

**Областное государственное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Центр образования «Ступени»**

## ***МЫ выбираем ЗОЖ***

*(Исследовательский и творческий  
проект для учащихся 5-11 классов)*



**Автор проекта: Номоконова А.А.,**

**учитель биологии и географии**

**г. Биробиджан, 2019.**

Чтобы жизнь человека была доброй, счастливой, необходимы различные составляющие, среди которых самое важное место занимает здоровье. Но существует много опасностей сегодня, из-за которых мы можем потерять свое здоровье.

Дети и наркотики...Это одно из самых страшных явлений в современном обществе. Как показывают статистические данные, именно с наркотиками, алкоголем связано огромное количество несчастий – смертей и преступлений. Как известно, наркомания, алкоголизм – это самая настоящая болезнь и как любую болезнь их надо уметь предотвратить. Данной проблеме современного общества посвящен проект «Мы выбираем ЗОЖ».

**Цель:** воспитание потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- 1.Продолжить формирование здорового образа жизни.
- 2.Воспитать осознанное отношение учащихся и их родителей к реальному вреду курения, алкоголизма и наркомании и алкоголя на здоровье человека.

**Формы работы:**

1. Устные журналы с показом видеофильмов антинаркотической направленности.
2. Беседы.
3. Работа творческих мастерских.
4. Организация и проведение информационных школьных перемен для учащихся школы.

**Участники проекта:** учителя, учащиеся 5-11 классов и их родители.

**Номинации:**

**1.Сочинение «Письмо о ЗОЖ» ( для учащихся 10-11 классов).**

Учащимся необходимо написать письмо другу или одноклассникам в прозе, стихотворной форме или в форме сказки.

**2.Рисунок «Я – дизайнер ЗОЖ» (для учащихся 6 -7 классов).**

Учащиеся выполняют рисунки на заданную тему (формат А3).

**3.Фототворчество «Мир вокруг меня...» ((для учащихся 5-9 классов, их родителей и учителей).**

Учащимся, их родителям и учителям Центра предлагается выполнить фотографии, фотоколлажи (формат фотоснимков - А3, чёрно -белые и цветные), которые отражают пропаганду ЗОЖ в нашем городе (прогулки на набережной, занятия детей на детской площадке во дворе, спортивные соревнования, прогулки в лесу, отдых на берегу реки и т.п.).

**4.Школа для родителей «Простые правила» (для учащихся 10-11 классов).**

Учащиеся должны представить себя в роли родителей и составить памятки, которые бы способствовали развитию добрых, теплых отношений между родителями и детьми. Способствующих уменьшению количества времени, проводимого ребёнком у телевизора и компьютера, а также развитию желания укреплять здоровье и активно проводить досуг.

**Сроки реализации проекта:** 2018-2019 г.г.

*Дорогие ребята!*

*Быть здоровым, активным, самостоятельным*

*и ответственным в настоящее время жизненно важно!*

*Все ваши творческие работы о здоровом образе жизни служат тому подтверждением.*

*Впервые в нашей школе я организовала проект «Мы выбираем ЗОЖ» в рамках антинаркотической акции. В каждой работе я отметила ваше мастерство и творчество, умение рисовать и создавать фотокартины, писать стихи и письма о здоровом образе жизни, издавать свои детские законы для взрослых.*

*Большое вам спасибо за участие в проекте!*

*С уважением, Анна Александровна.*



*Рисунок-аппликация «Путешествуй без сигарет»*

*Выполнили: Номоконова АА и Иващенко Владислав*

*учащийся 67 класса,*

Комарова Алина,  
учащаяся 9 класса

### **Здравствуйте, друзья!**

В своем письме я хочу вам рассказать о здоровом образе жизни. Мне кажется, что многие ребята думают так: если не употреблять наркотики, спиртные напитки, не курить сигареты, заниматься спортом — это и есть здоровый образ жизни. Но это еще не все! Я хочу вас познакомить с определением, что такое ЗОЖ?

**Здоровый образ жизни** — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека. Исходя из данного определение я хочу вам посоветовать следующее:

- закаляться
- правильно питаться
- употреблять витамины
- отказаться от вредных привычек
- чаще бывать на свежем воздухе
- заниматься спортом не от случая к случаю, а ежедневно.

Я очень часто слышу от своих знакомых, что не хватает времени на занятия спортом. В нашем городе есть много спортивных секций, клубов, школ, которые предоставляют свои услуги детям и взрослым. Сегодня я хочу посоветовать всем моим друзьям, знакомым посетить интернет сайты спортивных секций и выбрать себе по душе! Вот, например, моя мама — тренер секции «Конькобежный спорт». К ней ходят заниматься ребята с самого маленького возраста. Она учит их правильно дышать, формировать свое тело и преодолевать все трудности в этом нелегком виде спорта. Им некогда слоняться по дворам и общаться с клубами табачного дыма, потому что у них есть цель поступить в школу Олимпийского резерва, а для этого необходимы ежедневные тренировки и работа над собой.



Предлагаю вашему вниманию 5 советов, как придерживаться здоровому образу жизни:

**1 совет:** работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

**2 совет:** не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

**3 совет:** спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости.

**4 совет:** периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

**5 совет:** чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

*Если вы все это возьмете за правило, то будете меньше болеть, у вас появится много друзей, с которыми вам будет интересен окружающий мир!*



Рисунок «Мы за здоровый образ жизни»

Выполнili: Осадчук Николай и Жук Даниил,  
учащиеся 6 класса

Корчак Андрей,

учащийся 9 класса

### Здравствуй, друг!

Сегодня я хочу тебе написать письмо о здоровом образе жизни, потому что очень часто на улицах нашего города я вижу людей, употребляющих спиртные напитки, предпочитающие курить сигареты. Такие люди имеют букет заболеваний сердца, лёгких, верхних дыхательных путей и всё это из-за того что они выбрали неверный путь в своей жизни - путь с вредными привычками и вовремя не смогли сказать им «НЕТ!».

Я всем своим друзьям рекомендую вести здоровый образ жизни. Я рекомендую тебе больше находится на свежем воздухе, каждый день делать зарядку, вовремя и правильно питаться, избегать то общество, в котором курят и злоупотребляют спиртными напитками. Не тянись за теми, кто ведёт дружбу с вредными привычками! Помни о том, что именно они сокращают жизнь человека. Не кури, не пробуй спиртные напитки и наркотики. Гони их прочь от себя! Помни, что тебе в этой жизни надо многое успеть сделать.



Рисунок «Тебе выбирать!»

Выполнила: Марап Анна,

учащаяся 11 класса

Хильченко Алина,  
учащаяся 11 класса

*Сказка про то,  
как важно чистить зубки.*

Жили-были зубки,  
Поживали хорошоо,  
Во рту у Андрюшки.  
Чистые, здоровые,  
Красивые были  
И на радость всей семье  
Андрюшеньку кормили,  
Но лениться стал Андрейка  
Зубы чистить перестал,  
И тогда уж зубик каждый  
Кариес атаковал.  
И заплакали все зубки,  
Начали кричать, болеть:  
«Ой! Андрей, спаси нас скорей!  
Мы не можем уж терпеть!»  
А Андрюшка -ноль внимания,  
Сладкое все ест и ест!  
И тогда зубки решили  
Объявить ему протест:  
«От тебя хотим уйти  
И другого хозяина найти,  
Того, что будет нас любить  
И два раза в день нас чистить!  
Дружно будем с ним мы жить!»  
Вот Андрюшка удивился:  
«Как уйти? Куда уйти?  
Вы простите меня, зубки!  
Вам замены не найти.  
Испугался наши лентяйка,  
И к бабуле побежал.  
Добежал он до бабули  
И встревожено сказал:

*Баба! Бабушка! Бабуля!  
Помоги мне, помоги!  
Я боюсь, ведь мои зубки  
От меня хотят уйти!  
  
Бабушка ему в ответ говорит:  
«Тот, кто зубики не чистит  
У того десна болят.  
  
Зубы чисть два раза в день,  
Позабудь ты слово «лень»  
И тогда зубки не уйдут,  
Другого хозяина не найдут»  
  
И обрадовался мальчик,  
Сразу зубы чистить стал,  
И про лень свою забыл,  
И ротик его болеть перестал.  
  
Полюбили его зубки  
И остались вместе с ним:  
«Мы не бросим тебя, Андрюша!  
Ты у нас незаменим!*



*Рисунок «Жизнь»  
Выполнили: Пивоварова Анна, Ушаков Михаил,  
учащиеся 6 класса*

Марар Анна,  
учащаяся 11 класса

### **Здравствуйте, друзья!**

Лето – самое лучшее время для отдыха. Я предлагаю провести его активно, не лёжа на диване или сидя у компьютера. Я предлагаю вам пройтись по лесным тропинкам наших лесов, пойти в поход. Ну, что собрались? Тогда вперед! Лучи солнца освещают лес, под нашими ногами трещат высохшие ветки деревьев, шуршат прошлогодние листья. По всему лесу слышится пение птиц, между ветками кустарников пауки развешали свои серебристые полотна – паутины. Чистый и свежий воздух наполняет грудь. Так хорошо и спокойно в лесу! Мы любуемся окружающими нас пейзажами, отдыхаем от городской суеты.

После такой прогулки находим место для привала, чтобы сделать небольшую разминку: поиграть в волейбол, в прятки или догонялки. Веселимся, шутим и наша дружная компания после разминки решает подкрепиться – пообедать. После обеда мы невольно погружаемся в сон. Постелив куртки, пледы на траву под пение птиц засыпаем. Отдохнув и набравшись сил, мы начинаем собираться в обратный путь – домой. Возвращаемся уже под вечер в сопровождении огненного солнечного шара и алого заката, растекшегося пятнами по небу.

Прогулка по лесным тропинкам – это часть здорового образа жизни. Находясь в лесу, мы получаем не только духовное удовлетворение, любуясь красотой окружающей нас природы, но и укрепляем своё здоровье: дышим свежим воздухом, проявляем двигательную активность, которой нам так не хватает в современном мире.

Лес нас многому учит. Самое главное то, что в лесу мы отдыхаем от городского шума, от бытовых проблем и забот. Такие прогулки поднимают настроение, жизненный тонус, работоспособность. Все эти факторы во многом определяют здоровье человека и ведут к здоровому образу жизни. Будьте здоровы!



Рисунок «Быть здоровым — здорово!»  
Выполнила: Матушкин Артём, учащийся 7 класса

## **Памятка для родителей**

(правила и законы)

**«РОДИТЕЛИ+»**

1. Проводите с ребёнком больше времени.
2. Всегда умейте выслушивать своё чадо. Даже если вы устали, у вас нет времени, всё равно уделите несколько минут ребёнку. Ему это важнее, чем вам. Не спешите закончить разговор, а постарайтесь понять.
3. Объясните ребёнку, что такой здоровый образ жизни и зачем его надо соблюдать. Не читайте скучную лекцию, а лучше покажите на конкретных примерах знакомых ему людей. Дети эти образы хорошо запомнят и будут следить за своим здоровьем.
4. Подтвердите приведенные аргументы в пользу ЗОЖ своим личным примером. В игровой форме приучите ребенка к зарядке, спортивным играм и самое главное, находитесь рядом и подбадривайте.
5. Разъясните ребёнку основные принципы здоровой жизни и покажите её альтернативы – наркоманию и алкоголизм.
6. Научите ребёнка высказывать своё мнение и его аргументировать. Это поможет ему сказать наркотикам и алкоголю – «нет!».
7. Никогда не старейте душой, не отставайте от молодых, тогда дети будут вас не только любить, но и гордиться.
8. Попробуйте привлечь ребёнка к работе по дому, но только так, чтобы она была удовольствием, а не наказанием.
9. Поощряйте любую инициативу проведения досуга, кроме вредящего здоровью ребенка. Если инициативы не поступит, то предложите свои варианты, но не настаивайте: что-нибудь его заинтересует.
10. Чаще советуйте сами, но не ругайте. Оскорблений только усугубят ситуацию, а нужный совет всегда поможет завоевать расположение ребёнка.
11. Помогайте не отступать от поставленной цели.
12. Самое главное – любите ребёнка, и у вас всё получится!

**Памятка для родителей  
«Как уберечь ребёнка от наркотиков»**

1. Научитесь общаться со своим ребёнком.
2. Попробуйте его услышать.
3. Воспитывайте его оптимистом.
4. Никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми.
5. Вы должны обязательно знать с кем общается ваш ребёнок.
6. Планируйте больше совместных семейных мероприятий.
7. Принимайте своего ребенка таким, какой он есть!
8. Обязательно хвалите и поощряйте ребёнка за хорошие дела, за правильное решение, которое он самостоятельно принял.
9. У вашего ребёнка обязательно должны быть обязанности по дому. Помните: труд облагораживает человека.
10. Если ваш ребёнок становится скрытым, уходит непонятно куда и на долго из дома, у него наблюдаются перепады настроения и болезненный вид – это может быть первый признак увлечения наркотиками. Бейте тревогу!



*Рисунок «Мы выбираем ЗОЖ!»*

Рисунок выполнил: Горстков Тимофей,  
Мордвинова Марина, учащиеся 6 класса

Дашкевич Сергей,  
учащийся 10 класса

**Памятка для родителей  
по формированию навыков здорового образа жизни**

1. Больше занимайтесь спортом со своим ребёнком: ежедневно делайте по утрам зарядку, закаляйтесь, бегайте, прыгайте. Движение - это жизнь!
2. Чаще бывайте вместе на свежем воздухе: гуляйте во дворе, выходите на набережную, совершайте прогулки по лесным тропинкам.
3. Правильно питайтесь, а главное - во время. В вашем рационе всегда должны быть фрукты, богатые витаминами и не забывайте соблюдать водный режим.
4. Исключите из своего рациона спиртные напитки. Они постепенно разрушают организм, награждая различными болезнями.
5. Соблюдайте правила личной гигиены: по утрам и вечерам ухаживайте за своими зубами, мойте руки перед едой, ежедневно принимайте водные процедуры.
6. Постарайтесь найти в свободное время такое занятие с ребёнком, чтобы оно его воодушевляло и радовало.
7. Вовремя ложитесь спать и приучайте к соблюдению режима дня своего ребёнка. От этого зависит ваше и его здоровье.
8. Создавайте всегда в семье благоприятный психологический климат, потому что для вашего ребёнка он имеет жизненное значение.



*Рисунок «СПИД. STOP»  
Выполнила: Зарипова Антонина,  
учащаяся 7 класса*

Кондратьева Виталина,  
учащаяся 7 класса

### **Юный друг!**

Я расскажу тебе о спортивной стране Футболия, которая находится на Солнечной планете. В этой стране живут люди, любящие спорт и игру футбол. Им не нужны сигареты, алкоголь, они не знают, что такое наркотики, потому что уверены, что их употребляют люди, слабые характером. В страну Футболия меня привели учителя физкультуры нашего Центра. Оказалось, что футбол стал моей любимой спортивной игрой, которая укрепила моё здоровье и научила работать в команде. Футбол я полюбила за его красоту и стремительность. Спорт развивает в человеке качества, необходимые в жизни: целеустремленность, трудолюбие, выдержку. Благодаря тренировкам я стала более ответственной, немного дисциплинированной и научилась беречь время. Правда не все ещё получается, но у меня всё впереди. Футбол подарил мне новых друзей, научил меня дружить, ведь на спортивной площадке без взаимопонимания и взаимовыручки не обойтись. Я поняла, как можно интересно и с большой пользой проводить свободное время вместе с друзьями.

Моя мечта — организовать спортивные соревнования между учениками и учителями страны Футболии. Я не привыкла проигрывать, поэтому хочу чтобы команда учеников выиграла, но сильно не расстроюсь если победит — дружба! Я думаю, что спорт нужен каждому человеку. Ведь именно в здоровом теле - здоровый дух!



Фото: Номоконовой А.А.

Лукьянова Марина,  
учащаяся 10 класса

### **Здравствуйте, одноклассники!**

На улицах нашего города я вижу ребят, которые употребляют спиртные напитки, курят сигареты и считают, что всё это круто. Смотрю и размышляю, какая безрадостная жизнь у них. Выглядят вялыми, кожа лица бледная, под глазами тёмные круги - это признаки совсем не здорового организма. Это признаки людей, в жизни которых два цвета – серый и чёрный. Такие люди сбились с верного пути и бредут по бездорожью. Но есть и другая жизнь в нашем современном мире, где каждый человек, если захочет, может раскрасить свою жизнь яркими красками. Вы спросите меня: «Что это за краски?». А у меня ответ такой: «Это – краски жизни!». Мне кажется, хорошую и интересную жизнь человека можно представить в виде калейдоскопа, где есть разные цвета, сменяющие друг друга. Предлагаю нарисовать картину вашей жизни этими цветами. Но помните, что у всех цветов жизни есть оттенки, поэтому краски можно разбавлять, смешивать и тогда у нас с вами получиться прекрасный рисунок под названием – «ЖИЗНЬ». Возьмите желтый и оранжевый цвета – это солнечные цвета, от них исходит свет и тепло. Они у меня ассоциируются с детством, счастьем, семьей. А теперь добавьте розовый – это цвет мечтаний, цвет красивого цветка. Кисточкой коснитесь красной краски – это цвет любви. Используйте его в картине жизни. Теперь немного зелёного – цвета жизни и надежды. Обязательного добавьте синего и голубого: синий – цвет уверенности в завтрашнем дне, а голубой – доброта, нежность. Ну и конечно же, добавим коричневый – активный отдых и здоровый образ жизни. Вы скажете, что в нашей картине остался фрагмент белого – ничего страшного, так как белый – это искусство нашей жизни. На белом фоне можете нарисовать своё восприятие всего прекрасного. Вот такая яркая и позитивная картина жизни у нас с вами получилась. Мы в ней отразили все краски жизни. Страйтесь, чтобы они всегда были яркими и никогда не тускнели. Всё в ваших руках!



*Рисунок «Все краски жизни»  
Выполнены: учащиеся 11 класса*