**Проект «Я выбираю Здоровье!»**

**Актуальность проекта**

Проект, направленный на поиск новых ресурсов для укрепления и развития здоровья школьников всегда актуален и необходим.

**Характеристика целевой аудитории**

Срок реализации проекта: 2021 – 2024 гг.

Проект составлен для обучающихся 2-11 классов, родителей и педагогов школы.

**Цели и задачи проекта**

**Цель** - создание условий для сохранения и укрепления здоровья школьников и педагогов через внедрение основополагающих принципов здоровье сберегающих технологий в образовательный процесс.

Повышение мотивации учителей к внедрению здоровье сберегающей технологий, а также школьников, учителей и их родителей к здоровому образу жизни. Обучение школьников, их родителей и педагогов здоровому питанию, с точки зрения функциональности питания. Влияние физической активности на здоровье человека. Привитие навыков ведения здорового образа жизни.

Воспитание ценностного отношения школьников и учителей к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.

**Задачи:**

- организация учебной и внеурочной деятельности школьников, обеспечивающей сохранение их здоровья;

- Просветительская и информационная работа с учащимися, их родителями и учителями.

- Формирование системы лекций и уроков для учащихся и родителей по ведению здорового образа жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.

- Создание цикла практических занятий, направленных на разработку и внедрение рациона питания для обучающихся(блюд),

- Снизить заболеваемость среди учащихся и педагогов.

**Показатели, по которым отлеживается эффективность реализации проекта:**

- наличие мониторинга психологического и физического состояния детей и влияния учебной нагрузки на их здоровье;

- увеличение числа обучающихся, получающих полноценное горячее питание в школе;

- повышение профессиональной компетентности педагогических работников школы по освоению здоровье сберегающих технологий образования и воспитания.

- увеличение числа обучающихся, родителей, педагогов, принимающих функциональное питание (необходимое количество витаминов, минералов и фито нутриентов), как фактор положительного влияния на умственное развитие и физическую активность.

**Участники проекта**: обучающиеся, педагоги, родители, социальные партнеры.

**Ожидаемые результаты**

1. Общее снижение заболеваемости обучающихся.
2. Сокращение количества обучающихся, подверженных сезонным заболеваниям.
3. Рост личностных, умственных и спортивных достижений.
4. Снижение заболеваемости обучающихся и педагогов.
5. Укрепление здоровья детей с точки зрения состава тела.
6. Увеличение количества школьников и взрослых, которые будут осознанно относиться к своему здоровью.

**Ресурсное обеспечение проекта**

В реализацию проекта включены администрация и педагоги образовательной организации.

Проект осуществляется на бюджетной и внебюджетной основе.

Материально-техническая база:

* Компьютер с программой для Оценки питания.
* Весы биоимпедансные.
* Проектор для проведения уроков и лекций.
* Ватман для создания деревьев здоровья.

**Система организации контроля за выполнением программы**

1. Отражение мероприятий контроля в Годовом плане школы, тематике педагогических советов. Оформление отчетов о мероприятиях по реализации Программы и результатах внедрения в наглядной форме на информационных стендах школы и в публикациях на ее официальном сайте.

2. Мониторинг эффективности управленческих действий при реализации проектов.

3. Общее координирование реализации Программы администрацией школы и педагогическим советом.

4. Регулярное информирование о ходе реализации Программы в целом и каждой подпрограммы на совещаниях и педагогических советах школы.

1. План уроков с отметкой о проведении

Темы уроков: (6-11 класс)

- Причины появления болезней.

- Питание. С чего начать. Режим дня.

- Белки. Жиры. Углеводы.

-Витамины, минералы и фитонутриенты.

- Еде все возрасты покорны.

- Еда и мифы. Развенчивание мифов и заблуждений.

- Всему свое время. Сезонное питание.

- Умственная и физическая нагрузка – помощники для сохранения здоровья.

1. План выступлений на родительских собраниях с отметкой о проведение.
2. Фото деревьев здоровья.
3. Результаты мониторингов по темам.
4. Таблица по изменениям состава тела учащихся.
5. Сертификаты учащихся Тьютор здоровья.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятия | Сроки | Планируемый результат |
| Проведение регулярного мониторинга:  - сформированность культуры здорового образа жизни  - охват горячим питанием и по количеству приемов пищи.  - оценка питания с точки зрения функциональности питания, т.е. получение достаточного количества витаминов, минералов и фито нутриентов. | Сентябрь – декабрь  Март - май | 1. Выявление группы учащихся, с которыми необходимо работать по  - сформированности культуры здорового образа жизни;  - охвату горячим питанием;  2. Выявления учащихся с родителями которых необходимо проводить работу о питании детей. |
| Проведение уроков: «Разговор о правильном питании».  (2-5 классы) | 1 раз в 2 недели | Оценивание своего рациона и режима питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; |
| Проведение уроков Здоровья  (6 – 11 классы ). | 1 раз в месяц | Оценивание своего рациона и режима питания и привычек с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и коррекция питания и привычек. |
| Проведение лекций на родительских собраниях о влиянии здорового питания, физической и умственной активности на сохранение Здоровья. | 2 раза в год в каждом классе. | Оценивание своего рациона и режима питания, а также рациона детей с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; воспитание привычек у детей. |
| Проектная деятельность с учащимися: «Математика на страже Здоровья.» | Ноябрь – январь | Создание и защита проекта.  Научить детей осознанно относиться к своему питанию и физической активности для изменения состава тела в пользу мышц. |
| Диагностика состояния здоровья: комплексная оценка состояния здоровья и физического развития, заполнение паспорта здоровья.  - Проведение биоимпедансного тестирования учащихся по составу тела: количество костной, жировой и мышечной массы. | Сентябрь – май | Оформление паспорта Здоровья для часто болеющих учащихся. |
| Подготовка и участие в акциях, конференциях различного уровня, посвященных здоровому образу жизни. | В течение года | Развитие интереса учащихся к мероприятиям и развитие понимания, что многие люди интересуются вопросами сохранения здоровья. |
| Обучение совместно с областным педагогическим колледжем Тьюторов Здоровья. (7 – 11 классы) | Ноябрь - апрель | Учащиеся получают сертификаты Тьютор Здоровья. |
| Создание Дерева Здоровья для педагогов и учащихся по классам. | Октябрь – май. | Развитие заинтересованности и соревновательного духа по формированию привычек ЗОЖ |