

Ямало-Ненецкий автономный округ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ГИМНАЗИЯ №1"

муниципального образования город Ноябрьск  
Россия, 629810, Тюменская область, г. Ноябрьск, ул. Холмогорская 29, тел/факс. 35-22-09

---



## ГИМНАЗИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ «МОЛОДЕЖЬ В ФОРМАТЕ «ЗОЖ!»»

**ИСПОЛНИТЕЛИ:**  
КАЛОКИНА ЮЛИЯ, ГАЛЕЕВ АРТЕМ  
ДМООВ «ОТКРЫТЫЕ СЕРДЦА»  
УС «ФЕМИДА»

**РУКОВОДИТЕЛИ:**  
Чаус Вера Петровна, педагог дополнительного образования;  
Буряк Татьяна Вячеславовна, педагог дополнительного образования;  
Фоткерисламова Раушания Минухановна, педагог –организатор.

г.Ноябрьск, 2019г.

## КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ ПРОЕКТА

**Актуальность проекта:** Детство и юность - уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Подписанное президентом В. Путиным «Постановление о повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения», показало беспокойство государство за будущее страны.

В связи с этим, Правительством Российской Федерации своевременно принята целевая программа «Дети России». Особое место в программе уделяется подпрограмме «Здоровый ребенок», целью которого является сохранение и укрепление здоровья детей и подростков на всех этапах развития.

В «Концепции модернизации российского образования» четко определена задача достижения нового современного качества образования за счет обновления содержания образования и совершенствования механизма контроля за его качеством.

Мы понимаем, что на фоне экологической и социальной напряженности в нашей стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления.

**Таким образом,** культура здорового образа жизни в современном обществе выступает как один из основных компонентов общей культуры человека. Тема формирования у подростков отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, получения необходимых знаний о здоровом образе жизни и воспитания в себе негативного отношения к вредным привычкам, является не только **актуальной**, но и одной из самых важных.

**Целесообразность реализации проекта:** В условиях Крайнего Севера забота о здоровье подрастающего поколения очень важна. В неблагоприятных климатических условиях у учащихся снижена двигательная активность, что отрицательно влияет на общее и физическое развитие детей, поэтому необходимо, чтобы технологии здоровьесбережения прочно вошли в их повседневную жизнь.

**Новизна проекта:** заключается в разработке интерактивных мероприятий, направленных на оздоровление.

**Цель проекта:** организация единого школьного пространства объединенного пропагандистской и профилактической деятельностью по здоровьесбережению.

### **Задачи проекта:**

- пропаганда и формирование образ здорового человека;
- организация занятости свободного времени гимназистов;
- привлечение подростков к самосовершенствованию и личностному росту.

**Объект:** Процесс здоровьесбережения гимназистов.

**Предмет:** Культура здорового образа жизни учащихся гимназии.

**Гипотеза:** Мы предположили, что деятельность волонтеров по формированию культуры здорового образа жизни, снижению и профилактике заболеваемости будет успешной, если создать эффективный механизм координации по здоровьесбережению.

**Практическая значимость проекта:** состоит в том, что школьный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Вместе с тем, результаты изучения динамики основных показателей состояния здоровья и развития гимназистов (мониторинг) показали, что у значительной части учащихся гимназии, наблюдаются различные отклонения в состоянии здоровья, отставание в физическом развитии.

**Следовательно,** пропаганда здорового образа жизни; профилактика противоправного поведения и употребления алкоголя, наркотиков и других ПАВ; применение современных методик по укреплению и сохранению детского здоровья – это эффективный практический способ решения данной проблемы.

**Оригинальность проекта:** Мы знаем много примеров, когда вопросы здоровьесбережения учащихся решаются через организацию в образовательной организации - Центра здоровья. Такой центр есть и у нас в Гимназии. Но... когда сами учащиеся, а в нашем случае это – УС «ФеМиДа» и ДМОО волонтеров «Открытые сердца», организуют процесс профилактики заболеваемости и формируют культуру здорового образа жизни у сверстников - это ново, оригинально, познавательно и интересно!

**Соответствие идеи проекта требованиям безопасности первичной профилактики:** создание системы деятельности УС «ФеМиДа» и ДМОО волонтеров «Открытые сердца» по профилактике заболеваемости гимназистов, соответствует основным принципам формирования культуры здорового образа жизни.

**Информационная насыщенность, тематическая составляющая:** Проект состоит из 5 блоков:

1. Физическая активность;
2. Здоровое питание;
3. Активный отдых;
4. Профилактика вредных привычек;
5. Преодоление стрессов.

**Целевая аудитория проекта:** учащиеся 1-11 классов гимназии, родители, педагоги.

**Сроки реализации проекта:** 2018 -2019 учебный год.

**Стадия проекта:** в активная фаза, основной этап

**Этапы реализации проекта:**

Реализация проекта рассчитана на 1 год и разделена на 3 этапа:

<b>Этапы реализации и проекта</b>	<b>Продолжительность каждого этапа</b>	<b>Содержание деятельности</b>
<b>I этап:</b>	1-10 сентября 2018 г.	- анкетирование родителей и учащихся (Приложение 1); итоги анкетирования (Приложение 2); - анализ заболеваемости гимназистов за последние
<b>II этап:</b>	11 сентября 2018 г. – 1 мая 2019 г.	- реализация Проекта ежемесячно (Приложение 4), согласно тематическим блокам: - Физическая активность; - Здоровое питание;
<b>III этап:</b>	1 – 25 мая 2019г.	- Подведение итогов реализации проекта; - анализ заболеваемости гимназистов за последний год (приложение 5); - анализ посещаемости мероприятий проекта

Ожидаемые результаты:

- формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни;
- снижение уровня заболеваемости гимназистов, посредством ранней профилактической работы;
- увеличение численности вовлечения гимназистов и их родителей в мероприятия в рамках проекта;
- повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня физической подготовленности.

Социальная значимость проекта: Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы заинтересуем гимназистов с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Таким образом, Проект по пропаганде здорового образа жизни среди подростков и молодежи "Молодежь в формате «ЗОЖ»» - это социально-значимый проект, та как ребята будут охвачены оздоровительными и профилактическими мероприятиями на переменах и во внеурочное время.

Партнеры проекта:

- преподаватели физической культуры;

- учителя биологии и химии;
- заведующий столовой;
- фельдшер гимназии;
- родители;
- психологи;
- социальные педагоги;
- педагоги-организаторы и др..

Критерии оценки реализации проекта:

- сокращение количества пропущенных дней по причине болезни (мониторинг);
- диагностика отношения гимназистов к здоровому образу жизни (анкетирование);
- показатель удовлетворенности учащихся и родителей работой Ученического самоуправления «ФеМиДа» и ДМОО волонтеров «Открытые сердца» по сохранению здоровья гимназистов (анкетирование, отзывы).

**Таким образом, основным условием успешной реализации проекта «Молодежь в формате «ЗОЖ»», по нашему мнению, стало совместное участие гимназистов, педагогов и родителей в расширении здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения. Проведение профилактических и физкультурно-оздоровительных мероприятий, силами гимназистов в рамках проекта, несомненно, помогло сохранить и укрепить здоровье.**

## Приложение № 1

### Анкета для родителей!

**Уважаемые родители! Приглашаем Вас принять участие в опросе. Ваши ответы помогут сделать физкультурно-оздоровительную работу нашей гимназии более эффективной и организовать встречи со специалистами на основании Ваших запросов. Обратите внимание на оформление ответов. Они предполагают возможность текстового заполнения или выбор одного из предложенных вариантов.**

**1. «Здоровый образ жизни» – как Вы это понимаете?**

- Правильное питание
- Соблюдение режима дня
- Благоприятные условия окружающей среды
- Гармоничные отношения в семье
- Занятия физической культурой
- Другое \_\_\_\_\_

**2. Какие факторы, с Вашей точки зрения, в большей степени влияют на состояние здоровья вашего ребенка?**

- Экологические загрязнения
- Наследственные заболевания
- Недостаточный уровень двигательной активности

- Неправильное питание
- Вредные привычки
- Другое \_\_\_\_\_

**3. Оцените состояние здоровья вашего ребенка?**

- Хорошее
- Плохое
- Затрудняюсь ответить

**4. Часто ли болел Ваш ребенок в течение года?**

- Да, (\_\_\_\_\_) раз?
- Нет

В чем Вы видите причины заболеваний? \_\_\_\_\_

**5. Как вы проводите выходные с ребенком?**

• \_\_\_\_\_

**6. На что, по Вашему мнению, должны обратить особое внимание сотрудники гимназии, заботясь о здоровье и физическом воспитании ребенка?**

- Соблюдение режима
- Рациональное питание
- Занятия на свежем воздухе
- Здоровая гигиеническая среда
- Благоприятная психологическая атмосфера
- Другое \_\_\_\_\_

**7. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня?**

-Да

-Нет

Если «Да», укажите время основных его компонентов

- Будние дни \_\_\_\_\_ - Выходные дни \_\_\_\_\_

- Прием пищи
- Ночной сон
- Дневной сон
- Прогулка

**8. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления здоровья Вашего ребенка?**

- Посещение врачей
- Занятия физическими упражнениями
- Закаливание
- Дыхательная гимнастика
- Массаж
- Прогулки на свежем воздухе
- Правильное питание
- Другое \_\_\_\_\_

**9. Как часто Вы уделяете внимание укреплению здоровья своего ребенка?**

- Регулярно
- От случая к случаю
- Не уделяю
- Другое \_\_\_\_\_

**10. Есть ли причины, мешающие уделять внимание здоровью ребенка? Если есть, то какие?**

- Отсутствие специальных знаний и умений
- Дефицит времени вследствие высокой профессиональной занятости
- Причины в собственной инертности
- Другое \_\_\_\_\_

**12. Что для Вас является основным источником получения информации о возможностях физического развития и оздоровления ребенка?**

- Педагоги
- Медицинские работники
- Родители других детей
- Наглядно-текстовая информация
- Другое \_\_\_\_\_

**Вне гимназии:**

- Средства массовой информации
- Интернет

- Собственный жизненный опыт
- Советы родителей, друзей, знакомых
- Консультации специалистов в области медицины
- Другое \_\_\_\_\_

**13. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?**

- Профилактика простудных заболеваний
- Организация рационального питания
- Двигательный режим
- Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей
- Закаливание ребенка
- Режим дня школьника
- Другое \_\_\_\_\_

**14. Какие формы и виды физической активности используете Вы лично?**

- Утренняя зарядка
- Закаливающие процедуры (водные, сауна и др.)
- Занятия в оздоровительных группах (лечебная физкультура, бассейн и др.)
- Пешие прогулки
- Занятия спортом
- Туризм
- Другое \_\_\_\_\_

**15. Как часто Вы занимаетесь физкультурой?**

- Регулярно
- От случая к случаю
- Не занимаюсь
- Другое \_\_\_\_\_

**16. Продолжите следующее утверждение: «Я считаю, что моя семья соблюдает здоровый образ жизни на \_\_\_\_\_%, потому что \_\_\_\_\_»**

**17. Возраст :**

- Ваш \_\_\_\_\_
- Вашего ребенка \_\_\_\_\_

**18. Образование :** - Высшее \_\_\_\_\_ - Среднее \_\_\_\_\_

**19. Состав семьи** \_\_\_\_\_

**20. Количество детей** \_\_\_\_\_

**Спасибо за сотрудничество!**

**Анкета для учащихся!**

Приглашаем тебя принять участие в опросе. Твои ответы помогут сделать физкультурно-оздоровительную работу нашей гимназии более эффективной и организовать встречи со специалистами на основании твоих запросов. Обрати внимание на оформление ответов. Они предполагают возможность текстового заполнения или выбор одного из предложенных вариантов.

**1. «Здоровый образ жизни» – как ты это понимаешь?**

- Правильное питание
- Соблюдение режима дня
- Благоприятные условия окружающей среды
- Гармоничные отношения в семье
- Занятия физической культурой
- Другое \_\_\_\_\_

**2. Какие факторы, с твоей точки зрения, в большей степени влияют на состояние здоровья вашего ребенка?**

- Экологические загрязнения
- Наследственные заболевания
- Недостаточный уровень двигательной активности
- Неправильное питание

- Вредные привычки

- Другое \_\_\_\_\_

**3. Оцените состояние своего здоровья?**

- Хорошее

- Плохое

- Затрудняюсь ответить

**4. Часто ли ты болеешь в течение года?**

- Да, (\_\_\_\_\_) раз?

- Нет

В чем Вы видите причины заболеваний? \_\_\_\_\_

**5. Как ты проводишь выходные дни?**

- \_\_\_\_\_

**6. На что, по твоему мнению, должны обратить особое внимание сотрудники гимназии, заботясь о здоровье и физическом воспитании учащихся?**

- Соблюдение режима

- Рациональное питание

- Занятия на свежем воздухе

- Здоровая гигиеническая среда

- Благоприятная психологическая атмосфера

- Другое \_\_\_\_\_

**7. Соблюдаешь ли ты режим дня?**

- Да

- Нет

Если «Да», укажите время основных его компонентов

- Будние дни

- Выходные дни

- Прием пищи

- Ночной сон

- Дневной сон

- Прогулка

**8. Какие меры ты предпринимаешь с целью укрепления здоровья?**

- Посещение врачей

- Занятия физическими упражнениями

- Закаливание

- Дыхательная гимнастика

- Массаж

- Прогулки на свежем воздухе

- Правильное питание

- Другое \_\_\_\_\_

**9. Как часто ты уделяешь внимание укреплению здоровья?**

- Регулярно

- От случая к случаю

- Не уделяю

- Другое \_\_\_\_\_

**10. Есть ли причины, мешающие уделять внимание здоровью? Если есть, то какие?**

- Отсутствие специальных знаний и умений

- Дефицит времени вследствие высокой занятости

- Причины в собственной лени

- Другое \_\_\_\_\_

**12. Что для тебя является основным источником получения информации о возможностях физического развития и оздоровления?**

- Педагоги

- Медицинские работники

- Родители других детей

- Наглядно-текстовая информация

- Другое \_\_\_\_\_

**Вне гимназии:**

- Средства массовой информации

- Интернет

- Собственный жизненный опыт



- Советы родителей, друзей, знакомых
- Консультации специалистов в области медицины
- Другое \_\_\_\_\_

**13. В какой информации в данной области ты нуждаешься?**

- Профилактика простудных заболеваний
- Организация рационального питания
- Двигательный режим
- Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей
- Закаливание ребенка
- Режим дня школьника
- Другое \_\_\_\_\_

**14. Какие формы и виды физической активности используешь ты лично?**

- Утренняя зарядка
- Закаливающие процедуры (водные, сауна и др.)
- Занятия в оздоровительных группах (лечебная физкультура, бассейн и др.)
- Пешие прогулки
- Занятия спортом
- Туризм
- Другое \_\_\_\_\_

**15. Как часто занимаешься физкультурой?**

- Регулярно
- От случая к случаю
- Не занимаюсь
- Другое \_\_\_\_\_

**16. Продолжите следующее утверждение: «Я считаю, что моя семья соблюдает здоровый образ жизни на \_\_\_\_\_%, потому что \_\_\_\_\_»**

**17. Возраст :**

-Твой \_\_\_\_\_

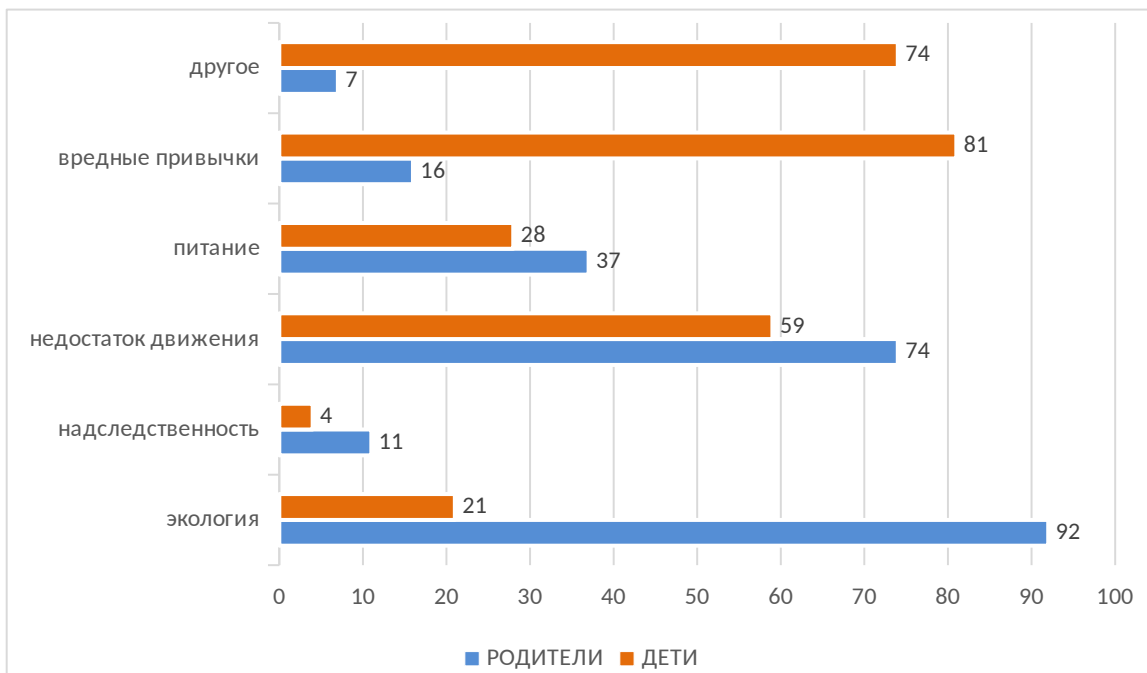
**18. Класс :**

Спасибо за сотрудничество!

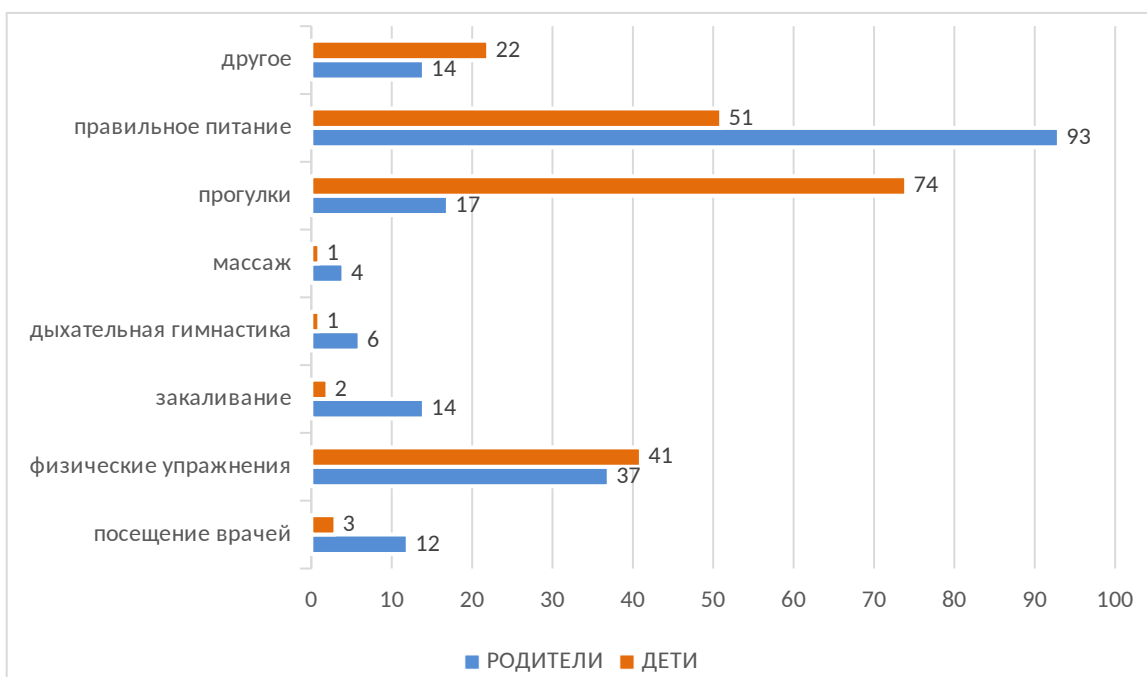
**Приложение 2.**

**Итоги анкетирования (выборочно)**

**«Какие факторы в большей степени влияют на состояние здоровья ребенка?», %**

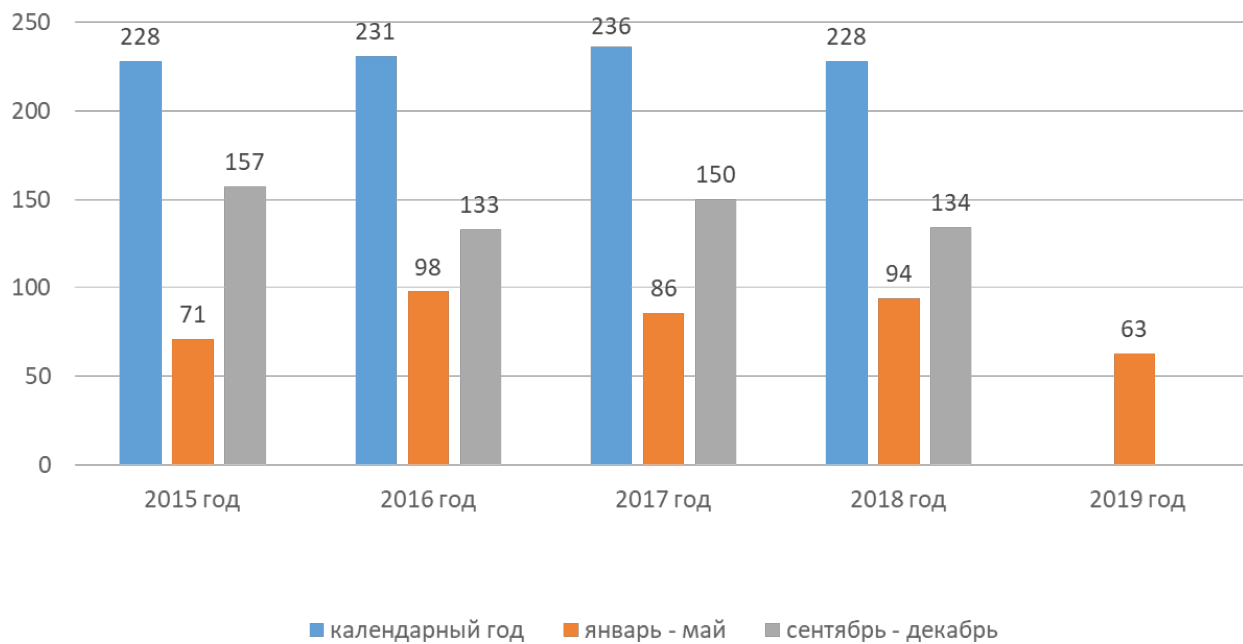


**«Какие меры вы предпринимаете с целью укрепления здоровья?», %**



**Приложение 3.**

**Показатели заболеваемости гимназистов простудными заболеваниями  
2015 - начало 2019гг.**



Приложение 4.

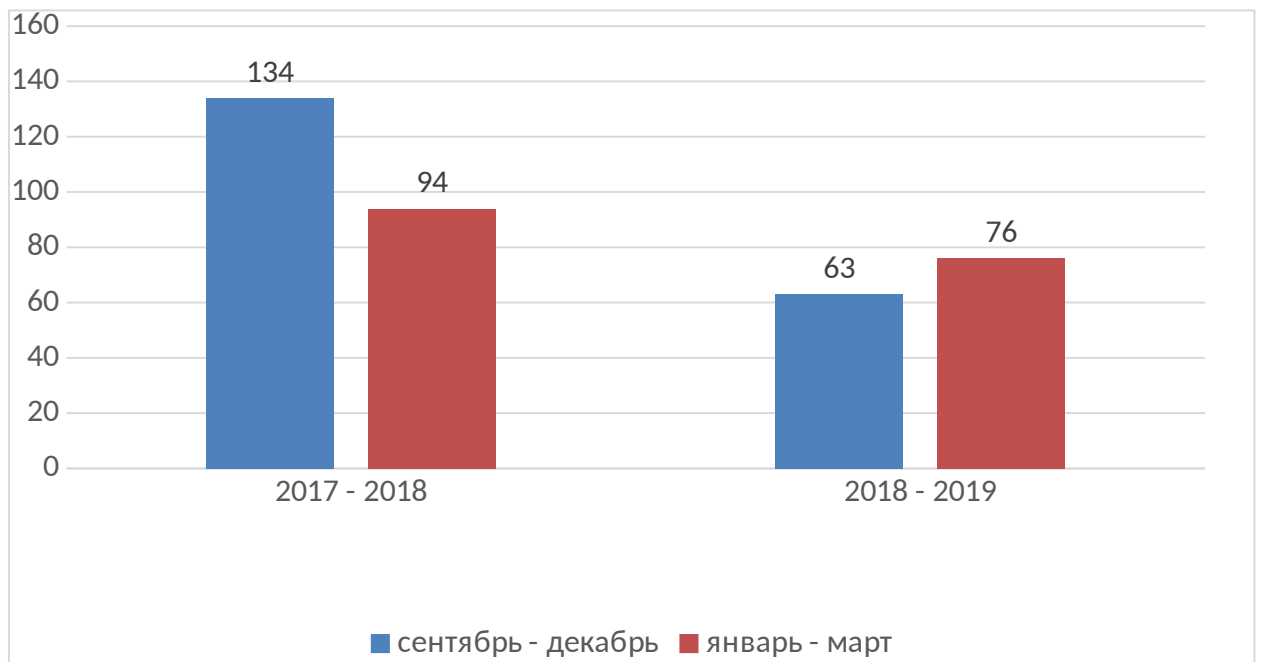
**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ**  
**в рамках проекта «МОЛОДЕЖЬ В ФОРМАТЕ «ЗОЖ»»**  
**на 2018-2019 учебный год**

Месяц	Тематика месяца,	мероприятияОбщие	Мероприятия в рамках проекта (классы)/ ответственные
СЕНТЯБЬ	Наша	Тематичес	<b>Блок 1. Физическая активность:</b> - Веселые старты (1-4 кл.); /Мин. спорта УС «ФеМиДа» - Осенний кросс (5-11 кл.); /Мин. спорта УС «ФеМиДа» - Зарядка с чемпионом (1-11 кл.); /Мин. Спорта УС «ФеМиДа»
ОКТАБРЬ	.Школа.	Презентац	<b>Блок 1. Физическая активность:</b> - Веселые старты (5-7 кл.); / Мин. спорта УС «ФеМиДа» - Осенний забег (1-4 кл.); / Мин. спорта УС «ФеМиДа» - Зарядка с чемпионом (1-11 кл.); / Мин. спорта УС «ФеМиДа»
НОЯБРЬ	Берег	Марафон	<b>Блок 1. Физическая активность:</b> - Соревнования по мини-футболу (5-7 кл.); / Мин. Спорта - Соревнования по прыжкам в длину (1-4 кл.); / Мин. Спорта <b>Блок 2. Здоровое питание:</b>
ДЕКАБРЬ	Аннин	Интерактив	<b>Блок 1. Физическая активность:</b> - Акция «Красная ленточка»(1-11 кл.); -Конкурс «Лучшая зарядка» (1-4 кл.); / Мин. спорта - Соревнования по армреслингу (5-11 кл.); / Мин. спорта
ЯНВАРЬ	,Россия,	Фестиваль	<b>Блок 1. Физическая активность:</b> - Квест –игра «Здоровый ЯМАЛ» (1-4 кл.) / Мин. спорта; -Праздник спорта «Здоровье это здорово!» / Мин. спорта (5-11 кл.);

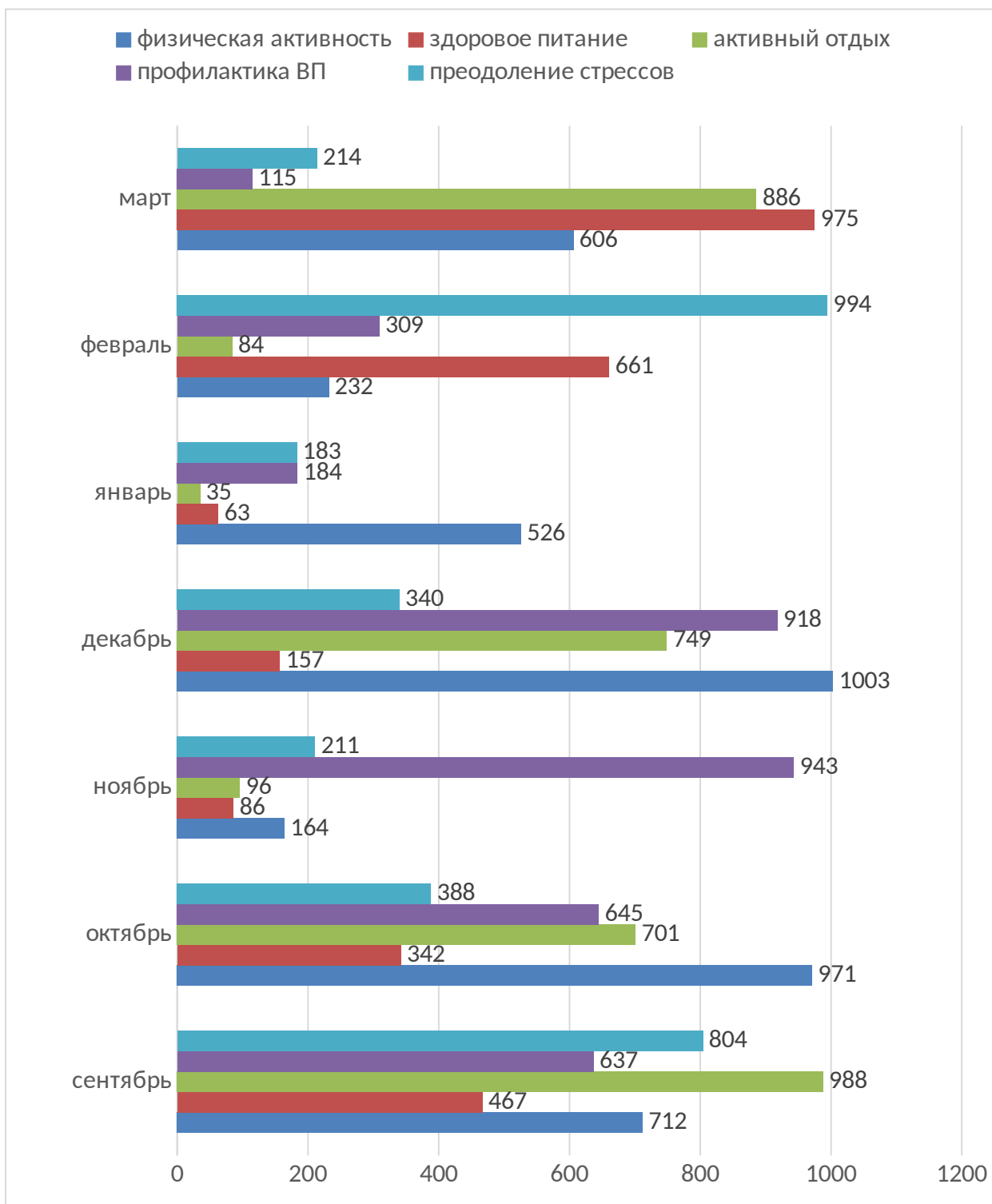
ФЕВРАЛЬ	И дым	Конкурс	<b>Блок 1. Физическая активность:</b> - Семейные соревнования по стрельбе из пневматического оружия (6-11 кл.); - Конкурсная программа «Курс молодого бойца» (1-4 кл.);
МАРТ	Прекрасно	Творческая	<b>Блок 1. Физическая активность:</b> - Соревнования по шахматам (6-11 кл.); - Творческая площадка «Современные субкультуры» (8-11 кл); -Эстафета «Самый сильный» (1-4 кл);

АПРЕЛЬ	Гимназия	Творчески	<p><b>Блок 1. Физическая активность:</b>  - Акция, приуроченная ко всемирному Дню Здоровья «Здоровое поколение» (1-11кл.)</p> <p><b>Блок 2. Здоровое питание:</b></p>
--------	----------	-----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Сравнительный анализ заболеваемости гимназистов  
до и во время реализации проекта «Молодежь в формате «ЗОЖ»»**



**Результаты участия гимназистов в мероприятиях  
Проекта «Молодежь в формате «ЗОЖ»» (по тематическим блокам),  
кол-во участников**



**Результаты анкетирования гимназистов об уровне проведения мероприятий проекта**

