

**Вугледарський міський відділ освіти**  
**Вугледарський міський методичний кабінет**

**Учнівський проект**

**«Здоровим бути модно»**

**Виконавці:**

**Полохов Владислав учень 8-А класу**

**Макаревич Мілена учениця 9-Б класу**

**Керівник: Макушкіна М.О.,**

**вчитель географії**

**Вугледарської загальноосвітньої**

**школи І-ІІІ ступенів № 2**



## Учнівський проект

Назва проекту: «Здоровим бути модно».

Керівник – Макушкіна М.О., вчитель географії.

Автори – Полохов Владислав, учень 8-А класу, Макаревич Мілена, учениця 9-Б класу.

Цілі проекту:

- допомогти звернути увагу учнів на своє здоров'я;
- сприяти створенню умов для розвитку фізичного, психологічного, духовного та інтелектуального здоров'я учнів;
- сприяти розумінню школярів переваг здорового способу життя, утвердження свідомого ставлення до власного здоров'я;
- сприяти формуванню вмінь робити правильний вибір в своєму житті і для формування навичок здорового способу життя;
- розвиток у учнів вмінь та навичок дотримуватися здорового способу життя сучасними засобами і методами.

Ресурси і матеріали:

- ✓ Інтернет ресурси
- ✓ бібліотека
- ✓ Microsoft Word 2007
- ✓ PowerPoint 2007
- ✓ Принтер.

Етапи виконання:

- Встановлення цілей і завдань
- Збір інформації
- Обробка інформації
- Оформлення проекту

- Реалізація проекту.

Результати:

- Оволодіння учнями знаннями про здоровий спосіб життя та розуміння важливості цього для свого здоров'я
- Формування навичок відмови від шкідливих звичок
- Підвищення пріоритету здорового способу життя учнів.

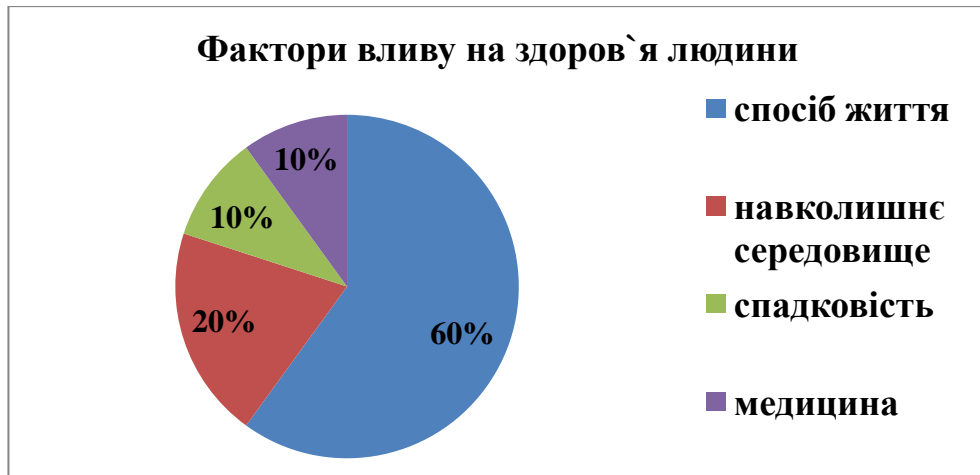
Ми обрали цю проблему тому, що сьогодні життя ставить перед нами багато викликів, серед яких, найважливішим є збереження здоров'я людей. Ким би не була людина, який би не мала статус, головною турботою для неї є здоров'я. Здоров'я турбує усіх. Від нього залежить усе: настрої, успіх, кар'єра, сімейне благополуччя. Кожен з нас мріє бути сильним, дужим, здоровим і радісним. Хоча існує парадокс: людина не думає про здоров'я, коли здорова, а починає думати тоді, коли його втрачає. Статистика говорить, що сьогодні лише 20-30% учнів, які приходять до школи, здорові, а інші 70-80% - мають проблеми зі здоров'ям. Збереження і зміцнення здоров'я дітей на сьогоднішній день є пріоритетним напрямком діяльності всього суспільства, оскільки лише здорові діти в змозі належним чином засвоювати отримані знання і в майбутньому здатні займатися продуктивно-корисною працею.

Наш проект присвячений проблемі «Здоровим бути модно» і сприяє розумінню учнями важливості обачного ставлення до свого здоров'я, спрямований на те, щоб показати до якої небезпеки призводить нездоровий спосіб життя людей, які можуть бути наслідки, підвищити пріоритет здорового способу життя в житті учнів і в суспільстві в цілому. Завданнями нашого проекту є:

- Формування знань та навичок здорового способу життя
- Формування негативного ставлення до шкідливих звичок
- Сприяти розвитку позитивного ставлення до здорового способу життя
- Сприяти розумінню впливу здорового способу життя на здоров'я учнів та мотивації дій для зміцнення їх здоров'я.

## Здоровим бути модно

Формування здорового способу життя – складний системний процес, який включає основні сфери і напрямки життєдіяльності людей, суспільства в цілому. **Здоров'я**, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад. Існують загальні фактори впливу на здоров'я людини:



**Малюнок 1. Фактори впливу на здоров'я людини**

Сьогодні здоров'я людини на 60 % залежить від способу життя. Здоровим бути модно? Це означає:

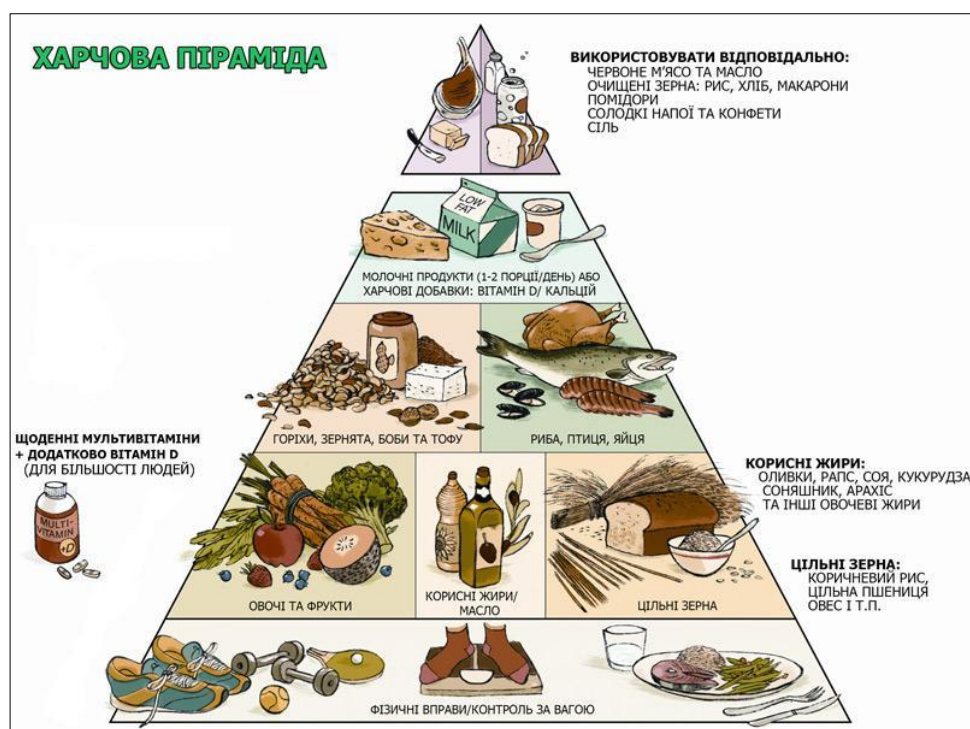


**Малюнок 2. Здоровим бути модно**

## Здорове харчування

Одним з критеріїв здорового способу життя є правильне харчування. Як сказав один мислитель: «Человек ест то, что он ест», тому нераціональне харчування (недоїдання, переїдання, новомодні дієти, незбалансоване харчування, дефіцит вітамінів та мікроелементів) може призвести до погіршення здоров'я.

Харчування має бути правильним та збалансованим. Людині протягом дня потрібні білки, вуглеводи, правильні жири, клітковина, вітаміни, мікроелементи, які вона може отримати з їжі. Існує піраміда харчування, яка наглядно відображає та допомагає зрозуміти, що необхідно для раціону їжі людини щодня.



Малюнок 3. Піраміда харчування

Людині необхідно слідкувати за кількістю та якістю їжі, режимом харчування. Необхідно їсти через певний проміжок часу та необхідну норму їжі. На сніданок необхідно з'їдати 25% добової норми їжі, на обід – 35-40%, на полудень – 15%, на вечерю – 20-25%. У нашій школі протягом останніх 6 років проводяться дослідження того, що їдять діти, коли, чому та як? Дослідження проводяться в 10-11 класах в 2010-2011, 2013, 2016, використовуючи анкету «Аналіз харчування».

**Таблиця 1. Анкета «Аналіз харчування»**

1	Чи снідав ти зранку? Так Ні	18	Чи куштував ти хліб з муки грубого помолу? Так Ні
2	Що ти їв на сніданок? Пластівці яйця оладки Фрукти інші продукти	19	Скільки разів на день ти п'єш молоко? 1 2 3 4 більше
3	Чи вважаєш ти сніданок необхідним? Так Ні	20	Чи п'єш ти молоко на сніданок? Так Ні
4	Вважаєш ти, що ти їж дуже багато цукру? Так Ні	21	Що ти їси найчастіше між основними прийомами їжі? Сир горіхи фрукти цукерки овочі печиво
5	Які твої улюблені овочі? Морква горох капуста Томати інші	22	Що ти п'єш найчастіше? Лимонад молоко чай каву фруктовий сік воду інші напої
6	Які овочі ти не їси?	23	Чи вважаєш ти, що продукти та напої, які ти вживаєш між основними прийомами їжі, корисними для себе? Так Ні
7	Чи їж ти сирі овочі? Так Ні	24	Готуєш ти сам їжу? Так Ні
8	Які сирі овочі ти їси? Морква ріпа шпинат салат Цвітна капуста солодкий перець інші	25	Назви одну корисну страву, яку ти з'їв між основними прийомами їжі?
9	Чи їси ти овочі в перервах між прийомами їжі? Так Ні	26	Чи солиш ти їжу? Так Ні
10	Скільки разів на день ти їси овочі? 1 2 3 4 більше	27	Чи вважаєш ти шкідливим для себе вживання солі? Так Ні
11	Чи подобаються тобі фрукти? Так Ні	28	Тобі подобається риба? Так Ні
12	Які фрукти твої улюблені? Яблука груші банани Апельсини інші	29	Чи подобається тобі м'ясо курки? Так Ні
13	Чи їж ти фрукти на сніданок? Так Ні	30	Чи любиш ти інші сорти м'яса? Так Ні
14	Чи їж ти фрукти на десерт? Так Ні	31	Що ти їж найчастіше? Рибу м'ясо курки інші сорти м'яса
15	Скільки разів на день ти їси фрукти? 1 2 3 4 більше	32	Чи вважаєш ти свою вагу: Нормальною надлишковою недостатньою?
16	Які фруктові соки ти п'єш?	33	Тобі подобається куштувати нові страви?

			Так Ні
17	Який хліб ти їж? Білий темний ржаний інший	34	Чи вважаєш ти, що здорові навички харчування допоможуть тобі залишатися здоровим? Так Ні

У 2010 році – 39 респондентів, в 2011 – 32, в 2013 – 28, 2016 - 32. При аналізі виявилось, що не всі учні починають свій день зі сніданку:



**Малюнок 4. Починають день зі сніданку**

Снідають, загалом, чаєм, кавою, бутербродами, фруктами, пластівцями, но 5-6 учнів їдять на сніданок борщ, суп, котлету, м'ясо, вареники. Хоча, вважають, що снідати необхідно: в 2010 році – 56%, 2011 – 62%, 2013 – 97%, 2016 – 98%. На питання «Вважаєш ти, що ти їси дуже багато цукру?». Відповіли «так»:



**Малюнок 5. Вживання цукру**

Хоча про прихований цукор у печиві, тістечках, лимонаді деякі учні не здогадувались. Овочі та фрукти люблять всі. Але нелюбленими овочами в 2010 році стали – гарбуз, кабачки, в 2011 – капуста, в 2013 – редиска, ріпа, в 2016 -

кабачки. Фруктові соки люблять і п'ють всі, але називають торгові марки, а не свіжовичавлені. Неулюбленою стравою стало – молоко, його не люблять і не п'ють: 2010 рік – 65%, 2011 – 70%, 2013 – 82%, 2016 – 78%. Хоча учні знають, що воно корисне. Найчастіше п'ють чай, каву, лимонад. Між основними прийомами їжі люблять їсти цукерки, печиво, фрукти. В 2013 і 2016 роках до цього списку додалися горіхи та насіння. Риба подобається майже всім, за даними досліджень - 85-90%; м'ясо курки – 70-85%. Більшість учнів вміють готувати їжу. 80-85% учнів вважають свою вагу в нормі. 80% учнів вважають, що їжа повинна бути корисною.

Виходячи з аналізу досліджень необхідно:

- Треба скоротити споживання дітьми жирів, солі, прихованого цукру;
- Значно збільшити частку фруктів, овочів, виробів з муки грубого помолу;
- Джерелами білка можуть служити бобові, молочні продукти, риба, пісне м'ясо;
- Треба знати, яка їжа корисна;
- Треба знати і вміти правильно готувати їжу, зберігаючи її харчову цінність;
- Їжа повинна бути корисна, збалансована, різноманітна.

А також треба пам'ятати, що багато тяжких захворювань пов'язані з їжею, яку ми споживаємо: цукровий діабет, ожиріння, карієс, серцево-судинні захворювання та інші. Тому раціональне харчування, перш за все, стосується школярів. Від цього залежить здорова шкіра та волосся, здорова робота організму. Творчим групам учнів було дано завдання скласти правильний план харчування на тиждень для підлітків.

**Таблиця 2. Правильний план харчування на тиждень для підлітків.**

Приєм їжі	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
<b>Сніданок</b>	Сир 100 г, фрукти, чай	Вівсяна каша з фруктами 150 г, зелений чай.	Омлет з грибами, чорний чай з медом.	Тушковані овочі з куркою 150 г, чай з медом.	Кефір 150 г, сирна запіканка 100 г.	Овочевий салат 100- 125 г, омлет, кава з молоком.	Тушковані овочі з куркою 150 г, чай з медом.
<b>Обід</b>	Овочевий	Борщ,	Суп,	Суп,	Суп	Борщ,	Суп, каша

	суп, куряча котлета 100 г, гречана каша 50 г, фруктовий сік 200 г.	тушковані овочі 100г, куряче м'ясо 100 г, компот.	курячу м'ясо 100 г, макарони з твердих сортів пшениці, сік 100 г.	картопляне пюре 50-75 г, гуля з яловичини 100 г, сік.	«Харчо», риба 100 г, каша 50-75 г. Сік.	гуляш 100 г, каша 50 г, компот.	100 г, риба 100 г, сік.
<b>Полуденок</b>	Чай, бутерброд з сиром, фрукт.	Фруктовий салат 150 г, молочний йогурт 100 г.	Зелений чай, 2 волоських горіхи, фрукти.	Йогурт 100 г, фрукти.	Бринза 50-70 г, фрукт, зелений чай.	Сир 70 г, фрукти 50 г, зелений чай.	Компот, бутерброд з сиром, фрукти.
<b>Вечеря</b>	Овочевий салат 100 г, риба 100 г, зелений чай.	Сирна запіканка, зелений чай, яблуко.	Сирна запіканка, 150-200 г молока.	Молочний суп 100-150 г, зелений чай, бутерброд з сиром.	Овочева запіканка 150 г, чай з медом.	2 варених яйця, овочевий салат 100 г, чай.	Молочна гречані каша, чай з медом.

### **Рухова активність та спорт**

Рухова активність та спорт укріплюють здоров'я, дозволяють зняти перевантаження та перевтому, підвищують працездатність учнів тощо. В нашій школі проходять оздоровчі зарядки та флешмоби, спортивні змагання, під час уроку обов'язково проводяться фізкультхвилинки (додаток 1). Це допомагає зміцнити здоров'я і мінімізувати захворювання.

### **Здорова робота організму**

Для того, щоб організм людини працював добре, треба відмовитися від шкідливих звичок. Серед шкідливих звичок у підлітків зустрічаються такі:

- Паління
- Наркоманія (токсикоманія)
- Вживання алкогольних напоїв тощо.

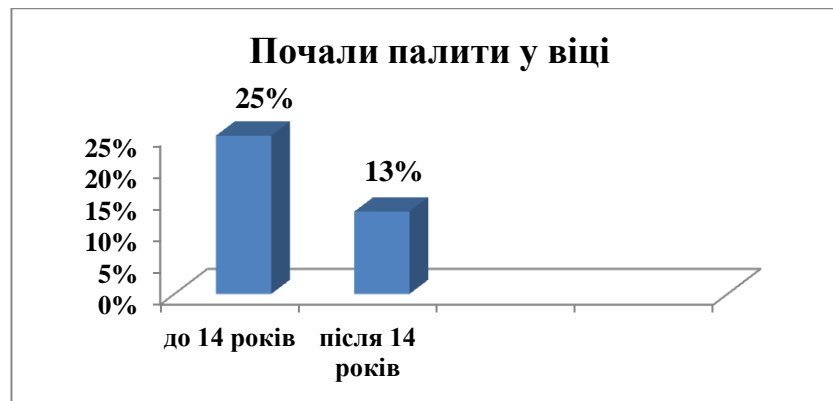
Наслідками паління у підлітків є: неприємний запах з роту, жовті зуби, захворювання дихальної системи, нервові та серцево-судинні.

У нашій школі протягом 2015-2016 років в 8-9 класах проводяться дослідження проблеми паління підлітками, з використанням анкети «Портрет курця».

**Таблиця 3. Анкета «Портрет курця»**

1	Ви коли-небудь пробували палити? Так Ні
2	Коли ви викурили першу цигарку? А) до 14 років. Б) після 14 років. В) я не палю
3	Чому підлітки починають палити? А) тому що ваші друзі палять Б) тому що палять батьки В) тому що палив ваші страшний брат чи сестра Г) для того щоб змінити свій імідж Д) інше (я не палю, чи інша причина)
4	Скільки цигарок ви викурюєте и викурювали? А) менше 10 Б) пачку в день в) я не палю
5	Більшість ваших друзів курять? Так Ні
6	Як ви оцінюєте свою успішність в навчанні? А) Висока Б) середня В) низька
7	Чи намагались ви кинути палити? Так Ні Я не палю
8	Якщо так, то скільки разів? А) 2 рази Б) 3-5 разів В) більше 5 Г) я не палю
9	Чи вважаєте ви, що паління шкідливе для здоров'я? Так Ні
10	Що дає вам паління? А) можливість розслабитися Б) бути лідером серед друзів В) інші варіанти Г) я не палю

У 2015-2016 роках – 93 респондента. Аналіз дослідження показав, що: 38% учнів пробували палити, 62% - ні. На питання, коли почали палити, 62% учнів відповіли, що не палять, а інші:



**Малюнок 6. Почали палити у віці до 14 років або після 14 років**

Учні вважають, що головною причиною початку паління підлітків є те, що палять їх друзі (40% респондентів), а також тому, що палять батьки або старші сестри та брати (20%), або просто цікаво. На питання скільки цигарок ви випалювали чи випалюєте на день, відповіли:



**Малюнок 7. Скільки цигарок випалюють в день**

Приблизно 40% друзів учнів палять, 28% учнів намагалися кинути палити, 16% учнів паління дає можливість розслабитися, 10% учнів – бути лідером серед друзів. Але більшість учнів (99%) знають про шкідливість паління, особливо підлітками. В нашій школі в 2015 році проходила Акція: «Обміняй цигарку - на цукерку». Були обміняні 5 цигарок (додаток 2).

Виходячи з аналізу досліджень, необхідно приділяти увагу не тільки виявленню курців, а й встановленню причини початку їх паління, проводити роботу для зменшення кількості курців, залучати їх до відмови від цієї шкідливої звички.

Це сприятиме зниженню або відсутності захворювань в учнів, їх інтелектуальному розвитку.

У нашій школі проводилось анкетування «Школа здоров'я» учнів 6-11 класів (97 респондентів). У результаті дослідження було встановлено, що:

- ✓ Більшість учнів (92%) вважають необхідним дотримуватися здорового способу життя;
- ✓ Отримувати інформацію про збереження здоров'я учні бажають з додаткової літератури (70%), а також 62% учнів вважають, що оздоровчі заходи, які проходять у нашій школі, відіграють в цьому важливу роль;
- ✓ Більшості учнів подобаються оздоровчі зарядки та флешмоби, які проходять у нашій школі.

## Додаток 1.

### Оздоровча зарядка



### Оздоровчий флешмоб



## Додаток 2.

### Акція «Обміняй цигарку - на цукерку»

