2015
2016

Мы за здоровый образ жизни

проект

Учителя Ефремовой Н.Г.

МБС(К)ОУ «СКОШ №18 VIII вида»
г. Перми

Описание материала: предлагаю вам проект «Мы - за здоровый образ жизни!». Данный проект разработан с использованием здоровьесберегающих технологий и реализует системно-деятельностный подход в воспитательном процессе. Проект направлен на расширение знаний социально-биологических и психологических основ ЗОЖ, воспитание осознанного понимания экологической культуры человека и может быть взят за основу для организации внеурочной деятельности класса любой параллели.

Проект «Мы - за здоровый образ жизни!»

Участники проекта:
Учащиеся 9 а класса
Сроки реализации проекта:
Предполагаемая дата начала проекта: сентябрь 2015 г.
Предполагаемая дата окончания проекта: май 2016 г.
Продолжительность проекта: учебный год

Краткое содержание идеи проекта

Данный проект разработан с целью приобщения школьников к здоровому образу жизни. Проект предполагает повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни, пропаганду активного и полезного проведения свободного времени, развитие творческих способностей учащихся. Проект способствует формированию негативного отношения к алкоголю, курению, наркотикам, даёт возможность получить знания о правильном питании.

Проект стимулирует школьников к активной деятельности для выполнения задания, развивает интерес к проблеме, самостоятельность.

Проблема, на решение которой направлен проект.

Наше будущее зависит от сегодняшних выпускников, от их физического и нравственного здоровья. Но за годы учёбы в школе здоровье многих детей ухудшается. По ряду показателей сформировались негативные тенденции: увеличивается количество детей, имеющих хронические заболевания. Вызывают обеспокоенность детский алкоголизм и наркомания, а также большое число курящих школьников. Вовлечение учащихся в реализацию проекта поможет правильно решить проблему свободного времени, сформировать негативное отношение к вредным привычкам и осознать ответственность за собственное здоровье.

Цель проекта:

Формирование в сознании учащихся позитивного отношения к своему умственному, эмоциональному, социальному и физическому здоровью, как к важнейшей духовно-нравственной и социальной ценности, воспитание в молодом поколении здорового образа жизни.

Задачи проекта:

- Формирование культуры здорового образа жизни;
- Способствовать повышению информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- Содействовать формированию личной ответственности за собственное здоровье.

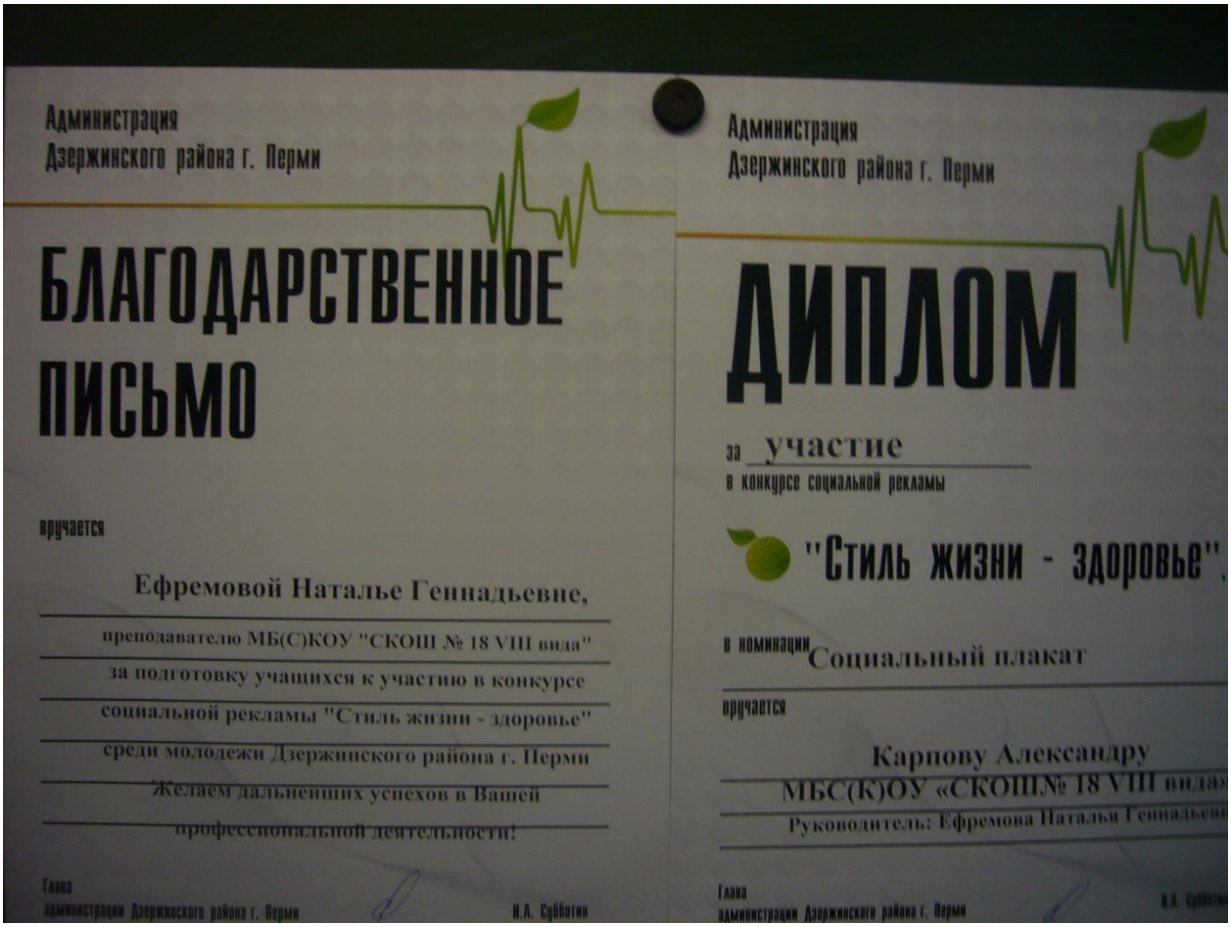
Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни и формирование готовности его пропагандировать.
2. Увеличение числа учащихся, занятых во внеурочное время в кружках и секциях.
3. Снижение уровня заболеваемости в классе

Деятельность в рамках проекта:

1. Разработать и проводить беседы по ЗОЖ на уроках письма и чтения для 5 и 9-х классов на 2015 – 2016 учебный год.
2. Провести классные часы по темам:
- «Я и ЗОЖ» (1 четверть);
- «Я есть то, что я ем» (2 четверть);
- Мы против вредных привычек» (3 четверть);
- «Сегодня в моде здоровый образ жизни» (4 четверть)
3. Провести школьный конкурс рисунков по теме «Мы за здоровый образ жизни».
4. Принять участие в районном конкурсе социальной рекламы «Стиль жизни - здоровье» в номинации «Социальный плакат».
5. Участвовать в школьных спортивных соревнованиях, а также в проведении Дней Здоровья.
6. Организовать досуга учащихся.
7. Встречи, беседы, лекции медицинских работников школы.
8. Экскурсия в анатомический музей.

Результаты участия в районном конкурсе социальной рекламы «Стиль жизни – здоровье».



Администрация
Дзержинского района г. Перми

БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

вручается

Ефремовой Наталье Геннадьевне,

преподавателю МБ(С)КОУ "СКОШ № 18 VIII вида"
за подготовку учащихся к участию в конкурсе
социальной рекламы "Стиль жизни - здоровье"
среди молодежи Дзержинского района г. Перми
Желаем дальнейших успехов в Вашей
профессиональной деятельности!

Глава
администрации Дзержинского района г. Перми И.А. Субботин

Администрация
Дзержинского района г. Перми

ДИПЛОМ

за участие
в конкурсе социальной рекламы

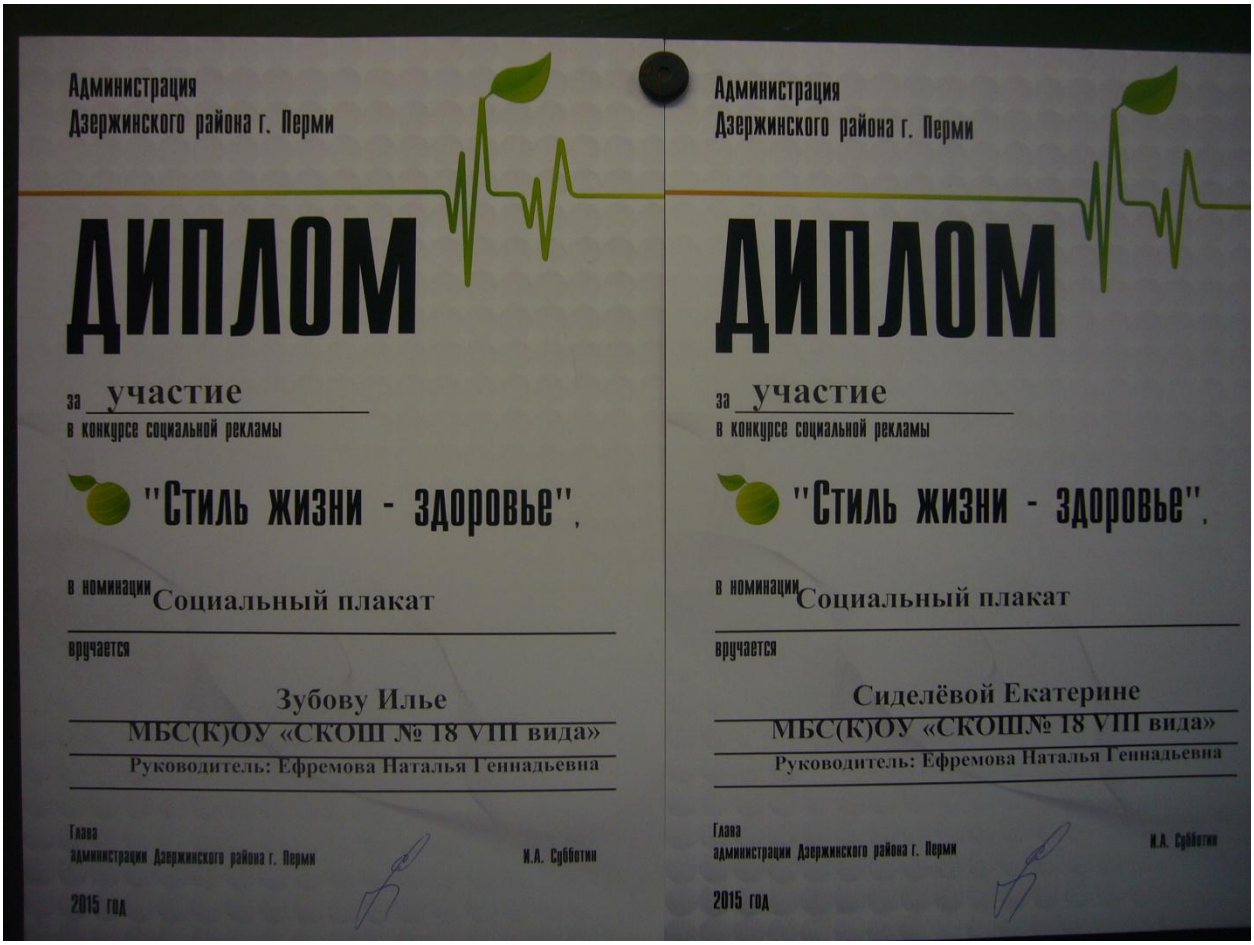
"Стиль жизни - здоровье",

в номинации Социальный плакат

вручается

Карпову Александру
МБС(К)ОУ «СКОШ№ 18 VIII вида
Руководитель: Ефремова Наталья Геннадьев

Глава
администрации Дзержинского района г. Перми



Администрация
Дзержинского района г. Перми

ДИПЛОМ

за участие
в конкурсе социальной рекламы

"Стиль жизни - здоровье",

в номинации Социальный плакат

вручается

Зубову Илье
МБС(К)ОУ «СКОШ № 18 VIII вида»
Руководитель: Ефремова Наталья Геннадьевна

Глава
администрации Дзержинского района г. Перми И.А. Субботин

2015 год

Администрация
Дзержинского района г. Перми

ДИПЛОМ

за участие
в конкурсе социальной рекламы

"Стиль жизни - здоровье",

в номинации Социальный плакат

вручается

Сиделёвой Екатерине
МБС(К)ОУ «СКОШ№ 18 VIII вида»
Руководитель: Ефремова Наталья Геннадьевна

Глава
администрации Дзержинского района г. Перми И.А. Субботин

2015 год

Ученики 9 а класса:

Сиделева Екатерина, Карпов Александр, Зубов Илья приняли участие в конкурсе плакатов «Мы за здоровый образ жизни» и получили дипломы в администрации Дзержинского района г. Перми.

Карпов Саша с дипломом.

Мои девятиклассники оказывали мне помощь при оформлении стенда

«Мы за здоровый образ жизни».

Работы учащихся 9 класса.

(Зубова Ильи и Карпова Саши)

Рисунок Сиделевой Кати.

Стенд «Мы за здоровый образ жизни»

Беседы по ЗОЖ на уроках письма и чтения.

Письмо и развитие речи. 9 класс.

№ п/п	*Тема урока*	*Номер упражнения*	*Название беседы*
1 четверть			

1	Предложение	5	Проветривание, уборка квартиры
2	Сложное предложение	17	Сила богатырская и спорт
3	Сложное предложение	20	Подальше от вредных привычек
4	Звуки и буквы	21	Здоровое меню
5	Сложное предложение	62	Правила ЗОЖ
6	Р./р. Расписка	65	Профилактика курения
7	Имя существительное	70	Советы ЗОЖ
8	Однородные чл. предложения	81	Об ответственности за свои поступки
9	Р./р. Объяснительная	119	Режим дня
10	Р./р. Заметка в газету	96	Опоздание – вредная привычка
11	Деформированный текст	119	Экология и ЗОЖ
2 четверть			
12	Глагол н.ф.	159	Основные правила ЗОЖ
13	Изменение глаголов по лицам	166	Пьянству бой!
14	Спряжение глаголов	193	Активный образ жизни
15	Повелительное наклонение глаголов	197	Туризм – полезный вид спорта
16	Глаголы повелительного наклонения	199	Досуг без вредных привычек
17	В стране Орфография	209	Прости обиду – сохранишь здоровье
3 четверть			
18	Диалог	210	Как стать богатырем

19	Наречие	220	Береги свое здоровье
20	Наречие	233	Профилактика вредных привычек
21	Правописание наречий	226	Досуг и ЗОЖ
22	Правописание наречий	232	Личная гигиена – основа ЗОЖ
23	Обобщение по теме «Наречие»	234	Соблюдай правила ЗОЖ
4 четверть			
24	Повторение за год	279	Профилактика курения (правила в поезде)
25	Однородные члены предложения	281	Зло вернется бумерангом. Не нарушай правила ЗОЖ.
26	Знаки препинания при однородных членах предложения	285	Полезные привычки (об ответственности за свои поступки и о совести)
27	Обращение	297	Встреча с природой – профилактика стресса
28	Р./р. Письмо.	296	Безответная любовь – причина стресса
29	Р./р. Статья в газету	344	Курение – враг красоты
30	Повторение за год	350	Активный образ жизни
31	Повторение за год	355	Активный отдых

Чтение и развитие речи. 9 класс.

№ п/п	***Тема урока***	***Название беседы***
1 четверть		
1	Устное народное творчество	Активный образ жизни русских богатырей
2	Сказка «Василиса Прекрасная»	Чтение сказок – бег от стресса
3	Сказки. В. Жуковский. Три пояса.	В здоровом теле – здоровый дух
4	А.С. Пушкин. Барышня - крестьянка	О правильном питании («анти – меню русских помещиков)
5	А.С. Пушкин. Барышня – крестьянка	Безответная любовь ведет к стрессу
2 четверть		
6	М.Ю. Лермонтов. Баллада.	Подвиг во имя любви
7	Н.В. Гоголь. Майская ночь.	Активный отдых современного человека
8	Н.В. Гоголь. Сон Левко.	Чтобы сон был здоровым
9	Образ природы в стихах А. Фета и в иллюстрациях	Чтение стихов – профилактика стресса
3 четверть		
10	«Рожденный ползать летать не может». М. Горький.	Полезные и вредные привычки

	Песня о соколе.	
11	М. Цветаева. Стихи о любви.	Профилактика стресса из-за неразделенной любви
12	Вн./чт. В мире поэзии	Экология и ЗОЖ
4 четверть		
13	Э.С. Томпсон. Снап.	Активный отдых (рыбалка, туризм)
14	Д. Даррел. Рассказы о животных	Полезные привычки
15	Вн./чт. Любимые книги	Советы ЗОЖ

Классный час

"Сегодня в моде здоровый образ жизни"

Цель:

- актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения;

Задачи:

- закрепление и расширение лексических навыков, навыков выражения своего мнения по теме;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- формирование потребности коллективной работы и работы в группах.

Форма проведения: конкурс презентаций – проектов.

Оборудование: проектор, презентации учителя.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Организационный момент.

Сообщение темы и целей занятия.

Представление участников конкурса, членов жюри.

II. Основная часть. Групповая работа. Ученики каждой из 3-х групп выступают с докладами.

1 группа.

1 ученик. Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от

деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

«Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы». Занимайтесь физической культурой и спортом, радуйтесь красоте природы и будьте здоровы.

2 группа.

2 ученик. Различают субъективные и объективные показатели здоровья. К субъективным показателям состояния здоровья относятся показатели самочувствия, работоспособности, сна, аппетита, настроения, адекватности. Объективные показатели состояния здоровья связаны с антропометрическими измерениями (масса тела, рост, окружности грудной клетки, шеи, плеча, бедра, голени, живота), частотой дыхания, жизненной емкостью легких, пульсом, артериальным давлением и др. Современная медицина имеет в своем арсенале достаточное количество объективных методов диагностики состояния здоровья.

3 группа. 3 ученик. Как вы думаете, что значат слова «ЗОЖ»?

В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

1. Презентация «Табак – враг человека» и выступление 1 группы.
2. Презентация «Влияние алкоголя на здоровье человека» и выступление 2 группы.
3. Презентация «Наркомания – глобальная проблема XXI века» и выступление 3 группы.

III. Итог занятия.

1. Рефлексия

Посмотри вокруг, мой друг!
Летит планета в космосе безбрежном,
А на планете речка, луг,
ты среди трав, березок нежных.
Как птица, ты мечтаешь вдруг,
Расправить крылья и взлететь повыше,
И разорвать опасный круг,
И знать, что счастье тебя ищет!
Прекрасна мысль, мечта, что надо
И впереди возможностей не счесть,
И знай, мой друг, достойная награда
Лишь то, в чем смысл жизни есть!

Классный час «Я есть то, что я ем».

Цель:

- формирование здорового образа жизни.

Задачи:

- расширить представление о законах полноценного питания;
- выработать правила здорового питания для ученика;
- коррекция коммуникативных способностей уч-ся;
- воспитание культуры общения в коллективе.

Фома мероприятия: беседа, игра.

Подготовительная работа: создание карточек с заданиями для учащихся; приготовить отрывок из поэмы Н.В. Гоголя «Мертвые души»; распечатать правила здорового питания, которые по ходу мероприятия будут вывешиваться на доску.

I. Вступительное слово классного руководителя.

Цель нашего занятия: - выработать правила здорового питания;
- составить меню обеда ученика;

Учитель: Дорогие друзья, давайте поразмышляем о том, как правильно питаться, чтобы прожить долгую жизнь, оставаясь здоровым.

Мысленно перенесемся в столовую русского помещика 19 века Собакевича, героя книги Н.В. Гоголя «Мертвые души».

<u>Обед Собакевича.</u>

(Чтение отрывка из поэмы Н.В. Гоголя « Мертвые души». Том I, гл.1)

1. Солености.
2. Щи + бараний желудок с начинкой из гречневой каши, мозга и ножек.
3. Половина бараньего бока.
4. Ватрушки (каждая с тарелку).
5. Индюк ростом в теленка, набитый яйцами, рисом, печенками.
6. Варенье из редьки с медом.

Обсуждение меню. Оформление доски:

Собакевич.	/ Современный ученик.
Много жиров, белков.	/ Мало фруктов и овощей.
Нет овощей, фруктов.	/

Вывод. 1-е правило: пища должна быть разнообразной и полноценной.

II. Игра «Согласен – не согласен».

1. Правда ли, что ежедневно нужно есть суп?
2. Правда ли, что фрукты едят на десерт?
3. Правда ли, что есть надо быстро, чтобы сэкономить время?

Обсуждение вопросов.

Вывод. 2-е правило: фрукты ешь перед едой.
3-е правило: ешь, не спеша, хорошо пережевывай.

Бульон, фрукты, овощи стимулируют работу кишечника, нужны для выделения пищеварительных соков. Завтраку и ужину уделяется 30 минут, обеду – 40 минут.

III. Работа в группах. Обсуждение ситуаций.

1-я карточка. В столовой подали очень горячий суп. Мое действие:

- быстро съем;
- подожду, когда остынет;
- откажусь от супа.

2-я карточка. На завтрак мне предложили чашку кофе.

- выпью кофе;
- сначала я пью воду;
- попрошу булочку.

3-я карточка. В школе на обед на третье нам дают компот и напиток из шиповника. Что пить?

Вывод. 4-е правило: не ешь очень горячее или холодное.

5-е правило: пей воду за 30 минут до еды (за день около 2-х литров зимой, а летом – 3 литра воды).

6-е правило: не разговаривай во время еды.

IV. Работа в парах. Составление текста пословицы по разрезанным карточкам. Слова: подели, завтрак, обед, съешь, с другом, ужин, сам, врагу, отдай. (Завтрак съешь сам, обед подели с другом, ужин отдай врагу).

Беседа: - Сколько раз в день нужно есть?

- Какая часть дневного рациона приходится на завтрак, обед и ужин?

Вывод. 7-е правило: соблюдай режим питания.

V. Составление меню. Работа в группах.

Ученикам выдаются конверты с карточками, на которых указаны наименования продуктов питания. Первая группа составляет меню завтрака, вторая – обеда, третья – ужина.

1 конверт: сок, пельмени, чай, горчица, выпечка, каша, фрукты.

2конверт: торт, суп, компот, пюре, молоко, дыня, котлета, овощи.

3 конверт: селедка, творог, жареная картошка, кефир, овощи, рыба.

Вывод. 8-е правило: соблюдай умеренность в еде; питание должно быть сбалансированным.

Итак, мы выработали правила здорового питания. Зачитаем их.

И помните: мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть, как гоголевский Собакевич.