

Директор МКОУ
«Шаумяновская ООШ»



В. Г. Махмудова

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ
«Я выбираю здоровый образ жизни!»

Руководитель проекта:

Юсупова Г. М.

Исполнители проекта: учащиеся 6 класса

**«Приобрести здоровье – храбрость,
сохранить его – мудрость,
а умело распорядиться им – искусство».**

Франсуа Волетер.

Данный социальный проект был создан с намерением изменить существующее отношение к своему здоровью среди воспитанников Центра через пропаганду здорового образа жизни в подростковой среде, возможность практически повлиять, силами самих воспитанников, на осознанный выбор в пользу здорового образа жизни, жизненные установки и ценностные ориентиры воспитанников нашего Центра.

Для реализации проекта были определены следующие направления деятельности.

- 1) Исследование факторов влияния на ценностные ориентации воспитанников Центра, проведение социологических опросов среди подростков и их родителей (законных представителей) и формирование через изучение данных факторов ценностного отношения к своему здоровью.
- 2) Формирование ключевых компетенций:
 - коммуникативных компетенций: навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе;
 - здоровьесберегающих компетенций: знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности.
- 3) Повышение информационной осведомленности воспитанников о социально значимых заболеваниях, таких как наркомания, табакокурение, ВИЧ-инфекции, алкоголизм.
- 4) Вовлечение детей и подростков в общественную, спортивную, творческую жизнь Центра путем разработанной системы тренингов и проведения большого количества различных мероприятий, направленных на повышение интеллектуального потенциала и пропаганду здорового образа жизни.
- 5) Сотрудничество с партнерскими учреждениями и организациями для совместной деятельности.

Содержание.

1. Описание проекта.

1.1. Введение.

1.2. Обоснование выбора темы.

1.3. Актуальность проекта.

1.4. Цель проекта.

1.5. Задачи проекта.

1.6. Прогнозируемые результаты.

1.7. План реализации проекта.

1.8. Реализация проекта.

1.9. Выводы.

1.1. Введение.

1.2. Обоснование выбора темы.

Выбор темы нашего проекта обусловлен социальной значимостью проблемы Здоровья. Здоровье человека – актуальная тема для обсуждения у всех времен и народов. Так в притче «Счастье или Здоровье?»:

Поспорили однажды Здоровье и Счастье о том, кто из них важнее.

Они обратились к мальчику.

— Мальчик, что для тебя важнее — счастье или здоровье?

— Конечно же, счастье! – не задумываясь, ответил мальчик.

— Ты счастливый?

— О! Да, я счастливый!

— Вот видишь! — захлопало в ладоши Счастье и подпрыгнуло от радости. — Я же говорю, что счастье главнее.

— А скажи, мальчик, ты здоров? — задало следующий вопрос Здоровье.

— Да, я здоров!

— Везет тебе! — вмешалась в разговор проходившая мимо женщина. — **Мне бы твоё здоровье, тогда и я была бы счастлива.**

А в XXI веке проблема Здоровья вышла в разряд первостепенных проблем.

Учеными-педагогами, медиками, социологами и политиками отмечается, что современная социально-экономическая ситуация, падение уровня жизни и экологическое неблагополучие отрицательно сказываются на здоровье всего населения, но более всего на здоровье детей и молодежи, что вызывает особую тревогу.¹

По данным Национального Центра проблем формирования здорового образа жизни, более 40% школьников среднего и старшего возраста курят, до 39% эпизодически употребляют алкоголь, до 17% пробуют наркотические вещества, до 41% вступают в ранние половые контакты. В связи с этим в десятки раз возросло количество венерических заболеваний, в том числе СПИДа среди детей и подростков. Число родов и аборт среди несовершеннолетних остается на высоком уровне (более 9 тысяч аборт в год) 2.

Это в значительной степени актуализирует роль всех социальных институтов, призванных решать обозначенные задачи. Немаловажная роль среди них принадлежит оздоровительным Центрам, которые выступают, во-первых, как учреждение, способствующее социализации и развитию ребёнка; во-вторых, как возможность реализации образовательных и оздоровительных программ, в том числе с использованием нетрадиционных для школы форм; в-третьих, как база социально-педагогического творчества и совершенствования существующих методик организации педагогического взаимодействия.

1.3. Актуальность проекта.

Что такое здоровье? Согласно определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия человека, отсутствие болезней, физических дефектов, оптимальный уровень работоспособности при максимальной продолжительности жизни». В Конвенции по правам ребенка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие. Проблемы сохранения здоровья школьников и привития им навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальны в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушения экологии, гиподинамия, нервно-психические нагрузки, незнание своего организма, состояние социальной среды, в результате чего происходит снижение уровня жизни.

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.



Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20 %- от действия окружающей среды, 10 %- от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

В последнее время показатели здоровья населения ухудшаются. Исходя из медицинского обследования, проводимого в последние годы, видно, что особую тревогу вызывает здоровье детей.

Все дети, проходящие через социально – реабилитационный центр, имеют сложный медицинский статус, что часто обусловлено их социальной запущенностью. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. А поскольку именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье человека, то ясна роль воспитания в этом вопросе. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Девизом нашей работы по формированию здорового образа жизни стали слова Франсуа Волетера: **«Приобрести здоровье – храбрость, сохранить его – мудрость, а умело распорядиться им – искусство».**

До недавнего времени под «здоровьем» в преобладающем количестве случаев понималось здоровье в узко биологическом смысле. С данной точки зрения здоровье можно рассматривать как универсальную способность к разносторонней адаптации в ответ на воздействие внешней среды и изменения состояния внутренней среды. В этом случае речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека. Но это лишь часть понятия ЗОЖ.

Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которой — важнейшая задача любого цивилизованного общества.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Существуют и иные точки зрения на здоровый образ жизни:

«Здоровый образ жизни — это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие в рамках попущенной Господом земной жизни».

Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;

- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табаком) и нелегальными;
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

ЗОЖ зависит от:

- объективных общественных условий, социально-экономических факторов;
- конкретных форм жизнедеятельности, социально-экономических факторов, позволяющих вести, осуществлять ЗОЖ в основных сферах жизнедеятельности: учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга;
- системы ценностных отношений, направляющих сознательную активность людей в русло ЗОЖ.

В социологическом опросе на вопрос:

“Что, по Вашему мнению, является приоритетным для полноценной жизни ребенка?”.

Более половины опрошенных родителей (законных представителей) считают, что для счастливой жизни необходимы, в первую очередь, здоровье, семья, хорошее образование, материальное благополучие и интересная работа. Причем “здоровье” здесь выступает абсолютным лидером.

91,2 % родителей (законных представителей) отметили приоритетом крепкое здоровье.

1.4. Цель проекта:

Содействие в формировании у детей и подростков сознательной потребности в ведении здорового образа жизни и пропаганда здорового образа жизни.

1.5. Задачи проекта:

- - формировать установки на ведение и активную пропаганду здорового образа жизни;
 - стимулировать и поддерживать инициативы детей по реализации проекта;
 - обучать ответственному отношению к способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
 - повышать двигательную активность воспитанников;
 - профилактика вредных привычек;
 - организовать сотрудничество с партнерскими учреждениями и организациями по пропаганде здорового образа жизни.

1.6. Прогнозируемые результаты

Результаты работы по данному проекту можно оценить по следующим показателям:

- - повышение мотивации к здоровому образу жизни через творческое и интеллектуальное самовыражение подростков;
 - развитие социально-коммуникативных навыков, таких как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения, формирование установки на развитие личностных качеств, необходимых для успешной жизнедеятельности в современном обществе;

-
- улучшение знаний детей о ЗОЖ;
-
- повышение мотивации к двигательной активности;
-
- формирование устойчивых моделей поведения, препятствующих употреблению ПАВ;
-
- проведение совместных акций и мероприятий по пропаганде здорового образа жизни с партнерскими учреждениями и организациями.

1.7. План реализации проекта:

1 этап Подготовительный

Исследовать факторы влияния на ценностные ориентации воспитанников Центра, возможные варианты решения проблемы низкой мотивации школьников к ведению здорового образа жизни.

Определить источники информации (научная и справочная литература, Интернет-ресурсы, беседы с медицинскими работниками, учителями, воспитателями, родителями, психологом).

2 этап Планирование работы

Составить и согласовать организационный план совместных действий по формированию ключевых компетенций воспитанников в вопросах сохранения и укрепления здоровья; повышению информационной осведомленности воспитанников о социально значимых заболеваниях, по поддержанию психического равновесия и тренировке стрессоустойчивости.

3 этап Реализация проекта

4. Реализовать проект в соответствии с разработанным планом действий.

4 этап Рефлексия

5. Сделать выводы о степени достижения поставленных целей и задач.

6. Включить подростков в реальную практическую деятельность

распространения идеи проекта в образовательной среде.

1.8. Реализация проекта

На данный момент вопросы пропаганды и профилактики здорового образа жизни являются одними из наиболее приоритетных направлений в нашем Центре. Для того, чтобы наиболее эффективно решить поставленные в проекте задачи, необходимы не только усилия педагогических и медицинских работников Центра, но в первую очередь самих подростков, так как они являются наиболее активной и динамичной группой, обладающей собственными склонностями и интересами, своими взглядами на жизнь и собственное будущее.

С этой целью в среде подростков были проведены опросы, диспуты, дебаты по вопросу **«Какие мероприятия помогут повысить информационную осведомленность воспитанников о ЗОЖ?»**.

В процессе дискуссий воспитанники выдвинули следующие предложения:

- - Посещение в Учебном центре «Золотого колоса» информационно-просветительских занятий и профилактических мероприятий, тренингов для углубления знаний о ЗОЖ;
 - Подбор информации для выпуска бюллетеней, презентаций, конкурсов рисунков «Мы за здоровый образ жизни!»;
 - Оформление стенгазет, плакатов, стенда «Здоровый образ жизни – это..»;
 - Подбор и организация просмотра фильмов по тематике ЗОЖ, конкурса роликов социальной рекламы;
 - Активное участие в занятиях спортом и мероприятиях, направленных на повышение интеллектуального потенциала и пропаганду здорового образа жизни среди воспитанников;
 - Сотрудничество с общественными и партнерскими организациями для проведения совместных мероприятий.
 - Разработка Памяток для родителей и Правил ЗОЖ.

Для воплощения данных предложений, достижения целей и задач, поставленных в проекте, в систему действий был включен комплекс акций и мероприятий:

По обучению ответственному отношению к способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья организуется **санитарно-просветительская работа**, которая проводится силами врачей, медсестер и воспитателей по следующей тематике:

1.
 - Режим дня. Польза утренней зарядки.
 - Гигиена в подростковом возрасте.
 - Вредные привычки: курение, алкоголизм, будущее без наркотиков.
 - Профилактика острых кишечных инфекций.
 - О пользе витаминов.

Систематически с профилактической целью, воспитателями каждого отряда планируется проведение **информационно-просветительских занятий по ЗОЖ** (3-4 занятия в квартал).

Занятия, проводимые в форме часов здоровья, бесед, викторин, уроков развития, уроков общения с элементами тренинга и другие вызывают противодействие к курению, употреблению алкоголя и наркотиков, желание заботиться о своем здоровье.

Тренинги

Формирование здорового образа жизни — сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей. Ю. П. Лисицын выделяет в образе жизни три категории.

Образ жизни:

- **Уровень жизни**
- **Качество жизни**
- **Стиль жизни**

Уровень жизни – это степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей (в основном экономическая категория). Качество жизни характеризует комфорт в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социологическая категория). И, наконец, стиль жизни – поведенческая особенность жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

Работа по воплощению проекта затрагивает напрямую третью категорию – стиль жизни. К сожалению, часть подростков остаются пассивными, ошибочно считая, что не в состоянии принести позитивные изменения в жизнь коллектива Центра. Предположительным выходом из данной ситуации является личностное саморазвитие, преодоление собственных ограничений и страхов. Для решения данных проблем подключаются педагоги-психологи.

Психологическое оздоровление детей направлено на повышение уровня социализации детей:

- - создание во временных детских коллективах благоприятной психологической атмосферы;
 -
 - формирование сплочённого коллектива;
 -
 - содействие самоопределению каждого ребёнка во временном детском коллективе;
 -
 - формирование у детей адекватной самооценки;
 -
 - формирование «командного духа», атмосферы сотрудничества, взаимопомощи и взаимопонимания;
 -
 - организация эффективной работы органов детского самоуправления;
 -

- формирование мотивации на выбор активной жизненной позиции через систему личностного роста.

Формы работы, используемые в данном направлении психологической службой:

Организационный период:

- - наблюдение за ситуацией адаптации детей в условиях временного детского коллектива;
 - индивидуальные консультации по экстренным проблемам;
 - тренинг «Введение в ЗОЖ».

Основной период:

- - содействие гармонизации внутреннего мира и оказание психологической помощи детям и педагогам, нуждающимся в психологической поддержке через индивидуальные и групповые консультации;
 - сопровождение участников педагогического процесса в новых ситуациях личностного развития через а) индивидуальную и групповую диагностику, б) индивидуальные и групповые занятия, в) социально-психологические тренинги;
 - наблюдение за психологической обстановкой в Центре;
 - работа клуба «Психотерапевтический театр».

Итоговый период:

- - содействие гармонизации внутреннего мира и оказание психологической помощи детям и педагогам, нуждающимся в психологической поддержке через индивидуальные и групповые консультации;
 - наблюдение за психологической обстановкой в Центре.

Коротко о проделанной работе:

Разработана и внедряется в практику система тренингов «Введение в ЗОЖ»:

1. Режим дня.
2. Правильное питание.
3. Занятие физкультурой и спортом.
4. Психическое здоровье.
5. Первая помощь.

Подростки проходят предварительную диагностику. По результатам предварительной диагностики они направляются для посещения того или иного тренинга.

Тренинговый метод используется по следующим причинам:

- тренинг является одним из активных методов обучения, обеспечивающим активизацию творческого потенциала, активность и разнообразие мыслительной и практической деятельности участников; направлен на развитие определенных знаний, умений, навыков, лучшее понимание себя и других;
- усвоение необходимого материала гораздо проще происходит в процессе активного, увлекательного сотворчества членов группы;
- на тренинге вырабатываются практические навыки.

Тренинги («Принятие себя», «Принятие других», «Поиск выхода из трудной ситуации», «Умей сказать НЕТ», и другие) помогают раскрыть особенности психического развития детей, дать рекомендации по поддержанию психического равновесия и тренировке стрессоустойчивости. Приводят к выводу: во всех неприятностях со здоровьем виноваты чаще всего мы сами. Это, во-первых. Во-вторых, надеяться нам особенно не на кого, нужны собственные усилия, прежде всего в познании риска, выработке программы поведения, а главное - в её постоянном выполнении. Здоровый образ жизни - это и есть та индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.

Тренинги должны помочь раскрыть особенности психического развития детей, дать рекомендации по поддержанию психического равновесия и тренировке стрессоустойчивости. Многие педагоги Центра оставляют положительные отзывы о результатах работы психологов Центра, отмечают положительные изменения после проведения тренингов.

Реализация проекта осуществляется посредством:

- организации спортивных праздников и познавательно-развлекательных мероприятий различного уровня;
- организации работы волонтерского движения, агитбригад;
- организации встреч с интересными людьми;
- работы клубов и секций по интересам;
- проведения малых форм физкультурной работы (зарядка, динамические паузы);
- подвижных игр на свежем воздухе;
- организации конкурсов;
- совместных с общественными и партнерскими организациями мероприятий по ЗОЖ

Необходимо подчеркнуть, что особое значение сегодня приобретает формирование мотивации к здоровому образу жизни у детей и подростков:

- Никакие медицинские учреждения не смогут сделать ребенка здоровым, если он не получил навыков здорового образа жизни в семье с самого раннего возраста.
-
- Высокая работоспособность зависит от двигательной активности, закаливания организма, оптимального сочетания умственного и физического труда.
-
- Причинами нарушения здоровья могут быть умственное и физическое перенапряжение, недостаточный сон и неполноценный отдых, плохая экология, избыточное или недостаточное питание, вредные привычки, не оказанная вовремя и некачественная медицинская помощь и др.
-
- Здоровый образ жизни предполагает физическую нагрузку, оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, отрицательное отношение к вредным привычкам, позитивное восприятие жизни и др.
-
- Здоровье и долголетие обретают в первую очередь те люди, которые всегда придерживаются правил здорового образа жизни.

Полученные знания воспитанники смогут применить в образовательных учреждениях по месту жительства при работе в волонтерских объединениях, при изготовлении агитационных плакатов, листовок и пр.

В общественную, спортивную, творческую жизнь Центра путем участия и проведения большого количества различных мероприятий, направленных на повышение интеллектуального потенциала и пропаганду здорового образа жизни, необходимо вовлечь до 90 % детей и подростков.

Путем промежуточного анкетирования необходимо выявить потребность воспитанников в кружковой работе. Учебный центр «Золотого колоса» предоставляет ребятам на выбор следующие кружки и секции:

-
- Военно-спортивный отряд «Выстрел»;
-
- Спортивный клуб «Фитнес-аэробика»;
-
- «Психотерапевтический театр»;
-
- Кружок компьютерной грамотности «Перволого»;
-
- Ряд кружков художественно-эстетического направления;
-
- Тренажерный зал;
-
- Спортивные секции.

Кружковая работа дает подросткам реальную возможность внедрять в жизнь практические рекомендации по ЗОЖ, включаться в реальную практическую деятельность по пропаганде ЗОЖ. В клубы, кружки и секции по интересам планируется привлечь до 50

% подростков в первый год реализации проекта и до 60 % - во второй год. Силами кружковцев организуются:

- - различные спортивные соревнования (матчевые встречи, акции, турниры, Олимпийские игры);
- - разнообразные спортивно-оздоровительные встречи и мероприятия (встречи с врачами-специалистами, дискуссии по ЗОЖ, открытые столы, разговоры);
- - конкурсы и конкурсные мероприятия (конкурсы рисунков «Вредным привычкам – нет!», «Наше здоровье в наших руках!», «Этот чудесный мир», конкурсы плакатов «Мы – за ЗОЖ» стенгазет и других);

При проведении конкурсных мероприятий все воспитанники привлекались не только к участию в самих мероприятиях, но и в подборе информации для выпуска бюллетеней, презентаций, конкурсов рисунков «Мы за здоровый образ жизни! Осуществлялось оформление стенгазет, плакатов, стенда «Здоровый образ жизни – это..», организован просмотр фильмов по тематике ЗОЖ, состоялся конкурс роликов социальной рекламы.

массовые танцевальные «баттлы» между отрядами и другими центрами;

спортивно-развлекательные и познавательные мероприятия, флеш-мобы (конкурсная программа «Здоровье – это вершина, на которую человек может подняться сам», игра - выборы «Курение за и против», спортивные марафоны, Дни здоровья, акции по ЗОЖ, спортивно-оздоровительные недели, декады «По тропам здоровья», и другие»).

Все мероприятия, перечисленные выше, при правильной организации и участии детей и подростков способствуют повышению мотивации к здоровому образу жизни, развитию социально-коммуникативных навыков, таких как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения, улучшают знания детей о ЗОЖ, повышают мотивацию к двигательной активности.

Мероприятия демонстрируют воспитанникам, что здоровый образ жизни в значительной степени содействует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей человека, формированию социально активной личности, понимающей личную ответственность за состояние своего здоровья как критерия социально-экономического развития. И заботу о собственном здоровье каждый из нас должен взять на себя. Если мы этого не сделаем, то никакие доктора нам не помогут. Каждый человек должен научиться отвечать за свое здоровье.

Основным итогом совместных мероприятий по формированию здорового образа жизни является осознание участниками процесса, что каждый человек должен проявлять индивидуальный и творческий подход к своему здоровью.

С целью популяризации ЗОЖ совместные мероприятия освещаются в средствах массовой информации.

Большое место в реализации проекта отводится волонтерскому движению за здоровый образ жизни. Подготовленные волонтеры передают свои знания по пропаганде здорового образа жизни, формированию активной жизненной позиции, учат ребят оптимизму, коммуникабельности и вдохновляют на дальнейшие самостоятельные действия в сторону формирования здорового образа жизни. По примеру волонтеров создаются агитбригады для проведения различных акций: «День без болезни», «Доброволец - детям», "Дай себе шанс на долгую жизнь", «Здоровым быть модно» и другие.

Большое внимание отведено в проекте оформлению тематической наглядной агитации. Систематически обновляется информационный «Уголок здоровья»: «Простые правила против СПИДа» (апрель), «Профилактика простудных заболеваний» (май), «Профилактика кишечных инфекций», «Режим дня», «Соблюдение правил личной гигиены» (июнь). Оформление уголка здоровья «Живи долго».

1.9. Выводы

На промежуточных этапах реализации проекта определены и детально изучены факторы влияния на ценностные ориентации воспитанников, сформированы основные направления дальнейшей деятельности. Проведенные за 12 месяцев реализации проекта различные мероприятия и акции способствовали росту информированности детей и подростков по здоровому образу жизни, а так же непосредственному вовлечению их в общественную, спортивную и творческую жизнь.

Посредством реализации запланированной программы мероприятий были достигнуты следующие результаты:

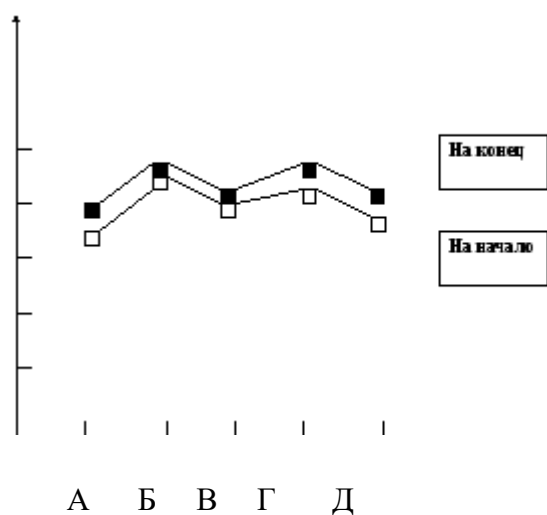
- формирование устойчивых моделей поведения, препятствующих употреблению ПАВ;
формирование навыков регуляции факторов, определяющих здоровье;
повышение самооценки, личностный рост, формирование установки на развитие личностных качеств, необходимых для успешной жизнедеятельности в современном обществе;

МОНИТОРИНГ ПО ТРЕНИНГОВЫМ ЗАНЯТИЯМ

«ВВЕДЕНИЕ В ЗОЖ»

за 2017 год

Средний балл	А. Эмоционально-волевая сфера	Б. Самооценка воспитанников	В. Степень развития коммуникативных связей	Г. Уровень сформированности знаний о ЗОЖ	Д. Самоконтроль и самодисциплина
На начало:	3,4	4,3	3,8	4,0	3,5
На конец:	3,8	4,5	4,0	4,5	4,0



Заметны незначительные положительные изменения.

Общими результатами деятельности волонтеров (членов агитбригад), реализуемой в течение года в рамках данного социального проекта, можно

назвать повышение информационной осведомленности воспитанников о социально значимых проблемах в подростковой среде и активизацию инициативной части подростков для решения поставленных проблем, о чем свидетельствует выбор воспитанниками лучших мероприятий путем голосования «Мы за ЗОЖ», а так же распространение изготовленных силами самих воспитанников брошюр «Правила здорового образа жизни»:

Правила здорового образа жизни.

Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.

Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.

Не переутомляться умственной работой. Старайся получать удовлетворение от учебы. А в свободное время занимайся творчеством.

Доброжелательно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения.

Выработать с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.

Заниматься ежедневным закаливанием организма и выбрать для себя способы, которые не только помогают выработать иммунитет, но и доставляют удовольствие.

Учитесь не поддаваться, когда вам предложат попробовать сигарету или спиртное.

Критерием эффективности формирования здорового образа жизни выступает не поведение, а реальное увеличение количества здоровья. Совместно медицинскими работниками Центра и инструкторами по физкультуре проводится ежеквартальная оценка эффективности оздоровления детей и подростков.

Анализ на первоначальных стадиях реализации проекта показал, что:

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

— значительно утвердился выбор здорового жизненного стиля;

— участники проекта узнали много новых возможностей для интересного и полезного проведения времени;

— полученные знания и умения востребованы и распространяются в детских волонтерских объединениях по месту жительства.

Таким образом, представляется необходимым продолжение работы в направлении формирования ценностных представлений о здоровом образе жизни, создания установки на сознательное отношение детей к своему здоровью, сознательный отказ от вовлечения в употребление психоактивных веществ.