

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гурьевский центр образования имени С.К. Иванчикова»

Волонтерский отряд «РУКА К РУКЕ»



Волонтерский отряд «РУКА К РУКЕ»

Цель практики

- ▶ развитие и социальная самореализация учащихся путем ознакомления с различными видами социальной активности.

Задачи практики

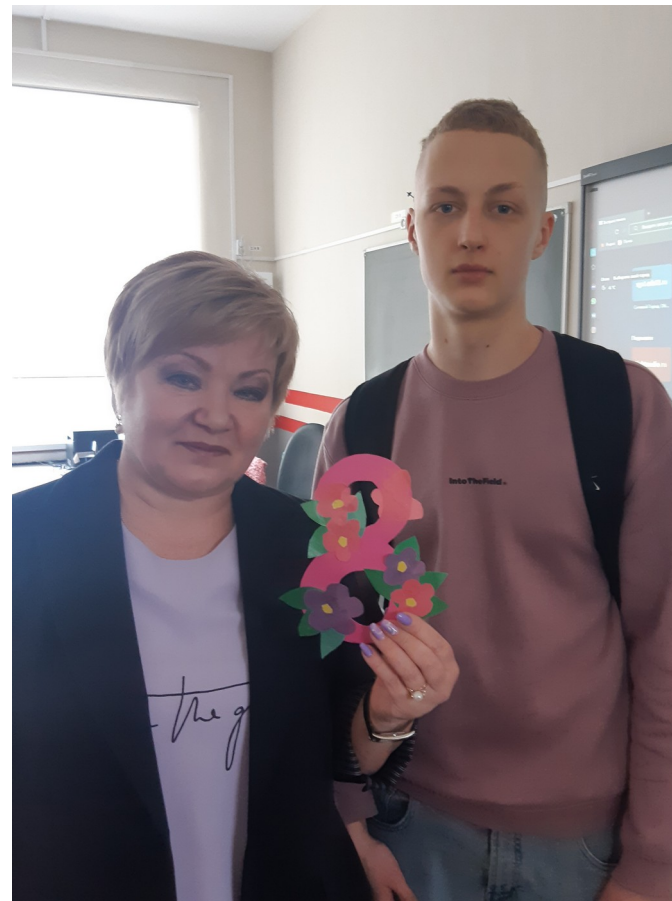
- ▶ -популяризация идей добровольчества в школьной среде, осуществление -рекламно-информационной деятельности;
- ▶ -развитие социальной системы, создание оптимальных условий для распространения волонтерского движения и активизации участия учащихся в социально-значимых акциях и проектах;
- ▶ -вовлечение учащихся в проекты, связанные с оказанием социально-психологической и социально-педагогической поддержки различным группам населения;
- ▶ -участие в подготовке и проведении массовых социально-культурных, информационно-просветительских и спортивных мероприятий;
- ▶ -реализация программ профилактической и информационно-пропагандистской направленности;
- ▶ -налаживание сотрудничества с социальными партнерами для совместной социально-значимой деятельности;
- ▶ -создание и использование межрегиональных связей с другими общественными (волонтерскими) организациями для совместной социально-значимой деятельности;
- ▶ -воспитание у учащихся активной гражданской позиции, формирование лидерских и нравственно-этических качеств, чувства патриотизма и др.;
- ▶ -поддержка и реализация социальных инициатив школьников;
- ▶ -подготовка и поддержка молодежных лидеров;
- ▶ -координация деятельности волонтеров.



Мастер-класс «Подарок для любимых! »



Акция «Вам, любимые!»



Акция «Снежный десант»



Акция «Снежный десант»





Акция «Снежный десант»



Спортивные перемены под лозунгом «Мы за ЗОЖ!»



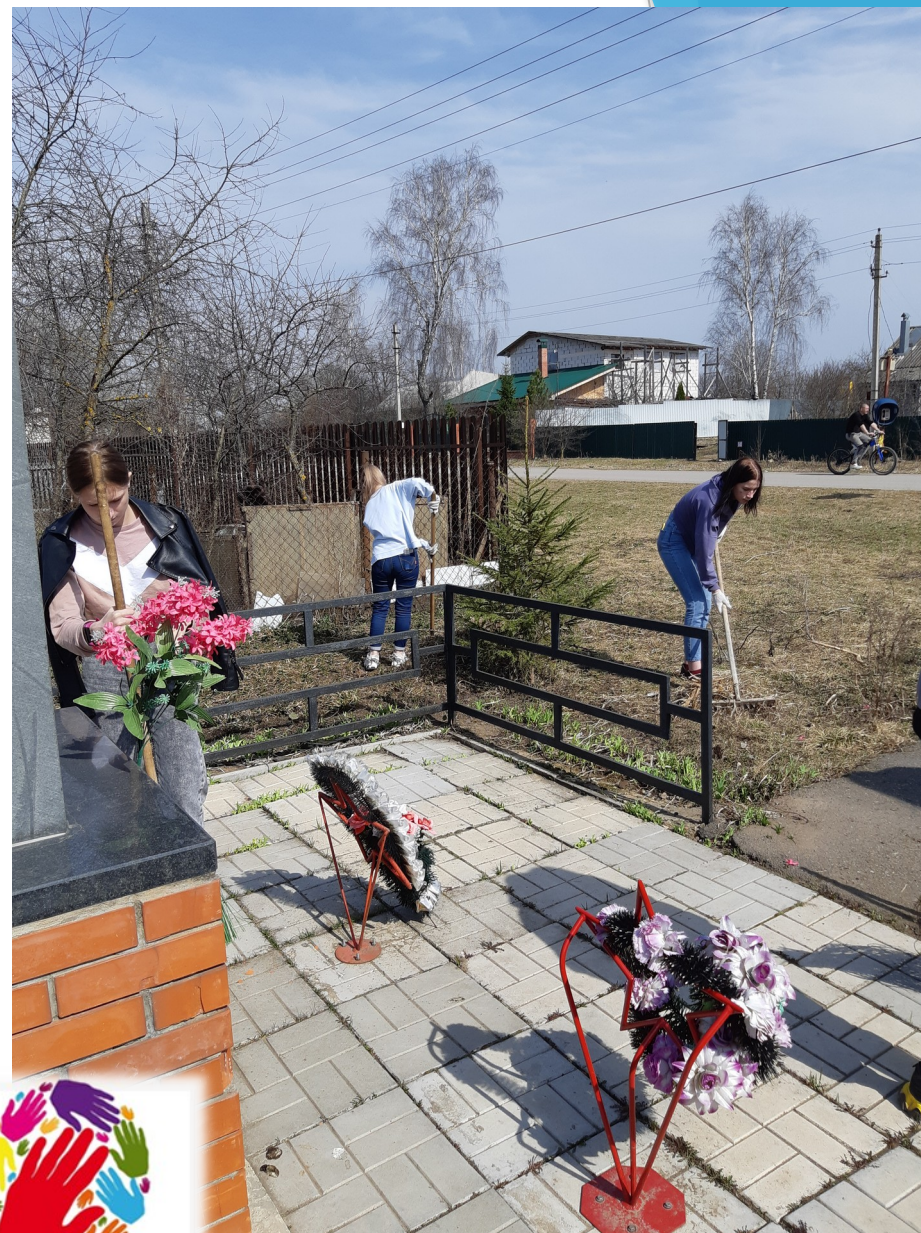
«Веселые перемены» в начальной школе.



Акция «Память поколений»



Акция «Память поколений»



Акция «Бессмертный полк» Вахта памяти.



Акция "Память поколений" Обелиск в д. Гурьево, памятник "Скорбящая мать с сыном"



Уроки Доброты в начальной школе



Акция "Телефон Доверия в каждом дневнике"



Всемирный день борьбы со СПИДом





Профилактическая акция «Дети России - 2022»

Составляющие здорового образа жизни:

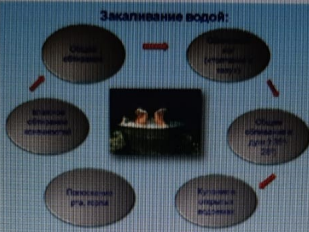
- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табакокурением) и нелегальными.



- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учетом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение

навыками первой помощи;

Закрепление:



- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

Выполнили: волонтеры отряда «Рука к руке», МОУ «Гурьевский ЦО им. С.К. Иванчикова».

Руководитель: Петрова В.В. педагог-психолог.

МОУ «Гурьевский ЦО им. С.К. Иванчикова»
Волонтерский отряд
«Рука к руке»



Мы поколение ЗОЖ

В здоровом теле - здоровый дух



п. Метростроевский
2022 г.



Здоровый образ жизни это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

5 советов здорового образа жизни:

Существует 5 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.



1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

3 совет: не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует

впадать в крайность и есть слишком мало.

4 совет: меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезен для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

5 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впасть в депрессию, и быть подавленным.

Правила здорового образа жизни



табак, алкоголь, наркотики, стресс, нездоровое питание, плохой сон, плохое настроение, малоподвижный образ жизни, плохое питание.

Акция "СЛЁЗЫ БЕСЛАНА"



Акция «Георгиевская ленточка»



Акция "Осенняя неделя добра"



Акция "Осенняя неделя добра"



Мастер-класс «Открытие ко дню пожилого человека»



Акция «День пожилого человека»

