

# ДИПЛОМ

№ Д0577794

Награждается

Музафарова Светлана

МБОУ ООШ № 8 МО Северский район

хутор Коваленко

3 место

в Международной интернет-олимпиаде

по математике для 6 класса

Руководитель: Назарова Любовь Николаевна

Учредитель олимпиады Международный центр образования и педагогики  
свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77 - 70859  
выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи,  
информационных технологий и массовых коммуникаций.

17 ноября 2022 г.

Председатель оргкомитета  
Шахов В. А.





**ОНЛАЙН  
Олимпиада**

# ДИПЛОМ

Всероссийская итоговая олимпиада по Математике 2022 - 2023  
учебного года

**I МЕСТО**

№ ONL-312530

07 октября 2023 года

Награждается:

**Ляшко Алина Викторовна**

**6 класс**

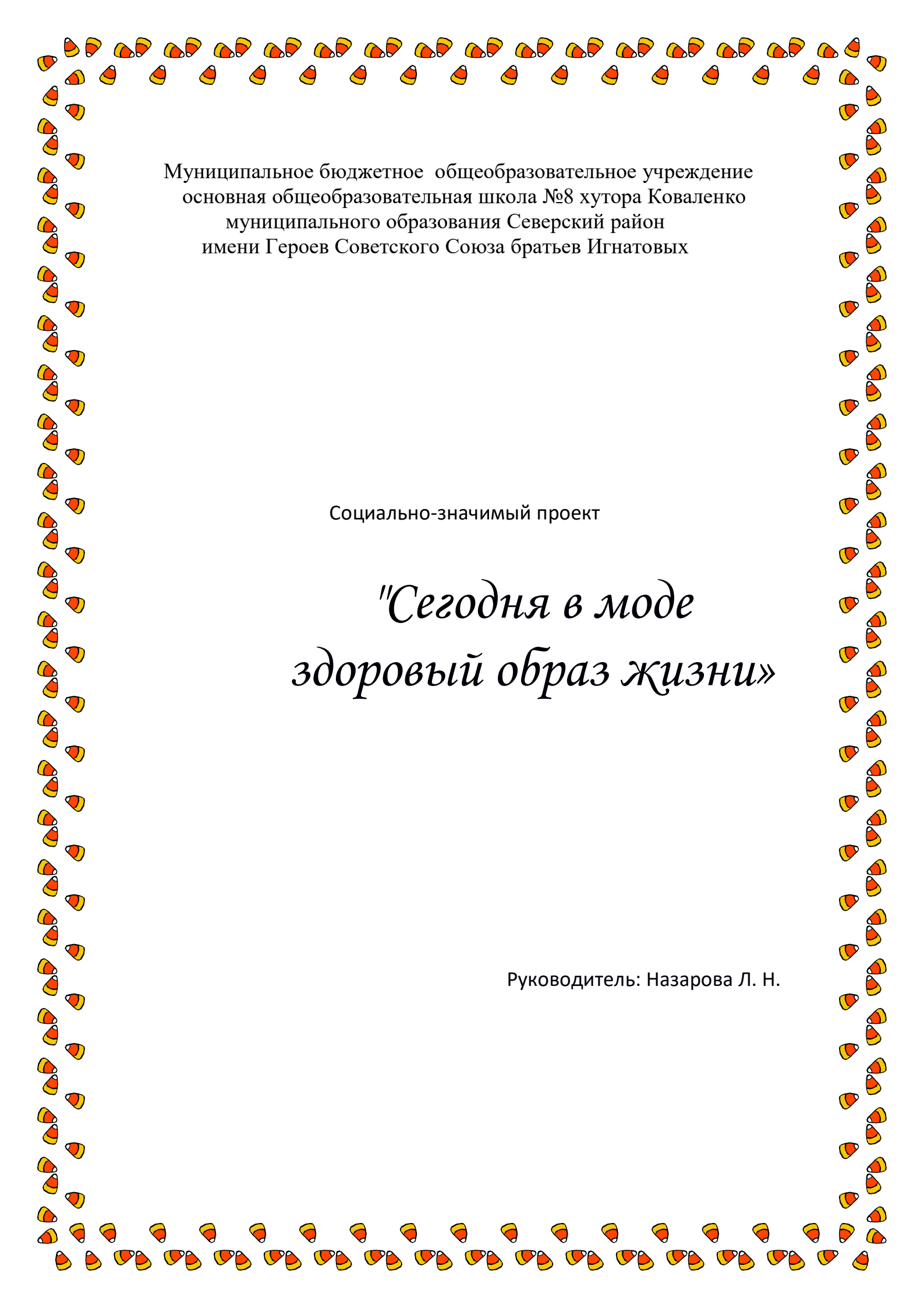
**МБОУ ООШ № 8 хут. Коваленко МО Северский район имени  
Героев Советского Союза братьев Игнатовых**

**Руководитель: Назарова Любовь Николаевна**

Руководитель  
проекта:  
**Власова М.В.**



**ONLINE-OLIMPIADA.RU**



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа №8 хутора Коваленко  
муниципального образования Северский район  
имени Героев Советского Союза братьев Игнатовых

Социально-значимый проект

*"Сегодня в моде  
здоровый образ жизни»*

Руководитель: Назарова Л. Н.

2021 г

**Цели проекта:**

1. Актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни.
2. Реализация творческого потенциала учащихся как субъекта самостоятельной учебной деятельности.
3. Привлечь внимание учеников и педагогов к сохранению здоровья.

**Задачи:**

1. Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.
2. Формирование навыков ЗОЖ.
3. Формирование чувства ответственности за свое здоровье.

**Актуальность проекта:** повышение уровня заболеваемости учащихся за последние 2 года.

**Планируемый продукт проекта:** здоровьесберегающие листовки для учащихся.

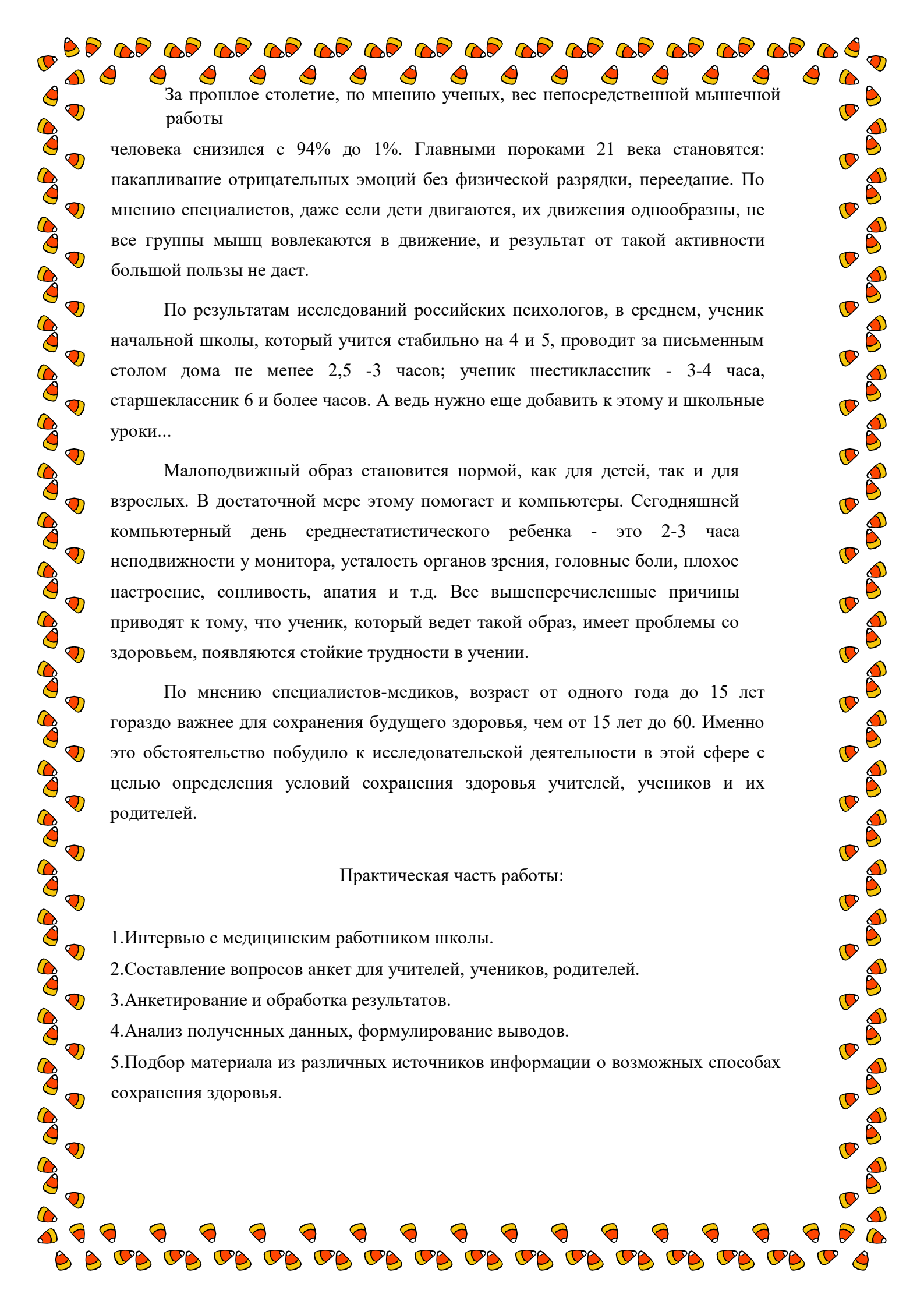
**Тип проекта** - информационно-исследовательский, т.к он предполагает работу с информацией и небольшое исследование.

**План проведения проекта:**

**Теоретическая часть:**

1. Анализ литературы по проблеме.
2. Поиск информации в Интернете.
3. Изучение материалов психолого-валеологической службы школы по проблеме.
4. Обсуждение полученной информации, формулирование выводов.

Изучив теоретическую часть по проблеме, используя Интернет, были определены причины снижения уровня здоровья детей и взрослых: малоподвижный образ жизни, накопление отрицательных эмоций без физической разрядки. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. В 13 лет повышение давления до 130/80 — распространенное явление. Дети разведенных родителей чаще болеют гипертонией. По данным российских ученых 73% школьников не устраивают перерывы между приготовлением уроков. 30-40% детей имеют избыточный вес. По статистике медиков, на 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью мышц.



За прошлое столетие, по мнению ученых, вес непосредственной мышечной работы

человека снизился с 94% до 1%. Главными пороками 21 века становятся: накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, переедание. По мнению специалистов, даже если дети двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не даст.

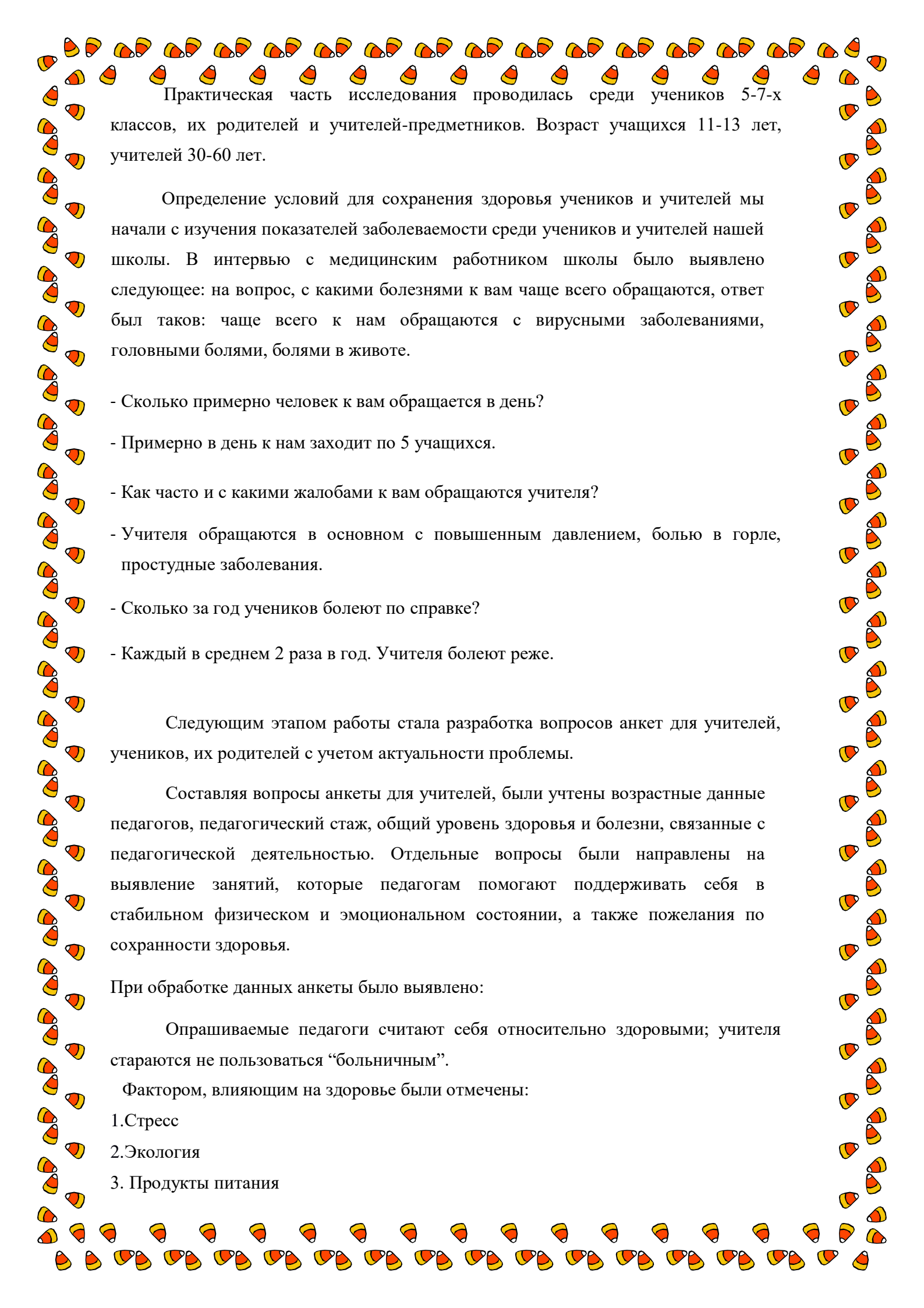
По результатам исследований российских психологов, в среднем, ученик начальной школы, который учится стабильно на 4 и 5, проводит за письменным столом дома не менее 2,5 -3 часов; ученик шестиклассник - 3-4 часа, старшеклассник 6 и более часов. А ведь нужно еще добавить к этому и школьные уроки...

Малоподвижный образ становится нормой, как для детей, так и для взрослых. В достаточной мере этому помогает и компьютеры. Сегодняшний компьютерный день среднестатистического ребенка - это 2-3 часа неподвижности у монитора, усталость органов зрения, головные боли, плохое настроение, сонливость, апатия и т.д. Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ученик, который ведет такой образ, имеет проблемы со здоровьем, появляются стойкие трудности в учении.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60. Именно это обстоятельство побудило к исследовательской деятельности в этой сфере с целью определения условий сохранения здоровья учителей, учеников и их родителей.

#### Практическая часть работы:

- 1.Интервью с медицинским работником школы.
- 2.Составление вопросов анкет для учителей, учеников, родителей.
- 3.Анкетирование и обработка результатов.
- 4.Анализ полученных данных, формулирование выводов.
- 5.Подбор материала из различных источников информации о возможных способах сохранения здоровья.



Практическая часть исследования проводилась среди учеников 5-7-х классов, их родителей и учителей-предметников. Возраст учащихся 11-13 лет, учителей 30-60 лет.

Определение условий для сохранения здоровья учеников и учителей мы начали с изучения показателей заболеваемости среди учеников и учителей нашей школы. В интервью с медицинским работником школы было выявлено следующее: на вопрос, с какими болезнями к вам чаще всего обращаются, ответ был таков: чаще всего к нам обращаются с вирусными заболеваниями, головными болями, болями в животе.

- Сколько примерно человек к вам обращается в день?
- Примерно в день к нам заходит по 5 учащихся.
- Как часто и с какими жалобами к вам обращаются учителя?
- Учителя обращаются в основном с повышенным давлением, болью в горле, простудные заболевания.
- Сколько за год учеников болеют по справке?
- Каждый в среднем 2 раза в год. Учителя болеют реже.

Следующим этапом работы стала разработка вопросов анкет для учителей, учеников, их родителей с учетом актуальности проблемы.

Составляя вопросы анкеты для учителей, были учтены возрастные данные педагогов, педагогический стаж, общий уровень здоровья и болезни, связанные с педагогической деятельностью. Отдельные вопросы были направлены на выявление занятий, которые педагогам помогают поддерживать себя в стабильном физическом и эмоциональном состоянии, а также пожелания по сохранности здоровья.

При обработке данных анкеты было выявлено:

Опрашиваемые педагоги считают себя относительно здоровыми; учителя стараются не пользоваться “больничным”.

Фактором, влияющим на здоровье были отмечены:

1. Стресс
2. Экология
3. Продукты питания



4. Эмоциональный фактор

5. Нервные нагрузки

6. Несоблюдения режима питания

7. Большой объем работы

Все опрошенные учителя питаются в школьной столовой. 8 из 10 учителей уделяют внимание своему физическому здоровью: активно занимаются спортом, делают утреннюю гимнастику, гимнастику для глаз или другие виды упражнений, посещают бассейн.

Ассоциации при упоминании слова «здоровье» следующие: чистота, гигиена, хорошая физическая форма, редкая заболеваемость, психо-эмоциональное состояние, удовлетворительное состояние организма, социальное благополучие.

О рецептах поддержания здоровья: позитивное настроение; здоровое питание, здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, положительные эмоции, не унывать, режим дня, улыбка и смех.

При обработке данных анкеты для учеников было выявлено:

На вопрос, считаешь ли ты себя здоровым человеком - 85% учащихся ответили да, 13% - не очень, 2% - нет.

Основным фактором, негативно влияющим на здоровье, были отмечены:

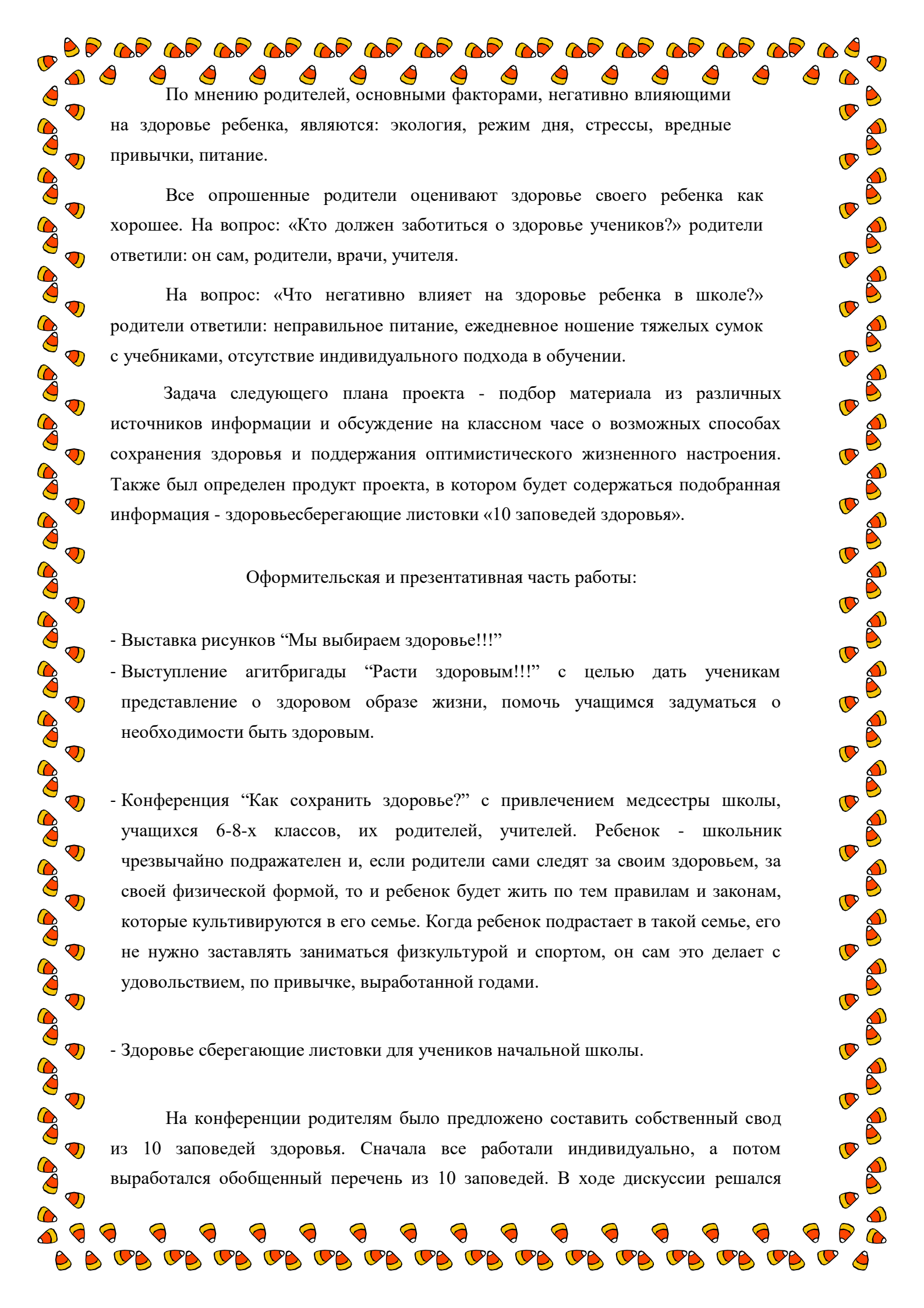
- несоблюдение режима дня;
- нерациональное питание;
- стресс;
- учеба, плохой сон;

Наибольшее количество опрошенных беспокоят проблемы связанные с повышенной утомляемостью, головной болью и плохим сном.

С учебной деятельностью связывают такие заболевания как - снижение зрения, утомляемость, головная боль, плохой аппетит, плохой сон.

Ассоциации при упоминании слова «здоровье» следующие: это когда человек здоров, спортивная жизнь, не болеть, питание, хорошее настроение, хорошее самочувствие, режим дня, долгий сон;

О рецептах под держания здоровья ученика: заниматься спортом, активно двигаться, делать зарядку, рано ложиться спать, правильно питаться, тепло одеваться.



По мнению родителей, основными факторами, негативно влияющими на здоровье ребенка, являются: экология, режим дня, стрессы, вредные привычки, питание.

Все опрошенные родители оценивают здоровье своего ребенка как хорошее. На вопрос: «Кто должен заботиться о здоровье учеников?» родители ответили: он сам, родители, врачи, учителя.

На вопрос: «Что негативно влияет на здоровье ребенка в школе?» родители ответили: неправильное питание, ежедневное ношение тяжелых сумок с учебниками, отсутствие индивидуального подхода в обучении.

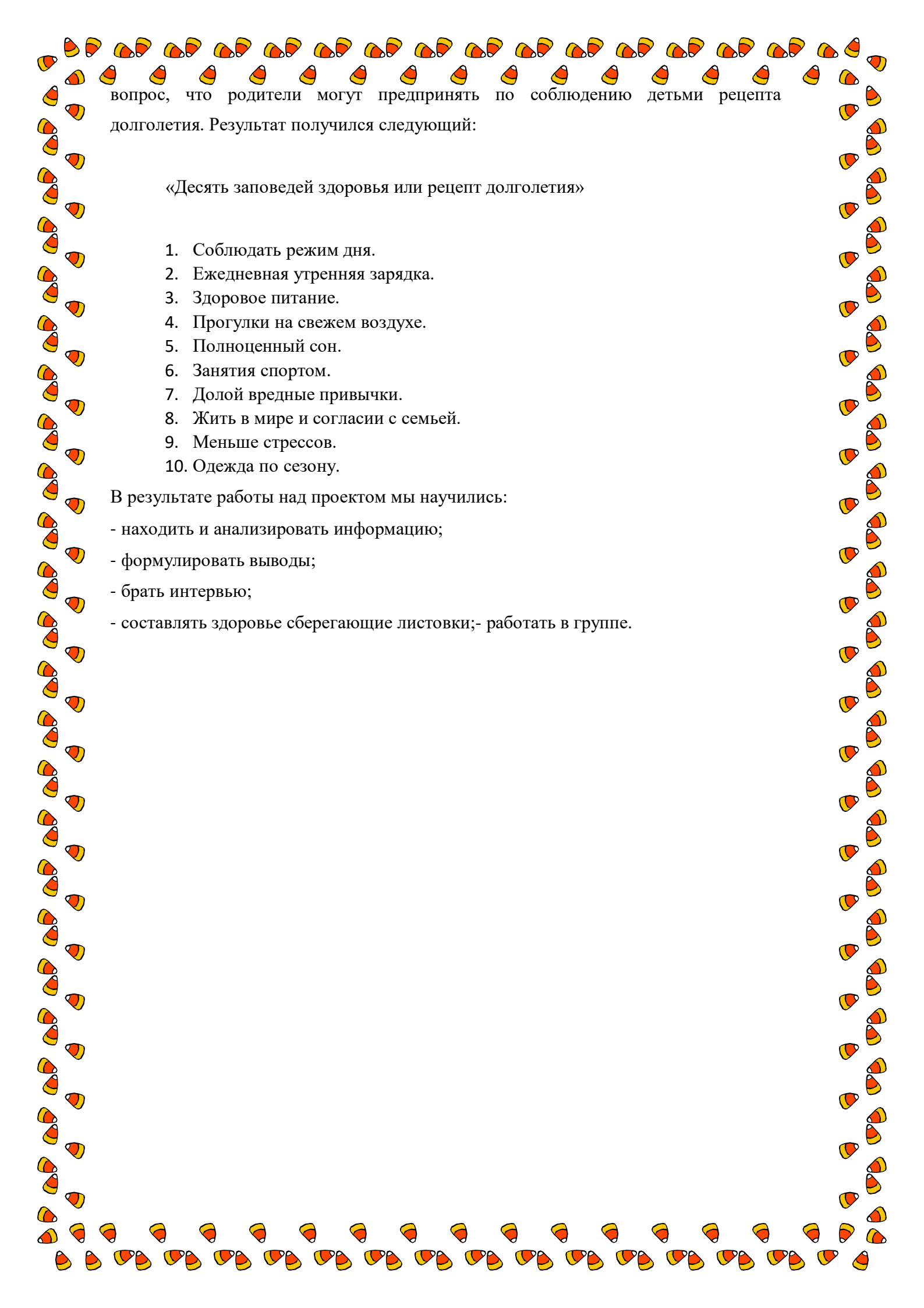
Задача следующего плана проекта - подбор материала из различных источников информации и обсуждение на классном часе о возможных способах сохранения здоровья и поддержания оптимистического жизненного настроения. Также был определен продукт проекта, в котором будет содержаться подобранная информация - здоровьесберегающие листовки «10 заповедей здоровья».

#### Оформительская и презентативная часть работы:

- Выставка рисунков “Мы выбираем здоровье!!!”
- Выступление агитбригады “Расти здоровым!!!” с целью дать ученикам представление о здоровом образе жизни, помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровым.
- Конференция “Как сохранить здоровье?” с привлечением медсестры школы, учащихся 6-8-х классов, их родителей, учителей. Ребенок - школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в его семье. Когда ребенок подрастает в такой семье, его не нужно заставлять заниматься физкультурой и спортом, он сам это делает с удовольствием, по привычке, выработанной годами.
- Здоровье сберегающие листовки для учеников начальной школы.

На конференции родителям было предложено составить собственный свод из 10 заповедей здоровья. Сначала все работали индивидуально, а потом выработался обобщенный перечень из 10 заповедей. В ходе дискуссии решался





вопрос, что родители могут предпринять по соблюдению детьми рецепта долголетия. Результат получился следующий:

«Десять заповедей здоровья или рецепт долголетия»

1. Соблюдать режим дня.
2. Ежедневная утренняя зарядка.
3. Здоровое питание.
4. Прогулки на свежем воздухе.
5. Полноценный сон.
6. Занятия спортом.
7. Долой вредные привычки.
8. Жить в мире и согласии с семьей.
9. Меньше стрессов.
10. Одежда по сезону.

В результате работы над проектом мы научились:

- находить и анализировать информацию;
- формулировать выводы;
- брать интервью;
- составлять здоровые сберегающие листовки;- работать в группе.

## Отчет

### о реализации социально-значимого проекта

#### «Сегодня в моде быть здоровым»

Программа проекта сориентировала учащихся на *формирование позиции* признания *ценности* здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширила знаний и навыки культуры здоровья, сформировала привычки к здоровому образу жизни.

Процесс обучения и формирования здорового образа жизни в нашей школе осуществляется по трем взаимосвязанным направлениям :

- формирование валеологической грамотности;
- внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий и условий обучения;
- организация оздоровительной работы в учебное и внеучебное время.

Ознакомление детей с необходимой информацией осуществлялся через учебные предметы (физическую культуру, окружающий мир, природоведение, биологию, географию, музыку, ИЗО) и систему внеклассной воспитательной работы, что является отличительной особенностью данного проекта.

Ежедневно занятия в школе начинаются с общешкольной зарядки, каждая 21 минута урока - физкультминутка.

Пропаганду здорового образа жизни, спорта мы вели под **девизом:**

**Разумный выбор – правильное решение.**

При создании проекта я опиралась на следующие **принципы:**

- Здоровье-это приоритет. Все имеет смысл, пока мы здоровы. Твое здоровье - в твоих руках.
- Здоровье не все – но все без здоровья ни что.

→ Осознанно вредить своему здоровью - глупо. Объяви войну вредным привычкам.

→ Без вредных привычек от жизни можно получить гораздо больше.

→ Физическое и психологическое здоровье неразделимы. Выбери активную жизненную позицию: найди себя в спорте, творчестве, учёбе. Не будь равнодушным! Помоги тем, кто попал в беду.

→ Бери пример с лучших.

→ Все лучшие качества развиваются там, где есть творческое отношение к жизни.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

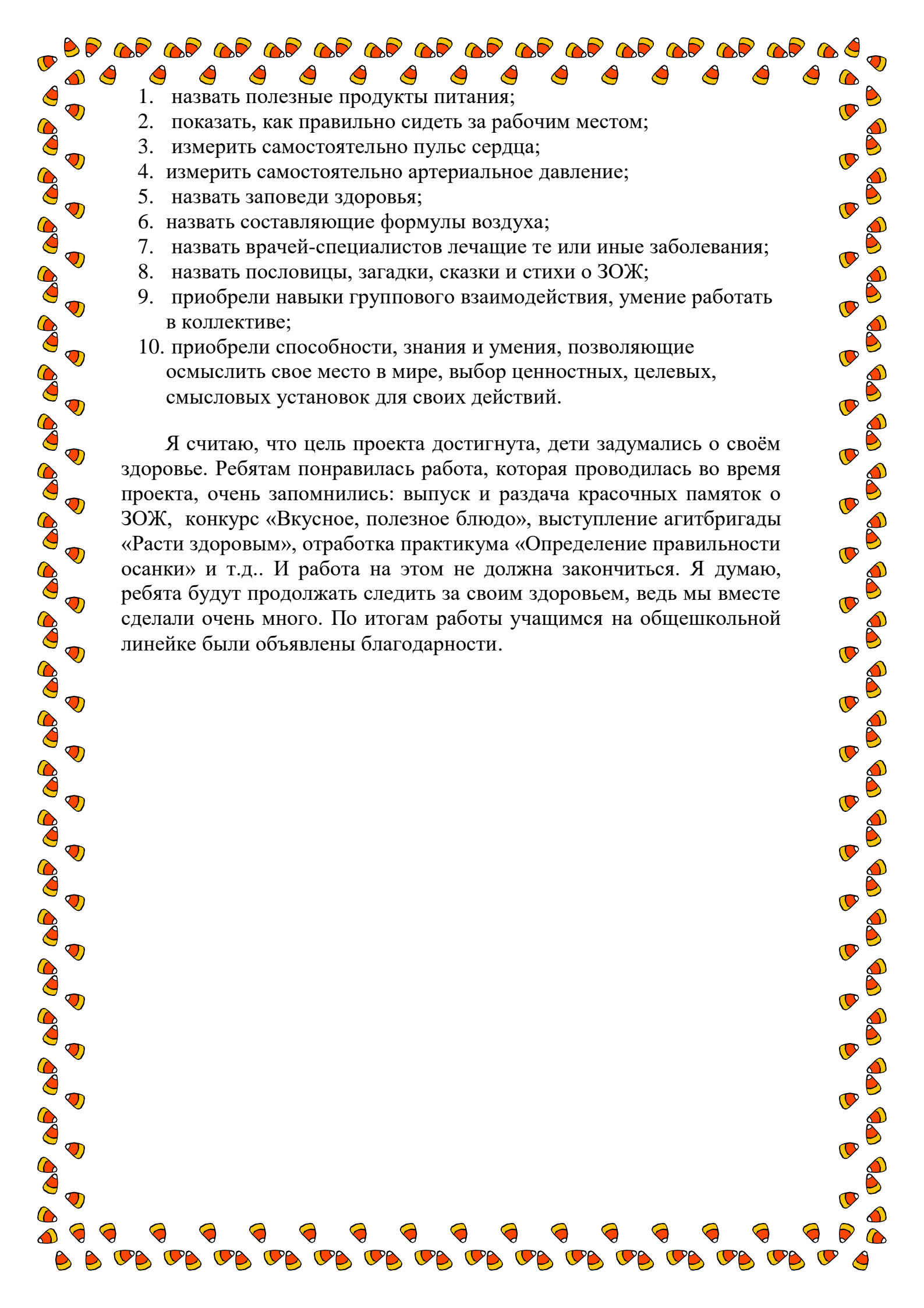
Именно это обстоятельство побудило к исследовательской деятельности в этой сфере с целью определения условий сохранения здоровья учеников.

Учитывая актуальность направления, данный проект может быть продолжен и расширен. Данный проект может быть использован или взят за основу классными руководителями любого класса для организации внеурочной деятельности.

### **Ожидаемые результаты**

1. Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья школьников.
2. Улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение пропусков занятий, повышение качества их знаний.
3. Занятость детей во внеурочное время (кружки, секции и т.д.)
4. Осознание школьниками необходимости разумного проведения досуга.
5. Повышение внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья и здорового образа жизни.
6. Формирование у учащихся представления об общих человеческих ценностях, здоровом образе жизни.

**После завершения проекта учащиеся смогли:**

- 
1. назвать полезные продукты питания;
  2. показать, как правильно сидеть за рабочим местом;
  3. измерить самостоятельно пульс сердца;
  4. измерить самостоятельно артериальное давление;
  5. назвать заповеди здоровья;
  6. назвать составляющие формулы воздуха;
  7. назвать врачей-специалистов лечащие те или иные заболевания;
  8. назвать пословицы, загадки, сказки и стихи о ЗОЖ;
  9. приобрели навыки группового взаимодействия, умение работать в коллективе;
  10. приобрели способности, знания и умения, позволяющие осмыслить свое место в мире, выбор ценностных, целевых, смысловых установок для своих действий.

Я считаю, что цель проекта достигнута, дети задумались о своём здоровье. Ребятам понравилась работа, которая проводилась во время проекта, очень запомнились: выпуск и раздача красочных памяток о ЗОЖ, конкурс «Вкусное, полезное блюдо», выступление агитбригады «Расти здоровым», отработка практикума «Определение правильности осанки» и т.д.. И работа на этом не должна закончиться. Я думаю, ребята будут продолжать следить за своим здоровьем, ведь мы вместе сделали очень много. По итогам работы учащимся на общешкольной линейке были объявлены благодарности.