**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя школа с. Пушкино**

**Добринского муниципального района Липецкой области**

 **ПРОЕКТ НА ТЕМУ**

**«Здоровый ребенок сегодня - здоровое поколение завтра»**

**Номинация: «Мы за здоровый образ жизни»**

***Автор: Сабирова Олеся Илхамовна,***

***учащаяся 10 класса МБОУ СШ с.Пушкино***

***Добринского района Липецкой области***

***Руководитель проекта:***

***Кретова Татьяна Сергеевна,***

***учитель биологии и химии***

***МБОУ СШ с.Пушкино***

***Добринского района Липецкой обалсти***

 **Пушкино**

**2021год**

**Содержание**

1. Информационная карта проекта
2. Актуальность
3. Цель проекта
4. Задачи проекта
5. Проблема проекта
6. Содержание проекта и сроки реализации
7. Ожидаемые результаты проекта
8. Финансирование
9. Распространение информации о ходе реализации волонтерского проекта «Здоровый ребенок сегодня-здоровое поколение завтра»
10. Список использованной литературы
11. Приложения

**Информационная карта проекта**

Название проекта:

проект по пропаганде здорового образа жизни «Здоровый ребенок сегодня-здоровое поколение завтра»

Сроки реализации проекта:

2021-2022 учебный год

Авторы:

Учитель биологии и химии - Кретова Татьяна Сергеевна, учащаяся 10 класса Сабирова Олеся Илхамовна

Организация:

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с.Пушкино Добринского муниципального рай2она Липецкой области

Директор образовательной организации:

Яров Виктор Владимирович

Адрес, телефон: 399441 с.Пушкино, улица Мира, дом 29 б

Целевая аудитория:

Обучающиеся образовательной организации с 1-11 класс

Количество участников проекта:

102 человека

 **Актуальность темы**.

     На современном этапе проблема профилактики здоровья детей является одной из самых актуальных.

     В школьном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего, гармонического развития личности.

     Валеологическое образование невозможно без изучения строения человеческого организма.     Проблема охраны здоровья детей в школе стоит очень остро. Анализ состояния здоровья наших учащихся показал, что в классе залогом хорошего самочувствия детей является физическое развитие, закаливание, профилактика заболеваний.

    Организм ребенка интенсивно растет и развивается, закладываются ценности здорового образа жизни.

    Формирование здоровья ребенка в школьном возрасте в значительной степени зависит от того, какая работа в школе ведется в этом направлении. Необходимо создать эмоциональную, радостную обстановку, т. к. здоровье детей во многом зависит от их психического состояния. Большое значение имеет организация пространства в школе. Правильно организованная развивающая среда дает ребенку возможность проявить себя в социальном плане, освоить определенные правила здорового образа жизни, ощутить взаимосвязь с другими детьми, укрепить уверенность в своих силах. И тогда дети будут физически здоровы, активны, коммуникабельны. Учитывая все вышеизложенное, перед нами появилась необходимость разработки и реализации проекта о пропаганде здорового образа жизни, используя современные образовательные технологии.

 **Цель проекта:**популяризация и повышение ценности здорового образа жизни школьников, через вовлечение детей в занятия спортом, участие в культурно-массовых мероприятиях и формирование активной жизненной позиции.

 **Задачи проекта:**

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственности за свое здоровье;
2. Вовлечь ребят в клубы по интересам, кружки и спортивные секции. Пропагандировать здоровый образ жизни на примере лучших учащихся школы и их достижений в различных областях учёбы, творчества и спорта.
3. Формировать у учащихся устойчиво-негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотическим веществам.
4. Научить школьников оказывать первую помощь при несчастных случаях.
5. Создать предметно-развивающую среду, обеспечивающую эмоциональный настрой учащихся и условия для организации двигательной активности.
6. Воспитывать культуру обмена мнениями, развивать навыки упорядоченного, структурированного мышления.
7. Воспитывать потребность детей в ежедневном выполнении правил личной гигиены.
8. Формировать представления о красоте природного мира, о положительном и отрицательном влиянии воздействия человека на атмосферу земли.
9. Воспитывать гражданственность, трудолюбие, уважение к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье.

**• Гипотеза:**

      Процесс приобщения детей к здоровому образу жизни будет более эффективным и продуктивным, если реализация идеи и замысла проекта будет производиться с помощью средств ТСО; художественно-иллюстративного материала; бесед; наблюдений; экскурсий; продуктивной деятельности.

     Пропаганду здорового образа жизни, спорта мы будем вести под **девизом:**

**Разумный выбор – правильное решение.**

При создании проекта мы опиралась на следующие **принципы:**

* Здоровье-это приоритет. Все имеет смысл, пока мы здоровы. Твое здоровье - в твоих руках.
* Здоровье не все – но все без здоровья ни что.
* Осознанно вредить своему здоровью - глупо. Объяви войну вредным привычкам.
* Без вредных привычек от жизни можно получить гораздо больше.
* Физическое и психологическое здоровье неразделимы. Выбери активную жизненную позицию: найди себя в спорте, творчестве, учёбе. Не будь равнодушным! Помоги тем, кто попал в беду.
* Бери пример с лучших.
* Все лучшие качества развиваются там, где есть творческое отношение к жизни.

**Соблюдение правил ЗОЖ**

**Правильное питание.**

Правильное питание в жизни человека имеет немаловажную роль. С пищей человек получает все важнейшие вещества для работы, роста и развития организма.

Основную функцию выполняют углеводы, жиры и белки, при их помощи человек пополняет затраченную энергию.

Так же немаловажную роль в жизнедеятельности организма имеют витамины и минералы, они так же нужны для развития и роста организма.

Во время приготовления пищи многие витамины разрушаются, поэтому ягоды, фрукты и овощи рекомендуется употреблять в сыром виде. Для развития и роста организма нужна разнообразная пища, но и ещё нужно и соблюдать правила для правильного усвоения пищи:

1.     Нужно стараться есть в одно и то же время.

2.     Не есть в сухомятку.

3.     Не перекусывать между приёмами пищи.

4.     Есть не спеша и хорошо пережёвывать пищу.

5.     Во время еды не разговаривать и не отвлекаться.

Многие знают, что без пищи человек может прожить месяц, а без воды всего лишь пару дней. Ведь вода один из самых важных компонентов жизнедеятельности человека, но не все знают, что вода не всегда бывает полезна так, как воду следует употреблять только из известных источников. Сырую воду следует кипятить, а прокипячённую воду кипятить через каждые три часа.

 **Занятия спортом и физкультурой**

Ещё в древности было замечено, что физическая активность способствует формированию сильного и выносливого человека, неподвижность ведёт к тучности, к снижению работоспособности и заболеваниям.

Отсутствие мышечной нагрузки снижает интенсивность энергетического обмена веществ, что отрицательно сказывается на скелетных и сердечных мышцах. Кроме того, малое количество нервных импульсов, идущих от работающих мышц, снижает тонус нервной системы, утрачиваются приобретённые ранее навыки, не образуются новые.

От физической нагрузки зависит наша работоспособность. Человек, который занимается спортом, виден издалека, он интенсивный, энергичный, всегда готовый к действиям.

Различные виды спорта порождают в человеке различные качества, например, выносливость, пластичность, быстроту, лёгкость в движении и ещё многие другие качества.

Занятия спортом не только развивают в человеке характер, но и способствуют развитию костно-мышечной, кровеносной, дыхательной и нервной систем.

Человек, не имеющий возможности всерьёз заниматься спортом, должен заниматься простой гимнастикой. Если заниматься гимнастикой каждое утро, то это будет способствовать укреплению здоровья, закаливанию характера, высокой работоспособности.

**Режим дня**

От режима дня зависит состояние человека, его самочувствие и успеваемость, а так же и здоровье.

Каждый из учащихся посещает не только школу, но ещё и различные секции, поэтому, чтобы успеть сделать все задуманные дела, нужно создать свой режим дня. Например, ложиться спать нужно в одно и то же время, так как, вставая утром, вы не будете чувствовать усталости, вам будет легко встать, и вы весь день будете чувствовать себя замечательно.

Распорядок в действиях и в их выполнении в одно и то же время помогает выработать хорошую память, воспитывает силу воли и приучает к дисциплине.

Человек, соблюдающий режим дня, всегда бодрый, энергичный и жизнерадостный.

Примерный режим дня.

6: 30 – подъём

6: 35 – гимнастика

6: 45 – гигиенические процедуры

6: 55 – завтрак

7:50 – 8:15 – дорога в школу

8:30 – 13:50 – занятия в школе

14:10 – 14:40 – дорога домой

14:50 – 15:20 – обед

16:45 – 18:00 – посещение секции

1800 – 18:30 – дорога домой

18:40 – 18:50 – ужин

18:50 – 23:00 – время, отведённое на уроки и на личные дела.

23:00 – приготовление ко сну.

**Закаливание**

Мы знаем, что для здоровья нам полезны солнце, воздух и вода, но так бывает не всегда. Долгое время лежать под солнцем опасно так, как можно получить либо ожог, либо солнечный удар. Долгое нахождение в холодной воде может привести к простудным заболеваниям. Самым старинным и не опасным способом является закаливание. Существуют правила о том, как правильно начинать закаливание:

1.     Начинать закаливание надо в тёплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные и солнечные ванны.

2.     Водные процедуры начинают во время купания в реке.

3.     Продолжительность закаливания вначале должна быть большой, а температура воздуха и воды не менее двадцати градусов выше нуля.

4.     Температуру воды для закаливания надо снижать постепенно, каждые три дня на один градус.

5.     После процедуры тело нужно растереть сухим полотенцем до лёгкого покраснения.

6.     Закаливаться нужно каждый день, если пропустить две недели, то нужно будет начать всё сначала. Если переохладиться, то следует прекратить закаливание.

 **Личная гигиена**

Личная гигиена - это соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, полости рта и т. д.

Самому тебе и окружающим не приятны грязные руки, нечищеные зубы

Основной гигиенической процедурой является мытьё, для поддержания чистоты тела.

В течение дня, а особенно после физических упражнений загрязняются руки, лицо, шея их следует мыть два раза в день с мылом и тёплой водой.

Руки нужно мыть не только вечером и утром, но ещё и перед едой, после прогулки.

Нечищеные зубы так же становятся причиной многих заболеваний, чтобы зубы были чистые их необходимо чистить два раза в день несколько минут, при этом зубная щётка должна быть не слишком жесткой и не слишком мягкой. Если употреблять много сладкого, то возникает кариес, поэтому, чтобы сохранить зубы здоровыми и красивыми, нужно раз в полгода посещать стоматолога.

1.6 Отказ от вредных привычек.

«Курить вредно, пить противно, а умирать здоровым – жалко» - гласит шуточная, но в то же время печальная поговорка. Сигареты и алкоголь также, как и наркотики разрушают наш организм. Не нужно попусту отравлять свой организм – жизнь слишком коротка, а спирт и табак сделают её намного короче.

 **Здоровья человека зависит от наследственности**

Физическое здоровье будущих детей формируется сегодня через образ жизни их будущих родителей - сегодняшних школьников.

20% нашего здоровья зависит от наследственности - цифра хорошая, и кажется, что на неё невозможно повлиять - одному дано, а другому нет. Но это только первый взгляд. Конечно, мы не в силах повлиять на собственную нынешнюю наследственность, но на наследственность своих детей, внуков мы можем повлиять, сделать её намного лучше.

3. Состояние здоровья зависит от экологии.

20% нашего здоровья зависит от экологической обстановки. И 10% от медицины.

Но и на эту цифру люди оказывают влияние. Кто загрязняет свою среду обитания, как не сам человек своей неразумной деятельностью, потом пожинает плоды "плохой экологии". Давайте откажемся от промышленности, автомобилей - явных источников загрязнения и отравления окружающей среды нашего жизненного пространства. А начнём чистку с самих себя. Живём самотёком, следить за своим здоровьем не желаем, а когда заболеем - едим таблетки, которые "здравоохранения" предписывает в этих случаях. Миллионы тонн всевозможных лекарств выпускают фармацевтические фабрики, а люди их исправно потребляют. Недавно обнаружили, что подземные питьевые источники в курортах Альп отравлены... тридцатью видами наиболее распространённых лекарств. Оказалось, что лекарства, пройдя через организм, не расщепляется, а сохраняет свои лечебные свойства. Вместе с мочой оно попадает в сточные воды, а далее... смешивается с подземными питьевыми водами и накапливается в них. Употребления такой "питьевой воды", даже купания в ней (особенно маленьких детей) приводит к аллергии и прочим недомоганиям. Антибиотики, успокаивающие, сердечные, противозачаточные и прочие лекарства повторно "бомбардируют" организм человека. Увы, но это факт: человечество отравило питьевую воду. Более того, вредные микроорганизмы, постоянно пребывая в лекарственной среде, приспосабливаются к ней и делаются устойчивей к воздействию лекарств. Так появляются такие вирусы, грибки, микробы и прочая гадость, против которой современные лекарства бессильны. Требуются другие, более мощные. Чтобы остановить эту ненужную и бесполезную гонку, перестать отравлять окружающую среду - лечитесь сами с помощью естественных средств.

За счёт правильной организации своей жизни человек может сам справиться с любым заболеванием.

   Учитывая актуальность направления, данный проект может быть продолжен и расширен. Данный проект может быть использован или взят за основу классными руководителями любого класса для организации внеурочной деятельности.

**План работы над проектом**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№******n/n*** | ***Мероприятия*** | Сроки |
| 1 | С чего начать?* выбор наиболее важной проблемы и ее осознание
* формулировка основополагающего вопроса
* выдвижение гипотез решения
* формулировка проблемных вопросов
* создание рабочей группы
 | Сентябрь2021 |
| 2 | Согласование плана работы над проектом с его участниками | Сентябрь 2021 |
| 3 | Выпуск школьных газет «Здоровье в твоих руках!!!» | В течении года |
| 4 | Экскурсия «Поход в страну здоровья» | Октябрь 2021 |
| 5 | Соревнования «Рыцарские старты» | Февраль2022 |
| 6 | Участие в акциях, направленных на формирование здорового образа жизни | В течении года |
| 7 | Экскурсия на водоем «Околоводные растения» |  |
| 8 | Просмотр кинофильмов | Март 2022 |
| 9 | Выпуск плакатов, листовок, пропагандирующих занятия спортом | В течении года |
| 10 | Конкурс рисунков «Я за здоровый образ жизни» | Ноябрь 2021 |
| 11 | Интервью с медицинским персоналом села «За опасной чертой» | Октябрь 2021 |
| 12 | Практикум «Определение правильной осанки» | Декабрь 2021 |
| 13 | День встречи со специалистом-медиком школы | Апрель 2022 |
| 14 | Анкетирование и обработка результатов. «Определите, правильно ли Вы питаетесь?» | Январь 2022 |
| 15 | Практикум «Определение частоты сердечных сокращений (пульса)» | Март 2022 |
| 16 | Практикум 1 «Первая помощь при несчастных случаях» | Март 2022 |
| 17 | Разработка комплекса общеукрепляющих физических упражнений | Апрель-май 2022 |
| 18 | Тест на вероятность снижения зрения | Ноябрь2021 |
| 19 | Практикум «Артериальное давление» | Апрель 2022 |
| 20 | Конкурс на лучшее вкусное и полезное блюдо из овощей | Май 2022 |
| 21 | Агитбригада «Молодость и здоровье!!!» | Июнь 2022 |
| 22 | Экскурсия в СК «Спортивные секции» | Сентябрь 2022 |
| 23 | Практикум 2 «Первая помощь при несчастных случаях» | Октябрь 21022 |
| 24 | Подведение итогов работы над проектом. Составление отчета. | Декабрь 2022 |

 **Ожидаемые результаты**

1. Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья школьников.
2. Улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение пропусков занятий, повышение качества их знаний.
3. Занятость детей во внеурочное время (кружки, секции и т.д.)
4. Осознание школьниками необходимости разумного проведения досуга.
5. Повышение внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья и здорового образа жизни.
6. Формирование у учащихся представления об общих человеческих ценностях, здоровом образе жизни.

 **Финансирование**

 Внебюджетные средства (спонсорская помощь ИП, родителей).

**Предполагаемый бюджет**

Для реализации проекта предполагается использовать следующие источники финансирования:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|   | **запрашиваемые средства, руб.** | **привлеченные средств, руб.** | **собственные средства, руб.** | **Всего (стоимость проекта, руб.** |
| объем финансирования | 2650 руб. |  |  | 2650 руб. |

**Смета:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Наименование затрат** | **Затраты** | **Источник средств** |
| **1** | Канцелярские принадлежности | 400 руб. | спонсорская помощь ИП родители. |
| **2** | бумага для принтера белая А4(2 пачки) | 600 руб. |
| **3** | Цветная бумага А4 (2 пачки) | 800 руб. |
| **4** | Набор файлов (1 пачка) | 120 руб. |
| **5** | Ватман (6 листа) | 180 руб. |
| **6** | Бланки благодарности для волонтеров (25 штук) | 250 руб. |
| **7** | Краска для принтера | 300 руб. |
| **ИТОГО:** | **2650 руб.** |

**Тест «Определите, правильно ли Вы питаетесь»**

Внимательно прочитайте правила питания:

Запишите свое отношение к правилам в баллах: «да» - 2 балла; «нет» - 0 баллов; «иногда» - 1 балл.

1. пищу надо принимать 4 – 5 раз в день, в определенные часы, не чаще чем через 4 часа;
2. пережевывать пищу медленно и тщательно;
3. вечером не пить чай, кофе;
4. сахар заменить медом, фруктами, ягодами, овощами;
5. белый хлеб есть как можно реже;
6. стараться обходиться без соли;
7. воду пить небольшими порциями до двух литров в день. Не пить воду во время еды (снижается концентрация желудочного сока);
8. пищу принимать свежеприготовленную, в теплом виде;
9. во время еды не разговаривать, не читать, не смотреть телевизор;
10. садиться за стол только тогда, когда хочется есть.

Оценка питания: 20 – 19 баллов – отлично;    18 – 17 баллов – хорошо;

15 – 16 баллов – удовлетворительно; 14 баллов и менее – плохо.

**Измерь свой пульс**

|  |
| --- |
| **Уровень нагрузки на уроке или во время тренировки лучше всего контролировать по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Очень важно научить детей измерять свой пульс уже в начальной школе. Но так ли это просто, как кажется? И можно ли оценить такие умения?** |

**Загляни в программу**

«Проведите разминку и определите свой пульс». Вот уже больше 20 лет в нашей школе звучит это обращение к ребятам во время урока.

В школьной программе сказано, что, начиная с младших классов, ученик должен уметь вести наблюдения за частотой сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений и по мере взросления уметь самостоятельно определять характер получаемой нагрузки в зависимости от величины пульса. Казалось бы, что здесь такого? Все мы знаем, что такое разминочный пульс, пульс в покое, все участвовали в проведении PWC 170, владеют методикой определения показаний сердечного цикла в минуту.

Однако, как показала практика, одно дело – ознакомиться с требованиями программы, и совсем другое – вооружить этими знаниями своих учеников.

**Первые затруднения**

Первые трудности появляются еще в начальной школе: порой пульс на руке ребенка тяжело найти, не то что определить ЧСС. Тяжело сконцентрировать внимание всего класса на правильной постановке пальцев правой руки на точке запястья левой. Поэтому такая работа часто не приносит успеха, и приходится помогать то одному, то другому ученику, которые не могут найти пульс.

Вывод: начинать обучение определению пульса нужно в классе, сидя за партой. Атмосфера класса – небольшое пространство, ограниченное партами, – располагает к вниманию, в отличие от просторного спортивного зала, в котором сразу хочется побегать.

Можно использовать и другой прием: ребята работают в парах, т.е. измеряют пульс друг у друга. Это позволяет каждому ученику сконцентрироваться на подсчете чужого пульса и способствует более точной фиксации результата. К тому же ученикам младших классов очень интересно представить себя в роли докторов.

**Как подсчитывать пульс?**

В начальной школе лучше измерять пульс за 6 сек. и прибавлять ноль к полученному результату, чтобы узнать ЧСС за минуту. Специалисты-физиологи считают, что правильно считать ЧСС за 10 сек. и умножать на результат на 6 или за 15 сек., умножая результат на 4. Но уровень знаний по математике не позволяет сделать этого детям из начальной школы. Фиксировать ЧСС за 10–15 сек. можно только с учащимися старших классов – у них это не вызовет никакого затруднения.

**Тест по теме "Осанка"**

Выбери один правильный ответ

1. При посадке ноги должны

* висеть в воздухе
* упираться в пол или поставку
* свободно лежать на полу

2. Поднимая что-нибудь с пола, следует

* Нагнуться, выгнув спину
* Без разницы, как хочу так и поднимаю
* Опуститься на корточки или наклониться подогнув колени

3. При работе в наклонном положении

* Полезно иметь опору для ног, например, скамейку
* Достаточно наклониться, выгнув спину
* Без разницы, как хочу так и стою

4. Ваша осанка будет лучше, если вы будете носить тяжёлые вещ

* В одной руке
* В рюкзаке
* В сумке на плече

5.Правильно сидеть за столом или партой нужно

* Развалившись
* Прямо
* Какая разница, как хочу так и сижу

6.Спать нужно

* На мягкой постели
* На плоской подушке и жёстком матраце
* На животе

**Распространение информации о ходе реализации волонтерского проекта «**Здоровый ребенок сегодня - здоровое поколение завтра **»**

1. Оформление страницы на школьном сайте

2. Оформление стендов, размещение информации в правовом уголке

3. Оформление буклетов

4. Составление отчетов о проделанной работе

5. Распространение опыта работы через средства массовой информации

6. Презентации волонтерского движения «Мы вместе» на различных мероприятиях, имеющих социальную направленность.

**Список использованной литературы**

1. Григорьева М. Ю.Слово, которое защищает / М. Ю. Григорьева, Е. В. Железникова // Не будь зависим - скажи "Нет!": наркотикам, алкоголю, курению, игромании. - 2012. -№ 8. - С. 32-37.Аннотация: Сценарий занятия-тренинга по профилактике зависимости от психоактивных веществ для учащихся 5-8 классов
2. Гусева Н. А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей / Н. А. Гусева ; науч. ред. Л. М. Шипицына. - Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 253 с.
3. Ефимова С. Э. Наркотическое царство: прошлое или будущее?: сценарий спектакля / С. Э. Ефимова // Биология в школе. - 2009. - № 4.**-**С.51-57.
Аннотация: Предлагается сценарий мероприятия - спектакля "Наркотическое царство", в подготовке которого принимали участие школьники 10-11 классов. Создатели спектакля ставили своей целью познакомить учащихся с историей появления наркотических веществ в человеческом обществе, рассказать о последствиях употребления наркотиков, показать пути лечения от наркотической зависимости.
4. Запуняко В.М. Мы должны жить! / В. Запуняко // Праздник в школе. - 2012. - № 1. - С.14-18.**-** Библиогр.: с. 18.
Аннотация: Мероприятие про наркотики и наркоманию.
5. Захарова А. Три ступени, ведущие вниз: литературно-поэтическая композиция / А. Захарова // Клуб. - 2007. -№10. - С.24-27.Аннотация: Сценарий на тему пагубного влияния вредных привычек (курения, пьянства, наркомании) на здоровье и поведение человека.
6. Г.И. Куценко, Ю. В. Новиков, "Книга о здоровом образе жизни", Москва, "ПРОФИЗДАТ" 1987.
7. Лаптева Е.**А.** Секрет "Линии жизни" - профилактика в развитии / Е. Лаптева // Нарконет. - 2006. –№ 6. - С. 32-35.
Аннотация: О программе превентивного образования детей и подростков "Линия жизни", действующей в Нефтеюганске.
8. "Лето - пора находок,а не потерь"/ О. С. Андреева [и др.] **//**Не будь зависим - скажи "Нет!": наркотикам, алкоголю, курению, игромании. - 2012. - № 4. - С.46-55.
9. Орлова А. Л. Умей сказать "нет! "/ А. Л. Орлова // Читаем, учимся,играем. - 2011. -№ 10. - С.104-106**:** ил.
Аннотация: Сценарий мероприятия по профилактике наркомании.
10. Островок безопасности./Под.ред. О.А.Минич, О.А.Хаткевич. Минск, 2004.
11. Сенчилова О. И. От тьмы к свету: пьеса для молодежи о вреде наркомании, алкоголя и курения / И. Сенчилова // Сценарии и репертуар. -2011.-№10.-С.75-82.Аннотация: Сценарий ориентирован на профилактику вредных привычек среди молодежи.
12. Тихомиров С.Г.Профилактика потребления психоактивных веществ / С. Тихомиров // ОБЖ. Основы безопасности жизни. - 2004. - №4. - С.52-56.
Аннотация: Комплексное проведение профилактики. Примерный темплан специализированных занятий по первичной профилактике потребления психоактивных веществ. Структура программы. Образец компонентов занятия по профилактике.
13. Удар по "кайфу": сборник сценариев и методических материалов, посвященных профилактике наркомании, курения и СПИДа : [сценарно-методические материалы / сост. М.В. Бродская]. - Москва : ИМХО, 2005.
14. Хажилина И. И. Профилактика наркомании: модели, тренинги, сценарии / И. И. Хажилина. - Москва : Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. - 227 c.
15. Щелина Т.Т., Мигунова Т.Л., Нелидов А.Л., Акутина С.П. Социально педагогическое обеспечение проектной деятельности /Т.Т. Щелина, Т.Л. Мигунова, А.Л. Нелидов, С.П. Акутина//Научно методические материалы по итогам реализации проекта «Команда профессионалов: защитим детей от беды» - Изд.: NOTA BENE.- Арзамас-Москва, 2008. – 250 с.

 Приложение №1

**Для учащихся 8 – 11 классов.**

**«ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ»**

Просим серьезно отнестись к заполнению анкеты и ответить на все вопросы, подчеркнув выбранный Вами ответ прямой линией.

Если Вы не уверены в своих знаниях по тому или иному вопросу, то ответ подчеркните волнистой чертой или допишите свой ответ. Можно подчеркнуть два и более ответа.

Ваш пол: мужской, женский

Ваш возраст? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ лет

1. Интересно ли Вы живете? -Да

-Нет

-Посредственно

- Другое………………………………

2. Ваши увлечения в свободное от учебы время?

-Спорт

-Литература

-Музыка

-Техника

-Компьютер

-Другое………………………….

3. Влияют ли положительные эмоции на укрепление Вашего здоровья?

-Да

-Нет

-Затрудняюсь ответить

1. Удовлетворяет ли Вас социально-психологический климат в Вашем учреждении образования?

-Да

-Нет

-Скорее да, чем нет

1. Устраивают ли Вас отношения между воспитателями и учащимися?

-В основном, устраивают

-В чем-то устраивают, в чем-то нет

-Во многом не устраивают

1. На сколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

-Постоянно

-От случая к случаю

-Не занимаюсь

1. В работе каких спортивных секций и клубов Вы принимали участие?
2. Созданы ли в Вашем учреждении образования условия для занятий физкультурой и спортом?

-Да

-Нет

1. Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние Вашего здоровья?

-Да

-Нет

-Затрудняюсь ответить

1. Занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма?

-Да, занимаюсь

-Нет

-Не считаю нужным

1. Считаете ли Вы важным условием здорового образа жизни соблюдение личной гигиены?

-Очень важно

-Скорее важно

-Скорее не важно

-Совсем не важно

12. Почему люди курят? -От нечего делать

-Казаться более взрослым, независимым

13. Знаете ли Вы, как влияет курение на состояние здоровья?

-Вредно для здоровья

-Полезно для здоровья

-Затрудняюсь ответить

14. Вредно ли курение для окружающих некурящих – «пассивное курение»

-Вредно

-Не вредно

-Затрудняюсь ответить

15. Стоит ли отказаться от курения, чтобы быть здоровым?

-Да

-Нет

-Не знаю

16. Опасно ли употребление спиртных напитков для здоровья?

-Да

-Нет

-Не знаю

17. Изменяется ли состояние Вашего здоровья после принятия алкогольных напитков?

-Ухудшается

-Улучшается

-Остается неизменным

18. Сталкивались ли Вы с проблемой употребления наркотиков?

-Да, неоднократно пробовал

-Да, 1-2 раза

-Да, у меня был друг-наркоман

-Да, в собственной семье

-Да, в семье друзей или знакомых

-К счастью, никогда не сталкивался

19. Является ли наркомания одной из причин заболевания СПИДом?

-Да

-Нет

-Не знаю

20. Каким путем можно заразиться ВИЧ-инфекцией, СПИДом?

-При повседневных контактах

-При сексуальных контактах

-При обмене шприцами и иглами,

которые уже использовались носителями ВИЧ-инфекции

-От ВИЧ-инфицированной матери

21. С какого возраста, как Вы считаете, можно начинать половую жизнь?

-С 11 лет

-С 13 лет

-С 15 лет

-С 17 лет

-После 18 лет

-Другое ……………………………

22. Насколько Вы осведомлены о средствах и способах безопасного секса?

-Моих знаний мне вполне достаточно

-Знаю практически все

-Знаю очень мало, хотел бы узнать

больше

-Не знаю и знать не хочу

-Другое ………………………………….

23. По Вашему мнению, является ли составной частью здорового образа жизни рациональное питание? -Да

-Нет

-Не знаю

24. Придерживаетесь ли Вы какой-то особой диеты?

-Отказ от мясопродуктов

-Раздельное питание

-Отказ от хлебобулочных изделий

-Лечебное голодание -Другое ……………………………..

25. Питаетесь ли Вы в столовой ?

-Да

-Нет

26. Удовлетворены ли Вы организацией питания в учреждении образования?

-Да

-Не совсем

-Нет

-Особое мнение ……………………..

27. Чтобы Вы хотели изменить в организации питания учреждения образования ? -Ежедневное меню

-График питания

-Технологию приготовления пищи

-Ассортимент продуктов

-Обслуживание

-Другое ……………………………

28. По-вашему мнению, здоровый образ жизни – это…?

-Отказ от вредных привычек

-Личная гигиена

-Оптимальный двигательный режим

-Рациональное питание

-Закаливание

-Положительные эмоции

-Занятия физической культурой и спортом

-Владение навыками безопасного поведения.

 **Приложение № 1**

 **ИГРА-ВИКТОРИНА — ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Викторина по ЗОЖ для старшеклассников нужна для углубления знаний о работе и строении некоторых органов тела, напомнить о памятных датах истории, научить навыку самостоятельного поиска информации, сформировать культуру отдыха детей. Эта викторина по здоровому образу жизни с ответами, так что вы всегда будете знать, правильно ли ответил ребенок. ЗОЖ является обязательной областью знаний для любого человека, так как от знаний по этому предмету зависит вся дальнейшая жизнь ребенка, совершая ошибки, вредные для здоровья, с детства, ко взрослому возрасту проблемы только усугубятся и походы по врачам не заставят себя долго ждать.



За несколько дней до проведения викторины по ЗОЖ для старшеклассников можно сформулировать туманную информацию, в которой будут учитываться все вопросы конкурса, чтоб дать возможность детям самостоятельно найти и ознакомиться с полезной информацией в интернет-сети. Если они не ознакомятся, то придется рассчитывать на собственные знания, потому шансы на победу они себе уменьшат. Таким образом, они научатся ответственности за принимаемые решения, самодисциплине и использованию шансов. Итак, приступим к проведению викторины по здоровому образу жизни с ответами.

Вы можете разделить класс на команды, но индивидуальное прохождение вопросов тоже не возбраняется, так вы сможете оценить каждого игрока индивидуально. Нужны будут столы, карточки с заданиями и стулья. Вот и все оборудование. Столы со стульями найдутся в любом кабинете, а вот над карточками вам придется покорпеть накануне.

**Первый тур викторины**

Для первого тура вам нужно будет ознакомить детей о всемирном дне зрения. Расскажите, что уже 17 лет, как праздник отмечается по предложению ВОЗ каждый второй четверг в октябре месяце. Целью праздника является привлечение внимания к проблеме зрения, что важно, ведь в современном мире все постоянно контактируют с техникой и излучением, компьютерами и планшетами. Все вопросы первого тура так или иначе будут касаться зрения.

1. Почему крокодилы плачут во время еды? (железы глаз так выводят соли)
2. Почему быки злятся, когда видят красный цвет? (не злятся, они его не различают, их раздражает движение тряпки, т.к. они близоруки)
3. Где живет больше всего темноглазых жителей? (Португалия и Турция)
4. А где наибольшее количество светлоглазых? (Финляндия, Польша, Швеция, Прибалтика)
5. Правда ли, что мозг страуса меньше глаза? (Да)
6. Правда ли, что мужчины и женщины страдают дальтонизмом в равной степени? (Нет, мужчины страдают им чаще в десять раз)
7. Какой врач лечит глаза? (офтальмолог)
8. Болезнь, при которой вам плохо видны далекие предметы и хорошо близкие? (близорукость).

**Второй тур —  спорт и питание**

Второй тур будет содержать вопросы о спорте и питании, как о второй важнейшей составляющей правильного образа жизни, влияющего на здоровье напрямую. Проходить его команды будут также, отвечая на вопросы по карточкам.

1. Фрукт для лечения температуры? (Лимон, Малина)
2. Когда закаляться лучше всего? (летом)
3. Каким спортом можно заниматься зимой? (произвольный ответ)
4. Можно ли давать другим свою расческу/помаду/полотенце? (нет, можно заразиться кожным заболеванием)
5. Можно ли пить из лужи? (нет, в критических условиях лучше соорудить простейший фильтр)
6. Почему не стоит гладить бездомных животных? (много паразитов может передаться)
7. Какие самые вредные продукты вы знаете? (чипсы, лимонады и прочее)
8. Вреден ли макдоналдс? (не вреден при очень редком употреблении в ограниченном количестве)
9. В какое время суток лучше совершать ежедневную пробежку? (вечером по мнению большинства врачей)
10. Основная причина смерти во время приема наркотических веществ, даже впервые? (Передозировка)
11. Наркотики уничтожают клетки белков, ответственные за иммунную систему, так как при приготовлении их используют всевозможные растворители. Какой орган, значит, страдает первым? (Печень)
12. Народная мудрость учит нас, что это приносит одну радость, но сто видов горя. Что это? (Алкоголь)
13. Самое распространенное и доступное всем наркотическое вещество? (Никотин)
14. Какая возрастная группа виновата в ежегодных вспышках эпидемий гриппа? (Школьники)
15. Самая распространенная на всей плане заразная болезнь? (Насморк)
16. А незаразная? (кариес)
17. Как называется положение тела при любом действии? (осанка)

**Тест "Курение".**

Если бы каждый курильщик осознал в полной мере последствия курения,

то продолжали бы курить только сумасшедшие

1. Табак и табачный дым содержат более

A. 500
B. 1000
**C. 3000 химических соединений**

2. Отметьте безвредные составляющие сигареты:

1. Бутан
2. Кадмий
3. Угарный газ
4. Гексамин
5. Клей
6. Никотин
7. Аммоний
8. **Бумага**
9. Метан
10. Мышьяк
11. Метанол
12. Краска

3. Заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей

1. 5%
2. **10%**
3. 50% курильщиков выкуривающих от 5 до 10 сигарет в день

4. Заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей

1. 10%
2. 15%

**3.20% курильщиков выкуривающих пачку сигарет в день**

 5. Курение убьет примерно

1. 10%
2. 20%

**3.50% тех, кто начнет курить в подростковом возрасте и будет продолжать курить в течение жизни**

 6. В группе мальчиков 15-летнего возраста табак, согласно прогнозам, убьет, прежде чем они достигнут 70 лет,

1. в два раза
2. **в три раза больше из них, чем наркотики, убийства, самоубийства, СПИД, дорожно-транспортные происшествия и алкоголь, вместе взятые**

7. Каждые 10 секунд в мире умирает в результате потребления табака

1. **один человек**
2. два человека

8. В течение ХХ века курение убило около 100 млн человек во всем мире, что составило

1. **10 вымерших мегаполисов размером с Москву**
2. **5 опустевших городов вроде Мехико**
3. **1333 небольших наукограда таких как Дубна**

9. Сколько процентов детей пристрастились к табаку до того как им исполнилось 10 лет?

1. 5%
2. 10%

**3.25% несовершеннолетних курильщиков пристрастились к табаку до того, как им исполнилось 10 лет**

 10. В табачном дыму содержится около

1. 1000
2. 2500

**3.4000 химических соединений**

* В том числе
1. 20
2. 50
3. **70, вызывающих рак, даже при пассивном курении**

11. Проживание и совместная работа с курильщиками

1. на 12%
2. на 15%
3. **на 22% увеличивают риск возникновения рака легких у людей, которые никогда не курили**

12. Во всем мире люди выкуривают больше 15 млрд сигарет в день. Это

1. 550 млн пачек
2. 650 млн пачек
3. **750 млн пачек и горы окурков и другого мусора**

13. Химический компонент

1. Земляничный альдегид
2. **Урина**
3. Лимонен используется при производстве сигарет для придания аромата и вкуса дыму

14. Никотин достигает мозга человека в течении

1. 30 секунд
2. 20 секунд
3. **10 секунд после вдоха табачного дыма**

 15. Сигареты с ментолом

1. отличаются только приятным ароматом и привкусом
2. менее вредны и являются облегчёнными
3. **намного вреднее обычных, ухудшают работу сердца и негативно влияют на потенцию**

16. Рекомендация жевать вместо курения жевательную резинку или забивать табачный запах мятной резинкой –

1. очень полезный совет
2. помогает желающим бросить курить
3. **является ошибочной: чем выраженнее у жевательной резинки вкус мяты, тем скорее возникнет желание закурить**

17. Известно, что одна сигарета выкуривается, примерно, за 20 затяжек, т.е. около 20 раз с каждой новой сигаретой обжигаются слизистые оболочки рта и горла, а также, эмаль зубов. При этом, обжигаются канцерогенными веществами, угольной пылью и раскалённым аэрозолем табачного дёгтя.

1. Какова температура горящей сигареты?

2.Около 100, а при затяжке, около 500 градусов

3.около 200, а при затяжке, около 800 градусов

**4.около 300, а при затяжке, около 1000 градусов**

18. Хорошо присосавшиеся пиявки через минуту после начала курения

1. впадают в наркотическое опьянение
2. засыпают
3. **отскакивают от тела и корчатся в мучительных судорогах!**

19. Два человека, которые участвовали в популярной рекламе Marlboro Man, умерли от рака лёгких. После чего, сигареты Marlboro получили прозвище

1. «Весёлый Роджер»
2. «Ангел Смерти»
3. **«Убийца ковбоев»**

20. Самый распространенный вид рака, вызываемый курением?
A. Рак губы
B. рак трахеи
С. рак пищевода
D**. рак легких**