

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2 им. А.И. Исаевой»

**Мы за здоровый образ жизни!**

**Нефтеюганск, 2024-2025**

## Пояснительная записка

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресс, вредные привычки и разрушительное поведение). Здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака и употребления алкоголя, здоровые модели питания, физическую активность, физические упражнения, спорт. Поддающиеся изменению формы поведения, такие как употребление табака, отсутствие физической активности, нездоровое питание и употребление алкоголя, — повышают риск развития заболеваний.

В настоящее время остро стоит вопрос о совершенствовании работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни – это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

Пропаганда здорового образа жизни должна закладываться в семье и подкрепляться в школе. Для гармоничного развития интереса к здоровому образу жизни необходимо организовать работу с родителями и учащимися.

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни среди учащихся и родителей.

**Задачи:**

1. провести ряд мероприятий на выявление группы риска;
2. провести профилактические работы среди школьников по теме «Пагубные привычки»;

3. информировать школьников и родителей об угрозах халатного отношения к своему здоровью;
4. рассказать школьникам о влиянии алкоголя, табака и наркотических веществ на организм;
5. привить бережное отношение к себе, своей жизни и своему организму.

**Планируемые результаты:**

1. снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья учащихся;
2. осознание учащимся необходимости разумного проведения досуга;
3. повышение внимания учащихся и их родителей к вопросам здоровья и здорового образа жизни;
4. формирование у учащихся представления об общих человеческих ценностях, здоровом образе жизни.

## Календарный график

№ п/п	Сроки	Вид деятельности
<b>Проектировочный этап</b>		
1	сентябрь	Составление и анализ анкет для родителей и детей.
2	сентябрь	Составление плана работы, распределение обязанностей.
<b>Практический этап</b>		
3	октябрь	Урок-игра на свежем воздухе «В здоровом теле – здоровый дух!».
4	ноябрь	Урок-беседа «Что для меня означает - быть здоровым и как я к этому стремлюсь».
5	декабрь	Игра «Скажем алкоголю нет!».
6	январь	Классный час с родителями «Здоровый образ жизни семьи – залог счастья».
7	февраль	Беседа-рассуждение «Каковы последствия курения».
8	март	Игра «Нет наркотикам!».
9	апрель	Викторина на свежем воздухе «Крепость духа».
<b>Аналитический этап</b>		
10	май	Опрос учащихся и родителей для выявления результатов и успешности работы.
11	август	Обобщение результатов реализации.
12	сентябрь	Планирование дальнейшей работы в этом направлении в рамках преемственности.

## Литература

1. Березина, В. А., За здоровое поколение [Текст] / В. А. Березина // Студенчество. Диалоги о воспитании : журн. для преподавателей и студентов. - 2013. - № 4. - С. 10-11.
2. Гришина, Е., На зарядку становись! [Текст] : XXI веку - здоровое поколение / Е. Гришина // Библиотека. - 2013. - № 4. - С. 48-52.
3. Заремба, А. Н., Забота о здоровье - твой образ жизни [Текст] / А. Н. Заремба // Открытый урок: методики, сценарии и примеры. - 2013. - № 4. - С. 42-46.
4. Звездина, М. Л., Формирование модели выпускника "школы здоровья" [Текст] / М. Л. Звездина // Стандарты и мониторинг в образовании. - 2012. - № 1. - С. 18-23.
5. Коновалов, А., Поддержка здоровья есть долг [Текст] / А. Коновалов // Учительская газета : независимое пед. изд. - 2013. - № 28. - С. 20.
6. Логачева, Н., Обедаться, чавкать, есть руками... можно? [Текст] / Н. Логачева // Учительская газета : независимое пед. изд. - 2013. - № 35. - С. 13.

## Приложение

### Анкета для учащихся «Как ты относишься к своему здоровью?»

#### Инструкция

В каждом вопросе выберите утверждение, которое вы считаете верным.

1. Что такое здоровый образ жизни?
  - А. Отсутствие вредных привычек
  - Б. Достаточная двигательная активность
  - В. Правильное питание
  - Г. Закаливание
  - Д. Соблюдение правил личной гигиены
  - Е. Отсутствие конфликтов с родителями, учителями, сверстниками
  - Ж. Прием витаминов
  
2. Кто несет ответственность за здоровье человека?
  - А. Родители
  - Б. Врачи
  - В. Сам человек
  - Г. Учителя
  - Д. Друзья, знакомые
  
3. Важно ли для тебя твое здоровье?
  - А. Да, очень важно
  - Б. Важно, но в жизни есть и гораздо более важные вещи
  - В. Не важно
  
4. Что ты считаешь главным среди жизненных ценностей? Выбери только один пункт:
  - А. Здоровье
  - Б. Интересная высокооплачиваемая работа
  - В. Импортные вещи, машина, видео-, аудиоаппаратура
  - Г. Много денег
  - Д. другое (*напишите*)

---
  
5. Как ты проводишь свое свободное время?
  - А. У телевизора, компьютера

- Б. С друзьями на улице
  - В. Занимаюсь спортом в физкультурных, тренажерных залах
  - Г. Занимаюсь в кружках, секциях по интересам
  - Д. Другое (*напишите*)
- 

6. Считаешь ли ты полезным для здоровья заниматься физкультурой и спортом?

- А. Да
- Б. Нет
- В. Не знаю

7. Какие вредные для здоровья привычки ты имеешь?

- А. Курение
- Б. Употребление алкогольных напитков
- В. Использование наркотических веществ, вдыхание ингалянтов.

8. Считаешь ли ты, что если вести здоровый образ жизни, соблюдать личную и общественную гигиену, то это укрепляет организм и делает его устойчивым к различным болезням?

- А. Да
- Б. Нет
- В. Не знаю

9. Сколько раз в день ты питаешься?

- А. 1 раз
- Б. 2 раза
- В. 3 раза
- Г. Более 3-х раз

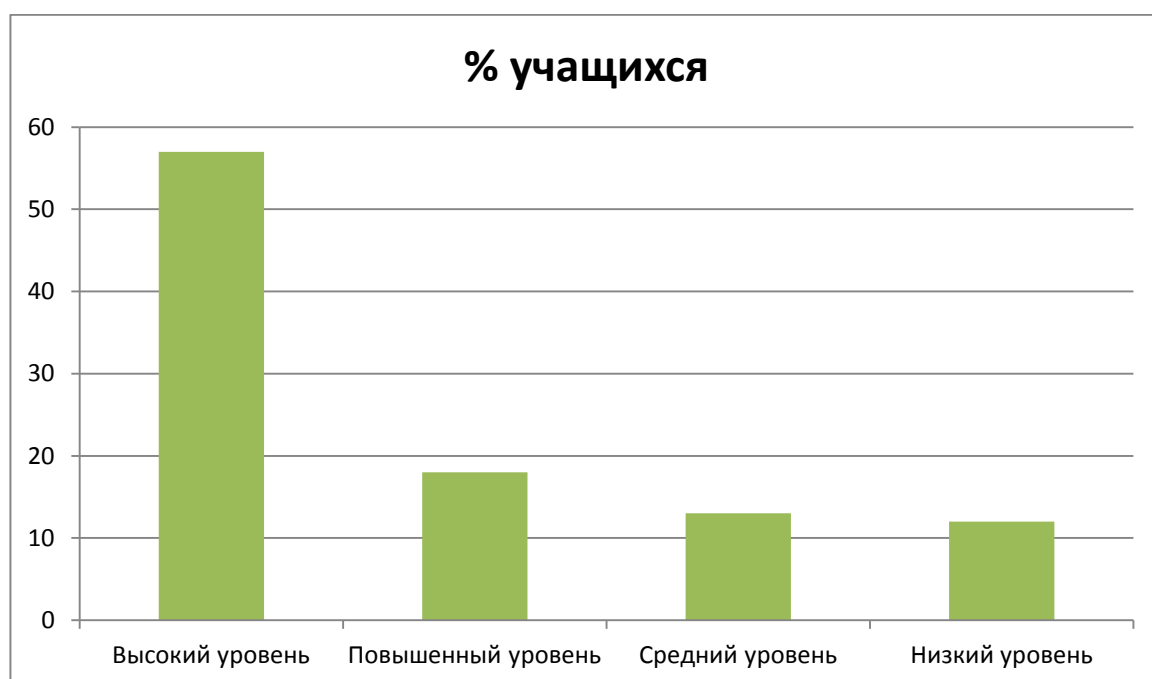
10. Хотел бы ты изменить свой образ жизни?

- А. Да, хотелось бы улучшить
- Б. Меня все устраивает
- В. Мне безразлично мое здоровье
- Г. Затрудняюсь ответить

*Спасибо!*

## Результаты диагностики:

Уровень	% учащихся
Высокий уровень	57
Повышенный уровень	18
Средний уровень	13
Низкий уровень	12



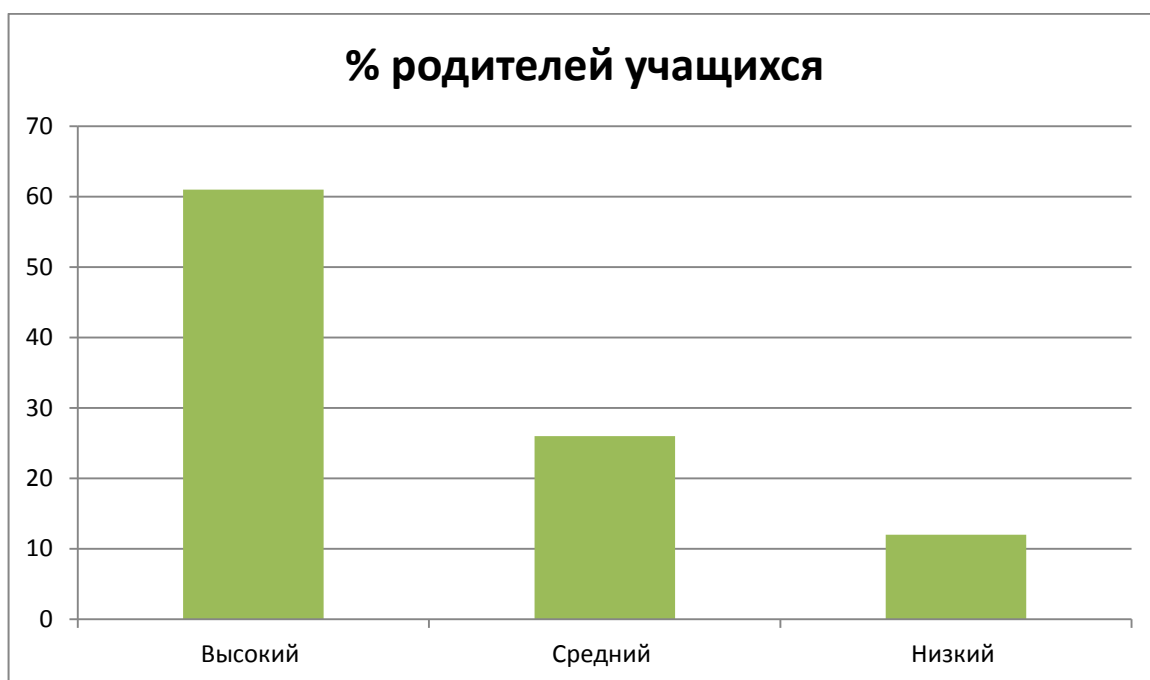


**Анкета для родителей  
«Здоровый образ жизни»**

- 1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?**
  - а) хорошее
  - б) нормальное
  - в) плохое
- 2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?**
  - а) раз в месяц
  - б) раз в полгода
  - в) раз в год
  - г) в этом нет необходимости
- 3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?**
  - а) постоянно
  - б) часто
  - в) очень редко
  - г) не занимаюсь
- 4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?**
  - а) постоянно
  - б) часто
  - в) очень редко
  - г) не занимается
- 5. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?**
  - а) считаю недопустимым
  - б) возможно умеренное употребление во время праздников
  - в) это недопустимо в присутствии ребёнка
  - г) не считаю это проблемой
- 6. Как Вы относитесь к курению?**
  - а) это вредная привычка
  - б) это недопустимо в присутствии ребёнка
  - в) не считаю это проблемой
- 7. Считаете ли Вы свое питание рациональным?**
  - а) да
  - б) отчасти
  - в) нет
  - г) затрудняюсь ответить
- 8. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне школы рациональным?**
  - а) да
  - б) отчасти
  - в) нет
  - г) затрудняюсь ответить

## Результаты диагностики:

Уровень	% родителей учащихся
Высокий	61
Средний	26
Низкий	13



## Урок-игра на свежем воздухе «В здоровом теле – здоровый дух!»

### **Цель:**

1. пропагандирование здорового образа жизни;
2. создание условий для оздоровления детей,
3. развития физических навыков.

### **Задачи:**

1. обеспечение двигательной активности детей;
2. создание ситуации соперничества за успехи товарища, команды;
3. развитие ловкости, смекалки, быстроты реакции.

### **Ход мероприятия.**

В соревнованиях участвуют две команды. Количество участников в командах не ограничено, но количество участников одинаковое.

(Звучит веселая спортивная музыка. На спортивной площадке в костюме спортсмена появляется ведущий).

### *Ведущий:*

Солнце, воздух и вода-

Наши лучшие друзья!

Ребята, я - затейник,

Я Спортником зовусь.

И если будет скучно -

Вмиг разгоню я грусть.

Мой папа - Спорт,

А мама - Физкультура,

Все виды спорта - близкая родня.

Объездил все я страны мира,

Ребята всюду ждут меня.

Как песня, нужен друг в пути,

Его я должен здесь найти!

Ребята! Давайте познакомимся!

(Заранее дети должны были придумать название команды и девиз.  
Ведущий подходит к каждой команде и просит их представиться).

*Ведущий:* Теперь мы знакомы и можем отправляться в путешествие.  
Попутчики мне нужны честные и смелые, ловкие и умелые.

(Команды выстраиваются на исходных позициях).

*Ведущий:* За победу в каждом конкурсе будет засчитываться одно очко.

### **1-й конкурс.**

Это парная эстафета. Один участник команды изображает лису, сгибая в колене одну ногу. Коту завязывают глаза. Лиса кладет руку на плечо коту, и таким образом они преодолевают расстояние.

### **2-й конкурс.**

В руках у участника теннисная ракетка. Ему необходимо добежать до отметки и обратно, «подкидывая» ракеткой надувной шарик.

### **3-й конкурс.**

Сиамскими называются близнецы, сросшиеся между собой. Такими

близнецами в команде будет каждая пара. «Срастись» им придется спинами. Для этого нужно встать друг к другу спиной и крепко сцепиться руками. Бежать в таком положении можно только боком. Поэтому первая пара боком встает на линию старта, боком бежит и так же возвращается, передавая эстафету следующим «сросшимся близнецам». Спины игроков на протяжении всего бега должны быть плотно прижаты друг к другу.

#### **4-й конкурс.**

На площадке обозначается линия метания. В 4-5 м от нее стоят кегли. Игроки одной команды, а потом другой поочередно бросают малый мяч, стараясь сбить кегли. Каждому участнику команды предоставляется по одной попытки. За каждое попадание дается очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

#### **5-й конкурс.**

Каждая команда становится в колонну по одному, ноги на ширине плеч. У направляющих волейбольные мячи. Первый должен передать мяч над головой, второй между ног, третий справа, четвертый слева, пятый снова над головой и т.д. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.

#### **6-й конкурс.**

Каждой команде выдается по два листа бумаги. Каждому участнику команды необходимо преодолеть расстояние до отметки и обратно, переступая с одного листа на другой.

#### **7-й конкурс.**

Первый участник выполняет роль «локомотива», а все остальные - «вагоны». Он один добегают до отметки, возвращается назад, к нему прицепляется «вагон»- второй участник команды, крепко обхватывая его руками за пояс. Путь до отметки они проделывают вдвоем. Затем к ним прицепляется еще один «вагон», они уже бегут втроем и т. д.

### **8-й конкурс.**

Детям необходимо перечислить зимние виды спорта, которые они знают, за 2 минуты.

### **9-й конкурс.**

Все участники команды приседают, руки кладут на плечи друг друга и гуськом идут к стулу и обратно.

### **10-й конкурс.**

Командам необходимо пронести стакан с водой через полосу препятствий, стараясь разлить как можно меньше воды. Итоги подводятся по объему принесенной воды.

### **Подведение итогов праздника.**

Ведущий подводит итог соревнования, награждает победителей и участников соревнования памятными медалями и подарками. Затем он прощается с детьми.