

# **ПРОЕКТ «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»**

## **Программы «Наши дети – будущее планеты»**

*Важнейшее направление воспитательной работы в образовательном учреждении – формирование у школьников здорового образа жизни, ценностного отношения к здоровью своему и окружающих.*

*По мнению ведущих исследователей проблем детского здоровья во всем мире сложились неблагоприятные тенденции, определяющие негативное физическое, психическое и нравственное состояние детей и подростков. Несмотря на немалые усилия, ориентированные на решение этой проблемы, в России наблюдается явная тенденция к ухудшению здоровья подрастающего поколения, что уже приводит к общему снижению потенциала здоровья нации.*

*Только объединив усилия всех заинтересованных лиц – педагогов и медиков, психологов и родителей, руководителей детских движений и ученых, государственных служащих и бизнесменов – мы сумеем помочь школе воплотить в жизнь педагогику здоровья - реальную, живую, интересную и полезную всем участникам школьной жизни.*

*И специалисты, и педагоги, и организаторы школьного воспитания отмечают растущую потребность в эффективных технологиях, ориентированных на формирование у школьников ценностей и навыков здорового образа жизни.*

*Государство в последнее время актуализировало вопрос физического развития детей и подростков. Приоритетным является детский спорт, но немалое внимание уделяется и системе физического воспитания в школе. И здесь особенно важно -изменить само отношение к здоровому образу жизни: занятия физической культурой должны стать потребностью самого человека – взрослого и ребенка.*

*Проект - «Здоровое поколение» - также окажет позитивное влияние на общий уровень культуры здоровья в школе и в обществе в целом.*

*Программа вовлекает учителей в овладении здоровьеразвивающей методикой, а школьников разных возрастов и физических возможностей в увлекательные события, конкурсы и акции, сосредоточенные вокруг центральной темы проекта – темы здорового образа жизни. Программа охватывает широкий спектр проблем, интересующих и волнующих современных школьников.*

### **Цель Проекта «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»**

Главная цель проекта - повышение мотивации учителей к внедрению здоровьеразвивающей педагогики, а школьников к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта, развитие субъектного, ответственного подхода к здоровью своему и окружающих.

### **Задачи проекта «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»**

- воспитание ценностного отношения школьников к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- развитие субъектного, ответственного отношения школьников к своему здоровью;
- повышение компетентности школьников в вопросах здоровья и здорового образа жизни;
- формирование у школьников устойчивой мотивации к отказу от табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков;
- овладение умениями противостоять негативному давлению социума.
- привлечение внимания школьников к физической активности, как составной части здорового образа жизни;
- освоение учащимися знаний о здоровом питании;
- распространение лучшего опыта оздоровительной работы с детьми в регионах;
- укрепление межрегиональных и международных культурных, спортивных, образовательных связей.

### **Особенности Проекта**

*Проект предлагает педагогическому сообществу целый арсенал адекватных*

образовательно-воспитательных технологий, основанных на формировании устойчивой мотивации и развитии потребности школьников в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих.

Проект адресован не отдельным, экспериментальным учебным заведениям, а педагогам и учащимся любой общеобразовательной школы России.

Каждое образовательное учреждение – участник общественного движения «Добрые Дети Мира», включившись в Проект, трансформируется в настоящую Академию здоровья, где культура здоровья обучающихся становится приоритетной задачей.

Проект – это также системная профилактика асоциального поведения и вредных привычек, дающая реальную возможность педагогическими средствами добиться более гармоничного развития юной личности.

Программа предполагает поощрение учителей за овладение здоровьеразвивающими методиками.

### **Методические цели Проекта**

Оказание практического содействия школам в здоровьеразвивающей деятельности в виде эффективных педагогических и социальных технологий, направленных на формирование у школьников знаний и ценностей здорового образа жизни, ответственного отношения к здоровью при активном вовлечении в этот процесс педагогов, медицинских работников, родителей и т.д., заинтересованных в решении этой острой социальной проблемы.

### **ПРОЕКТ ВКЛЮЧАЕТ 10 модулей:**

- 1. Диагностический модуль**
- 2. Старт проекта**
- 3. Диагностический модуль Плюс**
- 4. Творческая лаборатория школы**
- 5. Информационные стенды «Здоровье как стиль жизни»**
- 6. Конкурс коллажей и плакатов «Быть здоровым – здорово!»**
- 7. Месяц «Добрые привычки»**
- 8. Месяц «Марафон здоровья»**
- 9. Акция «12 недель здоровья»**
- 10. Финал проекта**

## МОДУЛИ

### 1. Диагностический модуль

Период: в начале и в финале проекта

#### Цель

Оценка и самооценка (мониторинг) школами движения состояния здоровья учащихся, «сканирование» представлений детей и педагогов о ЗОЖ, выявление лагун в пропаганде здорового образа жизни, возможность оценки в финале проекта эффективности и роли специальных событий и мероприятий проекта

#### Содержание

1. Проведение диагностических исследований на ограниченном объеме выборки среди школьников: ориентировочно - 40-50 анкет (минимум – 30) в 1-5 классах, 6- 8 классах, 9-11 классах. Тема исследования – оценка школьниками состояния собственного здоровья, отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
2. Проведение исследований среди педагогов на тему отношения к здоровьеразвивающей деятельности в школе, ее роли и месте в процессе обучения и воспитания детей и т.д.
3. Анализ анкет и подготовка общей аналитической записки по итогам анкетирования в начале и в финале проекта.
4. Проведение сравнительного анализа результатов первого и второго опроса, подготовка итогового аналитического отчета.

#### Форма

Анкеты предлагаются школам в готовом виде и высылаются с сопроводительным письмом по электронной почте (Письмо прилагается - **Приложение 1**), а также размещаются на сайте движения под разъясняющим текстом

#### Организация

Анкетирование в начале и в финале проекта проводится силами педагогов школ - участников проекта и высылается в адрес Оргкомитета в виде диаграмм или таблиц. Аналитика проводится Оргкомитетом проекта.

### 2. Старт проекта «Здоровое поколение»

#### Цель

Проект должен быть заявлен на общешкольном уровне в целях привлечения к нему общего внимания и создания яркого эмоционального впечатления от старта

#### Содержание

*Проведение педагогического совета по проблеме здоровьеразвивающей педагогики.*

Проведение школьного собрания – линейки для объявления о событии, его цели и задачах, основных событиях.

На собрание можно пригласить людей, имеющих отношение к успешным занятиям физкультурой и спортом (с краткими, но интересными для ребят выступлениями о требованиях современной жизни, предъявляемых к здоровью и здоровому образу жизни, особенностях экологии в регионе, правилах соблюдения главных требований здорового образа жизни и т.д. Возможно, перед ребятами выступят такие же школьники, но имеющие долгосрочную практику занятий спортом и физкультурой. Также уместны выступления: тренера по фитнесу, тренера спортивной секции, мастера йоги, родителя, который начал заниматься физкультурой и почувствовал положительный результат и т.д. Очень полезно выступление психолога, который расскажет о связи здоровья и состояния психики (о формировании здоровья с помощью различных психологических практик, о роли положительного настроения, веры в успех, о том, что в ходе проекта психологи будут проводить тренинги со старшеклассниками и т.д.).

Школьникам младших и средних классов предлагается вести Дневник здоровья, для слежения за своим режимом дня, питанием, формированием «добрых – здоровых – привычек». В финале проекта эту деятельность детей стоит оценить в последнем 10 модуле проекта.

### 3. Диагностический модуль Плюс

Период: вскоре после анкетирования (примерно в течение недели)

#### Опрос-сочинение для школьников

##### Цель

Результаты анализа материалов, полученных в итоге данного Модуля, будут использованы для окончательной корректировки мероприятий Проекта и дадут дополнительный материал для анализа ситуации с формированием здорового образа жизни в школе и возможных стратегий изменения ситуации.

##### Содержание

1. Школьники 9 – 11 классов участвуют во внутришкольном опросе под условным девизом: «Как сделать нашу школу **Академией здоровья?**», а ребята средней возрастной группы пишут домашнее сочинение на эту тему.
2. Школьники средних классов могут написать сочинение на аналогичную тему совместно с родителями.

##### О чем отвечать / писать?

В опросе/сочинении ребятам рекомендуется обсудить следующие вопросы:

1. Что делает моя школа сегодня для здоровья детей?
2. Что можно было бы изменить в школе, чтобы она стала **Академией здоровья** для каждого ученика?
3. Что сам ученик мог бы сделать для этого, какой вклад он бы мог внести в общее дело?
4. Чем могли бы помочь родители учеников?

Педагогический коллектив может добавить свои пункты

#### Провести содержательный анализ опроса / сочинений

##### Как анализировать

Содержательный анализ предполагает:

- А. Сбор информации о том, какие меры по здоровьесбережению в школе заметны детям;
- Б. Какие предложения по изменениям в школе вносят сами дети;
- В. В каких видах деятельности они бы хотели участвовать.

##### Кто анализирует

Анализ опроса/ сочинений рекомендуется провести классным руководителям, чтобы они знали "детский потенциал самоизменения", а обобщающий анализ - завучу по воспитательной работе.

##### Каким должен быть отчет

Отчет готовится в произвольной форме – не более 2-3-х страниц текста с краткими цитатами из сочинений - наиболее типичными ответами и небольшое резюме педагога по пунктам А,Б и В.

#### Как работать с высказанными предложениями

См. Модуль 4 Творческая лаборатория школы

См Письмо - Приложение 2

Обобщающий анализ в виде отчета высылается в адрес Оргкомитета

#### Опрос для педагогов

##### Цель

Определить отношение к здоровью и готовности учителей к реализации субъектного подхода к здоровьесбережению детей в рамках Проекта "Здоровое поколение" (с помощью опросника Д.Сиерес, В. Гавидия «Индивидуальная концепция здоровья»)

##### Содержание

Данная акция может быть осуществлена школьным психологом.

См. Опросник - Приложение 3

## 4. Творческая лаборатория школы

Этот проект является продолжением Диагностики и Диагностики Плюс.

### Цель

Вовлечение в проект старшеклассников с целью формирования у них ряда важных и полезных навыков: проектной работы; групповой деятельности, адекватной оценки идей, интересных и годных для реализации; самостоятельной деятельности при реализации идей; информационного обслуживания проекта

### Реализация

Для привлечения старшеклассников в проектную деятельность создать в школе Творческую лабораторию, которая поможет проанализировать опрос / сочинения школьников, предложения ребят и их родителей; выделит наиболее важные, интересные и типичные, а также – отдельно – аналогичные, но требующие серьезных материальных затрат.

Члены лаборатории (вместе с педагогами и родительским комитетом) продумывают возможность выполнения пожеланий ребят, начиная от реальных и достаточно легких в исполнении, заканчивая важными, но дорогостоящими.

При творческой лаборатории создается собственная служба информации – команда из 3-4 человек («журналистов» и «фотокорреспондентов»), которые будут описывать деятельность лаборатории, делать фотоотчеты о том, как реализуются идеи и предложения школьников, их родителей и педагогов.

### Необходимая информация для школьников

- ✓ как, когда, кем, каким образом создается «Творческая лаборатория»;
- ✓ каков режим её работы;
- ✓ какие формы работы используются (экспертиза, мозговой штурм);
- ✓ как и где появляется информация об идеях, высказанных школьниками (и их родителями) в опросах / сочинениях

### Поощрение

Те, кто воплотил идеи школьников, награждаются грамотами «Добрых дел мастер», также поощряются авторы идеи.

### Рекомендации:

- Предложения по итогам опроса/сочинения вынести на общешкольный стенд (или выпустить специальную стенгазету)
- Одним из проектов Лаборатории может быть создание Плаката **Пирамида здорового питания (с акцентом на здоровое питание детей)** См. Материалы к Модулю 4 - Приложение 4
- Еще одним проектом школьников может быть создание **Интерактивного плаката: Как сказать «нет»!** (Вариант плаката – Приложение 5)
- Предложить членам Лаборатории придумать модуль (модули), которые реализуются в ходе проекта. Участников Лаборатории имеет смысл выбирать по неформальному школьному рейтингу – чтобы участие в ее работе было престижным. Не предполагается «добровольно-принудительное участие» школьников в Лаборатории.

## 5. Информационные стенды «Здоровье как стиль жизни»

### Цель

Создание постоянно действующей информационной составляющей проекта, с одной стороны, извещающей и оперативно реагирующей на события Проекта, с другой стороны, через материалы, подготовленные самими школьниками, расширяющей компетенцию детей в вопросах здоровья и ЗОЖ

### Содержание

Создание двух стендов «Здоровье как стиль жизни» (школа сама выбирает желаемое название).

- Один – в учительской для учителей
- Второй стенд - в коридоре школы для учащихся.

### Реализация

- Стенд для учителей содержит две части: «здоровье учителя» и «здоровье детей». «Взрослая часть» заполняется интересными, по мнению учителей, материалами по теме здоровья

(например, из журнала «Будь здоров», газеты «ЗОЖ», Интернет-материалами и т.д.). Часть - «здоровье детей» -заполняется материалами из журналов: «Здоровье школьника», «Директор школы», газеты «Здоровье детей», Интернет-материалами, из книг по теме). Отвечать за эту работу может работник библиотеки. Администрации и учителям может быть предложено присоединиться к заполнению стендов по материалам периодических методических изданий по предмету и т.д. Отвечать за эту работу может зауч.

- Стенд для школьников находится в ведении самих учащихся. Зауч по воспитательной работе, учитель биологии, психолог, работник библиотеки, учитель физкультуры выступают только организаторами-кураторами и экспертами качества материалов. Обновление материалов проводится ежемесячно или с произвольной для школы периодичностью. Материалы должны быть краткими, практичными, доступными и наглядными. На стенде желательно выделить подразделы, например: «Вести Проекта «Здоровое поколение», «Вести «Творческой лаборатории», «Физкультура и спорт», «Правила здоровья», «Психологическое здоровье». Исполнителем может быть постоянная творческая группа школьников из разных классов. Для повышения мотивации к данной деятельности можно предложить соревнование - «дежурство по стенду» старших классов по очереди (с 8-9 по 11 кл).
- Можно предложить «дежурство по стенду» в течение месяца по одному классу – с 9 по 11 класс отвечает за наполнение стенда, а педагоги – биологии, ЗОЖ, психолог курируют стенд.

### Рекомендация

- Для взрослых и ребят на старте проекта можно создать **ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ**, где педагоги смогут разместить свои личные обязательства: похудеть на N-е количество килограмм, курить меньше на N-е количество сигарет, делать зарядку и т.д.
- Аналогичные **ДЕРЕВЬЯ ЗДОРОВЬЯ** могут появиться в школьных классах. На деревьях ребята не только «дают обещания», но и могут размещать свои отзывы о тех или иных событиях проекта. Объявляется, что по итогам Древа здоровья каждый класс в финале месяца принимает свой собственный меморандум здоровья.
- В школе можно создать с помощью учащихся старших классов и родителей **МУЗЕЙ ГИГИЕНЫ**, где разместить старинные и современные предметы гигиены; собрать видеотеку на тему гигиены и т.д.

## 6. Конкурс плакатов и коллажей «Быть здоровым – здорово!»

### Цель

Проект направлен на презентацию в живой занимательной форме ценностей здоровья и здорового образа жизни. Цель проекта - вовлечение школьников в осмысление темы здоровья, обогащение «тематического» словарного багажа, умения оперировать в речи ценностными понятиями, связанными со здоровым образом жизни и культурой здоровья.

### Реализация

Школьники получают задание создать плакат, фотоколлаж (или просто – коллаж), или – даже - карикатуру на тему здоровья и нездоровья, здорового и нездорового образа жизни. Это могут быть высказывания мудрецов древности или наших современников, юмористические картинки соответствующей тематики (*выполненные при помощи программы Photoshop и др. графических редакторов*), классическая карикатура, нарисованная от руки и т.д.

Также ребята могут создать два стенда (по результатам «мозгового штурма» средних классов или общешкольного «мозгового штурма»): Быть здоровым – это \_\_\_\_\_ (ответы школьников), Быть больным – это \_\_\_\_\_ (ответы школьников)

Также в этот период в классах можно начать выращивать **ДЕРЕВЬЯ ЗДОРОВЬЯ** с личными обязательствами детей: делать зарядку, чистить зубы, мыть руки перед едой, не пить газированные напитки и т.д.

### Период

Начало проекта. Подготовительный этап – 1 неделя. Выставка в коридорах и классах школы – 1 месяц. Подведение итогов, рефлексия – 1 неделя

### Итог

Плакаты и коллажи можно разместить в классных комнатах или коридорах. Лучшие работы отбираются на общешкольную выставку. Лучшие авторы общешкольной выставки поощряются. Члены Лаборатории могут придумать и вручить призы участникам конкурса.

## Мотивация школьников

Внутри класса - использование одного из приемов мотивации детей:

- создание и обсуждение проблемной ситуации с центральной идеей «зачем нужно напоминать человеку о необходимости заниматься физкультурой, правильно питаться, больше двигаться, вести здоровый образ жизни»
- этическая загадка: показать плакат- ребус, в которой зашифрован призыв к здоровому образу жизни, предложить его расшифровать,
- предварительный этический диалог, в котором обратиться к личному опыту детей,
- проведение игры, где дети – сотрудники издательства, которому предложили выпуск плакатов на тему здорового образа жизни, далее организовать мозговой штурм при генерировании идей будущих плакатов.

## Необходимая информация для школьников

- ✓ что такое плакат,
- ✓ как его можно оформить,
- ✓ как создать текст,
- ✓ какими источниками можно воспользоваться,
- ✓ каким размером он должен быть,
- ✓ сроки изготовления,
- ✓ кто из педагогов руководит проектом.

## Организация рефлексии проекта

Рефлексия выставки плакатов в классе

Возможные вопросы:

- ✓ Увлекло участие или нет,
- ✓ Удалось придумать самому или воспользовались готовым изображением или текстом,
- ✓ Как работалось в группе?
- ✓ Какой плакат понравился? Почему?
- ✓ Какой плакат помог вам понять, зачем необходимо придерживаться здорового образа жизни?
- ✓ Какой плакат вы захотели бы повесить на улицах города?
- ✓ Какой оставить в классе ? Почему?
- ✓ Какой можно подарить ученикам 1-3 классов?

**Рефлексия общешкольной выставки плакатов (коллажей)** для целевой аудитории (всё сообщество школы) проводится в виде соцопроса или почты.

## Возможные варианты вопросов:

- ✓ Какие плакаты можно сделать девизом школы?
- ✓ Если бы вы рассказывали первоклассникам правила здоровья в школе, то призыв с какого плаката вы бы им произнесли?
- ✓ Какие плакаты вы захотели повесить на улицах города? В общественном транспорте? В больницах?
- ✓ Какой плакат можно считать самым веселым?
- ✓ Если бы вы были президентом России и поздравляли всех с Новым годом, какой плакат вы могли бы использовать в своей речи?

Результаты общешкольного опроса разместить на информационном стенде Проекта, чтобы все могли познакомиться с результатами.

## 7. Месяц «Добрые привычки»

### Цель

Модуль должен начаться как можно раньше, чтобы у школьников и педагогов было достаточно времени на усвоение и формирование «добрых привычек». Модуль направлен на закрепление ценностей здорового и нравственного образа жизни. Приобщение школьников к данным ценностям осуществляется с помощью игровых методов, насыщенных позитивными эмоциями, что содействует лучшему пониманию и осознанию темы проекта

### Период

Этот месячник можно приурочить к ряду календарных дат: с 18 ноября – Международная неделя отказа от курения, 7 апреля – Всероссийский день здоровья детей (письмо Министерства образования РФ 3 февраля 2003г. №27/2573-Б) и т.д. Можно провести его «бездатно» - в удобное для школы время.

## Старт

### 1 НЕДЕЛЯ МЕСЯЦА Информационная неделя

#### Набор событий:

- **Старт недели** - общая линейка или проведение информационных 5–ти минуток в каждом классе, размещение информации на школьном информационном стенде (так, чтобы каждый смог прочитать – большие буквы, краткий и яркий текст)
- Ориентируясь на то, что проект будет вестись в течение учебного года, рекомендуется повесить в школе **План «здоровых дел»**, где отразить события проекта (месячники и акции), написать об **«индексе здоровья»** для второго месяца и т.д.

#### 1-4 классы

- **5-ти минутки «Инфекция не пройдет!»** (каждый учебный день в каждом классе начинается с краткой информации педагога о том, как правильно закаливаться, одеваться, питаться, сколько времени быть на свежем воздухе и т.д., чтобы не заболеть)
- **Праздник-утренник «Полезные привычки – наши сестрички»** (включить информацию о важности соблюдения гигиенических правил, распорядке дня и т.д.)
- **Конкурс рисунков:** «От улыбок хмурый день светлей!» или «Полезные привычки – наши сестрички». **Рисунки размещаются в классах и коридорах школы на 1 месяц – в конце месячника подводятся итоги и награждаются победители.**

#### 5 - 7 классы

- **5-ти минутки «Инфекция не пройдет!»** (каждый учебный день в каждом классе начинается с краткого выступления одного из школьников о том, как правильно закаливаться, одеваться, питаться, сколько времени быть на свежем воздухе и т.д., чтобы не заболеть – текст перед выступлением просматривает педагог)
- **Объявление Конкурса «Полезные привычки»** (творческих работ - плакатов-коллажей) и/или **видео-фото-печатной социальной рекламы: «У сигареты нет шансов!»** (анти-никотинное направление конкурса) **Конкурсные работы готовятся в течении четырех недель, демонстрируются в конце месячника с награждением победителей)**

#### 8 - 9 классы

- **Подготовка и презентация проектов «Умеем ли мы быть здоровыми?»** - их может создать группа школьников из 3-4 человек, проведя собственные исследования, поиск информации и т.д. (с участием медицинских работников, психологов и т.д.). При задании сделать корректный акцент на темах: режим дня и активный отдых, гормональные возрастные изменения и их влияния на самочувствие подростков, голодание, правильное питание, косметика и т.д.)
- **Объявление Конкурса видео-фото-печатной социальной рекламы: «У алкоголя нет шансов!»** (анти-алкогольное направление конкурса)
- **Объявление подготовки к Судебному процессу над компьютерным фанатом»** (также можно объявить «судебный процесс» **над газировкой или сладкими батончиками** – все зависит от того, что именно считают педагоги и врачи особенно актуальными для ребят данной школы)

#### Рекомендации

Судебный процесс «строится» как настоящий: с судьей, обвинителем и адвокатом, присяжными заседателями и подсудимым, зрителями в зале (то есть ребятам надо будет изучить обязанности и права каждого участника судебного процесса). Процесс должен вестись самими школьниками, одобрение должны вызывать не только серьезность подхода, но и желание проявить чувство юмора, выйти за рамки взрослого «суда». Акцент – на ситуации с ослабленным зрением школьников, злоупотребляющих компьютерными играми, на необходимости формирования умения пользоваться широкими возможностями Интернета, не превращая эту «умную машину» в игровую приставку. В судебном заседании должны принять участие 12 присяжных заседателей (учеников класса) и они выносят решение по итогам заседания.

Если процесс прошел удачно, можно повторить его для школьников 4-7 классов в актовом зале школы или собрать «сборную лучших участников суда» из разных классов и провести одно показательное судебное заседание. Предполагается, что проведение «судов» состоится в каждом классе, а на «показательном процессе» будет участвовать сборная из лучших представителей всех классов. Но, разумеется - на усмотрение школьного коллектива.



## 10- 11 классы

- **Тренинг психолога «Траектория полета»** (помощь в составлении «индивидуальных траекторий развития»; акцент на влияние здоровья на жизненный путь старшеклассника, о необходимости режима дня и саморегуляции для успешной сдачи ЕГЭ и вступительных экзаменов в вуз)

Подготовка к событиям месячника по программе месячника – Лекторий для младших (См. Неделя ответственности)

## 2 НЕДЕЛЯ МЕСЯЦА Неделя ответственности

### 1- 4 классы

- **5-ти минутки «Инфекция не пройдет!»** (каждый учебный день в каждом классе начинается с краткой информации педагога о том, как правильно закаливаться, одеваться, питаться, сколько времени быть на свежем воздухе и т.д., чтобы не заболеть)
- **Классный час для младших школьников «Советы доктора Пилюлькина»** (посвящен режиму дня - проводится в форме развивающей игры). Текст прилагается - **Приложение 6**  
См. Книга «Здоровый образ жизни в современной школе» Воронова Е.А. Издательство «Феникс» 2008г. Стр.87-91. Также возможно сделать стенд (стенгазету Советы «Доктора Пилюлькина»)
- **Проведение лектория учащимися старших классов** о безопасном поведении, профилактике инфекционных заболеваний, здоровом образе жизни

### 5 - 7 классы

- **Классный час «Поведение без опасности»** (встреча с интересным человеком – психологом Центра медицины катастроф, или авторитетным специалистом по ОБЖ и т.д. – предпочтительно с человеком незнакомым ребятам, но обстоятельно и серьезно представленным им заранее. Акцент на правилах поведения в зонах риска: на дорогах, в контакте с электрическим, газовым оборудованием, оружием, предметами пиротехники и т.д.). Школьники могут подготовить «Маршрут безопасности» по школе и отметить цветными стикерами (для всех) места повышенной опасности: лестницы, батареи, розетки, двери и т.д.
- **Подготовка работ для Конкурса «Полезные привычки»** (творческих работ - плакатов-коллажей) и/или **видео-фото-печатной социальной рекламы: «У сигареты нет шансов!»** (антиникотинное направление конкурса)
- **Проведение Оранжевой акции здоровья** (принести пациентам военного госпиталя для солдат-срочников или ветеранов военных конфликтов, детям – пациентам онкологических или гематологических клиник, детям в приютах для детей-сирот апельсины, организация небольшого благотворительного концерта. Деньги на фрукты можно собрать на улицах города в обмен на символ здоровья, придуманный ребятами и педагогами или сделать оранжевый журавлик – «птицу счастья и здоровья». Апельсины – самые солнечные фрукты, и они помогут поднять настроение всем, оказавшимся в беде)

**Рекомендация:** Школьники могут не просто собирать деньги, а получать их, вручая людям «памятки» с текстами ориентированными на разные целевые группы: студенты – текст «про компьютер и здоровье»; пожилой человек – «как сохранить себя бодрым в «третьем возрасте»; человек средних лет – про рациональное питание». Школьники найдут интересные тексты в Интернете или книгах, сделают их занимательными, интересными и краткими, красиво оформят памятки – это настоящий «товар», за него и деньги брать не стыдно!

- **Проведение лектория учащимися старших классов** о безопасном поведении, профилактике инфекционных заболеваний, здоровом образе жизни

### 8 - 9 классы

**Начало проведения «Судебных процессов»** На данное событие можно пригласить представителей СМИ – это повод развернуть дискуссию в местных изданиях.

- **Подготовка работ для Конкурса** видео-фото-печатной социальной рекламы: «У алкоголя нет шансов!»
- **Проведение Оранжевой акции здоровья** (принести пациентам военного госпиталя для солдат-срочников или ветеранов военных конфликтов, детям – пациентам онкологических или гематологических клиник, детям в приютах для детей-сирот апельсины, организация небольшого благотворительного концерта. Деньги на фрукты можно собрать на улицах города в обмен на символ здоровья, придуманный ребятами и педагогами (и сделанный) или

сделать оранжевый журавлик – «птицу счастья и здоровья». Апельсины – самые солнечные фрукты, и они помогут поднять настроение всем, оказавшимся в беде)

## 10- 11 классы

- **Тренинг: «Могу ли я сказать: нет!»** (тренинг с психологом, возможно участие наркологов и т.д., посвященный навыкам уверенного поведения старшеклассника в сложных ситуациях, связанных с вовлечением в наркоманию, употребление алкоголя и т.д.); Создание поведенческой установки на неприятие употребления психоактивных средств, формирование устойчивой жизненной позиции, предотвращающей вовлечение подростков в потребление наркотиков, алкоголя и табака).

После тренинга рекомендуется сделать плакаты с «Да» и «Нет» и ответами школьников.

- **Подготовка и проведение лектория для младших школьников** о безопасном поведении, профилактике инфекционных заболеваний, здоровом образе жизни

## 3 НЕДЕЛЯ МЕСЯЦА Занимательная неделя

### 1-4 классы

- **Акция «Доброе утро»** (5 мин в начале первого урока - некоторые упражнения для активации работы мозга: ушки потереть, поляризирующее дыхание (вдохнуть одной ноздрей, выдохнуть другой и т.д), массаж пальцев и т.д.)
- **Творческая игра «Маршруты здоровья»:** Игра проводится педагогами по ОБЖ, биологии, психологом при участии школьников средних и старших классов. Для игры выделяется 2 учебных часа. Территория школы (коридор, залы, классные комнаты) делится на 5 станций, учащиеся класса на 4 группы. У каждой группы – путевой лист, который заполняется на каждой станции старшеклассниками. Каждая станция – отдельная тема «здоровья»: например, на одной - дети читают разные открытки (каждая содержит пожелание здоровья в разной форме), и отвечают на вопрос: что общего в этих открытках; на другой – дети видят разные продукты и отвечают на вопрос, какие продукты сочетаются между собой; на третьей – перед детьми разыгрывается небольшой спектакль – человек падает, а детям задают вопрос: вы увидели, человек упал, что делать? Дети должны ответить и показать, как и какой номер телефона они набирают и сказать о случившемся так, чтобы им поверили; на четвертой станции детей встречает фито-бар, дегустация вкусных напитков сопровождается небольшими комментариями старшеклассников о пользе тех или иных напитков и вреде газировки и т.д. – здесь дети могут нарисовать «символы здоровья» (пусть это будет яблоко или то, что придумают дети – эти рисунки затем можно разместить в классе) ; на последней станции – рефлексия: педагог и старшеклассники смотрят и комментируют путевые листы, стараясь делать акцент на позитивном.
- **Введение музыкальных перемен:** для младших школьников, и, если возможно, для всей школы
- **Проведение спортивно-развивающих игр**
- **Проведение лектория учащимися старших классов** для младших школьников о правильном питании

### 5 - 7 классы

- **Викторина «Я - правильный юзер»** (от английского user, потребитель, пользователь). (Старшеклассники или педагоги готовят вопросы для викторины. Рисуют плакат с вопросами и информацией о том, что победители получают призы. Плакат вывешивается. Рядом устанавливается ящик, куда опускать ответы. Участвуют все желающие – учащиеся 5-7 классов. В конце недели подводятся итоги, а победителям призы (желательно неплохие!). Затем – на следующей неделе в течение недели висит в коридоре плакат с ответами на вопросы: ребятам интересно узнать правильные вопросы и, кроме того, они ненавязчиво получают информацию о том, как правильно работать с компьютером.
- **Классный час «Мы то, что мы едим!»** (ребята готовят иллюстрированные доклады и презентации о газированных напитках, шоколадных батончиках, чипсах, добавках с буквой Е и т.д., и участвуют в обсуждении этой темы: Рефрен: это вкусно, мне нравится – стоит ли есть все, что нравится? и зачем стоит смотреть на состав продукта?

Вместо (или вместе) классного часа можно провести школьную конференцию с аналогичным содержанием. В начале конференции на школьную сцену можно пригласить детей, чтобы они ответили

на вопрос: Если у меня есть деньги, я покупаю...

- **Участие в музыкальных переменных**
- **Проведение лектория учащимися старших классов** для младших школьников о правильном питании

### 8 - 9 классы

- **Круглый стол «Еда без вреда»** (с участием специалистов в области возрастной физиологии, диетологов и т.д. Акцент – здоровое питание для школьников данной возрастной группы: 14-17 лет)
- **Кулинарный конкурс «Еда без вреда»** (предлагается в каждом классе приготовить 2-3 блюда из системы «здоровое питание» - дома с родителями или на уроках домоводства и презентовать его одноклассникам. Победитель поощряется.

### 10- 11 классы

- **Презентационная сессия «Сохрани себя сам»** (презентации школьников с использованием фактов жизни известных людей – Ф.Меркури, Р.Нуриева и т.д., ушедших из жизни от СПИДа) с участием специалистов по профилактике венерических заболеваний, ВИЧ, гепатита)
- **Подготовка и проведение лектория для младших школьников** о правильном питании

## 4 НЕДЕЛЯ МЕСЯЦА **Финальная неделя**

### 1-4 классы

- **Акция «Доброе утро»** (5 мин в начале первого урока - некоторые упражнения для активации работы мозга: ушки потереть, поляризирующее дыхание (вдохнуть одной ноздрей, выдохнуть другой и т.д.), массаж пальцев и т.д.)
- **Музыкальные перемены**
- **Награждение победителей конкурса рисунков**
- **Проведение развивающих игр учащимися старших классов** для младших школьников

### 5 - 7 классы

- **День Добрых улыбок** В этот день правилом в школе становится улыбка, тон задают ученики 5-7 классов. У всех детей заготовлены заранее «мешочки со смайликами» и они выдают их, например, тем, кого увидели нахмурившимися или просто – тому, кто им нравится. Можно сделать заранее значки со смайликами для каждого учителя. Акцию обязательно должны подхватить учителя: настройтесь прожить день с улыбкой – жить станет лучше!..

На следующий день на одном из уроков гуманитарной направленности ребята должны написать маленькие отзывы-сочинения о том, какое впечатление оставил этот день у учеников (также можно задать такое сочинение на дом)

- **Подведение итогов Конкурса «Полезные привычки»** (творческих работ - плакатов-коллажей) и/или **видео-фото-печатной социальной рекламы: «У сигареты нет шансов!»** Демонстрация итогов конкурса «У сигареты нет шансов!»
- **Проведение развивающих игр учащимися старших классов**

### 8 - 9 классы

- **Акция «Послушай!...»** (Предложить ребятам написать письмо сверстнику, который решил попробовать алкоголь или наркотик. Затем наиболее удачные письма наклеивают на большой лист и оставляют висеть в классе или коридоре)
- **Подведение итогов Конкурса «Полезные привычки»** (творческих работ - плакатов-коллажей) и/или **видео-фото-печатной социальной рекламы: «У сигареты нет шансов!»** Демонстрация итогов конкурса «У сигареты нет шансов!»

Организация публичного просмотра лучших работ школьников 5-9 классов. Публичное награждение победителей конкурса.

### 10- 11 классы

- **КВН на тему «Здоровый образ жизни»**
- **Подготовка и проведение развивающих игр для младших школьников**

**Рекомендации по проведению лекций и развивающих игр учащимися старших классов:** ученики 11 классов могут работать в 7-8 классах; ученики 10 классов – в 6-7 классах, ученики 9 классов – у младших школьников, вплоть до 5 класса.

### **В финале месяца школа может принять МЕМОРАНДУМ**

#### *Примерное содержание:*

Мы, ученики школы №\_\_\_\_\_ в этом учебном году выбрали одно из важных направлений здорового образа жизни - двигательную активность. Мы заметили, что в нашей жизни очень не хватает движения и добровольно берем на себя обязательство в этом учебном году сделать все возможное для нас, чтобы повысить свою двигательную активность.

Для этого мы решили:

Весной сходить в поход....

Заняться утром зарядкой – для себя, а не общественности ради

Принять участи в соревнованиях.....

Самим организовать соревнования по\_\_\_\_\_ между классами в параллели

Войти в творческую группу по организации музыкальных перемен для младших классов и вместе с малышами участвовать в ней.....

**Рекомендация:** Меморандум может быть оформлен также в виде Дерева здоровья.

## **8. Месяц «Марафон здоровья»**

### *Набор событий:*

- **Старт недели** - общая линейка или проведение информационных 5–ти минуток в каждом классе, размещение информации на школьном информационном стенде (так, чтобы каждый смог прочитать – большие буквы, краткий и яркий текст)

## **1 НЕДЕЛЯ Кто здесь самый здоровый?!**

### **1- 4 классы**

- Помощь детям в ведении Дневника здоровья (как следить за своим режимом дня и т.д.).
- **Смотр «Самый здоровый класс»** (смотр проводится по показателям физической активности, соблюдения режима дня, заболеваемости в течение предыдущего школьного периода. Самый здоровый класс поощряется – например, грамотой)
- **Проведение спортивно-развивающих игр**
- **Проведение классного часа «Визит к стоматологу» (Визит к Доктору Зубастик)**
- **Музыкальные перемены**

**Рекомендация:** На переменах младшие школьники могут делать зарядку под руководством спортсменов-старшеклассников, а старшие – потанцевать (даже стоит специально пригласить вначале преподавателя танцев или сделать это под руководством школьников, которые занимаются в студиях бальных танцев)

### **5 - 7 классы**

- **Смотр «Самый здоровый класс»**
- **Музыкальные перемены**

Для конкурса «Самый здоровый класс» предлагает подпроект **«Измерь свое здоровье»**, в котором предлагается серия критериев, которые стоит «обнародовать» в виде плакатов в коридорах школы. **Индекс здоровья – Приложение 7.**

### **8 - 9 классы**

- **Спортивный праздник «Мы выбираем спорт»**
- **Музыкальные перемены**

### **10-11 классы**

- **Товарищеские встречи** между классами по мини-футболу, волейболу, дартсу и т.д.
- **Дисотека: «Музыка против наркотиков!»**
- **Музыкальные перемены**

## 2 НЕДЕЛЯ Веселые старты

### 1- 4 классы

- *Соревнования «Веселые старты»*
- *Музыкальные перемены*

### 5 - 7 классы

- **Акция: «Проверка на уроках!».** В коридоре вывешивается обращение к ребятам, что в течение недели необходимо проверить, как расставлена мебель (проверка осуществляется согласно действующим СанПинам, которые есть у школьной администрации. Параметры для проверки вывешиваются на информационном стенде: например, 1,7-2 м. от доски первая парта и т.д., все ли лампы горят и т.д.). Небольшие отчеты сдают в Творческую лабораторию школы или определенному педагогу.

### **Рекомендация**

#### **Цель проведения акции**

Во время данной акции важным является не доскональность гигиенической оценки классной комнаты, а акцент на развитии у ребят осознанного отношения к пространству в котором они учатся. Обычно школьники выступают пассивными объектами гигиенических манипуляций взрослых. Данная акция позволяет формировать субъектное отношение к своему жизненному пространству, т.е. задуматься о том, как именно следует располагать мебель, где необходимо размещать цветы (в школах цветы должны располагаться не на подоконниках, а в простенках между окнами, в задней части комнаты и т.д.), почему необходима влажная уборка подоконников и т.д.

Педагогам предлагается самим принять решение о параметрах оценки классной комнаты. Оценка можно проводить путем заполнения таблицы (**Приложение 8**) и подсчета суммарного балла. Расчет светового коэффициента может осуществляться на уроках математики. К разработке параметров оценки по действующим СанПинам могут привлекаться старшеклассники (например, члены Творческой лаборатории).

#### **Оценка классных комнат - Приложение 7**

- **Акция:** конкурс памяток для дежурных между классами, параллелями и и.д. на тему как правильно убирать класс, вытирать пыль, поливать цветы и т.д.
- *Музыкальные перемены*

### 8 - 9 классы

- *Спартакиада между классами*
- *Музыкальные перемены*

**Рекомендация** Спортивные события можно приурочить к гендерным праздникам: к 8 марта и 23 февраля

### 10- 11 классы

- *Соревнования по народным видам спорта*
- *Организация спортивных соревнований для младших* (или вместе с младшими)

## 3 НЕДЕЛЯ Мобильный этикет

### 1- 4 классы

- *Урок-беседа о мобильном телефоне (и плеере) и правилах пользования*
- *Музыкальные перемены*

### 5 - 7 классы

- **Акция: «Мой мобильный!».** Создание правил школы о пользовании мобильными телефонами и плеерами в школе, дома, на улице
- *Музыкальные перемены*

### 8 - 9 классы

- *Круглый стол* со специалистами – медиками о проблемах, связанных с мобильными телефонами и плеерами
- *Подготовка писем-рекомендаций (плакатов и т.д.) для младших* о правилах пользования мобильными телефонами

## 10- 11 классы

- *Проведение игр для младших по правилам пользования мобильными телефонами и плеерами*

## 4 НЕДЕЛЯ **Финальная неделя**

### 1- 4 классы

- *Подведение итогов смотра «Самый здоровый!..»*
- *Музыкальные перемены*
- *Проведение турпохода, похода выходного дня - «Поход за здоровьем»*

### 5 - 7 классы

- *Подведение итогов смотра «Самый здоровый!..»*
- *Музыкальные перемены*
- *Проведение турпохода, похода выходного дня - «Поход за здоровьем»*

### 8 - 9 классы

- *Игра "Территория здоровья" (игра аналогичная игре «Маршруты здоровья» -См.Третья неделя месяца « «Добрые привычки» - Занимательная неделя»): для большого числа участников: делаются станции "Здоровое питание", "Режим дня", "Закаливание".... От каждого класса выступает команда. Она проходит по станциям от одной к другой. На каждой станции ей задаются несколько вопросов с тремя вариантами ответа. Один из вариантов - правильный. Победителем становится команда, набравшая больше очков. Куратор акции – преподаватель биологии.*
- *Проведение турпохода, похода выходного дня - «Поход за здоровьем»*

### 10-11 классы

- Реализация любых событий из «копилки» Творческой лаборатории
- Организация СпортАукциона (разрабатывается самостоятельно)
- Организация чествования спортсменов школы и спортсменов – выпускников школы
- Проведение Олимпийской викторины
- Проведение турпохода, похода выходного дня - «Поход за здоровьем»

## 9. **Акция «12 недель здоровья» под девизом «Быть здоровым – просто!»**

*«Я бегаю каждый день и у меня появилось ощущение цели, ощущение силы духа» (Уилма Рудольф, известная американская бегунья)*

### **Цель**

Проект ненавязчиво стимулирует школьников заниматься регулярными тренировками – этот модуль ориентирован не только на поддержку физического здоровья детей, но и на укрепление уверенности в себе, чувства собственного достоинства, оптимизм. При регулярных тренировках ребенок может укрепить мышцы, контролировать массу тела, компенсировать гиподинамию школьных занятий. Регулярное занятие бегом – это самый простой начальный способ вести активный образ жизни. Через 12 недель каждый участник проекта легко сможет преодолеть 1 километр.

### **Реализация**

**Проект курирует преподаватель физкультуры.**

Упражнения надо повторять три раза в день по следующей схеме:

**1 неделя:** бег в течение 1-й минуты, ходьба в течение 2-х минут

**2 неделя:** бег в течение 1-й минуты, ходьба в течение 1-й минуты

**3 неделя:** бег в течение 2-х минут, ходьба в течение 1-й минуты

**4 неделя:** бег в течение 3-х минут, ходьба в течение 1-й минуты

**5 неделя:** бег в течение 4 минут, ходьба в течение 1-й минуты

**6 неделя:** бег в течение 5 минут, ходьба в течение 1-й минуты

**7 неделя:** бег в течение 6 минут, ходьба в течение 1-й минуты

**8 неделя:** бег в течение 8 минут, ходьба в течение 1-й минуты

**9 неделя:** бег в течение 10 минут, ходьба в течение 1-й минуты

**10 неделя:** бег в течение 10 минут, ходьба в течение 1-й минуты

**11 неделя:** отдых

**12 неделя:** пробеги 1 километра без остановки

(из рекомендаций доктора Сабины Досани «52 способа помочь ребенку выжить в школе» М., ЗАО «Центрполиграф», 2009 стр. 66)

### **Итог**

В финале проекта школьники и педагоги собираются в актовом зале школы и те, кто «продержался» 12 недель, рассказывают о своих впечатлениях, делятся своими эмоциями и успехами.

На информационном стенде публикуются фамилии, классы и фотографии ребят, которым удалось выполнить все задания 12 недель.

## **10. Финал проекта «Здоровое поколение»**

### **Цель**

Проект реализуется для рефлексии и поощрения (награждения) лучших участников.

### **Содержание**

Проведение школьного собрания – линейки для объявления о итогах события.

На собрание можно пригласить представителей администрации, журналистов, коммерческих партнеров, родителей и т.д.

Возможно, перед ребятами выступят сами школьники, которые достигли успехов в формировании «добрых привычек», в событии «12 недель здоровья» и т.д.

Школьников награждают грамотами и ценными подарками. Возможно вручить каждому школьнику Сертификат здоровья с пожеланиями и напутствиями (разрабатывается старшеклассниками).

Рекомендуется также провести педагогический совет и общешкольное родительское собрание.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

- Приложение 1** Письмо- обращение на тему диагностики
- Приложение 2** Письмо - рекомендация о Модуле Диагностика -2
- Приложение 3** Опросник Д.Сиерес, В. Гавидия «Индивидуальная концепция здоровья»
- Приложение 4** Материалы к модулю 4 «Пирамида здоровья»
- Приложение 5** Интерактивный плакат: Как сказать «нет»!
- Приложение 6** О режиме дня (текст из книги Вороновой Е.А.)
- Приложение 7** Индекс здоровья
- Приложение 8** Оценка классных комнат

## ДОПОЛНЕНИЕ К ПРОЕКТУ

### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ**

#### **Цель**

Внедрение в образовательный процесс школы учебно-методического комплекса «Все цвета, кроме черного» разработанного авторским коллективом сотрудников Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством академика РАО, доктора биологических наук, профессора М.М. Безруких

#### **Содержание**

Педагогическому коллективу рекомендуется наряду с воспитательными мероприятиями Проекта «Здоровое поколение» провести внедрение УМК «Все цвета, кроме черного», разработанного авторским коллективом сотрудников Института возрастной физиологии в рамках Федеральной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2005–2009 годы».

Данный УМК включает в себя рабочие тетради со 2-го по 6-й классы (2 класс «Учусь понимать себя», 3 класс «Учусь понимать других», 4 класс «Учусь общаться», 5 класс «Познаю свои способности», 6 класс «Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми»); методическое пособие для учителей начальных классов «Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников»; книгу для родителей; методическое пособие для педагогов и родителей 5-6 классов.

УМК для 2-4 классов нацелен на профилактику вредных привычек среди младших школьников. УМК решает задачи формирования здоровьесберегающих установок, развития коммуникативных навыков, формирования психологической устойчивости, просвещения родителей. В УМК заложена вариативность способов реализации, подразумевающая не только его реализацию в ходе отдельного учебного курса, интеграцию в базовые образовательные курсы, но и использование отдельных тем УМК во внеклассной работе и в системе дополнительного образования.

Это позволяет рекомендовать материалы УМК для использования в качестве методического обеспечения для проведения соответствующих мероприятий по всем модулям Проекта «Здоровое поколение», а также выбора по желанию школ отдельных модулей УМК для реализации их в ходе Проекта «Здоровое поколение».

**Весь комплект пособий можно приобрести в издательском центре «Вентана Граф» (г.Москва) .Телефон: 8 (495) 611-15-74**

P.S. Авторы УМК совместно с Издательским Центром «Вентана-Граф» готовы к сотрудничеству по оказанию методической помощи (проведение установочных семинаров и круглых столов с обсуждением результатов реализации программы).

Координатор программы в издательском Центре «Вентана-Граф» Айгуль Шакурова сможет дать Вам необходимую информацию на тему в каких регионах есть координаторы программы и где проходят семинары.

Ближайшие семинары состоятся 20 октября в Ульяновске и 27 октября в Йошкар-Оле.

**Контактный телефон (495) 611-15-74 или адрес: [ajgul-ast@mail.ru](mailto:ajgul-ast@mail.ru).**