Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №11»
города Смоленска (МБОУ «СШ № 11»)



Волонтерский проект
«Пять минут о ЗОЖ»

Авторы проекта:
Лавриненков Данила
Ветлугина Полина

Руководитель проекта:
Гришкова Евгения Олеговна

Постановка проблемы.

Проблема формирования здорового образа жизни в современном обществе является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания. Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры человека.

Цель Проекта - повышение мотивации школьников к здоровому образу жизни посредством мобильной информации.

Задачи:

— формирование понятия «здоровье человека», раскрытие позитивных и негативных факторов, влияющих на здоровье человека,

— воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью,

— знакомство с основными принципа и понятиями здорового образа жизни.





Этапы реализации проекта.

Подготовительный этап.

Заседание членов волонтерского отряда «Твой выбор», планирование и разработка проекта

Подбор информации, разработка сценариев по теме проекта

Консультации со старшей вожатой по организации и реализации проекта и методической литературы к проекту.

Подбор анкеты.

Основной этап

разработка комплексного плана мероприятий при активном участии волонтеров;

выполнение работы согласно основному содержанию данного проекта;

- Анкетирование обучающихся;
- реализация проекта согласно плану работы.
- Итоговый этап
- анализ результатов проекта;
- определение перспектив дальнейшего развития проекта



План реализации волонтерского проекта «Пять минут о ЗОЖ» в МБОУ «СШ №11» г.Смоленска Сентябрь-декабрь 2019г .





Срок	Наименование пяти-минут.	Ответственные.
12.09.2019г.	Анкетирование «ЗОЖ»	Старшая вожатая Гришкова Е.О. Лавриненков Данила
19.09.2019г.	Мобильная информация «Для чего нужна зарядка?» с показом мультфильма «Смешарики. Азбука здоровья»	Старшая вожатая Гришкова Е.О. Лавриненков Данила Мельникова Алина
26.09.2019г.	Утренняя зарядка «На зарядку становись!»	Старшая вожатая Гришкова Е.О. Лавринеков Данила
03.10.2019г.	Мобильная информация «Правильная перемена!» Видеоролик «Смешарики. Азбука здоровья»	Рачков Илья Старшая вожатая Гришкова Е.О. Лавриненков Данила
10.10.2019г.	«Веселые переменки»	Старшая вожатая Гришкова Е.О. Лавриненков Данила
17.10.2019	Правила гигиены «Стоп, микроб!» Видеоролик «Смешарики. Азбука здоровья»	Харебава Милана Лавриненков Данила
07.11.2019г.	Мобильная информация «Вредная еда» Видеоролик «Смешарики. Азбука здоровья»	Старшая вожатая Гришкова Е.О. Лавриненков Данила
14.11.2019г.	Игра «Полезные и вредные привычки».	Старшая вожатая Гришкова Е.О. «Твой выбор» Лавриненков Данила
21.11.2019г.	Информация «Компьютер и здоровье».Видеоролик «Смешарики. Азбука здоровья»	Лавриненков Данила Рачков Илья Козыненков Павел
28.11.2019г.	Повторное анкетирование.	Лавриненков Данила Рачков Илья Павлова Полина
05.12.2019г.	Круглый стол «Я-волонтер». Подведение итогов.	Старшая вожатая Гришкова Е.О.

Анализ реализации проекта.

В начале сентября было проведено собрание волонтерского отряда. На котором повесткой стало, как младшим классом в доступной форме, донести о здоровом образе жизни. Ведь многие не знают о нем. И мне предложили сделать и реализовать проект «Пять минут о ЗОЖ». Суть проекта заключалась в том, что обучающимся младших классов донести информацию о ЗОЖ в первую очередь на своем примере и в доступной форме.

В результате работы над проектом мы смогли ответить на вопросы:

От чего зависит здоровье человека? Что означает понятие «Здоровый образ жизни»?

Участие в проекте научило нас адекватно оценивать свои способности, выполнять работу в коллективе, в микро группе, слушать и слышать друг друга, оказывать взаимопомощь, совместно находить решение возникающих проблем.

В ходе реализации проекта мы приобрели опыт работы:

- по постановке целей и задач;
- по изучению материалов по вопросам ЗОЖ,
- по разработке печатной продукции для оформления стендов
- по проведению анализа анкет обучающихся.

Нам удалось проявить свои лидерские и организаторские способности в ходе проведения заседаний членов волонтерского отряда, при выполнении поисковой, исследовательской, творческой деятельности.



12 сентября 2019 года в начальной школе мы провели анкетирование «Анкета ЗОЖ». В нем приняло участие 340 обучающихся. Из них 1-е классы-60,2-е классы-94,3-е классы-88,4-е классы-98. И получили следующие результаты:

После чего в 19 сентября за пять мнут вместе с другими волонтерами мы изложили мобильную информацию ***«Для чего нужна зарядка?»*** Где вместе с обучающимися 1-4 классов в игровой форме узнавали для чего нужна зарядка.

19 сентября, 3 октября, 17 октября,7 ноября,21 ноября ребята смотрели мультфильм ***«Смешарики. Азбука здоровья».***

А 26 сентября мы с волонтерами на практике показали детям, утреннюю зарядку ***«На зарядку становись!»,*** как правильно её делать , и проходила она на свежем воздухе.





3 октября Волонтеры рассказывали мобильную информация ***«Правильная перемена!».*** как необходимо себя вести во время перемены. Ведь чаще всего дети получают травмы именно на перемене. Вместе с детьми мы придумали интересные для них перемены, а именно «Веселые перемены».





10 октября прошли первые ***«Веселые перемены».*** Волонтеры под музыку показывали детям разные движения, или танцевали под энергичную музыку.





17 октября активистами волонтерского предоставили мобильную информацию ***правила гигиены «Стоп, микроб!»*.**Волонтёры с помощью презентации, сказки, загадок, кроссворда и весёлых заданий рассказали ребятам о микробах, напомнили о простых правилах личной гигиены, научили правильно мыть руки, чистить зубы и т.д. А, чтобы дети не забывали правила гигиены, волонтеры продемонстрировали, как правильно мыть руки, а дети все дружно повторяли.





7 ноября прошла мобильная информация ***«Вредная еда»*** накоторой. Волонтеры рассказали о том, какая еда полезная, а какая — вредная для организма. Подвели их к пониманию противоречия: мне нравится эта еда, но моему организму она не полезна; довели до сознания детей, что от качества принимаемой пищи зависит здоровье; установили взаимосвязь между правильным питанием здоровым образом жизни.





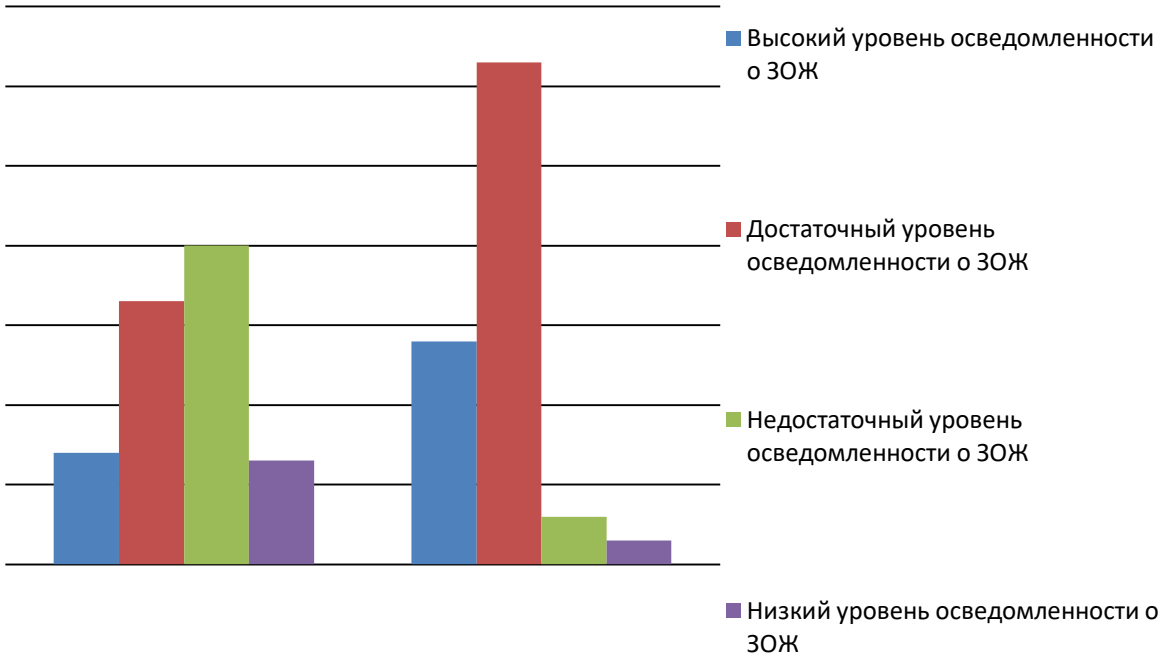
14 ноября была проведена ***Игра «Полезные и вредные привычки».*** О полезных и вредных привычках волонтеры познакомили обучающихся, используя сюжет мультфильма «Цветик семи цветик». Каждый лепесток цветка рассказывал ребятам о привычке, а о какой полезной или вредной им необходимо было догадаться, чтобы собрать из лепестков цветок. 21 ноября волонтеры раздавили буклеты ***«Как сохранить свое зрение при работе за компьютером».***





28 ноября было проведено повторное анкетирование «Анкета ЗОЖ». С целью доказательства эффективности реализации проекта мы получили следующие результаты:







В результате анкетирования в начале проекта и к концу его реализации мы наблюдаем, что обучающихся с низкий уровнем осведомленности о ЗОЖ значительно уменьшилось (13% до и 3% после). И выросло число обучающихся с высоким и достаточным уровнем осведомленности о ЗОЖ (14% до и 28% после, 33% до и 63% после).





В заключении 5 декабря состоялся круглый стол «Я-волонтер», где волонтеры подвели итоги реализации проекта, а также они рассказали, кто такие волонтеры, значимость добровольчества для общества





Мобильная информация «Вредная еда».



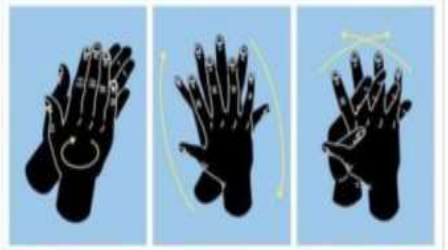
Правила гигиены «Стоп, микроб!»

Когда необходимо мыть руки?

- перед работой с продуктами питания (особенно тщательно перед разделыванием мяса и после него);
- перед тем, как приниматься за еду;
- после посещения любых общественных мест;
- после прикосновения к деньгам – на них скапливается максимальное количество бактерий;
- после физического контакта с животными или их отходами;
- после того, как убрали квартиру;
- если на руках есть любое очевидное загрязнение;
- перед тем как ставите зубные протезы или линзы;
- после возвращения домой с любой прогулки, даже если не посещали общественные места, поскольку в любом случае, прикасались к кнопке лифта, перилам или ручке входной двери;
- после контакта с больными людьми;
- если вы чихаете или кашляете, прикрывая рот рукой.

Алгоритм правильного мытья:

- Откройте кран, включив теплую воду.
- Намочите руки и намыльте их мылом.
- Тщательно вымойте ладони, кисти, пальцы. Уделите внимание кожным покровам между пальцами, ногтям. Можно использовать и специальные щеточки для ногтей.
- Мойте руки 20 секунд или дольше, затем смойте мыло обильным количеством воды.



- В общественных местах закройте кран, используя локоть (если есть возможность) или бумажным полотенцем.
- Дома – рукой (если нет локтевого смесителя), но в процессе мытья сполосните и ручку крана.
- Насухо вытрите руки индивидуальным полотенцем.

Мытье рук обладает не только «дезинфицирующим действием», но и помогает с точки зрения психологии.

Ученые выяснили, что мытье рук помогает избавиться от неприятных воспоминаний и может снять напряжение после принятия серьезного решения. Этим открытием можно пользоваться, чтобы снять усталость и немного расслабиться.

Мойте руки по мере необходимости, это поможет избежать целого ряда неприятностей и сохранить здоровье!





«Компьютер и здоровье»

ПРАВИЛА СИДЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Правильно подобранный стул и стол помогают сохранить правильную осанку



- Ноги должны быть согнуты под прямым углом и опираться на пол.
- Спинка стула должна поддерживать нижнюю половину спины.
- При работе за компьютером голову держите прямо, с небольшим наклоном вперед.
- Верхний край экрана монитора должен быть на уровне глаз, а расстояние до него от 45 до 70 см.
- При работе на клавиатуре, руки должны свободно лежать не столе, а плечи расслаблены.
- Через каждые 15 - 30 минут необходимо отводить глаза от монитора и смотреть вдаль.
- При работе за компьютером пользователю с плохим зрением надо обязательно надевать очки или контактные линзы.

При работе за компьютером через каждый час необходимо делать перерыв 5 - 10 минут