***ПРОЕКТ***

***«Жизнь – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут»***

***ученицы 4 класса МОУ СОШ №6 г. Аткарска***

***Нестеровой Натальи***

***2010 год***

**Название проекта:** «Жизнь – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут» (Ж. Лабрюйер)

**Цель проекта:** Пропаганда здорового образа жизни.

**Решаемая проблема:** Образ жизни человека – это особенность его повседневного поведения в быту, в работе, учебе, использование свободного времени. Сюда относятся нормы и правила поведения среди людей, потребности в материальном и культурном развитии. Получается, что от того каким будет образ жизни, зависит ее продолжительность и польза для других людей. Понятно, что образ жизни должен быть здоровым. Качество жизни зависит от многих условий: правильного режима труда и отдыха, занятий спортом, отсутствием вредных привычек, правильного питания.

**Целевая группа:** учащиеся школы, педагоги

**Предполагаемая деятельность:** опрос среди учащихся школы, беседы с учителем физической культуры, с поваром, с одноклассниками, участие в конкурсах, посвященных здоровому образу жизни.

**Результаты проекта:** Важно, чтобы предполагаемая деятельность заставила многих задуматься – а правильный ли образ жизни я веду? Хочется, чтобы у учащихся возникло желание сохранить свое здоровье и продлить свою жизнь.

Образ жизни человека – это особенность его повседневного поведения в быту, в работе, учебе, использование свободного времени. Сюда же относятся нормы и правила поведения среди людей, потребности в материальном и культурном развитии. Получается, что от того каким будет образ жизни, зависит ее продолжительность и польза для других людей. Понятно, что образ жизни должен быть здоровым. **(СЛАЙД 2)** Французский писатель, мастер афористической публицистики Жан де Лабрюйер сказал, что «Жизнь – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут». Это высказывание настолько поразило меня, что им я назвала свой проект. Ведь, на мой взгляд, человеческая жизнь – самое ценное, что есть на земле и наша задача сохранить ее как можно дольше.

Качество жизни зависит от многих условий: **(СЛАЙД 3)**

1. правильного режима труда и отдыха,
2. занятий спортом,
3. отсутствия вредных привычек,
4. правильного питания.

Результатом здорового образа жизни является продолжительность жизни человека, показатель, по которому Россия отстает от развитых стран. Значит не все у нас хорошо со здоровьем. Из сообщений печати, телевидения узнаем, что много молодежи употребляет алкоголь и наркотики. **(СЛАЙД 4)** 700000 человек ежегодно погибают от пьянства. Согласитесь, это довольно страшная цифра. Употребление наркотиков, алкогольных напитков, сигарет, курительных смесей – национальное бедствие для будущих поколений!

Важной составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Это не только основа здоровья и долголетия, но и представление о народных традициях, правилах этикета, общей культуре личности. Основной закон правильного питания – соблюдение режима питания, количество и качество пищи, достаточное поступление в организм витаминов, минеральных веществ, укрепляющих иммунитет. Внимательно слушая объяснения учителя – Масляковой Любови Викторовны – на уроках ОЗОЖ и кружке «Разговор о правильном питании», изучив необходимую литературу, воспользовавшись средствами всемирной сети я сделала вывод, что питание ребенка должно быть полноценным. Особое место занимают белковые продукты и мясная пища **(СЛАЙД 5)**, жиры служат источником энергии и строительным материалом для организма **(СЛАЙД 6)**, много углеводов и витаминов содержит растительная пища **(СЛАЙД 7)**. Более подробную информацию я изложила в буклете, которые представляю вашему вниманию.

Размышляя обо всем вышесказанном, я задумалась – а какова обстановка по данной проблеме в моей школе? Чтобы ответить на данный вопрос, я провела ряд мероприятий.

Во-первых, я посетила уроки физической культуры, побеседовала с учителем – Рябушевым Александром Викторовичем, который мне рассказал, **(СЛАЙД 8)** что на своих уроках активно ведет пропаганду здорового образа жизни, привлекает учащихся к занятиям в спортивных секциях, проводит различные соревнования, такие как «Веселые старты» в начальной школе, «Пионербол» в среднем звене, дружеские встречи по баскетболу и волейболу среди старших школьников. Значит одно из условий качества жизни у нас соблюдено.

Во-вторых, учащиеся школы получают горячее питание. По сведениям заместителя директора школы по воспитательной работе Игнатьевой Натальи Алексеевны в школе охвачено горячим питанием 90% учащихся. Опрос среди школьников показал, **(СЛАЙД 10)** что качеством получаемой пищи довольны 98%. Следовательно, второе условие качества жизни также можно считать выполненным.

В вопросе правильного режима труда и отдыха мне помогла воспитатель группы продленного дня – Кузьмина Елена Геннадьевна. Она сообщила, что после учебной нагрузки детям обязательно положена прогулка на свежем воздухе с проведением подвижных игр, что она и реализует в своей работе. Наши учащиеся с удовольствием играют на улице!

Особо мне хотелось бы отметить учащихся 9 класса, которые на протяжении 5 лет ведут активную работу по сохранению и улучшению своего здоровья. **(СЛАЙД 11)**

К сожалению, в школе имеют место вредные привычки среди старшеклассников. Это курение. С учащимися, замеченных с сигаретой, проводятся индивидуальные беседы социальным педагогом – Кожевниковой Клавдией Александровной - о вреде курения, о пагубном влиянии сигареты на детский организм. Часто ребята заполняют анонимные анкеты на эту злободневную тему. Сравним результаты анкетирования «Сигарета – мой друг или враг?», проведенного в сентябре, январе и апреле. **(СЛАЙД 12)** На вопрос – Как ты думаешь, сигарета вредит здоровью или нет?- в сентябре ответили 29 учащихся, в январе – 35, в апреле – 41. По–моему, результаты бесед на лицо.

Работая над этим проектом, я в значительной степени расширила свой кругозор по проблеме здоровья человека. И теперь моя задача: убедить ребят, что необходимо следить за своим здоровьем, искоренить вредные привычки, полюбить спорт, полноценно отдыхать, правильно питаться. Ведь наше здоровье – это здоровье всей нации и будущих поколений **(СЛАЙД 13).**