников нашей
школы

Приложение 5

Актуальность проблемы : 10% здоровых детей

Группы здоровья детей 7-17 лет



Приложение 6.

План работы.

Что сделать	Когда?	Кто отвечает?	Что для этого нужно?
<p>Определить тему, цели, содержание проекта. Выбрать направления в работе над проектом. Сформировать творческие группы.</p>	октябрь	Панфилова Дарья	<p>Провести классное собрание. Обозначить проблемы, которые волнуют ребят. Сгруппировать детей по интересам. Провести первичную разработку проекта.</p>
<p>Получить данные о состоянии здоровья школьников. Провести анкетирование среди учащихся «Твое здоровье». Обработать данные анкеты Приложение 1</p>	октябрь	Учащиеся 11б класса группа №1	<p>Составить вопросы анкеты. Провести опрос среди учащихся 1-11-х классов.</p>
<p>Получить информацию об организации рационального питания и состоянии здоровья школьников. Проанализировать группы здоровья обучающихся школы.</p>	ноябрь	Учащиеся 11б класса группа №2	<p>Побеседовать со школьным мед.работником. Исследовать медицинские карточки детей. Сделать выписку групп здоровья детей.</p>
<p>Провести тематические классные часы: «Спорт – норма жизни!», «Мой режим дня» для 1-4 классов. Приложение 2</p>	октябрь-март	Учащиеся 11б класса группа №3	<p>Подготовить разработки кл. часов. Оформить стенд по здоровому питанию. Найти нужную информацию и подготовить младших школьников к участию</p>
<p>Провести тематические классные часы: «Спорт – норма жизни!», «Здоровье как главная ценность» для 5-11 классов. Организовать родительское собрание на тему: «Детство - территория здоровья» Приложение 3,4</p>	октябрь-март	Учащиеся 11б класса группа №4	<p>Подготовить разработки кл. часов. Оформить стенд по здоровому питанию. Найти нужную информацию</p>
<p>Организация утренних, зарядок флешмобов и спортивно-оздоровительных мероприятий. Приложение 2,3,4</p>	январь-март	Учащиеся 11б класса группа №5	<p>Подготовить разработки зарядок, флешмобов и спортивно-оздоровительных мероприятий</p>
<p>Оформить проект</p>	апрель	Панфилова Дарья	<p>Обработать собранный материал, оформить согласно требованиям проекта.</p>
<p>Создать презентацию проекта</p>	апрель	Панфилова Дарья	