

Департамент освіти Вінницької міської ради

Міський методичний кабінет

# Проект "Освіта для здоров'я"



**Автор:**

**методист з виховної роботи**

**міського методичного кабінету**

**Коваль С.О.**

**Вінниця 2015р.**

## ЗМІСТ

	Стор
1. Проект „Освіта для здоров'я ”	
1.1 Анотація до проекту	3
1.2 Актуальність проекту	4
1.3 Мета і завдання	7
1.4 Опис проекту	8
1.5 Висновки	10
1.6 Шляхи реалізації	12
1.5 Очікувані результати	15
2. Засоби реалізації проекту	16
3. Фотоматеріали	17



## **Анотація до проекту**

### **Шановні учні, батьки й педагоги!**

Усі ми знаємо, що немає у людини більшої цінності, ніж здоров'я. З давніх–давен відоме гасло: «**Твоє здоров'я – в твоїх руках**». Але для того, щоб навчитися берегти здоров'я, треба знати про самих себе, про стан свого організму. Слово «здоров'я» супроводжує людину з часу її народження. Проект „Освіта для здоров'я” спрямований на формування, збереження й зміцнення здоров'я дітей в умовах шкільного та позашкільного закладу при активній участі педагогів, учнів та їх батьків. Розбудова держави, її подальший розвиток на пряму залежить від здоров'я населення, від збільшення кількості здорових, міцних, сильних тілом та духом людей.

Зміст проекту допоможе змінити на краще ставлення до власного здоров'я майбутніх громадян України, сформувати валеологічний світогляд і мотивацію до здорового способу життя. Щоб учень міг піклуватися про своє здоров'я і здоров'я інших, необхідно виробити в нього свідоме ставлення до життя, усвідомлення пріоритету здоров'я. Учень повинен засвоїти елементарні знання про свій організм, оволодіти гігієнічними нормами поведінки, психологією спілкування, гігієною харчування. Ці знання та навички він буде поповнювати і вдосконалювати впродовж усього свого життя. Уважне ставлення батьків і педагогів до фізичного виховання дітей, всебічна участь в цій роботі цілком необхідні.



### **Керівник проекту:**

**методист з виховної роботи міського методичного кабінету Коваль С.О.**

### **Учасники проекту:**

педагоги, учні, батьки загальноосвітніх навчальних закладів м. Вінниці

**Тип проекту:** практично - орієнтований

## Актуальність проекту

Проект „Освіта для здоров'я” – система заходів, спрямована на формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя у дітей, підлітків, а також у їхніх батьків.

Здоров'я нації – головний пріоритет держави. Здоров'я молодого покоління – один з найголовніших пріоритетів системи освіти. Здоров'я дітей - найбільша турбота і найсокровенніша мрія батьків.

Здоров'я – найважливіша цінність не лише окремої людини, а й загалом усього суспільства. Щоб людина мала можливість піклуватися про своє здоров'я, вона повинна свідомо ставитися до життя як найважливішого дарунку природи. Тому формувати культуру здоров'я особистості, прищеплювати розуміння пріоритету здорового способу життя, надавати знання про основи здоров'я потрібно дітям з раннього віку, щоб знання, вміння та навички перейшли у звичні, необхідні потреби.

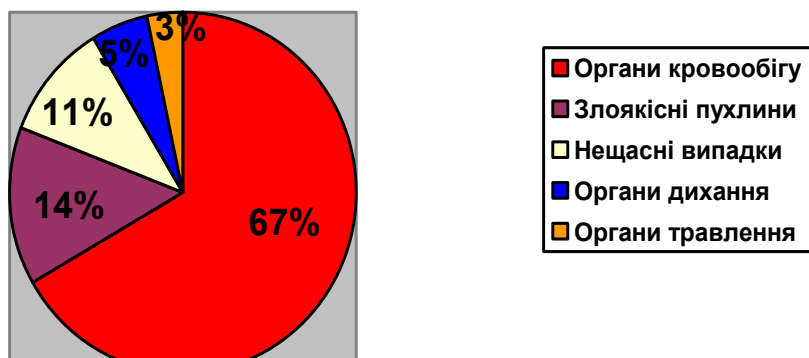
Проблема збереження здоров'я дитини останнім часом стає все більш актуальною, адже невпинно зростає темп життя. Щоб виконати повною мірою свою життєву програму, дитина повинна бути фізично, психічно, духовно і соціально здоровою. Тож весь педагогічний процес в навчальному закладі має будуватися з урахуванням максимального збереження здоров'я.

В останній час особлива увага приділяється рівню здоров'я, який є, безперечно, важливим критерієм оцінки стану здоров'я населення. **Рівень здоров'я** являє собою сукупність демографічних, фізіологічних, антропометричних, генетичних, фізіологічних, імунологічних та нервово-психічних сочленів суспільства. Він формується в результаті взаємодії екзогенних (природних і соціальних) та ендогенних (стать, вік, спадковість, раса, тип нервової системи) факторів.

Здоров'я є своєрідним дзеркалом соціально-економічного, екологічного, демографічного і санітарно-гігієнічного благополуччя країни.

На сьогодні стан здоров'я населення України можна вважати кризовим:

- з 1991 р. смертність в країні перевищує народжуваність;



- середня тривалість життя є чи не найнижчою за всі останні десятиліття;

- різниця у середній тривалості життя при народженні між чоловіками і жінками у багатьох регіонах країни досягає 10 і вище років, що перевищує біологічну

розбіжність і відображає надсмертність чоловіків (4-5 років максимально).

Причинами кризи є:

- відсутність у значної частини населення навичок здорового способу життя;
- деструкція суспільства і незадовільне матеріальне становище населення;
- негативний вплив навколишнього природного середовища;
- не завжди достатня і доступна медична допомога.

Що стосується здоров'я дітей, то доказом важливості даного питання є фрагмент з Програми ЮНІСЕФ в Україні "Здоров'я та розвиток дитини".

"Втрата потенціалу у дитинстві - одна з найгостріших сучасних світових проблем, яка торкається більше ніж 200,000,000 дітей. Саме тому розвиток дітей молодшого віку визнано одним з пріоритетів діяльності ЮНІСЕФ. Один долар, витрачений на програми розвитку дітей раннього віку повертається в суспільство сьома доларами зменшення соціальних видатків. "

Педагогічна енциклопедія визначає здоров'я дітей як стан організму, що характеризується його врівноваженістю з оточуючим середовищем і відсутністю будь - яких хворобливих змін. Згідно визначенню, прийнятому Всесвітньою організацією охорони здоров'я, здоров'я є не тільки біологічною, а й соціальною категорією, тобто здоров'я – стан тілесного, душевного і

соціального благополуччя. За визначенням короткого словника з соціології, здоров'я населення – це термін, що визначає:

- стан, протилежний хворобі, повноту життєвих проявів людини;
- стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних дефектів;
- природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю з оточуючим середовищем і відсутністю будь - яких хворобливих змін;
- стан оптимальної життєдіяльності суб'єкта (особистісного та соціального стану), наявність передумов для його всебічної і довгострокової активності у сферах соціальної практики.

Здоров'я окремої людини характеризується повнотою виявлення життєвих сил, відчуття життя, всебічністю і тривалістю соціальної активності та гармонійність розвитку особистості.

В соціальному плані поняття «здоров'я» тісно пов'язано з поняттям «здоровий спосіб життя». Основними параметрами способу життя дитини є: навчання, побут, суспільна діяльність, різноманітні поведінкові звички і прояви. Якщо їх організм і зміст сприяють укріпленню здоров'я, то є підстава говорити про реалізацію здорового способу життя, який можна розглядати як поєднання видів діяльності, що забезпечують оптимальну взаємодію індивіда з оточуючим середовищем.

Заклади загальноосвітніх навчальних закладів освіти відносяться до державних інститутів, що реалізують функцію оздоровлення, формування здорового способу життя у молодого покоління, що є найбільш чутливим до різних формуючих і навчальних впливів:

- в ЗНЗ є матеріальна база для занять фізичними вправами;
- тут може працювати система медично - педагогічного контролю;
- основа заняттями фізичними вправами, яка досліджує вплив навантажень на здоров'я дитини;

- можливість різнобічної діяльності дозволяє пропонувати дітям найрізноманітніші спортивні напрямки, що забезпечують різноманітні форми рухів;
- можуть мати місце оздоровчі, спортивні, лікувальні групи; є можливим перехід з групи у групу;
- є можливість досліджувати вплив занять різними видами творчості на здоров'я дітей і вводити в навчальний процес оздоровчі заходи, створювати комплексні програми у рамках всього закладу;
- традиції виховної роботи дозволяють організовувати заходи, спрямовані на пропаганду і реалізацію здорового способу життя;
- наявність психологічних служб робить можливим психологічне оздоровлення дітей.

Отже, основний шлях укріплення здоров'я дітей і підлітків – створення сприятливих соціально-педагогічних умов.

## **Мета і завдання проекту**

**Мета:** Створення та забезпечення повноцінних умов для зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я, психологічного комфорту й соціального благополуччя дітей і молоді шляхом визнання пріоритетів здорового способу життя як основної умови збереження і зміцнення здоров'я.

### **Завдання:**

- ✓ впровадження в навчально-виховний процес особистісно орієнтованої моделі формування у дітей і молоді навичок здорового способу життя;
- ✓ формування вміння приймати оптимальні рішення зі збереження і зміцнення свого здоров'я в різних життєвих ситуаціях;
- ✓ удосконалення форм і методів формування здорового способу життя;

- ✓ формування у дітей та молоді негативного ставлення до шкідливих звичок;
- ✓ визнання пріоритету в педагогічній роботі з батьками формування позитивної мотивації до здорового способу життя;
- ✓ формування у дітей відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, навчання правил безпечної поведінки, попередження негативних проявів у поведінці підлітків;
- ✓ навчання учнів методам самооцінки і контролю стану і рівня здоров'я протягом усіх років навчання;
- ✓ ознайомлення учнів з основними принципами, шляхами і методами
- ✓ збереження життя і зміцнення усіх складових здоров'я.

### **Опис проекту**

Формування у дітей знань про основи здоров'я передбачається в процесі повсякденного життя та на окремих заняттях. Допомагають їм дорослі – педагоги, медики в тісній співпраці з батьками. Шляхи і методи для цього кожному належить вибрати свої, найбільш прийнятні для конкретної дитини, її здібностей, потреб, інтересів, але такі, щоб вона одночасно і розважалася, і збагачувалася знаннями та вміннями дбати про своє здоров'я. Треба досить виважено подавати дітям інформацію: лише ту, що доступна для їхнього віку, яка допомагає малюкам використовувати знання на користь власного здоров'я та здоров'я оточуючих людей. Тому важливо акцентувати увагу на виконанні таких завдань:

- ✓ формувати у дітей знання про будову тіла, призначення та діяльність органів;
- ✓ стимулювати навички особистої гігієни;
- ✓ розвивати уявлення про ознаки здоров'я, хвороби та шляхи її запобігання;



- ✓ знайомити з помічниками і друзями здоров'я – природними і соціальними чинниками;
- ✓ розкривати поняття про вікові зміни в організмі;
- ✓ виховувати в дітях позитивне ставлення до антропометрії, медичних обстежень, профілактика щеплень;
- ✓ знайомити дітей з історією та значенням здоров'язберігаючої поведінки;
- ✓ вчити розуміти влучність та доцільність народної мудрості про здоров'я людини та вживати її у своїй мові;
- ✓ вони мають усвідомити, що здоров'я людини здебільшого передається дітям спадково від батьків, але воно також залежить від стану навколишнього середовища, способу життя .

Важливу роль у вихованні здорового способу життя дитини грають батьки. Що може зробити для дитини сім'я, щоб вона привчилася до способу життя? На жаль, доводиться констатувати, що, хоча батьки і вважають турботу про укріплення здоров'я дітей справою важливою, але лише декотрі по-справжньому використовують для цього можливості фізичної культури.

Спостереження показують, що батьки зазвичай активні та винахідливі у створенні гарних побутових умов, в піклуванні про те, щоб діти були гарно вдягнені, смачно та ситно нагодовані. Все це, звичайно, добре. Погано тільки, що часто на цьому і заспокоюються, вважаючи, що гарне здоров'я дитини буде забезпечено автоматично. А на справі-то виходить, що надмірний комфорт та надмірне харчування при недостатньому рухливому ритмі сприяють породженню у дітей побутових лінощів, послаблюють здоров'я, зменшують працездатність, ведуть до ожиріння.

Те, що дитина отримує в школі – уроки фізкультури, ігри на перервах, фізкультхвилинки під час занять, необхідно, але недостатньо. Домашня частина

дня повинна бути буквально пронизана фізкультурою; можливості сім'ї тут дуже широкі:

- ✓ ранкова гімнастика;
- ✓ фізкультхвилинки під час виконання домашнього завдання;
- ✓ рухливі ігри в години роботи;
- ✓ заняття спортом;
- ✓ прогулянки на свіжому повітрі;
- ✓ туристичні походи;
- ✓ плавання влітку.

Тому, батьки, ставлячи перед собою мету **«укріплення здоров'я дітей»**, повинні наводити особистий приклад і приймати участь в фізичному вихованні дітей. Оскільки діти мають особливу потребу у високій емоційній насиченості буття, особливе місце у системі фізичного виховання відводиться фізкультурним святкам і спортивним розвагам. У проекті пропонуються деякі нестандартні форми роботи з дітьми, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я, виховання щоденної потреби у фізкультурно-оздоровчих заходах. Ці розваги та свята збагатять знаннями та подарують дітям і дорослим особливий заряд радості та бадьорості.

## **Висновки**

Василь Олександрович Сухомлинський писав у своїй відомій книжці «Серце віддаю дітям»: **«Я не боюся ще й ще раз говорити: турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили».**

І справді, хто з батьків не хоче бачити свою дитину здоровою, фізично розвиненою? Звичайно, всі. Але самого лише бажання замало. Треба вміти організувати здоровий спосіб життя дитини з раннього дитинства. Що ж тут найважливіше? Ось майже повний перелік чинників, які мають забезпечити здоров'я і правильний розвиток дитини:

- Додержання гігієнічних норм і правил;
- Режим – відповідно до віку й індивідуальних особливостей дитини;
- Повноцінне й раціональне харчування;
- Розумне й систематичне загартування;
- Систематичні фізичні вправи;
- Відповідно до віку - заняття спортом;
- Своєчасні профілактичні щеплення;
- Нормальна спадковість.

Все це треба для здоров'я. Народна мудрість каже: **«Здоров'я – всьому голова»**. **Здоров'я – безцінний дар природи, який треба вправно зберігати, джерело щастя, яке потрібно направляти до правильного русла.**

Піклуючись про фізичне виховання своїх дітей, ми не повинні забувати про силу особистого прикладу. Коли до цього ви були далекі від фізичної культури та спорту, нехай першим кроком для вас буде бажання зробити зранку зарядку, завершити її водними процедурами. Всією родиною провести вихідний на спортивному майданчику, пляжі, в турпоході. Можливо спочатку все це не так просто, але проявіть наполегливість і далі буде легше. Поступово ваша родина відчує смак до занять фізичною культурою, потім ці заняття стануть доброю звичкою, а звідси гарне самопочуття, бадьорість та відмінне здоров'я.

## Шляхи реалізації проекту

№ з/п	Зміст заходу	Відповідальні виконавці	Термін виконання
1.	Сприяти перетворенню кожного навчального закладу міста в школу культури здоров'я, школу сприяння здоров'ю, яка спроможна працювати в єдиному медійно-освітньому просторі та впроваджувати здоров'язберігаючі освітні технології на засадах освіти на основі розвитку життєвих навичок	Департамент освіти  Міський методичний кабінет	2013-2018 р.р.
2.	Створити творчу групу ЗВР із шкіл сприяння здоров'ю та розробити "Щоденник здоров'я учня" на основі рекомендацій фахівців та лікарів. розробляти плани роботи класного керівника, батьків по збереженню та зміцненню здоров'я учнів.	Міський методичний кабінет	2014-2016 р.р.
3.	Розробляти плани роботи класного керівника, батьків по збереженню та зміцненню здоров'я учнів.	Міський методичний кабінет	2013-2018 р.р.
4.	Продовжити впровадження у практику роботи загальноосвітніх та позашкільних закладів освіти освітньо – просвітницьку програму «Здоров'я через освіту» для практичного використання у позаурочній роботі з учнями 5 -9 класів загальноосвітніх наставчальних закладів.	Департамент освіти  Міський методичний кабінет,  ЗНЗ	2014-2018 р.р.

5.	Продовжити роботу із створення Банку психологічного інструментарію, аудіо та відеотеки, картотеки нових надходжень психологічної та соціальної літератури, картотеки узагальненого досвіду роботи практичних психологів, соціальних педагогів і класних керівників щодо збереження фізичного, психічного та морального здоров'я дітей та підлітків, авторських програм превентивного спрямування.	Департамент освіти  Міський методичний кабінет,  ЗНЗ	2014-2018 р.р.
6.	Систематично здійснювати моніторингові спостереження з питань мотивованого ставлення школярів щодо свого здоров'я та здоров'я оточуючих, екологічної безпеки здоров'я дітей.	Департамент освіти  Міський методичний кабінет,  ЗНЗ	2014-2018 р.р.
7.	Проводити міський етап Всеукраїнського конкурсу на кращу модель навчального закладу «Школа сприяння здоров'ю».	Департамент освіти  Міський методичний кабінет,  ЗНЗ	2015р, 2018р.
8.	Залучати представників служб охорони здоров'я, ДАІ, правоохоронних органів, прокуратури, громадських організацій до проведення профілактичних заходів, спрямованих на протидію торгівлі людьми, жорстокому поводженню з дітьми, попередженню вживання	Департамент освіти  Міський методичний кабінет,  ЗНЗ.	2014-2018 р.р.

	психоактивних, наркотичних речовин, ранніх статевих стосунків та пов'язаних з цим асоціальних явищ і небезпечних хвороб у молодіжному середовищі (туберкульоз, ВІЛ/СНІД, ІПСШ)		
9.	Реалізовувати спеціальні спортивно-оздоровчі програми, спрямовані на покращення самопочуття та фізичного здоров'я дітей та підлітків.	Департамент освіти Міський методичний кабінет, ЗНЗ.	2014-2018 р.р.
10.	Сприяти максимальному залученню дітей до занять фізкультурою і спортом через розширення мережі гуртків та спортивних секцій в закладах освіти та проведення фізкультурно-масової роботи.	Департамент освіти Міський методичний кабінет, ЗНЗ.	2014-2018 р.р.
11.	Проводити міські акції “Обираємо життя. Молодь проти СНІДу”, “Молодь – за здоровий спосіб життя”, “Молодь проти наркотиків”, “Здоров'я людини та довкілля” і т.д.	Департамент освіти Міський методичний кабінет, ЗНЗ.	2014-2018 р.р.
12.	Розробляти та розміщувати на сайті ММК, на сайтах закладів освіти рекомендацій щодо організації роботи педагогів з батьківським та учнівськими колективами з питань збереження життя і здоров'я учнів	Департамент освіти Міський методичний кабінет, ЗНЗ.	2014-2018 р.р.

13.	Щорічно проводити в закладах освіти тижневики здорового способу життя	Департамент освіти  Міський методичний кабінет,  ЗНЗ.	2014-2018 р.р.
-----	---	---	----------------

## Очікувані результати

Через пропаганду здорового способу життя:

- ✓ формування у дітей відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих;
- ✓ формування у дітей і молоді навичок здорового способу життя, уміння приймати оптимальні рішення зі збереження і зміцнення свого здоров'я в різних життєвих ситуаціях;
- ✓ формування у дітей та молоді негативного ставлення до шкідливих звичок; попередження негативних проявів у поведінці підлітків;
- ✓ засвоєння дітьми правил безпечної поведінки;
- ✓ удосконалення форм і методів формування здорового способу життя;
- ✓ вироблення у батьків позитивної мотивації до здорового способу життя;
- ✓ створення умов для зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я;
- ✓ створення умов для психологічного комфорту й соціального благополуччя дітей і молоді шляхом визнання пріоритетів здорового способу життя як основної умови збереження і зміцнення здоров'я.

## Засоби реалізації проекту

### „Освіта для здоров'я”

#### ЗДОРОВ'Я

```
graph TD; A[ЗДОРОВ'Я] --> B[Фізичне здоров'я:]; A --> C[Соціальне здоров'я:]; A --> D[Духовне та психічне здоров'я:];
```

##### **Фізичне здоров'я:**

- здорове харчування;
- рухова активність;
- гігієна;
- чергування праці та відпочинку

##### **Соціальне здоров'я:**

- вміння спілкуватися;
- вміння співчувати;
- вміння розв'язувати конфлікти;
- поведінка в умовах тиску, погроз

##### **Духовне та психічне здоров'я:**

- усвідомлення власної унікальності;
- правильна самооцінка;
- вміння приймати рішення;
- визначення життєвих цілей та планування дій



## ФОТОЗВІТ



«НАЙБІЛЬШЕ БАГАТСТВО – ЗДОРОВ'Я»



СПОРТ МИ ЛЮБИМО – З НИМ МИ ДРУЖИМО!



## **ТРЕНІНГОВІ ЗАНЯТТЯ**



## **ГРА «ЗІРНИЦЯ»**





**ВИХОВУЄМО ЗДОРОВУ ДИТИНУ**



**ПОКАЗОВІ ВИСТУПИ ДЛЯ БАТЬКІВ**



## **СВЯТО КРАСИ І ЗДОРОВ'Я**



## **ЩОДЕННІ ТРЕНУВАННЯ**



**СПОРТИВНА СІМ'Я**



**ЧЕРЕЗ ЗДОРОВ'Я ДО ГАРМОНІЇ СВІТУ**