

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Хакасия
«Школа-интернат для детей с нарушениями слуха»»



Проект
волонтерского
движения
"Зелёный огонёк
здоровья"

Абакан

Актуальность проекта.

В наше время одной из основных задач, стоящих перед школой, является воспитание здорового поколения. А как быть, если в школе-интернате обучаются дети и так с ограниченными возможностями здоровья. Нужно не только сохранить их состояние здоровья, но и стараться улучшать то, что можно восстановить лечением, обучением, воспитанием. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. И это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, «металло – звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором), а также социальная напряженность в обществе и интенсификация процесса обучения. Поэтому нужно на конкретных примерах, практике показать влияние занятий физической культуры и спорта, выполнение режима дня, соблюдение санитарно-гигиенических норм и сбалансированного питания, искоренение у себя вредных привычек. Как всё это поможет сохранить своё здоровье, а во многом и улучшить его.

Детям часто надоедает, что постоянно их учат взрослые. Они больше верят своим товарищам, понимают, когда их сверстники делятся своим, хоть и небольшим, жизненным опытом укрепления здоровья. Поэтому и возникла идея создания волонтерского отряда из числа более старших учащихся школы-интерната.

Именно волонтеры - это люди, делающие что-либо по своей воле, а не по принуждению. Волонтеры – активные участники в жизни общества. Они оказывают помощь тем, кто в ней нуждается, пропагандируют здоровый образ жизни.

Работа волонтерских отрядов – не эпизодические мероприятия, а целостная, спланированная круглогодичная система учебной, исследовательской, просветительской, эстетической, спортивной, трудовой и культурной деятельности учащихся. Волонтерское движение способствует развитию и становлению личности, не только самостоятельно действующей и думающей, но и согласовывающей свои действия с коллективом, умеющей привлечь к своей деятельности других людей и оказать поддержку своим товарищам.

В основу нашего проекта положена работа В.Н. Касаткина. Программа, состоящая из 10 наиболее актуальных на данный момент тем, рассчитана на 70 часов (2 часа занятий в неделю).

Наш проект мы назвали «Зелёный огонёк здоровья». Зелёный цвет – это жизнь, движение, новизна. Волонтеры – это добровольцы, которые зажигают огоньки веры, надежды в душах людей.

Цель проекта – формирование и утверждение позитивного отношения к здоровью, убежденности в возможности его сохранения и улучшения, освоение навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- дать понятие и представление о здоровье и его значимости;
- показать важность режима дня, правильного питания, гигиенических процедур для здоровья школьника;
- утверждать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- популяризировать волонтерское движение в школе.

Для достижения поставленной цели и задач предполагается использование различных приемов работы:

- тематические беседы;
- сочинение сказок;
- создание агитлисточков и уголков здоровья;
- проведение уроков здоровья, олимпиад, викторин, экскурсий;
- тренинги;
- познавательно-игровые программы;
- видеолектории;
- анкетирования;
- акции;
- фестивали.

Деятельность участников волонтерского движения строится на принципах:

- добровольность;
- самоуправление;
- непрерывность и систематичность;
- осознание членами волонтерского движения личностной и социальной значимости их деятельности;
- ответственное отношение к деятельности.

Проект рассчитан на детей 1 – 8 классов. Срок реализации проекта 3 года.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА

Раздел 1. Гигиена и здоровье.

Тема 1. Правила личной гигиены для детей и подростков.

1. Индивидуальные и возрастные особенности кожи. Уход за кожей лица, рук и ног. Уход за ногтями.
2. Уход за волосами. Школьные и вечерние прически для детей и подростков. Конкурс вечерних причесок для учеников разного возраста.
3. Выпуск информационного бюллетеня «Коса – девичья краса».

4. Средства гигиены полости рта. Выбор зубной щетки и пасты. Профилактика заболеваний зубов и десен. Экскурсия «Кабинет стоматолога».
5. Выпуск информационного бюллетеня «Королева Зубная щетка. Гигиена полости рта».
6. Подготовка и проведение игровой программы для младших школьников «Откуда берутся грязнули?».

Тема 2. Гигиена труда и отдыха.

1. Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные. Периоды работоспособности. Режим учебы, отдыха и сна.
2. Переутомление, его субъективные и объективные причины. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок. Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и квартире.
3. Анкетирование «Режим дня современного школьника» для учащихся 7–9-х классов, его анализ.
4. Выпуск информационного бюллетеня «Режим дня современного школьника» по итогам анкетирования.

Тема 3. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний среди детей и подростков.

1. Причины возникновения простудных заболеваний, их лечение и профилактика. Закаливание детей и подростков.
2. Фитоигра «Чай-чай, выручай!».
3. Причины возникновения инфекционных заболеваний. Пути передачи инфекций.
4. Выпуск листовок с целью формирования позитивного отношения к вакцинации.

Раздел 2. Питание и здоровье.

Тема 4. Питание – основа жизни.

1. Группы пищевых продуктов. Основные блюда и их значение. Составление индивидуального меню, анализ результатов питания современного подростка.
2. Дискуссия для учащихся 7–8-х классов «Соки против фруктов».
3. Подготовка и проведение игровой программы для младших школьников «Путешествие по овощной грядке».
4. Подготовка и проведение игровой программы для учащихся младших классов «Яблочный денек».
5. Выпуск информационного бюллетеня «Режим питания современного школьника».

6. Ядовитые грибы и растения. Познавательная игра для учеников 5–6-х классов «Угадай-ка».
7. Экскурсия «Лес. Луг. Съедобные и ядовитые растения».

Тема 5. Гигиена питания.

1. Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд.
2. Сервировка стола и оформление блюд. Конкурсная программа для учащихся 6–7-х классов «Добро пожаловать, или Приглашаем всех к

Раздел 3. Основы личной безопасности.

Тема 6. Бытовой и уличный травматизм.

1. Пиротехнические средства и правила техники безопасности при их использовании.
2. Ожоги, их виды. Оказание первой помощи при ожогах.
3. Обморожения, оказание первой помощи при обморожениях.
4. Тепловой и солнечный удары, их предупреждение. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах.
5. Выпуск информационного бюллетеня «Правила безопасности современного школьника».
6. Правила личной безопасности на экскурсиях, в походах. Экипировка туриста. Походная аптечка. Правила безопасности при обращении с открытым огнем.
7. Конкурсная программа для учеников 7–8 -х классов «Айболит спешит на помощь».
8. Подготовка и проведение игровой программы для младших школьников «Как найти дорожку...».

Тема 7. Безопасное поведение на дорогах.

1. Ситуации самостоятельного движения ребенка по улице. Пересечение улицы по пешеходному переходу или на перекрестке без светофора. Переход улицы на регулируемом перекрестке.
2. Конкурс рисунка для учащихся 5–6-х классов «Мой друг светофор».
3. Ожидание на «островке безопасности». Транспорт – зона повышенного риска, правила поведения в транспорте. Посадка в троллейбус, автобус, трамвай; правила выхода из них. Опасность движения группой.
4. Экскурсия «Моя улица. Школьный двор». Конкурс рисунков «Я и дорога».
5. Внимание: на дороге велосипед! Правила движения велосипедиста. Участие в организации и проведении игры «Безопасное колесо».

Раздел 4. Культура потребления медицинских услуг.

Тема 8. Выбор медицинских услуг.

1. Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Типы медицинских учреждений и специалисты, оказывающие медицинскую помощь.
2. Обязательное медицинское страхование.

Тема 9. Обращение с лекарственными препаратами.

1. Врач, рецепт, аптека. Лекарство. Правила употребления лекарственных препаратов.
2. Опасность самолечения. Злоупотребление лекарствами, их побочные действия.
3. Безопасное хранение лекарственных средств.

Ожидаемый результат.

- Пропаганда волонтерского движения в школе.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение функциональных возможностей организма.
- Приобретение умений и навыков, позволяющих правильно вести себя в экстремальных ситуациях, формирующих устойчивую потребность быть физически и психически здоровыми.
- Осознание учащимися негативного влияния на здоровье вредных привычек.

Используемая литература для педагогов.

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. Москва7 Просвещение. 2004 г.
2. Здоровьесберегающий урок. Библиотека журнала «Директор школы». 2006 г. № 7
3. Педагогика здоровья: Программа и методическое руководство для учителей начальной школы/Под ред. В.Н. Касаткина. – М.: Линка-Пресс, 1998 г.

Литература для проведения занятий волонтерами.

1. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь Здоровья. Москва. Сфера. 1995 г.
2. Гладких Ю.Н., Лавров С.Б.. «Дайте планете шанс». М.: Просвещение, 1995г.
3. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка. Москва. Просвещение. 2000 г.
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. – М.: Сфера, 2003 г.
5. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В.. «Гигиена и здоровье» М.: Просвещение.1983г.
школе. – Сфера, 2003.