

Реализованный социальный проект - 2010

Стенд «Система здоровьесбережения в школе»

*Участники проекта – учащиеся 8 «А» класса
МОУ Сергиевская средняя школа №1:*

Торшин Р.,
Кузьмин О.,
Щеблютов С.,
Копьёва А.

*Координатор проекта: Божко Ю.
Руководитель: Алексеева Е.П.*



Актуальность: почему мы, дети, решили исследовать эту проблему?

- Программы сохранения и укрепления здоровья основаны на "взрослом" видении проблемы. Нам при этом отводится пассивная роль.
- Мы останемся глухи к проблеме здоровьесбережения, если сами не осознаем, что быть здоровым - наша обязанность не только перед собой, но и перед обществом.
- Мы должны приобрести опыт самостоятельности в оздоровительной деятельности уже в школе, а не во взрослой жизни.

А что же входит
в систему здоровьесбережения в школе?



Цель проекта:

Оформить стенд

«Система здоровьесбережения в школе»



Задачи:

- расширить познания по теме «Здоровьесбережение»;
- проявить чувство любви к школе, уважения к труду учителей, медработников; продолжить дело, начатое предыдущими выпусками;
- закрепить умение разрабатывать проект, обсуждать и выдвигать собственные идеи, принимать решения в совместной деятельности, осуществлять задуманное.

Изучение вопроса: знакомство с литературой по теме

Проблемы в работе по здоровьесбережению

- Низкий уровень просветительской работы. Ориентация на лечение, а не на предупреждение заболеваний.
- Не раскрываются факторы риска и главное – пути их преодоления.
- Отсутствует мода на здоровье. У американских старшеклассников при среди 17 жизненных ценностей здоровье заняло первое место, а у российских – десятое.
- Мало внимания уделяется вопросам формирования культуры отдыха. Это толкает к стремлению «убить» время у телевизора, алкоголизации, курению.



Данные академика Ю.П. Лисицына

Обеспечивает здоровье человека:

- образ жизни - 50%;
- экология - 20%;
- наследственность - 20%;
- недостатки здравоохранения - 10%.

Критерии здоровья:

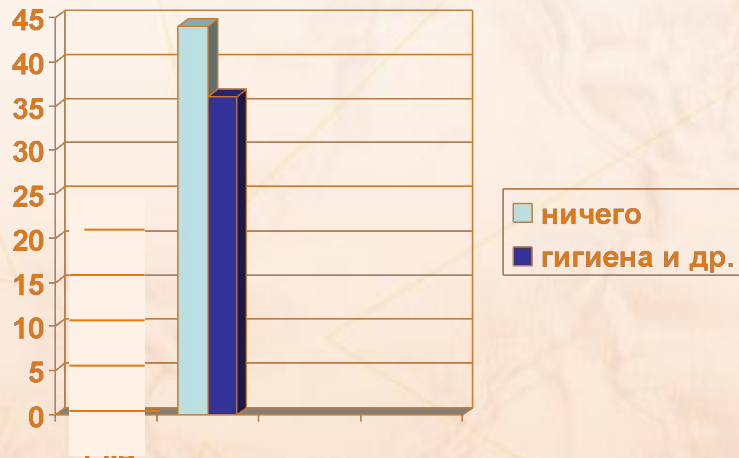
- для физического здоровья — *я могу*;
- для психического — *я хочу*;
- для нравственного — *я должен*.



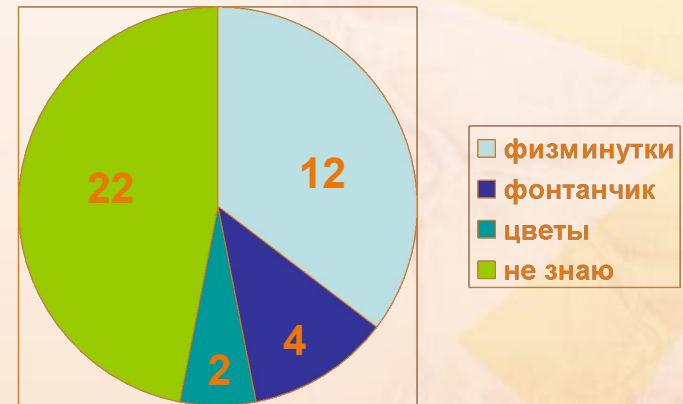
Изучение общественного мнения

Опрошено 40 человек. Состав респондентов: ученики 6-7 кл.

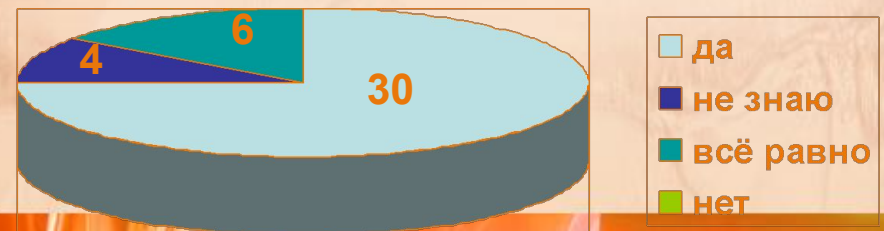
1. Что вы знаете о здоровьесбережении?



2. Что делается в нашей школе по здоровьесбережению?



3. Нужен ли в школе стенд, в котором будет рассказано о здоровьесбережении?





В 2007 г. на коммунарном сборе были сделаны основы под стенды, но никто не занимался их оформлением



За работой:

Егорова Настя
Фролова Елена
Вертянкина М.
Божко Олег



Мы решили оформить стенд «Система здоровьесбережения в школе» именно на этом планшете



На фото:

«Мозговой штурм»:

- обдумывание
- расчёты
- споры

Был составлен План реализации:

Ответственные:

- за сбор данных –

Кузьмин Олег,
Торшин Роман,
Щеблютов Сергей;

- за создание буклета – Божко Юлия;

- за создание компьютерной презентации –
Копьёва Анастасия;

- за распечатку и оклеивание – все.



В виде рисунка проект
выглядел так:

Здоровье – это состояние полного благополучия
физического, душевного и социального.

(из Устава Всемирной организации
здравоохранения)

Здоровье- сберегающий урок

- Используются здоровьесберегающие технологии
- Смена позы уч-ся, видов и способов деятельности
- Проводятся физминутки (разминки, зрительная и дыхательная гимнастика, игры, антистрессовые тренировки)

СанПиН

Санитарным правилам и нормам
соответствуют:

- питание
- питьё
- тепловой режим
- расписание уроков и др.

Внеурочная деятельность

- Работают ? спортивных секций
- Посещают секции ? уч-ся
- Проводятся: Осенний кросс, лыжные гонки, турнир по теннису, соревнование по баскетболу, футболу, волейболу, лёгкой атлетике и др.

Система здоровье- сбережения в школе

Профилактика заболеваний

Проводятся:

- беседы, инструктажи по ТБ (? в год)
- рейды по проверке веса сумок (сумки должны весить 10% от веса ученика)
- просмотры фильмов, диспуты, конкурсы и др.

Питание

- Питаются ? % уч-ся
- Стоимость питания ? руб. в день
- Калорийность обеденной пищи: ? ккал.

Служба здоровья

- Медсестра: делает прививки, организует медосмотр, оказывает медпомощь.
- Психолог: проводит мониторинги, даёт консультации

Ожидаемый эффект от проекта

- Учащиеся будут чётко представлять систему работы по сохранению здоровья в школе;
- Родители, негативно оценивающие работу школы, увидят цифры, факты и результативность данной системы;
- Буклет, помещённый на стенде, дополнит информацию для учащихся по сохранению здоровья.

Смета расходов



- 8 листов цветной бумаги А4 – 8 руб.;
- 7 листов белой бумаги А4 – 3 руб.;
- Печать на чёрно-белом принтере – 3 руб.;
- Бумажный клей – 1 руб.

Итого: 15 руб.

Сразу после заклеивания разделов проект выглядел так:



Содержание раздела 1. **Питание**

- Питаются 71 % уч-ся.
- Стоимость питания 24 руб. в день.
- В меню:
 - понедельник – мясное блюдо,
 - вторник – суп,
 - среда – каша,
 - четверг – мясное блюдо,
 - пятница – мясное блюдо.

Содержание раздела 2. СанПиН

Санитарным Правилам и Нормам соответствуют:

- питание (горячее и буфетное);
- питьё (вода для фонтанчика подаётся через очиститель, в младших классах уч-ся пьют воду «Родник»);
- тепловой режим (t^0 в помещениях 18^0 - 20^0); влажность воздуха 30-50 %;
- освещённость;
- расписание уроков.

Содержание раздела 3. **Здоровье- сберегающий урок**

- В неделю проводятся уроков физкультуры:
 - в среднем и старшем звене – 2,
 - в младшем звене – 3.
- В младшем звене введена Динамическая пауза.
- Проводятся занятия по валеологии, уроки по ОБЖ.
- Используются здоровьесберегающие технологии на всех уроках.
- Учителя следят за сменой поз уч-ся, меняют виды и способы деятельности, проводят физминутки (разминки, зрительную и дыхательную гимнастики, игры, тренинги).

Содержание раздела 4. **Внеурочная деятельность**

- Работают 5 спортивных секций. Их посещают 75 учащихся.
- Ежегодно проводятся:
 - «Осенний кросс»,
 - лыжные гонки,
 - турнир по теннису,
 - «Весёлые старты»,
 - походы.
- Проводятся соревнования по:
 - баскетболу,
 - футболу,
 - волейболу,
 - лёгкой атлетике.
- Мероприятиями охвачены 100% уч-ся.

Содержание раздела 5. **Профилактика заболеваний**

Проводятся:

- беседы, инструктажи (460 в год; всё фиксируется в Журналах по ТБ);
- просмотры фильмов, диспуты, конкурсы и др. мероприятия по теме «Здоровье»;
- рейды по проверке веса сумок (сумки весят 10% от веса ученика).

Содержание раздела 6. **Служба Здоровья**

Медсестра:

- делает прививки (в год 99% уч-ся);
- организовывает медосмотры;
- регулярно проводит беседы, даёт консультации;
- оказывает первую медпомощь.

Психолог:

- проводит мониторинги;
- даёт консультации.

Так выглядит страница 1-я Буклета

Вести здоровый образ жизни – это значит:

- ♦ соблюдать режим дня;
- ♦ соблюдать правила гигиены;
- ♦ гулять на свежем воздухе;
- ♦ закаляться;
- ♦ заниматься спортом, туризмом;
- ♦ заниматься интересным и полезным делом;
- ♦ бороться с болезнями своей души (невоспитанностью, грубостью, хамством, ленью, скупостью, неблагодарностью и др.);
- ♦ не употреблять в своей речи грубых, грязных, бестактных слов;
- ♦ не обижать и не оскорблять других людей, относиться к ним с уважением; делать Добро.
- ♦ меньше времени проводить у телевизора и компьютера;
- ♦ больше читать (в том числе и книги из серии «Золотая Библиотека Здоровья»);
- ♦ участвовать в разработке и реализации программ, посвященных проблемам здоровья.



Важно:

- ✓ Быть активными пропагандистами здорового образа жизни.
- ✓ Не поддаваться вредным влияниям улицы, средств массовой информации, влияниям людей, ведущих нездоровый образ жизни.
- ✓ Выполнять рекомендации врачей.
- ✓ Составить свою собственную программу «Я и мое Здоровье» с учетом своих нравственных и физических проблем.

Быть здоровым—это просто!

МОУ Сергиевская
общеобразовательная средняя
школа №1

Социальный проект
6 «А» класса

Школьное общество
учащихся «Здоровья»

Социальный проект
6 «А» класса

Быть здоровым — это просто!

Самый лучший отдых – работа;

Самый лучший день – сегодня;

Самый большой дар – любовь;

**Но самое большое
богатство - здоровье!**

Ребята!

Прочитав буклет, вы узнаете,
что можете делать сами для
своего здоровья.

Так выглядит страница 2-я Буклета

Здоровый образ жизни предполагает:

-  оптимальный режим труда и отдыха;
-  правильное питание;
-  достаточную двигательную активность;
-  личную гигиену, закаливание;
-  искоренение вредных привычек;
-  любовь к близким;
-  позитивное восприятие жизни.

Заповеди здоровья

1. Ты должен почитать свое тело как величайшее проявление жизни.
2. Ты должен отказаться от ненатуральной пищи и возбуждающих напитков.
3. Ты должен питать свое тело только переработанными живыми продуктами.
4. Ты должен восстанавливать свое тело путем разумного чередования активной физической деятельности и отдыхом.
5. Очищай свои клетки свежим воздухом, водой и 

Как сидеть правильно?

1 Сидеть за письменным столом нужно правильно:

- ☒ голову слегка наклонить вперед;
- ☒ спину держать прямо, она должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб;
- ☒ между грудью и столом должно оставаться 3-4 см.
- ☒ ноги необходимо согнуть в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом,
- ☒ ступни должны упереться в пол.

Вывод: ноги, спина, руки должны иметь опору.

2 Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки, когда человек сидит.

3 Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом.

4 Расстояние от книжки до глаз не должно превышать 40 см. Книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придется наклонять.



Как делать домашние задания?

Домашние задания даются с учетом возможности их выполнения в следующих пределах времени:

- во 2-4 классах – 1,5 часа,
- в 5-6 классах – до 2 часов,
- в 7-8 классах – 2,5 часа,
- в 9 классах – 3 часа,
- в 10-11 классах – 3,5 часа.



Какой вес должен быть у сумок?

По нормам СанПиН для сохранения позвоночника, вес сумок должен быть 10% от веса ученика. Чтобы узнать здоровьесберегающий вес своей сумки, нужно вес тела в килограммах умножить на 10 и разделить на 100. Это и будет 10%

МОУ Сергиевская
общеобразовательная средняя
школа №1

с. Сергиевск, ул. Ленина, 66

Быть здоровым—это просто!





Ура! Закончена
работа...

Первые
читатели



Спасибо за внимание!

