

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11 ХУТОРА МАЕВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

Краевой конкурс методических разработок  
«Социальный педагог в образовательной организации в 2021 году»

Номинация «Детская инициатива»

Методическое сопровождение  
к видеоролику «Мы за ЗОЖ»,  
направленному на здоровый образ жизни  
и соблюдение режима дня среди подростков  
для учащихся 2-9 классов.

Соловьева Елена Анатольевна  
социальный педагог  
МБОУ ООШ № 11

х.Маевский  
2021 г.

## Пояснительная записка

Пояснительная записка к проекту «Молодежь за ЗОЖ!».

Здоровье человека можно считать самой большой ценностью жизни. Ведь его нельзя купить ни за какие деньги. Оно является бесценным достоянием не только отдельного человека, но и достоянием всего общества. Встречая близких людей и прощаясь с ними, мы желаем им крепкого здоровья, потому что здоровье является основным условием счастливой жизни. Имея здоровье, мы можем осуществлять свои планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевая все трудности.

Но, не смотря на такую ценность, а точнее бесценность здоровья, большинство из нас не придерживаются принципов здорового образа жизни и задумываются о нем только в период наступления болезни. Еще древние мудрецы считали, что лечить болезни лучше до их проявления, а подавлять бунты лучше до их возникновения.

Охрана здоровья детей в нашей школе МБОУ ООШ № 11 х.Маевский в Славянском районе является одним из приоритетных направлений социальной политики. Здоровье взрослого населения определяется условиями его формирования в подростковом возрасте до 15 лет. Поэтому необходимо формировать знания о здоровом образе жизни у обучающихся в школьном возрасте.

В основе проекта «Молодежь за ЗОЖ!» лежит само понятие «здоровье», которое трактуется как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (понятие из устава ВОЗ).

Исходя из целей и задач проекта, под физическим здоровьем мы понимаем - активный образ жизни, движение, занятия спортом, подвижные игры, здоровое питание, соблюдение правил личной гигиены, отсутствие заболеваний.

Под психическим здоровьем - состояние психической сферы, основу которой определяет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающего адекватную поведенческую реакцию.

Под социальным здоровьем - совокупность потенциальных и реальных возможностей человека в осуществлении своих действий без ухудшения физического и духовного состояния, без потерь в адаптации к жизненной среде.

Я, как социальный педагог, работаю над созданием условий реализации современных здоровьесберегающих технологий. Создавая «ситуация успеха», условия становления ребенка как успешной личности. Ключевой идеей проекта является то, что участники не просто знакомятся с правилами ЗОЖ, а пытаются перестроить свой ежедневный режим дня с учетом основных его правил и принципов.

**Здоровье человека – актуальная тема для обсуждения всех времен и народов.** Большинство молодых людей в наше время вовлечены в разные занятия, противоречащие здоровому образу жизни. Многие из них не верят, что: курение, употребление алкоголя, просиживание сутками в гаджетах в дальнейшем может привести к потере здоровья.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированности жизненных установок. Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым.

**Актуальность проекта заключается** в создании благоприятных условий для популяризации ЗОЖ среди обучающихся школы, средствами привлечения их к занятиям физ.культурой и спортом, создание дополнительных условий для улучшения качества жизни, просвещения, вовлечения их в оздоровительные, социальные и творческие проекты.

**Цель:** Формирование у подрастающего поколения культуры здорового образа жизни, укрепление и сохранение физического, психического, социального здоровья детей и подростков.

**Задачи проекта:**

1. Формирование у обучающихся и воспитанников комплексного представления о здоровье, навыков здорового образа жизни.
  2. Воспитание у подрастающего поколения активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью.
  3. Формирование чувства коллективизма и взаимопомощи, дисциплинированности, смелости настойчивости, упорства, выдержки;
  4. Учения жить и работать в цифровом пространстве.
  5. Профилактика вредных привычек.
1. Формирование у обучающихся и воспитанников комплексного представления о здоровье, навыков здорового образа жизни.
  2. Воспитание у подрастающего поколения активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью; Профилактика вредных привычек
  3. Формирование чувства коллективизма и взаимопомощи, дисциплинированности, смелости настойчивости, упорства, выдержки;
  4. Умения жить и работать в цифровом пространстве.

**Методическая разработка составлена с учетом следующих принципов:**

1. Принцип личностно-ориентированного подхода.
2. Принцип наглядности (облегчение процесса зрительного восприятия и желания самому поучаствовать в социальном проекте о здоровом образе жизни).

**Методы отслеживания:**

1. Классные часы с беседами «Мы за здоровый образ жизни».
2. Наблюдения (как я провожу свой день, какими спортивными занятиями увлечен, какие гигиенические нормы я соблюдаю).
3. Создание видеоролика с помощью видео-зарисовок «Мой день».

## Ход методической работы

На первом этапе были подведены итоги бесед классных часов с учащимися школы по вопросу: «Почему происходит приобщение подростков к вредным привычкам?».

Подростки считают, что это происходит по разным причинам, чаще всего:

1. Из-за подражания лидеру, товарищам, «за компанию», «лишнего» свободного времени.
2. Многие считают, что причиной начала употребления алкогольных напитков и курения, является бездуховность и ложная система ценностей, личные и семейные обстоятельства.
3. Слабое психическое и физическое здоровье, слабая воля и легкая внушаемость, эгоизм, плохая компания.

Таким образом, исследование показало, что здоровье молодых людей является высокой духовной и социальной ценностью. Подростки и дети наиболее подвержены социально-значимым заболеваниям, из-за отсутствия конкретных знаний, бытующих мифов среди молодежи о вредных привычках, низкого уровня информационной осведомленности, слабой занятости в свободное время. Так же необходимо понимание важности современных проблем, связанных с ростом социально значимых заболеваний, табакокурения, наркомании, алкоголизма, зависимость от современных гаджетов и бездумное нахождение в социальных сетях и других не менее опасных заболеваний.

В связи с этим в школе систематически проводятся профилактические мероприятия по формированию здорового образа жизни среди подростков. Данные мероприятия, призывают подростков бережно относиться к собственному здоровью.

Следует отметить, что систематическое проведение оздоровительной работы дает желаемый результат, помогает овладеть не только прочными знаниями, но и осознанными умениями, обеспечивает формирование позитивных установок по охране своего здоровья.

Вторым этапом было из всего сказанного и услышанного решением детей составить свой индивидуальный режим дня, в котором каждый расписал по времени свою занятость. В данном проекте участвовали дети 2-9 классов.

Как известно, чрезмерная нагрузка отсутствие четкого чередования умственного напряжения с отдыхом, физическим трудом, прогулками, недостаточность сна, неоправданные дополнительные нагрузки приводит к переутомлению школьника.

Был предложен такой вариант распорядка дня.

<b>Режим дня школьника</b>			
	Подъём, зарядка	7 - 00	
	Гигиенические процедуры	7 - 15	
	Завтрак	7 - 30	
	Дорога в школу	7 - 50	
	Пребывание в школе	8 - 30	
	Дорога из школы	12 - 30	
	Обед	13 - 00	
	Прогулка на свежем воздухе	13 - 30	
	Выполнение домашних заданий	16 - 00	
	Полдник	17 - 00	
	Помощь по дому	17 - 15	
	Ужин	18 - 30	
	Свободное время	18 - 45	
	Подготовка ко сну	21 - 15	
	Сон	21 - 30	



**Рекомендации к выполнению режима дня были следующие:**

1. Приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и тоже время.
2. Выполнять каждый день утреннюю зарядку.
3. Следить за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта.
4. Стараться есть в одно и тоже время.
5. Больше проводить время на свежем воздухе.
6. На занятия и игры в компьютере уделять меньше времени.

Естественно, дети зарядились позитивом и свои приобретенные привычки по расписанному распорядку дня заснять на видео. Некоторые из них пробовали себя в роли авторов рисунков призывающих к здоровому образу жизни.

**Третьим этапом было снятие видеороликов.** Из маленьких фрагментов были созданы ролики с призывом о здоровом образе жизни. (ссылка на видео <https://youtu.be/fBRxGCiIFB8>).

А также, изображение рисунков о здоровье тоже нашли свои отклики. Позитивные и веселые картинки призывающие к правильному проведению времени и бережному отношению к своему здоровью понравились учащимся школы.

## Заключение.

В заключении хотелось бы сказать следующее. Как бы мы, преподаватели не были заняты бумагами, отчетами, мы все равно находим время для воспитания в детях доброго, хорошего и бережного отношения у подростков к себе, к своему здоровью и к окружающим.

Если окинуть взглядом весь подрастающий контингент, многие молодые люди занимаются спортом, посещают дополнительные кружки, играют в футбол, в волейбол, занимаются бегом, гимнастикой на спортивных площадках, что не может не радовать.

Детям необходимо проговаривать о том, что каждый день, как только они проснулись, задумывались о том, что - «У меня бесценная человеческая жизнь, и я не собираюсь тратить её впустую. Я буду использовать всю свою энергию чтобы развивать себя, открывать свое сердце другим людям. Я буду думать о других только хорошее, не позволю себе злиться или думать плохо о ком-то, я собираюсь быть полезным людям настолько, насколько я смогу».

Правильно организованный и строго соблюденный режим является залогом укрепления здоровья, обеспечивает выработку определенного ритма работы организма. Режим приучает к организованности и дисциплине, учит рационально распределять свое время, способствует продуктивности труда и отдыха.

Физическая культура, в единстве с нормами здорового образа жизни, обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Благоприятное влияние физической нагрузки на человеческий организм поистине безгранично. Ведь человек изначально был рассчитан природой на повышенную двигательную активность. Сниженная активность ведёт ко многим нарушениям и преждевременному увяданию организма.

Физическая культура способствует физическому развитию, расширению физических возможностей, развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

Приложение 1  
к Положению о Конкурсе

Заявка-анкета  
на участие в краевом конкурсе методических разработок  
«Социальный педагог в образовательной организации» в 2021 году

Сведения о педагогическом работнике:

фамилия, имя, отчество Соловьева Елена Анатольевна  
место работы (полное наименование образовательной организации): муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 11 им. Маввского муниципального образования Славянский р-н

стаж работы: 8 лет 9 месяцев

контактный телефон: 8-918-462-42-16

E-mail: solovj@mail.ru

Ученая степень: \_\_\_\_\_

звания: \_\_\_\_\_

отраслевые награды: \_\_\_\_\_

Название работы: Молодежь за ЗОЖ

Номинация: «Детская инициатива»



Директор МБОУ ООШ № 11

 Т.Н. Стаценко

Приложение 2  
к Положению о Конкурсе

СОГЛАСИЕ НА ОБРАБОТКУ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

Я, Соловьева Елена Анатольевна «10» 04 2021 г.

Паспорт: серия 53 02 № 898 725 выдан Кубандыкским ТРОВД Оренбургской обл.  
дата выдачи 13.06.2002 г.

Адрес места регистрации: Славянский район, п. Малевский  
ул. Зеленой, дом № 3

Настоящим даю своё согласие государственному бюджетному образовательному учреждению дополнительного профессионального образования «Институт развития образования» Краснодарского края (далее – оператор) на обработку оператором (включая получение от меня и/или от любых третьих лиц с учётом требований действующего законодательства Российской Федерации) моих персональных данных и подтверждаю, что, давая такое согласие, я действую в соответствии со своей волей и в своих интересах.

Согласие даётся мною в целях заключения с оператором любых договоров, направленных на оказание мне или другим лицам услуг по представлению документов в Организационный комитет краевого профессионального конкурса «Социальный педагог в образовательной организации» (далее – конкурс) для обеспечения моего участия в краевом этапе конкурса и проводимых в рамках него мероприятий и распространяется на следующую информацию: мои фамилия, имя, отчество, год, месяц, дата и место рождения, адрес, семейное положение, образование, профессия и любая иная информация, относящаяся к моей личности, доступная либо известная в любой конкретный момент времени оператору (далее – персональные данные), предусмотренная Федеральным законом от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных».

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая – без ограничения – сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передача) персональных данных, а также осуществление любых иных действий с моими персональными данными с учётом требований действующего законодательства Российской Федерации.

Обработка персональных данных осуществляется оператором с применением следующих основных способов (но не ограничиваясь ими): хранение, запись на электронные носители и их хранение, составление перечней.

Настоящим я признаю и подтверждаю, что в случае необходимости предоставления персональных данных для достижения указанных выше целей третьим лицам (в том числе, но не ограничиваясь, министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края и т. д.), а равно как при привлечении третьих лиц к оказанию услуг в моих интересах оператор вправе в необходимом объёме раскрывать для совершения вышеуказанных действий информацию обо мне лично (включая мои персональные данные) таким третьим лицам, а также предоставлять таким лицам соответствующие документы, содержащие такую информацию (копия паспорта, копия трудовой книжки).

Дата 10.04.2021 г.

Подпись: Соловьева Елена Анатольевна

(фамилия, имя, отчество полностью, подпись)