

Краснодарский край, МО Северский район станица Смоленская  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 49

Социальный проект учащихся  
«Наше здоровье»

Разработала: Шумарина Наталия Ивановна  
учитель физической культуры.

## **Социальный проект учащихся "Наше здоровье"**

Шумарина Н.И., учитель физической культуры, классный руководитель

**Проблема:** повышенная заболеваемость среди учеников и учителей нашей школы.

**Цель:** определение условий для сохранения здоровья учеников и учителей.

### **Задачи:**

- разработать рекомендации, поддерживающие эмоциональное и физиологическое здоровье ученика и учителя;
- привлечь внимание учеников и педагогов к сохранению здоровья.

Проект внутренний, средней продолжительности, групповой.

Планируемый продукт проекта: здоровьесберегающие листовки для учеников и “мини-справочник по методам быстрого снятия эмоционального и физического напряжения” для учителей и родителей.

Актуальность проекта: одной из проблем учащихся нашего класса и учителей-предметников работающих с классом, с начала учебного года стало повышение уровня заболеваемости.

В последнее время радио и телевидение, средства массовой информации активно поднимают вопрос о состоянии здоровья школьников. Двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми. Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью школьников. Научно-технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд.

За прошлое столетие, по мнению ученых, вес непосредственной мышечной работы человека снизился с 94% до 1%. Главными пороками 21 века становятся: накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, переедание.

По мнению специалистов, даже если дети двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не даст.

По результатам исследований российских психологов, в среднем, ученик начальной школы, который учится стабильно на 4 и 5, проводит за письменным столом дома не менее 2,5 -3 часов; ученик шестиклассник – 3-4 часа, старшеклассник 6 и более часов. А ведь нужно еще добавить к этому и школьные уроки...

Малоподвижный образ становится нормой, как для детей, так и для взрослых.

В достаточной мере этому помогает и компьютеры. Сегодняшний компьютерный день среднестатистического ребенка, - это 2-3 часа неподвижности у монитора и всевозможные игры в телефоне, усталость органов зрения, головные боли, плохое настроение, сонливость, апатия и т.д.

Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ученик, который ведет такой образ, имеет проблемы со здоровьем, появляются стойкие трудности в учении.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Именно это обстоятельство побудило к исследовательской деятельности в этой сфере с целью определения условий сохранения здоровья учителей, учеников и их родителей.

### **План проведения проекта:**

#### **1      Вводная часть:**

- выбор наиболее важной проблемы и ее осознание;
- формулировка основополагающего вопроса;
- выдвижение гипотез решения;
- формулировка проблемных вопросов;
- создание рабочей группы 1 неделя

#### **2      Теоретическая часть работы группы:**

- анализ литературы по проблеме;
- поиск информации в Интернете;
- изучение мнения СМИ по проблеме;
- анализ телепрограмм;
- изучение материалов психолого-валеологической службы школы по проблеме 2 недели;
- обсуждение полученной информации, формулирование выводов

#### **3      Практическая часть работы группы:**

- интервью с медицинским персоналом школы;
- день со специалистами-медиками школы;
- составление вопросов анкет для учителей, учеников, родителей ;
- анкетирование и обработка результатов;
- анализ полученных данных, формулирование выводов;
- подбор материала из различных источников информации о возможных способах сохранения здоровья;
- определение продукта проекта 2 недели

#### **4      Оформительская и презентативная часть работы:**

- выставка рисунков “Мы выбираем здоровье!!!”
- агитбригада “Расти здоровым!!!”
- статья в школьной газете “Здоровье – это здорово!!!”
- конференция “Как сохранить здоровье?” с привлечением специалистов;
- здоровьесберегающие листовки для учеников и “мини-справочник по методам быстрого - снятия эмоционального и физического напряжения” для учителей и родителей;
- презентация результатов работы 1 неделя

#### **5      Предполагаемый результат 1 неделя**

### **Содержание проекта**

#### **Вводная часть проекта**

Чтобы выявить причины показателей заболеваемости и составить ряд рекомендаций, поддерживающих здоровье учителей, учеников и их родителей была сформирована рабочая группа.

Планируя работу проекта, были определены индивидуальные планы работы каждого в группе по своей исследовательской задаче:

- по анализу теоретической части проблемы;
- по составлению вопросов анкеты, которые в среде учителей, учеников и родителей вызывают наибольшие дискуссии;

- по обработке данных анкет;
- по подбору рекомендаций, позволяющих поддерживать здоровье;
- по оформлению продукта проекта;
- по подготовке презентации проекта.

**Цель проекта** - определение условий для сохранения здоровья учителей, учеников и родителей нашей школы. Для этого было проведено теоретическое и практическое исследование.

### Теоретическая часть (анализ фактов)

Теоретическое исследование содержит сведения, необходимые для определение условий сохранения здоровья учеников и учителей.

Изучив теоретическую часть по проблеме, используя Интернет, СМИ, радио и телевидение, были определены причины снижения уровня здоровья детей и взрослых: малоподвижный образ жизни, накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. В 13 лет повышение давления до 130/80 – распространенное явление. Дети разведенных родителей чаще болеют гипертонией. По данным российских ученых 73% школьников не устраивают перерывы между приготовлением уроков. 30-40% детей имеют избыточный вес. По статистике медиков, на 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью мышц.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью?

### **Практическая часть**

Практическая часть исследования проводилась среди учеников 8-х классов, их родителей и учителей-предметников, работающих с этими классами. Возраст учащихся 13-14 лет, учителей 30-55 лет.

Определение условий для сохранения здоровья учеников и учителей мы начали с изучения показателей заболеваемости среди учеников и учителей нашей школы. В интервью с медицинским персоналом школы было выявлено следующее: на вопрос, с какими болезнями к вам чаще всего обращаются, ответ был таков: "...чаще всего к нам обращаются с вирусными заболеваниями..." .

- Сколько примерно человек к вам обращается в день?
- Примерно в день к нам заходит по 10 учащихся. Не считая детей, которые идут на прививки...
- Как часто и с какими жалобами к вам обращаются учителя?
- ...учителя обращаются к нам довольно часто, в основном с повышенным давлением...
- Сколько за год учителей и учеников болеют по справке?
- ...Если округлить, то примерно 450 учеников и учителей...

Проведя день с медиками, мы увидели, что наиболее частая жалоба, с которой обращаются ученики – головная боль, учителя – повышенное давление.

Следующим этапом работы стала разработка вопросов анкет для учителей , учеников , их родителей с учетом актуальности проблемы.

Составляя вопросы анкеты для учителей, были учтены возрастные данные педагогов, педагогический стаж, общий уровень здоровья и болезни, связанные с педагогической

деятельностью. Отдельные вопросы были направлены на выявление занятий, которые педагогам помогают поддерживать себя в стабильном физическом и эмоциональном состоянии, а также пожелания по сохранности здоровья.

При обработке данных анкеты было выявлено:

-более половины педагогов считают себя относительно здоровыми;

-учителя стараются не пользоваться “больничным”;

основным фактором, негативно влияющим на здоровье были отмечены:

1 - стресс,

2 - повышенное давление

3 - нерациональное питание,

4 - низкая физиологическая активность;

80% опрошенных связывают свои заболевания с педагогической деятельностью;

только около половины учителей-предметников питается в школьной столовой;

лишь 32% учителей уделяют внимание своему физическому здоровью:

- активно занимаются спортом, делают утреннюю гимнастику, гимнастику для глаз или другие виды упражнений;

настроение педагогов, идущих на работу разнообразное: позитивное, нормальное,

рабочее, в зависимости от общего самочувствия, удовлетворительное;

настроение после работы – уставшие, и даже очень уставшие, но довольные;

в каникулы настроение педагогов – у всех хорошее;

ответы на вопрос об условия в пределах школы, помогающих учителю в рабочее время

сохранять работоспособность, хорошее настроение и даже здоровье в основном сводились

к общим пожеланиям – доброжелательная атмосфера; терпимое отношение друг к другу;

побольше позитива, меньше негатива; хорошая комната отдыха для учителей; чай, кофе

между уроками; оздоровительная группа для учителей; материальное стимулирование;

сначала надо думать – а потом говорить; доступность в работе с компьютером;

ассоциации при упоминании слова “здоровья” следующие: хорошее самочувствие,

здоровый образ жизни, ничего нигде не болит, здоровый сон, бодрость, высокая

рабочая способность, хорошее питание и отдых;

о рецептах поддержания здоровья: позитивное настроение; движение жизнь, занятия

спортом, ни куда не торопиться, позитивный настрой, фрукты, сладости, занятие

любимым делом, погулять на природе, шопинг по магазинам, получать удовольствия, не забивать голову мнимыми проблемами.

Проведенное анкетирование выявило проблемы, связанные со здоровьем учителей:

-стресс

-нерациональный режим питания

-спад эмоционального настроения.

При обработке данных анкеты для учеников было выявлено:

-на вопрос, считаешь ли ты себя здоровым человеком - 70% учащихся ответили - да, 6% - нет, 24% - не очень;

-часто болеют – 30%

основным фактором, негативно влияющим на здоровье, были отмечены:

-несоблюдение режима дня

-нерациональное питание

-стресс

-иные факторы - учеба, плохой сон;

-наибольшее количество опрошенных беспокоят проблемы связанные с повышенной - утомляемостью, головной болью и плохим сном;

с учебной деятельностью связывают такие заболевания как – снижение зрения, утомляемость, головная боль, плохой аппетит, плохой сон;

ответы на вопрос об условия в пределах школы, помогающих ученику в учебное время сохранять работоспособность, хорошее настроение и даже здоровье таковы: меньше домашнего задания, прогулки, разминки, больше уроков физкультуры, тишина в классе, побольше отличных отметок; ассоциации при упоминании слова “здоровья” следующие: это когда человек здоров, спортивная жизнь, не болеть, питание, хорошее настроение, хорошее самочувствие, режим дня, долгий сон; о рецептах поддержания здоровья ученика: заниматься спортом, активно двигаться, делать зарядку, рано ложиться спать, правильно питаться, тепло одеваться.

Полученные результаты анкетирования учащихся свидетельствуют о том, что негативное влияние на здоровье оказывают:

- несоблюдение режима дня (итог – плохой сон, недосыпание)
- нерациональное питание
- низкая физиологическая приспособляемость к стрессу.

Наиболее распространенное заболевание среди учеников – головная боль и повышенная утомляемость.

По мнению родителей, основными факторами, негативно влияющими на здоровье ребенка, являются: несоблюдение режима дня, перегрузка домашними заданиями, мало времени для отдыха, низкая физическая активность. На вопрос, что вы предпринимаете для сохранения здоровья вашего ребенка, ответы следующие: регулярное, правильное питание, прием витаминов, соблюдение режима дня.

Задача следующего плана проекта – подбор материала из различных источников информации о возможных способах сохранения здоровья и поддержания оптимистического жизненного настроения. Также был определен продукт проекта, в котором будет содержаться подобранная информация – здоровьесберегающие листовки “Береги здоровье смолоду!!!” для учащихся и “Мини - справочник по методам быстрого снятия эмоционального и физического напряжения” для учителей и родителей.

Затем искомая подобранная информация была положена в основу листовок и “мини – справочника”

### **Оформительская и презентативная часть работы**

Последними этапами проекта являются: оформительский и презентативный.

Презентативная часть представлена выставкой рисунков “Мы выбираем здоровье!!!”, статьей в школьной газете “Здоровье – это здорово!!!”, электронной презентацией, здоровьесберегающими листовками “Береги здоровье смолоду!!!” и “Мини – справочником по методам быстрого снятия эмоционального и физического напряжения” для учителей и родителей, практические советы которых помогут в какой-то степени сохранить здоровье и улучшить настроение.

При оформлении листовок и мини-справочника учитывались: четкость и размер шрифта, доступность информации по применению к действию.

В презентативную часть вошло выступление агитбригады “Расти здоровым!!!” с целью дать ученикам представление о здоровом образе жизни, помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровым.

Презентация “продуктов” проекта проходила на конференции “Как сохранить здоровье?” с привлечением учащихся 8-х классов, их родителей, учителей и специалистов. Ребенок-школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в его семье. Когда ребенок подрастает в такой семье, его не нужно заставлять заниматься физкультурой и спортом, он сам это делает с удовольствием, по привычке, выработанной годами.

На конференции родителям было предложено составить собственный свод из 10 заповедей здоровья. Сначала все работали индивидуально, а потом выработался обобщенный перечень из 10 заповедей. В ходе дискуссии решался вопрос о том, что родители могут предпринять по соблюдению детьми рецепта долголетия. Результат получился следующий:

“Десять заповедей здоровья, или Рецепт долголетия”:

- Соблюдать режим дня
- Ежедневная утренняя зарядка
- Здоровое питание
- Прогулки на свежем воздухе
- Полноценный сон
- Занятия спортом
- Одежда по сезону
- Меньше стрессов, больше юмора
- Долой вредные привычки
- Жить в мире и согласии со своей семьей
- Предполагаемый результат
- Снижение уровня заболеваемости среди учащихся и учителей
- Формирование у учащихся представления об общих человеческих ценностях, здоровом образе жизни
- Вовлечение учащихся в спортивные секции