



ГБОУ «Республиканская кадетская школа-интернат»

ПРОЕКТ «Я выбираю здоровый образ ЖИЗНИ»

Авторы проекта:
Шелкунова Л.В., зам. директора по УВР
Намсараева Д.О., педагог-психолог



Актуальность проекта:

- Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности.
- Важно привить любовь подростка к здоровому образу жизни. Если мы научим подростков ценить, беречь и укреплять своё здоровье, а также будем личным примером для демонстрации здорового образа жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.
- Приобщение кадет нашей школы к проблеме сохранения своего здоровья это, прежде всего процесс социализации и профилактики предупреждения потребления ПАВ.



Цель и задачи проекта:

Цель: создать условия для формирования у воспитанников основы здорового образа жизни, сдерживания вовлечения подростков в употребление ПАВ, формирование антинаркотических установок при помощи пропаганды ЗОЖ, воспитания личности, гармонично взаимодействующей с окружающей средой, знающего и любящего свой край, его традиции, культуру и желающего принять активное участие в его развитии.

Задачи:

- воспитание ценностного отношения школьников к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- стабилизация психоэмоционального состояния обучающихся, обучение навыкам саморегуляции, развитие самооценки;
- повышение компетентности школьников в вопросах здоровья и здорового образа жизни;
- формирование у несовершеннолетних личностных навыков, позволяющих снизить риск приобщения к наркотическим веществам;
- воспитание у детей ценностных экологических ориентаций и сознательного научно-обоснованного отношения к природе, стойких убеждений и активной позиции по проблемам ее охраны и улучшения;
- воспитание у школьников патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края;
- приобщение учащихся к краеведческой и поисково-исследовательской деятельности, сохранение исторической памяти;
- знакомство со священными и памятными местами, связанными с жизнью XII Пандидо Хамбо-ламы Даша-Доржо Итигэлова в Иволгинском районе;
- совершенствование нравственного и физического воспитания обучающихся.

Целевой аудиторией проекта являются кадеты 8-10 классов.



Наш проект «Я выбираю здоровый образ жизни» имеет три взаимосвязанных направления:

1. Оздоровительное – это прежде всего пропаганда здорового образа жизни, а также системная профилактика асоциального поведения и вредных привычек, дающая реальную возможность педагогическими средствами добиться более гармоничного развития школьника.
2. Краеведческое: деятельность состоит в том, что изучение истории края осуществляется на конкретном местном материале, связанном с историей и культурой «малой родины», специфика воспитательной работы с учащимися заключается в сочетании практической и исследовательской деятельности; практическая реализация результатов воспитания учащихся осуществляется непосредственно в своем районе в природоохранной, историко-культурной и других видах деятельности.
3. Экологическое, в ходе которого мы должны показать учащимся актуальность и значение экологических знаний, воздействие человека на окружающую среду, загрязнение природной среды и необходимость её сохранения, важность сохранения окружающей природы для будущих поколений. В содержании программы проекта предусмотрена реальная практико–ориентированная деятельность обучающихся по охране природы, предоставляющая широкие возможности для саморазвития учащихся, реального улучшения экологического состояния своего окружения, а именно берегов озер Бурятии, в частности, озера Карасиное и о. Байкал.

Этапы минимизации риска.

Туристический поход, отдых у водоема – это не только интересный вид спорта и активный отдых, но и требующее, специальных знаний и навыков занятие.

Для успешной реализации проекта и обеспечения безопасного проведения туристического похода предусматриваются следующее:

- Получение информации о прогнозе погоды в центре метеорологической службы
- Инструктаж участников и руководителей похода.
- Укомплектованность групповым и личным снаряжением.
- Физическая, техническая подготовленность участников.
- Предварительное изучение маршрута и мест купания.



Новизна проекта.

- Исходя из основной цели, нами разработана поведенческая модель на основе ЗОЖ для формирования устойчивого позитивного самосознания учащегося.
- Интеграция усилий во всех направлениях и на всех уровнях (оздоровительном, экологическом, краеведческом направлениях и совершенствование физического, психического, соматического, нравственного здоровья всех участников образовательного проекта).



Этапы	Сроки
Подготовительный: 1. Приобретение оборудования 2. Набор участников проекта 3. Подготовка материалов	Апрель-май
Основной	Май-Сентябрь
Заключительный	Октябрь-Ноябрь



Подготовительный этап:

- Информирование о воздействии и последствиях злоупотребления ПАВ, о причинах и формах заболеваний, связанных с ними, о путях к выздоровлению, о связи злоупотребления наркотиками и других форм саморазрушающего поведения с особенностями личности, общения, со стрессом, о путях преодоления последнего;
- Первичная профилактика ПАВ (Анкеты: «Отношение к ПАВ», «Изучение проблемы алкоголизма и наркомании в подростковой среде», «Что ты знаешь о табакокурении», «Что ты знаешь о наркотиках», «Как я отношусь к наркотикам»)
- Социально-психологическое тестирование обучающихся;
- Медицинское тестирование школьников на раннее выявление употребления наркотиков специалистами РНД;
- Анализ и обработка результатов проведенных диагностических исследований;
- Знакомство с географическим положением, историей, природой, достопримечательностями и святыми местами РБ.
- Изучение биографии XII Пандито Хамбо ламы Даши-Доржи Итигэлова и священных и памятных мест, связанных с его жизнью в Иволгинском районе. Источники информации: интернет, школьная библиотека. Сбор информации о святых местах: источниках «Ута-Булак», «Арюун Булаг» и колодце XII Пандито Хамбо ламы Даши-Доржи Итигэлова. Эти источники обладают целительным даром, из самых недр древней бурятской земли. Минеральные источники Бурятии, что уже имеет документальное подтверждение, по своему химическому составу, а стало быть, и по своим лечебным свойствам гораздо разнообразнее, чем знаменитые Кавказские минеральные воды. Инструктаж (техника безопасности, туристические правила, первая медицинская помощь), подготовка группового и личного снаряжения, разработка маршрута.

- **Основной этап** — посещение целебных источников "Арюун-Булаг", «Ута-Булаг» и Хамбо-ламы Итигэлова (священные места, связанные с жизнью XII Пандито Хамбо ламы Даши-Доржи Итигэлова), музея Итигэлова в п.Оронгой, а также по маршруту в сторону о. Байкал; спортивные мероприятия: волейбол, футбол, плавание, плавание на резиновых лодках, легкоатлетический кросс, марш бросок до озера от трассы протяженностью 10 км., бег на 60 м. (личное первенство); оздоровление водой аршанов, набранных по пути маршрута; антимусорный десант — очистка берегов озер Байкал, Карасиное; экологическая викторина, конкурс на лучшую песню у костра, лекционное занятие «Зависимость: знания и отношения», занятие с элементами группового тренинга «Зависимость и Я: выбор и ответственность».





Заключительный этап – обсуждение, просмотр фото и видео материалов, составление аналитического отчета, создание видеопрезентации, выпуск школьной газеты «ЗОЖик», создание карты священных и памятных мест по нашему маршруту, оформление фотоотчета в рамках экологического марафона «Добрых дел» в номинации «Антимусорный десант», выступление с проектом на школьной НПК «Шаг в будущее» и других НПК и конкурсах.

Критериями оценки достижения результатов выбраны три показателя:

- -количество учащихся образовательной организации, принявших участие в программе, чел (количественный показатель);
- - мониторинг физического развития детей, анализ данных по группам здоровья, % (качественный показатель);
- - анализ по употреблению веществ содержащих котенин, чел (качественный показатель).



Практическая реализация.

Оздоровительное:

- Марш бросок до озера - протяженность 10 км.
- Волейбол
- Футбол
- Марш бросок вокруг озера - протяженность 3 км.
- Плавание на время
- Плавание на резиновых лодках
- Оздоровление водой лечебных источников
- Шахматный турнир
- Психологический тренинг



Экологическое:

- Очистка берега озера Карасиное от мусора
- Экологическая викторина

Краеведческое:

- Посещение Аршана «Арюун Булаг»
- Посещение Аршана «Ута-Булаг» (Здесь летом в 2002 г. были замечены таинственные предзнаменования Итигэлэй Хамбы)
- Музей Итигэлова п.Оронгой
- Посещение источника Хамбо-ламы Итигэлова (место рождения Хамбо-ламы Итигэлова).



Карта-маршрут оздоровительного, туристско-краеведческого похода.





Результаты подтверждающие эффективность проекта:

Ежегодно с 2011 года проводим мониторинг физического развития детей, анализ данных по группам здоровья, наблюдаем рост детей здоровых, т.е. относящихся к I группе здоровья.

С 2018 года проводим ежегодный анализ по употреблению веществ содержащих котенина, наблюдается снижение количества учащихся с положительным анализом.

Разработана интерактивная карта священных и памятных мест связанных с жизнью XII Пандидо Хамбо-ламы Даша-Доржо Итигэлова.

Ежегодно проект дорабатывается, модернизируется и уже разработано несколько маршрутов. С 2018 году проводим однодневные и трехдневные сплавы по реке Селенга, с 2019 года осуществляем военно-полевые выходы в местность Жарчиха.



Трехдневный сплав по реке Селенга.



Военно-полевой сбор на г. ЖАРЧИХА



Спасибо за внимание!



Приглашаем посетить нашу
Республиканскую кадетскую школу-интернат

Адрес: г. Улан-Удэ, п. Стеклозавод, ул.
Воронежская, 1 «б»

Проезд маршрутными автобусами
56, 100.

Контактный телефон: 44-58-30, 44-56-29