Управління освіти Бахмутської міської ради Донецької області

Міський методичний кабінет

Бахмутський навчально-виховний комплекс «Загальноосвітня

школа І-ІІІ ст. №11 – багатопрофільний ліцей»

******

Учитель Варкінтін І.О.

**Тема проекту: “**Вчимося бути здоровими**»**

**Назва проекту:** «Формування здорового способу життя – запорука успішного випускника нової української школи»

**Автор проекту:** учитель трудового навчання та основ здоров’я Бахмутського НВК № 11 Варкінтін Ірина Олександрівна.

**Учасники проекту:** учні 6-Б класу, учитель основ здоров’я Варкінтін І.О., класний керівник 6-Б класу Жукова-Якубчак А.В., медична сестра НВК Ніколаєва Ю.В., учитель трудового навчання Моськіна ЗФ., учитель фізичної культури Журихін В.В., психолог НВК Самбурська Л.В.

***Про справи бізнесмена судять з його здоров'я***

*З принципів Гарвардської школи бізнесу*

**Анотація проекту**

У сучасному світі, де навіть проста поїздка на автобусі може стати причиною нервового зриву, ведення здорового способу життя набуває особливої ​​актуальності. Актуальність здорового способу життя викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного та військового характеру, що провокують негативні зрушення в стані здоров'я. Отже, здоров’я молодого покоління – одна із потреб сьогоднішнього суспільства, а освіта – одна із важливіших передумов і складових формування й поліпшення здоров’я. Концепція «Нова українська школа» визначає зміцнення здоров’я важливою компетенцією, потрібною дитині для сучасного життя.

Навчання життєвим навичкам – це процес навчання вмінню жити разом у суспільстві як відповідальних громадян. Складові здорового способу життя включають елементи, які стосуються всіх аспектів здоров'я — фізичного, психологічного, соціального та духовного. Тому робота над проектом охоплювала всі ці аспекти. Були сплановані та проведені заходи, які цікаві учням, виховують у них почуття відповідальності за власне здоров’я, формують у них здоров’язберігаючу, соціальну та комунікативну компетентність. Новий напрямок, що виник останніми роками – це «Освіта з урахуванням ризику конфліктів». Мета розбудови миру через освіту – зміцнювати згуртованість і безпеку людини в умовах впливу конфліктів. Залучення до роботи учителів, медичної сестри та психологів школи, надало змогу більш серйозно працювати над проектом, допомогло підвищити загальний рівень проекту. У межах концепції «Нової української школи» Міністерством освіти і науки України запровадження включення до предмета «Основи здоров’я» проект «Вчимося жити разом», згідно якого заняття проводяться у формі тренінгів.

Паралельно із цим проектом 7-Б класу під керівництвом заступника директора з ВР Подопригорою О.О.. та за допомогою членів Шкільного парламенту заплановано та проведено такі заходи

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Назва заходу | Клас | Термін | Відповідальний |
|  | Облік стану здоров’я дітей.  Аналіз медичних карт учнів.  Визначення групи здоров’я. | 1-11 класи | Весь період | Медична сестра, класні керівники |
|  | Організація роботи спортивних секцій | 1-11 класи | Весь період | Учителі фізичної культури |
|  | Організація рухливих перерв | Пед-загін | Весь період | Махник І.Є. |
|  | Проведення роз’яснювальної роботи | 1-11 класи | Весь період | Класні керівники |
|  | Проведення спортивних змагань | 5-7 класи | Квітень-травень | Учителі фізкультури |
|  | День здоров’я | 1-11 класи | Жовтень,  Травень | Класні керівники |
|  | Проведення зустрічей з цікавими людьми | 1-11 класи | Весь період | Класні керівники, шкільний Парламент |

Результатами науково-дослідної роботи педагогів по формуванню здорового способу життя є розроблені шкільні заходи: «Здорове харчування» (Моськіна З.Ф.), «Безпека і здоров'я» (Варкінтін І.О.), конкурс агітбригад «Ми за здоровий спосіб життя» (Махник І.Є.), конкурси плакатів та малюнків (Мишинська В.М.), конкурс «Учень року», «Спортсмен року» (Махник І.Є.), рольова гра «Я кажу: «НІ!» (Харченко В.В.), обмін досвідом роботи старшокласників - інструкторів із організації та проведення рухливих ігор із учнями молодших класів на перерві, спільні спартакіади учнів, працівників НВК, батьків. Велику допомогу в організації зустрічей, заходів надають юні журналісти зі шкільного клубу (керівник Собур Н.В.).

Проект виявився результативним і цікавим для учнів. Досвід роботи над ним можна застосовувати для паралелей середньої ланки НВК, а змінюючи заходи згідно з віковими особливостями учнів, – для молодшої та старшої ланки.

**Актуальність проекту**

Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення нею активного довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі в трудовій, громадській, сімейно-побутової, дозвільної формах життєдіяльності. Тільки здорова людина має перспективу отримати належну освіту, стати добрим фахівцем, створити сімейний добробут, реалізувати свої кар’єрні та суспільні амбіції. Тільки здоровий випускник школи має можливість в повній мірі стати гідним громадянином нашої держави. Власне, вимогою сучасності є не лише володіння знаннями та певним набором умінь і навичок, а ще й усвідомлення життєвих цінностей, оскільки здоров’я через свою основоположну цінність є водночас і основою гармонійної життєдіяльності людини, й умовою саморозвитку та самовдосконалення особистості.

Отже, на підставі вищевикладеного, ***проблему формування свідомого ставлення до свого здоров’я, навичок здорового способу життя можна вважати актуальною,*** оскільки вона відповідає як загальним тенденціям розвитку освіти в нашому суспільстві, так і потребам молоді України взагалі.

**Мета проекту:**

* Формувати в дітей відповідальне ставлення до свого здоров’я.

**Завдання проекту:**

* Формувати здоров’язберігаючу компетентність учнів.
* Надати учням більше інформації про здоровий спосіб життя.
* Показати негативний вплив нікотину, алкоголю, наркотиків на організм людини.
* Сприяти попередженню шкідливих звичок.
* Ознайомити учнів з причинами зараження ВІЛ-інфекцією.
* Формувати в школярів мотивацію до занять фізичною культурою і спортом.
* Формуванти свідоме відношення до харчування.
* Сприяти встановленню позитивного мікроклімату у класі.

**Учасники та матеріальні ресурси проекту**. Робота над проектом вимагає тісної співпраці учнів, педагогів, батьків, працівників соціально-педагогічної служби, медичного персоналу. Необхідний також зв’язок із керівниками творчих гуртків і спортивних секцій. В основному, робота ведеться у школі: в класній кімнаті (в якої є мультимедійна техніка) проводяться виховні заходи, в кабінеті основ здоров’я – уроки-тренінги, в спортзалі – спортивні змагання. Створення презентацій, демонстрація відеороликів і фільмів значно прикрасили роботу над проектом.

**Організаційно-підготовчий етап**

І.Формулювання завдань проекту.

Я відвідувала урок фізкультури в 6-Б класі і побачила, що половина учнів звільнена від занять за станом здоров’я або знаходиться у спеціальній чи підготовчий групі. Всім відомо, що існує тісний зв’язок між фізичною активністю та здоров’ям людини. Обмеженість занять спортом і фізичними вправами, не допомагає людині бути здоровим. З іншого боку, через стан здоров’я іноді неможливо займатися спортом. Як подолати таке протиріччя і в чому полягає проблема?

Усі аспекти здоров’я однаково важливі й мають розглядатися у взаємозв’язку. Невипадково стародавня медицина велику увагу приділяла системі виховання, в якій поєднувалися фізичний і духовний розвиток дитини. Тому *дослідження* були направлені на кілька аспектів.

1. За участю медичної сестри шкли проаналізовано результати медичного огляду учнів класу за три останні роки.. Результати медичного огляду свідчать, що 7 учнів класу (24%) знаходяться на диспансерному обліку із порушенням постави, 2 (7%) – із погіршенням зору, 2 (7%) – із порушенням травлення. Згідно з пробою Руф’є в основній групі з фізкультури знаходяться 9 учнів (31%), у підготовчій – 15 учнів (52%), у спецгрупі – 5 учнів (17%). Причому, відбувається значні зміни протягом трьох років.

2. Проаналізовано охоплення учнів класу гарячим харчуванням

3. Проаналізовано зайнятість учнів у гуртках і спортивних секціях.

Разом з цим відомо, що 10 учнів класу – хлопці, 7 з яких займаються в дитячий спортивній школі футболом, 1 – в клубі дзю до. Тобто, всі хлопці (2 не займаються за станом здоров’я) постійно займаються якимось видом спорту. Чого не скажеш про дівчат. 9 учениць класу займається в гуртках естетичного напрямку, 10 – не зайняті ні в яких гуртках.

4. На уроці основ здоров’я проведено анкетування серед учнів за питаннями:

1. Які складові здорового способу життя.
2. Яке значення для здоров’я має гаряче харчування в їдальні НВК.
3. У яких виховних заходах ви б хотіли взяти участь.
4. Як впливають шкідливі звички на здоров’я людини.
5. Яке значення має правильний розпорядок дня.
6. Яке значення має здоров’я для забезпечення щасливого майбутнього.

Анкетування показало, що учні знають оснівні аспекти здорового способу життя, і розуміють його значення для отримання освіти та взагалі повноцінного життя. Учні хотіли б взяти участь в активних заходах: спортивні змагання, театральні постанови, походи, змагання велосипедистів. Але 35% учнів визнали, що застосовують у їжу чіпси, сухарики, газовані напої. 25% учнів показали, що порушують режим харчування (наприклад, не снідають або через зайнятість у гуртках не встигають обідати). Тому зрозуміло, що необхідна допомога батьків.

5. Повідомлено батьків учнів щодо роботи над реалізацією проекту.

6. Складено план роботи над проектом:

1. Створення робочих груп з числа учнів класу. Визначення групам завдань.
2. Виявлення проблем та формулювання питань для дослідження.
3. Робота з інформаційними джерелами.

**Дослідницький етап**

Ось деякі з висновків, до яких прийшли автори недавніх досліджень: «Кожен рік додаткового навчання збільшує на півтора року тривалість життя по досягненні 35 років», «Після досягнення віку 25 років, у людей, які мають закінчену вищу освіту, тривалість життя на сім років вища, ніж у тим, хто має середню освіту», «Люди з вищим рівнем освіти поводяться по-іншому: менше палять, у помірних кількостях вживають спиртні напої, мають вагу, що наближається до ідеальної, більш регулярно відвідують лікарів і в цілому мають краще здоров'я і живуть довше».

Загальновідомо, що стан здоров’я залежить від таких факторів:

Здоровий спосіб життя учнів — це сукупність ціннісних орієнтацій і установок, звичок, режиму й темпу життя, спрямованих на збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я в процесі навчання та виховання, спілкування, праці та відпочинку і передачі його у майбутньому.

Можна стверджувати, що спосіб життя та здоров'я людини залежать від наявності впевненості в перспективах на майбутнє. Отже, здоров'я, з одного боку, — ідеальний стан організму, якого особистість мала б прагнути досягти з перших днів свого свідомого життя, а з іншого — це є одна з найважливіших характеристик, яка відображає в якості життя ресурс, що свідчить про можливість особистості впоратися з повсякденними труднощами життя, задовольнити свої потреби задля досягнення фізичного, психологічного та соціального благополуччя.

**Технологічний етап**

Робота на технологічному етапі здійснюється в групах, які об’єднались з учнів класу. Основна форма проведення проекту – Квест.

1 група: «Що ми їмо».

2 група: «Активність, активність і ще раз активність!».

3 група: «Здоровий спосіб життя не сумісний із шкідливими звичками».

4 група: «Позитивний настрій – запорука здоров’я».

5 група: «О справах бізнесмена судять по його здоров’ю».

Така форма проведення цікава учням цього віку. Квест – пригодницька гра, а пригоди завжди цікаві! Були визначені завдання для кожної групи, спланована діяльність груп. Крім того, були визначені умови залучення до роботи інших педагогів, психолога, медичних працівників. Сплановано використання мультимедійної техніки класної кімнати. Крім того, у межах проекту «Вчимося жити разом» цикл уроків «Основ здоров’я» проводився у формі тренінгів (у співробітництві з учителем основ здоров’я Харченко В.В.). Робота над проектом проводилась протягом семестру. Захист проектів був організований як відкрите заняття із запрошенням на нього батьків, вчителів. У ході захисту кожна група представляла свою роботу (презентацію, буклет), відповідала на запитання. Захист проектів дозволив відповісти на основоположне питання, сформулювати загальні висновки за підсумками роботи. Після аналізу проведеної роботи, кожна група склала план роботи на наступний семестр. Хоча, здається, що таку роботу необхідно вести постійно. Можливо також збільшення кількості учасників та залучення до роботи учнів паралельних класів.

**Група № 1** Найважливіше при здоровому способі життя - це правильне харчування. Більше фруктів, овочів, корисних продуктів. Ніяких гамбургерів, чіпсів, коли.

Як говорив Гіппократ, їжа повинна бути нашим ліками, а не ліки їжею. В шкільній їдальні меню складено з урахуванням всіх вікових і санітарно-гігієнічних вимог. Але, як показало опитування, удома не всі учні дотримуються правил раціонального харчування. Багато дітей, ідучи дому зі школи, купують собі шкідливу їжу (сухарики, чіпси, газовані напої). За допомогою вчителя трудового навчання Моськіной З.Ф. складено денний харчовий раціон і меню для школярів. Під час харчування в шкільній їдальні було обмежено кількість буфетної продукції та введено салати зі свіжих овочів. Проведено урок основ здоров’я у формі круглого столу «Плюси і мінуси фастфуду». Учні 6-Б класу вирішили розширити проект і взяти під опіку учнів 2-Б класу (клас першої вчительки Чернецької Н.О.). Для них підготувати пам’ятки «Раціональне харчування».

**Група № 2** Активність, активність і ще раз активність! В умовах постійної зайнятості важко знайти час на походи в спортзал, заняття спортом ... І все-таки, навіть якщо на спорт часу немає, то піші прогулянки на свіжому повітрі, ранкову пробіжку, зарядки вранці ніхто не відміняв. Вирішено ходити більше пішки, гуляти у парках і лісах. Вожаті 2-Б класу ввели проведення ранкової зарядки для учнів. На перервах проводять рухливі ігри з учнями молодших класів. Члени групи під час перерв проводять ігри в настільний теніс (у холі старої будівлі НВК встановлено тенісний стіл). Після проведення циклу ігор у баскетбол і волейбол, учні класу почали займатися в шкільній секції з баскетболу (переважно дівчата).

За допомогою учителя фізкультури Журихіна В.В. проводяться спортивні змагання між учнями паралелі.

**Група № 3** Здоровий спосіб життя жодним чином не сумісний з шкідливими звичками: куріння, вживання алкоголю, тим більше наркоманія. Важливіша задача цієї групи – не допустити появи шкідливих звичок у учнів класу. Члени групи провели конкурси малюнків та плакатів «Ні – шкідливим звичкам», організували виступ агітбригади «Ми за здоровий спосіб життя». Підготовлено серію виступів на Днях інформування про негативний вплив шкідливих звичок на здоров’я. Разом із медичною сестрою Ніколаєвою Ю.В. в медпункті оформлено санбюлетень, у класній кімнаті поновлено стенд «Здоровому все здорово».

**Група № 4** Одне з найважливіших правил здорового способу життя - це позитивний настрій! Головними показниками психічного здоров’я є достатній або високий рівень розвитку психічних процесів: уважність, активність, цупкість і обсяг пам’яті; наявність якостей розуму, розвинута мова, доброзичливість, радість. Психолог НВК Самбурська Л.В. провела цикл психологічних занять з метою підвищення рівня емоційного стану учнів. Члени групи планують і проводять різноманітні виховні заходи (Свято «Козацькому роду нема переводу», День Святого Миколая, екскурсії, походи). Звичайно, така робота можлива лише за допомогою батьків. Широке залучення до роботи батьків учнів – позитивний фактор у підвищенні емоційного настрою учнів.

Активізації пізнавальної діяльності сприятиме виготовлення плакатів, листівок, буклетів із їх наступною презентацією, обговорення на традиційних Днях інформування українських приказок і прислів’їв, висловів видатних людей про здоров’я.

Життєві навички включають навички спілкування, емпатію, співпрацю, розв’язання проблем, запобігання та вирішення конфліктів, переговори, примирення, навички відповідальної впевненості у собі, повагу до прав людини, гендерну чутливість та активну громадянську позицію. Модель особистісно-орієнтованого, активного, інтерактивного навчання плідно реалізується у межах проекту «Вчимося жити разом». Уроки-тренінги забезпечують діяльнісний підхід до вивчення основ здоров’я, гарантують відпрацювання ключових умінь і навичок щодо збереження життя і зміцнення здоров’я.

**Група № 5** Усвідомлення цінності здоров’я, впевненість, що від здоров’я залежить майбутнє. Членами цієї групи підготовлені повідомлення про життя видатних людей з використанням мультимедійних презентацій (спортсмени-земляки: Л. Подкопаєва, С. Бубка). Були організовани зустрічі з випускницею школи, чемпіонкою Європи з легкої атлетики А. Логвіновою, з хокеїстами клубу «Шахтар», відбулося ознайомлення з біографіями відомих земляків.

**Заключний етап**

Рефлексія учасників. Проведення анкетування учнів за результатами виконання проекту. Хоча робота над проектом проводилась протягом лише одного семестру, але вдалося підвести перші підсумки.

1. Проаналізовано харчування учнів у шкільній їдальні.

Як видно із діаграми, кількість гарячих порцій збільшилась, а буфетної продукції – зменшилось. Проведене анкетування батьків показало, що і вдома 83% учнів класу не порушують режиму харчування та не вживають шкідливі продукти.

2. Проаналізовано зайнятість учнів у гуртках та спортивних секціях.

Із діаграми видно, що збільшилась кількість учнів, зайнятих у спортивних секціях та творчих студіях.

3. Проаналізовано рівень успішності учнів.

Можна з упевненістю стверджувати, що можливості опанування навчального матеріалу залежать від здоров’я.

4. Отримані результати представлені на відкритій класній годині.

5. Підведення підсумків проекту. Визначення можливих перспектив подальшого розвитку проекту.

Як видно, обраний напрямок дає позитивні результати. Звичайно, ми не можемо відслідкувати стан здоров’я учнів класу до наступного медичного огляду, але поліпшення емоційного стану учнів, підвищення рівня активності, згуртованість колективу говорять про те, що робота над проектом дає добрі результати і її потрібно продовжувати. За даними опитування, 82% учнів ідуть до школи з гарним настроєм; знаходять емоційну підтримку і допомогу 71,3% підлітків, їм допомагають придбати душевну рівновагу: друзі та приятелі - 75,3%, класні керівники - 64,1%, батьки - 48,3%, вчителі - 58%, і навіть домашні тварини - 41,1%.

Учні, які брали участь в проекті, впевнені, що:

* Здоров'я вигідно біологічно – організм зберігає більш ефективно і довгочасно свою природу.
* Здоров'я вигідно економічно - здорові люди зберігають трудові ресурси, здоров'я дітей визначає економічний розвиток країни, а так само здоров'я нації в цілому.
* Здоров'я вигідно естетично - здорова людина відрізняється квітучим виглядом, привабливостю, заряджає оточуючих своєю позитивною енергією.