**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования»**

**Проект**

****

**База выполнения проекта:**

МБОУ ДО «Центр дополнительного образования»

г. Спасск-Рязанский

**Участники проекта:**

обучающиеся Центра дополнительного образования,

учащиеся 1-9 классов МБОУ «Спасская СОШ»,

МБОУ «Спасская гимназия», ОО Спасского района

**Руководитель проекта:**

педагог-психолог МБОУ ДО «Центр

дополнительного образования»

Мишкина Ольга Александровна

Год разработки 2018-2019

г. Спасск-Рязанский

**Актуальность проекта.**

Проблема здоровья и формирования здорового образа жизни детей и подростков является не просто чрезвычайно важной, а одной из ключевых для всей нашей страны. В сложившихся социально-экономических условиях Российского общества актуальными становятся проблемы увеличения количества подростков, упот­ребляющих наркотики, алкоголь, зара­женных заболеваниями передающимися половым путем, ведущих нездоровый образ жизни. Такие дети в будущем неспособны создать нормальные семьи, воспитать здоровое потомство, что ведет к социальному нездоровью общества и вырождению нации.

Именно в детском и подростковом возрасте должны решаться задачи формирования ответственного отношения к своему здоровью в совокупности процессов обучения, воспитания и развития личности. И самая трудная и важная задача – создание условий, при которых ребенок заинтересуется тем, как нужно заботиться о своем здоровье. Прямые призывы к ведению здорового образа жизни и запреты так называемых вредных привычек, угрозы и запугивание не только безрезультативны, но и вредны, так как вызывают скрытое противодействие у детей. Формирование ценностных ориентации, убеждений, активной жизненной позиции возможно при использовании педагогом таких методов и приемов, которые способствуют вовлечению учеников в активный процесс получения и переработки знаний. Происходить это должно в обстановке доверительных отношений между участниками образовательного процесса, в атмосфере сотрудничества и сотворчества. Учреждения дополнительного образования обладают наибольшим потенциалом возможностей для создания среды, в которой каждый подросток имеет возможность для самореализации. В различных формах продуктивной деятельности, в интересном коллективе повышаются самооценка, снижаются внушаемость и тревожность, происходит освоение приёмов саморегуляции поведения, навыков совместного поиска адекватных решений проблемных ситуаций.

Чем раньше у ребёнка сформируется мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о своем здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек и общество в целом. Иными словами, здоровью надо учить.

Обучение здоровому образу жизни – целенаправленный, систематический и организованный процесс, включающий в себя три основные цели:

* глобальную – обеспечение физического и психического здоровья подрастающего поколения;
* дидактическую – вооружение школьников необходимыми знаниями в области охраны здоровья, привитие умений, навыков и привычек, позволяющих предотвращать детский травматизм, способствующих сохранению здоровья и трудоспособности;
* методическую – вооружение учащихся знаниями физиологических основ процессов жизнедеятельности человека, правил личной гигиены, профилактики соматических заболеваний, инфекций, передаваемых половым путем, а также знаниями о вредном воздействии на организм психотропных веществ.

Именно такая организация обучения способствует формированию представлений о здоровьесбережении , учит детей и подростков отличать здоровый образ жизни от нездорового, поможет им в дальнейшем беречь свое здоровье и здоровье окружающих.

Т.о. можно сформулировать **основное противоречие** в исследуемой области: с одной стороны, педагогами, родителями и обществом в целом осознаётся важность проблемы формирования у сегодняшних школьников убежденности в ведении здорового образа жизни, с другой стороны, данная работа часто носит характер разовых мероприятий, лишена системности и комплексного подхода.

**Объект проектной деятельности**: повышение компетентности учащихся в вопросах здоровья и здорового образа жизни.

**Предмет проектной деятельности**: формирование навыков здорового образа жизни путем организации и проведения комплекса специальных мероприятий.

**Цель проекта:** обеспечение функционирования целостной системы образовательной, просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни с использованием ресурсов Кабинета по пропаганде здорового образа жизни на базе Центра дополнительного образования.

**Задачи проекта:**

- содействовать сохранению и укреплению физического, духовного, психологического, социального, интеллектуального здоровья каждого обучающегося;

- формировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;

- способствовать развитию навыков здорового образа жизни.

**Гипотеза:** проведение комплекса специальных мероприятий с обучающимися в рамках реализации плана работы Кабинета по пропаганде здорового образа жизни в Центре дополнительного образования будет содействовать созданию благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности, снижению заболеваемости среди обучающихся и педагогов, выработке адекватных форм поведения, формированию навыков здорового образа жизни.

**Ресурсы проекта:** наличие в образовательном учреждении Кабинета по профилактике наркомании, табакокурения, алкоголизма и пропаганде здорового образа жизни; плана работы кабинета (Приложение 1); методического обеспечения, включающего специальную литературу, образовательные фильмы, конспекты занятий, видеопрезентации, диагностический инструментарий, задания и упражнения для обучающихся; ноутбук; видеопроектор.

**Бюджет проекта:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Кол-во | Сумма | Источник финансирования |
| 1. | Бумага офисная | 2 | 480 руб. | Средства учреждения |
| 2. | Тонер для картриджа | 1 | 420 руб. | Средства учреждения |
| 3. | Ватман | 4 | 100 руб. | Средства учреждения |
| 4. | Гуашь | 1 | 101 руб. | Средства учреждения |
| 5. | Цветная бумага | 1 | 280 руб. | Средства учреждения |
| 6. | Клей ПВА | 3 | 60 руб. | Средства учреждения |
| 7. | Фломастеры | 2 | 300 руб. | Средства учреждения |
| 8. | Папки с файлами | 5 | 400 руб. | Средства учреждения |
| 9. | Печать фотографий и иллюстративного материала | 20 | 540 руб. | Средства руководителя проекта |
| ИТОГО: | | | 2 681руб. |  |

**Этапы реализации проекта:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Этапы | Содержание работы | Сроки |
| 1. | Аналитико-прогностический | 1. Постановка проблемы.  2. Определение цели и задач проекта, исходя из основного содержания просветительской деятельности по формированию здорового и безопасного образа жизни у обучающихся ОО школ города и района, потребностей и интересов детей и подростков.  3. Составление плана работы над проектом.  4.Проектирование собственной деятельности. | Сентябрь |
| 2. | Практический | 1.Составление плана работы Кабинета на 2018-2019 учебный год.  2.Проведение занятий (мероприятий основной части проекта) в соответствии с намеченным планом.  3. Проведение конфиденциальных опросов и тестирования по актуальным проблемам.  4. Разработка буклетов.  5. Разработка практических рекомендаций для родителей и педагогов, размещение их на сайте образовательного учреждения.  6. Оформление специальных стендов. | Сентябрь - май |
| 3. | Внедренческий | 1.Занятие с элементами тренинга «Спасибо - нет!»  2.Видеоурок «Составляющие здорового образа жизни».  3. Занятие с элементами тренинга «Жизнь без наркотиков».  4. Обзорный урок на тему: «Что надо знать о ВИЧ/СПИДе»  5.Викторина о здоровом образе жизни «Что? Где? Когда?»  6.Классный час «Мифы о курении».  7.Занятие «Здоровый образ жизни».  8. Анонимное анкетирование старших обучающихся по теме «Отношение подростков к проблеме табакокурения»  8. «Полезные и вредные привычки».  9. Проведение конфиденциального опроса по теме «Ваше отношение к проблеме наркотизации молодёжи»  10. Организация работы с обучающимися школьных оздоровительных лагерей Спасской СОШ и Спасской гимназии в дни летних каникул.  11.Участие в работе антинаркотической комиссии администрации Спасского района | Сентябрь  Октябрь  Ноябрь  Декабрь  Январь  Февраль  Март  Апрель  Май  Май  Июнь  В течение года |
| 4. | Заключительный | 1.Анализ реализации поставленных целей и задач.  2.Оформление отчёта о проделанной работе.  2.Подготовка презентации на тему: «Работа кабинета по профилактике наркомании, табакокурения, алкоголизма и пропаганде здорового образа жизни в 2018-2019 учебном году»  4. Выступление на методическом объединении педагогов Центра дополнительного образования. | Май |

**Ожидаемые результаты:**

- создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности;

- выработка форм поведения, помогающая избежать опасности в жизни и здоровье;

- снижение заболеваемости среди учащихся и педагогов:

- формирование навыков здорового образа жизни.

**Описание мероприятий основной части проекта:**

Проект осуществлялся в течение 10 месяцев путем выполнения мероприятий, направленных на формирование и развитие у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни, сохранение физического и психического здоровья (Приложение 2).

25 сентября на базе нашего Центра дополнительного образования проходила районная молодёжная социальная акция «Цени свою жизнь». 60 обучающихся школ Спасского района и Спасского филиала ОГБОУ «Центр образования «Дистанционные технологии» посетили *занятие с элементами* *тренинга «Спасибо - нет!».* На занятии подростки познакомились с правилами уверенного отказа, сделали вывод о том, что в жизни есть много интересных занятий и алкоголю, курению и наркотикам в ней нет места.

*«Составляющие здорового образа жизни»,* так назывался видеоурок, который 10 октября посетили учащиеся 3«Б» класса МБОУ «Спасская СОШ». Участники занятия познакомились с основными составляющими здорового образа жизни, а после видеоурока их ждали интересные задания и упражнения, позволяющие в занимательной и игровой форме закрепить усвоенные знания.

В рамках проведения месячника  антинаркотической работы «Вместе против наркотиков!»  18.10 2018 г.  в Центре дополнительного образования прошло занятие *«Жизнь без наркотиков».* Его участниками стали обучающиеся д.о. «Собеседники».  На занятии шёл серьёзный разговор о влиянии наркотиков на здоровье человека и о тех страшных последствиях, к которым может привести употребление наркотических средств.

Подростки обсуждали просмотренный социальный ролик, снятый их сверстниками, выполнили ряд практических упражнений. В  конце занятия оформили коллаж «Жизнь без наркотиков»

С 26 ноября по 1 декабря 2018 года по всей России проходила  V Всероссийская акция «Стоп ВИЧ/СПИД».  В рамках данной акции 11 декабря был проведён обзорный урок на тему: *«Что надо знать о ВИЧ/СПИДе»*  с учащимися 9 класса МБОУ «Спасская гимназия».  Девятиклассники выполнили упражнение «Степень риска», стали активными участниками блиц-опроса: «Почему важно знать свой ВИЧ статус?», конфиденциального тестирования на проверку знаний о ВИЧ/СПИД и участниками международной акции «Красная ленточка».

 Здоровым быть здорово! В этом убедились обучающиеся д.о. «Василиса», став участниками 23 января интересной и поучительной *викторины о здоровом образе жизни «Что? Где? Когда?»* С помощью героев презентации Ани, Сони, Миши и Серёжи ребята отвечали на вопросы, отгадывали загадки, решали практические задания.

15 февраля учащиеся 7 класса МБОУ «Спасская гимназия» побывали в ЦДО на *классном часе «Мифы о курении».* Семиклассникам узнали об истории табакокурения, влиянии курения на молодой организм, просмотрели и обсудили социальный видеоролик, ответили на вопросы анкеты «Что ты знаешь о курении?» В ходе ролевой игры «Умей сказать нет» подростки учились противостоять давлению сверстников, контролировать свои действия и поступки.

14 марта обучающиеся д.о. «Скрапбукинг» стали участниками занятия *«Здоровый образ жизни».* Обучающиеся в очередной раз убедились, что здоровье – главное условие долгой и счастливой жизни человека, а его главные составляющие – это правильное питание, соблюдение режима труда и отдыха, закаливание, занятия физкультурой и спортом.

6-7 апреля проводилось анонимное анкетирование старших обучающихся по теме: «*Отношение подростков к проблеме табакокурения».*

*«Полезные и вредные привычки»* - так называлось занятие, которое посетили обучающиеся д.о. «Василиса» 16.05.19. Обучающиеся посмотрели мультфильм, обсудили слайды презентации и пришли к выводу: полезные привычки могут оздоровить человека, улучшить его взаимоотношения с окружающими, а также положительно влияют на его жизнь в целом.

25 мая состоялся конфиденциальный опрос по теме: *«Ваше отношение к проблеме наркотизации молодёжи»*.

Организация работы с обучающимися школьных оздоровительных лагерей Спасской СОШ и Спасской гимназии в дни летних каникул (июнь):

 05.06.2019 г., 10.06.2019 г. - *КВН «Сказки Пушкина»*

17.06.2019 г., 19.06.2019 г. - *игровая программа «Все работы хороши»*

24.06.2019 г., 26.06.2019 г. - *«Полезные и вредные привычки»*

28.06.2019 г. - *песочная игротерапия «Чудеса на песке»*

**Конечный продукт проекта:**

1.Разработаны и проведены 15 мероприятий.

2. Проведены 3 конфиденциальных опроса старших обучающихся:

- анонимное анкетирование по теме: «Отношение подростков к проблеме табакокурения» (Приложение 3);

- тест на проверку знаний по теме: «ВИЧ/СПИД» (Приложение 4);

- анкетирование, направленное на изучение характера отношения подростков к проблеме наркотизации молодёжи (Приложение 5).

3.Оформлены тематические стенды:

- «Наркотикам – НЕТ!»;

- «Откровенно говоря»;

- «Стоп ВИЧ/СПИД»;

- «Мы – за здоровый образ жизни».

4. Разработаны и распространены среди обучающихся ЦДО, школ города и района буклеты:

- «Мир без наркотиков – территория жизни!» (Приложение 6);

- «Профилактика употребления ПАВ, алкоголя, табакокурения» (Приложение 7);

- «ВИЧ/СПИД – изменим ситуацию» (Приложение 8).

5. Разработаны и размещены на сайте Центра дополнительного образования

1) рекомендации для родителей:

- «Как понять, употребляет ли Ваш ребёнок наркотики?»;

- «Что делать родителям, если они подозревают своего ребёнка в употреблении наркотиков?»

2) рекомендаций для педагогов:

- «Что предпринять, если возникли подозрения относительно возможной наркотизации обучающегося?»

3) рекомендаций для подростков «Что делать, если тебе предложили наркотик?»

6. Публикация на Всероссийском образовательном сайте «Портал педагога» Свидетельство СМИ ЭЛ № ФС 77-6586

Адрес редакции: 398035, г. Липецк, ул. Вермишева, дом 22 «а». Домен: [mail@portalpedagoga.ru](mailto:mail@portalpedagoga.ru)

Тема материала: « Занятие с элементами тренинга «Спасибо – НЕТ» (Приложение 9)

Веб-адрес мероприятия на сайте издания:

[https://portalpedagoga.ru/servisy/meropriyatiya/meropriyatie?id=6](https://portalpedagoga.ru/servisy/meropriiiyatiya/meropriyatie?id=6)

Ссылка на опубликованный материал:

https:// portalpedagoga.ru/servisy/meropriyatiya/faily\_ishodniki/14307.docx

7. Размещение на сайте Центра дополнительного образования заметок о проведённых мероприятиях:

- Видеоурок «Составляющие здорового образа жизни »

- «Жизнь без наркотиков»;

- «V Всероссийская акция «Стоп ВИЧ/СПИД»;

- «Здоровым быть здорово»;

- «О вреде курения»;

- «Викторина о ЗОЖ»;

- «Полезные и вредные привычки»

**Критерии оценки эффективности реализации проекта:**

* формирование у большинства обучающихся убежденности в необходимости ведения здорового образа жизни (использование свободного времени с пользой для здоровья; соблюдение режима дня; выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания; необходимость занятий физкультурой и спортом);
* повышение внимания обучающихся и их родителей к вопросам здорового и безопасного образа жизни;
* воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью.

В качестве диагностического материала использовались анкеты и опросники, направленные на выявление сформированности у обучающихся представлений о здоровом образе жизни.

*Результаты анкетирования по теме: «Отношение подростков к проблеме табакокурения»:*

Подавляющее большинство участников анкетирования не курят (96%) и знают о вредном влиянии никотина на организм человека (84%). В необходимости вести разъяснительную работу по профилактике табакокурения среди молодёжи уверены 60% участников, 20% считают, эффект незначительным, что заставляет искать новые формы и методы профилактической деятельности. Вместе с тем 72% участников анкетирования считают, что своевременные и доступные знания о курении и его последствиях помогают предотвратить появление новых курильщиков.

*Тест на проверку знаний по теме «ВИЧ/СПИД»:*

Большинство участников опроса (75%) знают, как можно выявить ВИЧ-инфекцию и 100% знают пути её передачи, знают как защитить себя от ВИЧ. 42% участников опроса считают себя достаточно информированными; 16 % нуждаются в правдивой, достоверной, исчер­пывающей информации о заболевании и путях его распространения.

*Анкета,**направленная на изучение характера отношения подростков к проблеме наркотизации молодёжи*

Подавляющие большинство участников опроса (92%) имеют чётко сформированное негативное отношение к употреблению наркотиков и убеждены в том, что в наше время существуют эффективные методы лечения наркомании, которые позволяют человеку вернуться к нормальной жизни, стать полноценным членом общества.

В необходимости придерживаться принципов здорового образа жизни убеждены 92% опрошенных. В качестве основных аргументов подростки называют следующие: «быть здоровым», «быть сильным», «быть красивым», «быть успешным в делах». Среди характеристик здорового образа жизни обучающиеся в первую очередь отмечают отсутствие вредных привычек, занятия спортом, рациональное питание.

На вопрос «Что такое, на Ваш взгляд, «здоровый образ жизни?» подростки ответили следующим образом:

- не пить – 64%;

- не курить – 64%;

- заниматься спортом – 84%;

- не употреблять наркотики – 68%;

- полноценно питаться – 56%

- вести осмысленную жизнь – 27%

- жить полноценной духовной жизнью – 20%

По результатам проделанной работы можно сделать следующие **выводы:**

Современная концепция здорового образа жизни определяет его как осознанное в своей необходимости постоянное выполнение правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья.

Элементами здорового образа жизни являются: воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков, безопасная и благоприятная для обитания окружающая среда, отказ от курения, употребления наркотиков и алкоголя, физически активная жизнь.

Проведенные за 10 месяцев реализации проекта мероприятия и акции способствовали росту информированности детей и подростков по вопросам здорового образа жизни, а так же непосредственному вовлечению их в общественную, спортивную и творческую жизнь. В работе приняли участие 367 обучающихся Центра дополнительного образования, школ города и района.

Анализ результатов реализации проекта показал, что:

- полученная информация заставила задуматься подростков об употреблении алкоголя, табака, наркотиков и способах личного противодействия вовлечению в их употребление;

- полученные на занятиях знания и умения востребованы в повседневной жизни;

- значительно утвердился выбор здорового стиля жизни;

- возрос интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Проведённая диагностика сформированности представлений о здоровом образе жизни позволяет определить дальнейшие пути работы по профилактике и укреплению здоровья обучающихся.

Целесообразно включение в план не только занятий по формированию основных компонентов здорового образа жизни, но и занятий по формированию социально значимых навыков, что в свою очередь будет способствовать выбору учащимися правильных моделей поведения, развивать у них чувство ответственности и самоконтроля, необходимых в реальной повседневной жизни.

Важно разнообразить формы взаимодействия с родителями в контексте укрепления здоровья детей и подростков.

Необходимо расширять связи с социальными партнёрами (ЦРБ, РДК, районной библиотекой, отделом образования и молодёжной политики).

**Литература**

1. Бландинская О., Клюева Н. Уроки здоровья // Школьный психолог. –

2001. №2 с. 14.

2. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г. - Москва: **СПб. [и др.] : Питер**, 2015

3. Безруких, М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. - М.: Просвещение, 2013

4. В здоровом теле - здоровый дух. Сценарии праздников, конкурсов, вечеров, посвященных здоровому образу жизни. - М.: Феникс, 2002.

5. Воронова, Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. - М.: Феникс, 2011.

6. Все о здоровом образе жизни. - М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест, 1998.

7. Жирова Т.М. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. Москва.: Панорама, 2005.

8. Колесов В.Д. Предупреждение вредных привычек у школьников. Москва.: Педагогика, 2001.

9. Лебедева Н. Т. «Формирование здорового стиля школьника» Мн., Нар.

Асвета 1996.

10. Лебедева Н. Т. «Школа и здоровье учащихся» Мн., Университетское 1998.

11. Матвеева Е. М. «Азбука здоровья и профилактика вредных привычек»

М., Глобус 2007.

12. Матвеева В. Ф. «Профилактика вредных привычек школьников» М., 1987.

13. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. - М.: Academia, 2008.   
14. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, 2013.

15. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2008.

16. Сизанов А. Н. «Безопасное и ответственное поведение», ч. II, III, Мн., Тесей, 1998.

17. Смирнов Н. К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы», – 2003.– М., Аркти.

18. Трафимова Г. В. «Детям о СПИДе и докторе Неболите», Мн., Тесей, 1998.  
19.Трча, Станислав Искусство вести здоровый образ жизни / Станислав Трча. -М.:Медицина,1984.

20. Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни / Б.Н. Чумаков. - М.: Педагогическое общество России, 2004.