

«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»  
ФАКУЛЬТЕТ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ

ПРОЕКТ НА ТЕМУ  
«Формирование здорового образа жизни несовершеннолетних»  
по учебной дисциплине  
«Социально-педагогическая работа с детьми. Социально-педагогическая  
работа в учреждениях образования»

Выполнила:  
Корнаушенко Н. А.,  
Милиц А. С.,  
Шкет С. Л.  
Группа 230216  
Руководитель:  
Радоман Л. Ю.

Минск, 2018

Выбор темы данного проекта обусловлен социальной значимостью проблемы здорового образа жизни. На современном этапе проблема профилактики здоровья детей является одной из самых актуальных.

Именно в школьном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, жизнедеятельность и другие качества, которые необходимы для всестороннего, гармонического развития личности. Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированности жизненных установок. Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым.

Валеологическое образование невозможно без изучения строения человеческого организма. Многолетний опыт педагогической работы показывает, что кроме создания благоприятных условий для развития здорового ребёнка, необходимым является формирование у школьников определённых знаний по здоровому образу жизни, также необходимо способствовать приобщению детей к здоровому образу жизни средствами инновационных технологий.

Формирование здоровья ребёнка в школьном возрасте в значительной степени зависит от того, какая работа в школе ведётся в этом направлении. Необходимо создать эмоциональную, радостную обстановку, так как здоровье детей во многом зависит от их психического состояния. Большое значение имеет организация пространства в школе. Правильно организованная развивающая среда даёт ребёнку возможность проявить себя в социальном плане, освоить определённые правила здорового образа жизни, ощутить взаимосвязь с другими детьми, укрепить уверенность в своих силах. И тогда дети будут физически здоровы, активны, коммуникабельны.

**Целью проекта** является пропаганда здорового образа жизни среди несовершеннолетних, воспитание и формирование ответственного отношения к сохранению здоровья как одной из самых важных ценностей человека.

**Задачи проекта:**

1. Пропагандировать здоровый образ жизни на примере лучших учащихся школы и их достижений в различных областях учёбы, творчества и спорта.
2. Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственности за своё здоровье.
3. Воспитывать потребность детей в ежедневном выполнении правил личной гигиены.
4. Формировать у учащихся устойчиво-негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотическим веществам.

## Описание проекта

Данный проект является краткосрочным (срок проведения – неделя).

№	Мероприятия	Сроки исполнения
1	Классный час «Здоровый образ жизни». Анкета «ЗОЖ».	11.02.2019
2	Беседа о вредных привычках.	12.02.2019
3	Факультативное занятие «По ступенькам правил здорового питания».	13.02.2019
4	Театрализованное представление «Суд над вредными привычками».	14.02.2019
5	Дидактические игры: «Часы здоровья», «Умею - не умею», «Правила гигиены», «Хорошо или плохо», «Вредные или полезные», «Это можно или нет», «Мой день», «Опасно не опасно» и другие.	15.02.2019
6	Ток-шоу «Здоровый образ жизни. Наркомания, курение, алкоголь — пути в бездну».	16.02.2019

## Описание стадий проекта

### 1. Информирование.

На данной стадии предполагается проведение бесед, классных часов, факультативных занятий по здоровому образу жизни:

– *Классный час «Здоровый образ жизни».*

Цель – расширить представление учащихся о здоровом образе жизни, способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности.

Содержание классного часа:

- Проведение анкеты «ЗОЖ» для оценки уровня отношения учащихся к проблемам здоровья и здорового образа жизни.
- Составление схемы «Здоровый образ жизни» (составляющие ЗОЖ).
- Консультация «Секреты здоровья» (информация о влиянии наследственности на здоровье человека, об основах правильного питания, о правильном режиме дня и т.д.)
- Рефлексия.

– *Беседа о вредных привычках.* Целью данной беседы является профилактика опасных и вредных привычек у несовершеннолетних, способствовать формированию у учащихся стремления к ЗОЖ, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Содержание беседы:

- Что такое привычки.
- Полезные и вредные привычки.
- Основные причины приверженности к вредным привычкам.
- Способы борьбы с вредными привычками.

– *Факультативное занятие «По ступенькам правил здорового питания».*

Целью факультативных занятий является овладение учащимися основами здорового образа жизни, что предполагает усвоение норм и правил здорового питания с учётом индивидуальных особенностей, состояния здоровья, семейных традиций, собственных предпочтений, времени года, национальных традиций и особенностей местности.

Содержание факультативного занятия:

- Правила питания.
- Полезные вещества в еде.
- Правильный выбор продуктов питания.
- Рациональное питание в течение дня.

## **2. Стадия взаимодействия:**

– *Театрализованное представление «Суд над вредными привычками».*

Цель – создать условия для формирования ценностных ориентаций учащихся и выбора ими жизненных позиций в условиях прогрессирующих наркомании, алкоголизма и курения.

– *Ток-шоу «Здоровый образ жизни».*

Цель – формирование у учащихся стремления к здоровому образу жизни.

## **3. Диагностика.**

На данной стадии необходимо провести диагностику того, как учащиеся относятся к ЗОЖ, вредным привычкам и т.д. (Приложение)

### **Ожидаемые результаты**

1. Повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни и формирование готовности его пропагандировать.
2. Увеличение числа учащихся, занятых во внеурочное время в кружках и секциях.
3. Повышение у учащихся мотивации к двигательной активности, спортивным мероприятиям, ведению здорового образа жизни.
4. Возрастание активности участия детей группы риска в спортивно-оздоровительных мероприятиях, проводимых школой.

## Заключение

На сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах хоть какого-либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В результате, с горюю мелочных технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается. Забывает о своём здоровье.

Давайте ещё раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья.

Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения. Здоровье – это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья.

Репозиторий БГПУ

### Анкета «Отношение к ЗОЖ»

Внимательно прочитайте вопрос, отметьте любым способом не более трёх пунктов

**1. Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?**

- а) это образ жизни, направленный на сохранение здоровья;
- б) это соблюдение режима дня и правильного питания;
- в) это занятия спортом и закаливание.
- г) не знаю.

**2. Является ли твой образ жизни здоровым?**

- а) да;
- б) нет;
- в) частично;
- г) не знаю.

**3. Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?**

- а) на 80-100%
- б) на 50-70%
- в) на 10-40%
- г) не зависит.

**4. Для чего бы ты стал вести здоровый образ жизни?**

- а) чтобы не беспокоили болезни;
- б) чтобы жить долго;
- в) чтобы выглядеть красиво;
- г) чтобы всего добиться в жизни.

**5. Какие обстоятельства могли бы побудить тебя изменить образ жизни?**

- а) пример родителей;
- б) пример уважаемых мной людей;
- в) болезни;
- г) наглядная информация в фактах и цифрах;

**6. Употребляешь ли ты алкоголь, табак, наркотики?**

- а) да;
- б) нет;
- в) пробовал;
- г) уже отказался.

**7. Ты обсуждаешь с родителями свои проблемы?**

- а) да;
- б) нет;
- в) пытаюсь, но не получается высказать всё, стесняюсь;

г) пытаюсь, но родители неправильно меня понимают.

## 8. Как ты справляешься со стрессом?

а) слушаю классическую музыку;

б) иду в спортзал;

в) обливаюсь холодной водой;

г) хватаюсь за сигарету или банку пива.

### Анонимная анкета «Мой образ жизни»

1. Пол:
  - Женский
  - Мужской
2. Проживаю:
  - Дома
  - В общежитии (на квартире)
3. Личная гигиена:
  - Душ ежедневно
  - Душ через день
  - Душ 1 раз в неделю
  - Умываюсь и чищу зубы ежедневно
  - Несколько раз в день
  - Изредка
4. Питание:
  - Регулярно 3 раза в день
  - Регулярно 2 раза в день
  - 1 раз в день употребляю горячие блюда + перекусы
  - Ужин после 19 часов
  - Употребляю сладости ежедневно
  - Употребляю сладости по праздникам
  - Употребляю фаст-фуды ежедневно
  - Употребляю фаст-фуды изредка
  - Употребляю сладкие газированные напитки ежедневно
  - Употребляю сладкие газированные напитки изредка
  - Свежие овощи и фрукты употребляю часто
  - Свежие овощи и фрукты употребляю редко
  - Дополнительно принимаю витамины и другие биологически активные добавки
5. Учебная нагрузка и отдых:
  - Учебная нагрузка в университете ежедневно 6 часов
  - Учебная нагрузка + дополнительные занятия
  - Ежедневно самостоятельная подготовка к занятиям дома
  - После учёбы в университете отдыхаю (дневной сон и др.)
  - После учёбы в университете общаюсь с друзьями, смотрю телепередачи, интернет, посещаю кинотеатры, музеи и др.
6. Физическая активность:
  - Ежедневно хожу пешком 5-7 км.
  - Хожу пешком ежедневно 1-2 км.
  - Занимаюсь в спортивной секции
  - Посещаю бассейн регулярно
  - Посещаю бассейн изредка
7. Сон:
  - 7-8 часов
  - Меньше 7 часов
  - Больше 8 часов
  - Ложусь спать в 22 часа
  - Ложусь спать раньше 22 часов
  - Ложу спать позже 23 часов
  - Утром подъём в 6.00-6.30
  - Утром подъём в 7.00-7.30
  - Утром подъём в 8.00 и позже
8. Курение табачных изделий:
  - Да
  - Нет
9. Употребление наркотиков (спайсы и др.):
  - Иногда
  - Часто на отдыхе
  - Никогда

10. Употребление алкогольных напитков (нужное подчеркнуть):

- Пиво: иногда, часто, никогда
- Вино: иногда, часто, никогда
- Водка и др.: по праздникам, часто, никогда

### **Анкета по выявлению вредных привычек**

Дорогой друг!

Просим тебя ответить на вопросы, которые помогут оценить отношение подростков к курению, алкогольным напиткам, наркотическим веществам. Поставь, пожалуйста, «галочку» около подходящих для тебя ответов или подчеркни нужный ответ.

#### **1. Как ты считаешь, курение вредно?**

- Да
- Нет
- Не очень
- Не знаю

#### **2. В каком приблизительно возрасте ты впервые попробовал курить?**

- До 10 лет
- 12-13 лет
- 16-17 лет
- 10-11 лет
- 14-15 лет
- Не пробовал

#### **3. Как ты считаешь, по каким причинам ребята начинают курить?**

- Не хотелось отстать от друзей, которые курили
- Чтобы понравиться девочке (мальчику)
- Из любопытства
- Чтобы почувствовать себя взрослее
- Чтобы легче было общаться
- Заставили старшие ребята
- Другое \_\_\_\_\_

#### **4. Если куришь в настоящее время, то как много?**

- Много (сколько сигарет в день?) \_\_\_\_\_
- Средне (сколько сигарет в день?) \_\_\_\_\_
- Очень редко (сколько сигарет в день и как редко?) \_\_\_\_\_
- Мало (сколько сигарет в день?) \_\_\_\_\_
- Не курю

#### **5. Считаешь ли ты, что алкоголь, входящий в вино, водку, пиво, вреден для организма?**

- Да
- Нет
- Точно не уверен
- Всё зависит от количества

**6. В каком приблизительно возрасте ты впервые попробовал спиртные напитки?**

- До 10 лет
- 10-11 лет
- 12-13 лет
- 14-15 лет
- 16-17 лет
- Не пробовал

**7. Как часто тебе случается употреблять алкогольные напитки в настоящее время?**

- только на праздники
- очень редко (до 5 раз в год)
- 1-2-3 раза в месяц
- в среднем 1 раз в неделю
- не употребляю
- другое \_\_\_\_\_

**8. Какие алкогольные напитки ты чаще всего употребляешь?**

- Пиво
- Вино
- Водку
- Не употребляю
- Другое \_\_\_\_\_

**9. Знаешь ли ты, что пиво – такой же алкогольный напиток, как вино и водка, и вызывает алкогольную зависимость?**

- Да
- Нет

**10. Как ты считаешь, почему ребята начинают употреблять алкогольные напитки?**

- так принято в семье
- за компанию с товарищами
- из любопытства
- просто так, от нечего делать
- после каких-то неприятностей
- другое \_\_\_\_\_

**11. Приходилось ли тебе когда-нибудь пробовать наркотические или токсиманические средства?**

- Нет
- Да (что именно?) \_\_\_\_\_

**12. Случается ли тебе в настоящее время употреблять какие-либо наркотические или токсиманические средства?**

- Нет
- Да (что именно?) \_\_\_\_\_

**13. Откуда ты узнаешь о табаке, алкоголе, наркотиках и их воздействиях на организм человека?**

- На уроках по разным предметам
- Из собственных наблюдений за людьми, их употребляющих
- На специальных занятиях в школе
- Читал
- Смотрел по телевизору
- По собственному опыту
- Говорили родители
- Другое \_\_\_\_\_

**14. О чем бы ты еще хотел узнать и чему научиться?**

- О влиянии алкоголя на организм человека
- О влиянии курения на организм человека
- Как исправить плохое настроение
- Об опасности употребления наркотических веществ
- Как отказаться, когда предлагают делать то, что не хочется
- Как стать «душой» компании
- Другое \_\_\_\_\_