**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования детей**

**Центр внешкольной работы «Общение поколений»**

**городского округа Самара**

443065, г. Самара, ул. Медицинская, д.3а

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Проект

«Школа здоровья»

Самара 2014

Визитная карточка проекта

|  |  |
| --- | --- |
| Направление | Воспитание потребности здорового образа у детей и подростков, формирование побудительных мотивов к физическому совершенствованию, установки на сохранение и укрепление здоровья.  |
|  |
| Организация-заявитель | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Центр внешкольной работы «Общение поколений» г.о. Самара |
|  |
| **Название проекта** | **Школа здоровья** |
|  |
| Руководитель проектаФ.И.О. | Кулагина Вера Константиновна |
|  |
| Основное место работы и должность руководителя проектаназвание организации, должность | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Центр внешкольной работы «Общение поколений» г.о. Самара, педагог дополнительного образования. |
|  |
| Краткое описание предлагаемой по проекту деятельностиопишите, что именно предлагается провести в рамках проекта, каким видится основной результат проекта |  Исследование компетентности участников образовательного процесса в вопросах ценности здоровья и здорового образа жизни.Разработка системы мер по формированию ценности здоровья участников образовательного процесса (воспитанников, родителей, педагогов):* Просветительская работа;
* Психопрофилактическая работа;
* Спортивно-массовая и досуговая деятельность.
 |
| Продолжительность проектакол-во месяцев | 2 мес. | Начало проекта | Сентябрь 2014 г. | Окончание проекта | Октябрь 2014 г. |
|  |
| Бюджет проекта | 30000 рублей  | Тридцать тысяч рублей |
|  | цифра | пропись |

**Описание проекта**

**Описание проблемы, на которую направлен проект.**

Здоровье - основной собственный ресурс каждого человека. Согласно определению ВОЗ, здоровье – это не только отсутствие психических, физических дефектов, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия. На протяжении последних десятилетий под здоровьем стали понимать совокупность видов поведения и ресурсов, необходимых индивиду для успешной жизнедеятельности и преодоления жизненных проблем. И для ребенка, начинающего свой жизненный путь, и для подростка, и для более взрослого человека, здоровье обеспечивает оптимальное прохождение всех основных этапов жизненного цикла.

Здоровье помогает выполнять свои планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности.

Однако здоровье россиян вызывает опасение: в среднем каждый российский ребенок имеет несколько хронических заболеваний, а поддаваясь пагубной привычке, ребята еще активнее укорачивают свою жизнь.

Многочисленные исследования показывают, что, по-прежнему, наблюдается ухудшение здоровья российской нации: уровень детской смертности в России выше, чем в других европейских странах, значительно увеличилась смертность населения, в нарушение естественных законов быстрее всех умирает работоспособное поколение людей в возрасте от 20 до 40 лет.

В настоящее время в России цифра потребления наркотических веществ приближается к 3%. Средний возраст начала курения составляет 13 лет, потребления алкоголя – 14 лет, наркотиков – 17 лет.

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого человека, он не вправе перекладывать её на других. К сожалению, не все понимают свою ответственность за сохранение здоровья. Более двух третьих жителей страны не занимаются спортом, до 30% имеют избыточный вес, около 70 млн. человек – курильщики.

Для развитого общества характерно понимание самоценности человека, составляющего основу ценности любого общества. Только научившись понимать свою уникальность и необходимость для этого мира, человек будет ценить и беречь своё здоровье. Не случайно одновременное принятие в качестве приоритетных национальных проектов мероприятий, направленных на решение взаимосвязанных проблем здоровья людей, формирования у них ценности здоровья и здорового образа жизни, как залога долгой, активной и продуктивной жизни.

Образ жизни человека и семьи формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Формирование здорового образа жизни является главным рычагом в укреплении здоровья людей через изменение стиля и уклада жизни, оздоровление с использованием специальных знаний, устранение вредных привычек, формирование побудительных мотивов к физическому совершенству и др.

Как говорил замечательный русский педагог В.А. Сухомлинский: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…»

 Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, национальную безопасность государства. Вот почему так важно учить ребенка сохранять свое здоровье, здоровье окружающих, учить безопасным для здоровья формам поведения.

Если говорить о здоровье, необходимо вспомнить все его аспекты.

Под *физическим аспектом здоровья* понимается то, как функционирует наш организм, здоровье всех его систем.

Под *интеллектуальным- эмоциональный аспектом здоровья* понимается то, как мы получаем информацию из разнообразных источников и как мы можем воспользоваться ей, чтобы принимать решения, касающиеся своего организма. Необходимость уверенного поведения, уверенного владения эмоциями, какие из них допустимы в обществе, а какие нет.

*Социальный - личностный аспект здоровья* – это осознание себя в качестве личности и взаимодействия с окружающими (родными, друзьями, приятелями,…)

Исходя из вышеизложенного, **целью** данного проекта является:

*Создание воспитательной системы, направленной на формирование и развитие у субъектов образовательного процесса устойчивой ориентации на сохранение здоровья, как условия жизнеспособности.*

 **Задачи:**

* Формирование способности к позитивному саморазвитию, уверенности в себе, развитие чувства компетентности и собственной ценности;
* Формирование мотивации укрепления здоровья, приобретение знаний о своём здоровье;
* Овладение способами, охраняющими и умножающими здоровье;
* Умение применять формы накопления здоровья к особенностям своего организма;
* Формирование ценности здоровья, стремления сохранить и приумножить свой природный потенциал, готовности поддержать душевное равновесие своё и окружающих, способности воспринимать и создавать прекрасное.
* Вовлечение и приобщение к ЗОЖ своих родителей и сверстников.

**Целевая группа.**

 Проект нацелен на широкий охват участников образовательного процесса Центра: воспитанники объединений, их родители, педагоги.

**Этапы реализации проекта.**

Подготовительный этап. (январь – апрель 2013 г.)

|  |  |
| --- | --- |
|  **Содержание деятельности** | **Формы и способы реализации** |
| 1. Создание информационно-методической базы проекта. | - разработка и подбор диагностического инструментария:анкет, опросников, диагностических методик.- анализ мониторинга потребностей участников образовательного процесса;- разработка специальных образовательных программ; - разработка плана культурно-массовых, спортивно-оздоровительных, обучающих мероприятий, направленных на решение задач проекта;- разработка программы мониторинга эффективности проекта и программы психологического сопровождения;- разработка сценариев и положений мероприятий, проводимых в рамках проекта. |
| 2. Изучение опыта работы учреждений дополнительного образования детей, общеобразовательных учреждений Самарского региона и России по проблеме формирования культуры здоровья.3. Исследование компетентности участников образовательного процесса в вопросах ценности здоровья и здорового образа жизни.4. Изучение потребностей учащихся, их родителей в различных формах проведения досуга и укрепления здоровья. | Анализ литературы по проблеме.Анкетирование, опрос, индивидуальные собеседования.Анкетирование, опрос, индивидуальные собеседования. |

**Практический этап** (июнь 2013-июнь 2014 г).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направление деятельности по реализации поставленных задач** | Фо**рмы и способы**  **реализации** |  **Прогнозируемый результат** |
|  Реализация специальных образователь-ных программ | Образовательная программа"Фитнес" | Овладение способами, охраняющими и умножающими здоровье;Умение применять формы накопления здоровья к особенностям своего организма;Овладение знаниями о правильном питании и применение их в повседневной жизни.Используя свои знания приобщить к ЗОЖ своих родителей и сверстников. |
| Психологическоесопровождение проекта | Тренинговые программы:**Для подростков:** **-** «Здоровый образ жизни – экология души»- «Саморазвитие личности»- «Психология общения».- «Психология настроения». | Освоение способов личностного и интеллектуального развития, навыков саморегуляции, бесконфликтного общения, способов психологического влияния и защиты от него.Освоение навыков саморегуляции, укрепления здоровья,бесконфликтного общения. |
| Работа с родителями | Организация работы в семейном клубе. Проведение открытого собрания для родителей, демонстрация элементов оздоровительных, силовых упражнений. Проведение совместного урока для воспитанников объединений и их родителей. | Повышение педагогической культуры и компетентности родителей.Гармонизация детско-родительских взаимоотношений. |
| Спортивно-массовая работа | Информационно-метадический сборник Использование технологий формирования ЗОЖ, подготовка и проведение игры "Путешествие по островам». | Воспитание общей культуры здоровья. Развитие своих коммуникативных умений и коммуникативных умений младших восспитанников Центра, вовлечение их в ЗОЖ.  |
| Социально-личностный аспект | Организация агитбригады с целью профилактики вредных привычек. | Учащиеся больше узнают о вреде алкоголя, табакокурения, наркомании, приходят к выводу о необходимости занятий физкультурой и спортом. |
| Психологическийаспект | Сформировать заинтересованное отношение у участников целевых групп к теме здоровья, совершенствование поведенческих навыков и ответственного отношения к своему здоровью. | Полученная информация будет способствовать укреплению нравственного и духовного здоровья, поможет в преодолении негативных психологических состояний. |

**Этапы реализации проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| **ВОСПИТАННИКИ:** | **ПЕДАГОГИ:** |
| **1 Этап – Погружение в проект**Формулируют: Осуществляют: |
| 1.проблему проекта: недостаток информации и знаний о ЗОЖ. | 1. личностное присвоение проблемы |
| 2.цели и задачи проекта; | 2. принятие, уточнение и конкретизация целей и задач. |
| **2-й этап - Организация деятельности** |
| 1. Организация группы и распределение ролей;
 | 1.Сопровождение работы группы |
| 1. Планирование деятельности по решению задач проекта
 | 2.Предлагают способы и формы по решению задач проекта |
| **3-й этап – Осуществление деятельности** |
| Работают активно и самостоятельно:1. каждый в соответствии со своим амплуа и сообща;2. консультируются по необходимости;3. сами добывают знания;4. подготавливают презентацию результатов, мероприятия. | Не участвуют, но: 1.консультируют учащихся по необходимости;2.Ненавязчиво контролируют;3. Дают новые знания ;4 репетируют с учащимися; |
| **4-й этап - Презентация** |
| Демонстрируют:* Понимание проблемы целей и задач проекта;
* Найденный способ решения проблемы;
* Умение планировать и осуществлять работу;
* Результат своей деятельности.
 | Принимают отчет:* Обобщают и резюмируют полученные результаты
* Подводят итоги обучения
* Оценивают умения обобщаться, слушать, обосновывать свое мнение толерантность и другое
* Акцентируют внимание на воспитательном моменте: умение работать в группе на общий результат.
 |

**Участники проекта.**

1. Емельянова Виктория, 2001 г.р.

2.Обидина Александра, 2000 г.р.

3Степанищева Мария, 2000 г.р.

4 Паршина Кристина, 2000 г.р.

5 Агаркова Анастасия, 2000 г.р.

6 Сапожникова Виктория, 1999 г.р.

7 Нефедова Анастасия 2001 г.р.

8 Трачук Мария, 1999 г.р.

9 Муталапова Анна, 2000 г.р.

**Координаторы проекта:**

1. Кулагина Вера Константиновна

20.11.1973

Пропагандирует спорт, формирует навыки здорового образа жизни. Организует подготовку и участие воспитанников Центра и жителей Куйбышевского района в спортивных мероприятиях Центра. Обучает детей навыкам здорового образа жизни. Реализует образовательную программы «Фитнес» и «Хип-хоп».

2. Филькина Анастасия Александровна

24.01.1988

Организует подготовку и участие воспитанников объединений Центра, членов общественных организаций в культурно-досуговых мероприятиях, творческих отчетах, концертах. Формирует активную жизненную позицию воспитанников центра, обучает детей навыкам укрепления нравственного и духовного здоровья.

3. Комова Юлия Сергеевна

26.04.1986

Осуществляет психологическую диагностику, психологическую профилактику и коррекцию. Проводит занятия в семейном клубе. Реализует образовательную программу «Школы раннего развития «Растишка».

Схема управления проектом:

|  |
| --- |
| Управление проектом  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физический аспект здоровья |  | интеллектуально- эмоциональный аспект здоровья |  | Социальный - личностный аспект здоровья |
| Обучают и консультируют |
| Кулагина Вера Константиновна |  | Комова Юлия Сергеевна |  | Филькина Анастасия Александровна |

|  |
| --- |
| Обучаются |
| **Инициативная группа:**Емельянова Виктория, 2001 г.р.Обидина Александра, 2000 г.р.Степанищева Мария, 2000 г.р.Паршина Кристина, 2000 г.р.Агаркова Анастасия, 2000 г.р.Сапожникова Виктория, 1999 г.р.Нефедова Анастасия 2001 г.р.Трачук Мария, 1999 г.р.Муталапова Анна, 2000 г.р. |

|  |
| --- |
| Обучают и приобщают к ЗОЖ |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Родителей |  | Сверстников |  | Младших воспитанников центра |

Социальная значимость проекта.

Мы предполагаем, что реализация данного проекта будет способствовать

* Формированию у воспитанников способности к позитивному саморазвитию, уверенности в себе, развитие чувства компетентности и собственной ценности;
* Формированию у детей и их родителей мотивации укрепления здоровья, приобретение знаний о своём здоровье;
* Овладению способами, охраняющими и умножающими здоровье;
* Умению применять формы накопления здоровья к особенностям своего организма;
* Формированию ценности здоровья, стремлению сохранить и приумножить свой природный потенциал, готовности поддержать душевное равновесие своё и окружающих, способности воспринимать и создавать прекрасное.
* Вовлечение и приобщение к ЗОЖ воспитанников Центра и их родителей.

 Проект получит свое дальнейшее развитие. Наиболее удачные формы работы станут традиционными. Наиболее удачный опыт работы будет распространяться среди образовательных учреждений, учреждений культуры, (семинары, мастер-классы, издательская деятельность).

**Смета проекта:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид расхода | Количество единиц | Цена за единицу (рублей) | Общая стоимость (рублей) |
| 1 | Стенка гимнастическая | 3 | 3980 | 11940 |
| 2 | Мишень навесная | 2 | 2790 | 5780 |
| 3 | Доска ребристая наклонная | 2 | 2800 | 5600 |
| 4 | Скакалки короткие | 10 | 41 | 410 |
| 5 | Скакалки длинные | 10 | 52 | 520 |
| 6 | Мячи разных размеров | 10 | 274 | 2740 |
| 7 | Спортивные маты | 5 | 3800 | 19000 |
|  | Итого:  |  |  | 45990 |

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

**Сценарий для подготовки агитбригады**

**по профилактике вредных привычек**

**Пояснительная записка:** Пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, национальную безопасность государства. Вот почему так важно учить ребенка сохранять свое здоровье, здоровье окружающих, учить безопасным для здоровья формам поведения.

**Цель мероприятия** - Формирование негативного отношения к употреблению алкоголя, наркотиков, табакокурению и приобщению к ЗОЖ.

**Задачи:**

• Расширение знаний учащихся о вреде алкоголизма, табакокурения, наркомании;

• Агитационно — профилактическая работа по предупреждению вредных привычек;

• Популяризация физкультурно – массовой и спортивной деятельности;

• Совершенствования навыков коллективного взаимодействия, взаимопомощи;

• Развитие инициативы и творчества;

* развивать дружеские отношения среди воспитанников в процессе подготовки мероприятия

**Ожидаемые результаты**: учащиеся больше узнают о вреде алкоголя, табакокурения, наркомании, приходят к выводу о необходимости занятий физкультурой и спортом.

**Предварительная подготовка**:

* Согласование вопросов подготовки к мероприятию;
* Разработка представления;
* Подготовка ведущих из числа актива проекта;
* Подготовка реквизита.

**Ход мероприятия:**

**Ведущий 1:** Я говорю вам -  Здравствуйте! Пускай звучит это не ново

**Ведущий 2:** Здравствуйте! Я повторять стократ готов.

**Ведущий 3**: Здравствуйте! Так друг желает другу быть здоровым.

**Ведущий 1**: Приветствуем, всех кто время нашел

 Сегодня на праздник здоровья пришел.

**Ведущий 2**: Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

 Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны

**Ведущий 3:** А с ними порядок, уют, чистота.

 Эстетика. В общем, сама красота

**Ведущий 1**: Здоровье свое бережем с малых лет,

 Оно нас избавит от болей и бед.

**Ведущий 2**: Знает каждый из нас:

 Быть спортсменом это круто

**Ведущий 3**: Посвящайте каждый час

 Спорту каждую минуту.

Ведущий: Привычка – это тоже ведь зараза,

 Привычка — тоже некая болезнь,

 Она болит и заживет не сразу,

 С ней очень трудно жить, поверь!

Ведущий: Она растет микробом в теле,

 Она, как рана, у тебя внутри.

 Ее не видно, но на самом деле

 Она испепеляет и горит.

Ведущий: Ей зародиться ничего не стоит,

 Но виноват ты в этом только сам.

 Она попросит, а потом заставит,

 Приказы, отдавая по часам.

Стук в дверь : Выходят под музыку сигарета, никотин

**Сигарета**: О как много вас пришло! И все вы к нам?

 Привет, друзья!

 Я вижу, вы в восторге!

 Мой вид конечно, привлекателен.

 И голос нежен, обаятелен…

 Не каждый может удержаться.

 Вот так и тянется рука

 Со мною пообщаться.

 Мой дым, клубами обвивая,

 Виденья интересные

 Пред вами представляет…

 Есть среди вас кто пробовал меня?

 Друзья мои, идите же сюда

 Я познакомить вас хочу

 С моим ближайшим другом, Никотином!

Появляется Никотин, танцует с Сигаретой.

**Никотин**: Хеллоу, бэби!

 Я перед вами, вот он я!

 Мы с Сигаретой

 Не разлей вода друзья!

 Вас в свои сети вовлекаем, вовлекаем, вовлекаем!

 И здоровье отнимаем, отнимаем, отнимаем…

 Попробуй, мальчик, никотин.

 Такой пахучий – я один.

**1 Ведущий**: Курение – вред!

**2 Ведущий**: Ты людям легкие так засоряешь,

 Что от куренья кашлять начинаешь.

 Мозг не работает, и хуже аппетит.

 Ох, будем мы иметь – ужасно бледный вид!

**1 Ведущий**: Предлагаем вам посмотреть, что остается в ваших легких, после выкуривания 20 пачек сигарет (презентация либо картинка)

**Появляется Алкоголь.**

**3 Ведущий**: Ну, вот мы так и знали, где большая веселая компания туда обязательно алкоголь пожалует.

**4 Ведущий**: Все ищет, кого бы в свои сети заманить.

**Алкоголь:** Меня послушайте, прошу.

 Вам о себе я расскажу.

 Прозрачным я бываю, желтым, красным.

 Сделал глоток – и все прекрасно!

**3 Ведущий**: Прекрасно, говоришь? А рвота, отравления?

**4 Ведущий**: Больная голова, заброшенно учение…

**Алкоголь**: Не соглашаетесь! Ну, умные какие…

 Но ничего, находятся ведь глупые другие!

(Выходит мальчик, взлохмаченный с синяком под глазом и красным носом)

**3 Ведущий**: Цвет лица землист, а он не старый.

 В доме холод, грязь и тишина.

 Его в школу умственно отсталых

 Мать вчера за руку отвела.

**4 Ведущий**: Слаб и вял он, словно из мочала сотворен...

 А он при всем при том,

 Человеком тоже был сначала,

 Тенью человека стал потом.

**Мальчик**: Началось все только с банки пива.

 Вид ее так сладостно манил

 И хотелось взрослым стать скорее

 Вот и час расплаты наступил.

**3 Ведущий**: Сегодня в России на одного человека приходится около 43 литров пива в год. При этом самый большой рост распространенности зависимости от пагубной привычки наблюдается сейчас среди подростков.

**4 Ведущий:** Именно среди подростков резко возросло количество сердечных заболеваний, заболеваний печени и гормональных расстройств

**3 Ведущий**: Мы предлагаем вам посмотреть, как алкоголь влияет на организм человека.

Видеоролик «Береги себя: влияние алкоголя!»

**4 Ведущий**: Ну, что впечатляет?!

**Ведущий**: А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором «Это я, это я, это все мои друзья», если вы со мной согласны. Если вы не согласны, то отвечайте «Нет не я, нет не я, это не мои друзья»

• кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;

• кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;

• кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;

• кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;

• ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет;

• кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;

• кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;

• кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;

• кто согласно распорядку выполняет физзарядку;

• кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

**Ведущий**: Жизнь – это богатство, данное изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой.

Появляется Наркотик со свитой ВИЧ и СПИД

**ВИЧ**: Классная вечеринка!

**СПИД**: Да, только кайфа не хватает!

**Наркотик**: А у меня есть: бесплатно. Хотите?

**5 Ведущий**: В твоих заманчивых речах слишком много фальши.

 Слышишь? Нас не проведешь. Отойди подальше.

**Наркотик**: Но у меня такой безвинный вид.

 В красивом маке даже я расту

**6 Ведущий**: Тебя я в свою жизнь уж точно не впущу!

 Наркотик завладеет быстро

 Твоей душой, и временем, и мыслью!

**5 Ведущий**: О, это лестница крутая,

 Не устоишь тогда беда!

 Работа, дом и радость на рассвете –

 Утонет все в «дурманящем букете».

**6 Ведущий**: Эти люди не смогли сказать «НЕТ!»

(Показ презентации:«Звезды и наркотики»).

**5 Ведущий**: Каждый из вас, наверное, подумал «Со мной этого не случится».

**6 Ведущий**: Одно от этого спасенье:

 Не поддаваться искушенью!

 Многообразны жизни проявления,

 Не стоит их менять на ложные мгновенья.

(На доске записана тема мероприятия, под темой висит ватман с графами: «Мне все равно», «Я как все», «Жизнь дается один раз, надо испытать все удовольствия!», «Я - личность! Я выбираю жизнь!», «Наркотикам нет место в моей жизни! Однозначно!». Ребята подходят к ватману и делают свой выбор)

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

**Тренинговая программа:**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭКОЛОГИЯ ДУШИ**

**Пояснительная записка:** наше будущее зависит от сегодняшних воспитанников, от их физического и нравственного здоровья. По ряду показателей сформировались негативные тенденции: увеличивается количество детей, имеющих хронические заболевания. Вызывают обеспокоенность детский алкоголизм и наркомания, а также большое число курящих школьников. Вовлечение учащихся в реализацию проекта поможет правильно решить проблему свободного времени, сформировать негативное отношение к вредным привычкам и осознать ответственность за собственное здоровье,как физическое,так и психологическое и впоследствии обучать на своим примером других.

**Цель мероприятия** – развитие уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и своё поведение, осознающей ответственность за своё здоровье и свой образ жизни.

* Показать воздействие слова, звуков, цвета, произведений музыкального искусства на психологическое состояние человека.

**Задачи:**

Создать условия для открытого доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы.

Формировать навыки здорового жизненного стиля.

Сформировать заинтересованное отношение у участников целевых групп к теме здоровья, совершенствование поведенческих навыков и ответственного отношения к своему здоровью.

Сформировать умения общаться с окружающими, понимать их поведение.

**Актуальность :**

Здоровье – это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие.

Здоровый образ жизни определяется как совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности человеческого организма, при которых все его системы работают долговечно, а также совокупность рациональных методов, способствующих укреплению здоровья, гармоничному развитию личности, методов труда и отдыха.

Здоровье духовное –одна из составляющих здорового образа жизни.

Создание благоприятного психологического климата в общении между учениками и учениками и преподавателями.

Вовлечение учащихся во внеклассные мероприятия, воспитывающие культуру общения, способствующие обогащению их духовного мира.

**Ожидаемые результаты**: полученная информация будет способствовать укреплению нравственного и духовного здоровья, поможет в преодолении негативных психологических состояний.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭКОЛОГИЯ ДУШИ

Мы хотим поговорить с вами о здоровом образе жизни. Почему это важно? Потому, что мы каждый день подвергаемся в большей или меньший степени действию различных факторов, вызывающих стресс.

Стресс - общая реакция организма на воздействие физического или психологического характера, нарушающее его саморегуляцию, а также соответствующее состояние нервной системы организма. В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную и отрицательную формы стресса.

Какова бы не была причина стресса «хорошая» или «плохая», воздействие стресса на организм имеет общие черты.

Истощаются нервные клетки, снижается иммунитет, появляется склонность к различным физическим заболеваниям. А так же есть вероятность, что под действием стресса может появиться и психическое расстройство.

Стресс вызывает изменения в функционировании внутренних органов. Возбуждение симпатической нервной системы влечет за собой целый ряд патологических изменений, в том числе и таких серьезных как инфаркт миокара, инсульты, образование язв в желудке, ослабление иммунитета.

Люди стараются избегать сильных стрессов, но для этого каждый человек должен иметь точку опоры и найти место в своей жизни, куда бы он мог уйти от неурядиц, где бы мог восстановить свои силы.

**(Занятие№1) тема СЛОВО (приложение№1 презентация)**

Есть множество способов снятия стресса. Зачастую мы от него избавляемся даже не замечая этого. Во время стресса люди звонят своим близким, друзьям, что бы поделиться своими чувствами, эмоциями, рассказывают о проблемах, или о своих радостях. Зачастую люди даже не замечают как им становится лучше, ведь один из важнейших способов снятия стресса это слово.

Слово влияет на эмоциональный настрой человека, его настроение и чувства.

Словом можно убить, словом можно спасти,

Словом можно полки за собой повести.

Словом можно продать, и предать, и купить,

Слово можно в разящий свинец перелить.

В.Шефнер

Иногда одно лишь слово сказанное в нужный момент может оживить, собрать мир который, кажется вот-вот разрушится на кусочки. Или же сказанное в ненужный момент слово может как раз разрушить все-все, не говоря уж о мире...

После сказанного на повышенных тонах грубого слова, оскорбления человек -хватается за сердце. Это происходит потому, что человеческая психика отвечает на грубое слово целым рядом негативных реакций: повышается или, наоборот, падает давление, -учащается сердцебиение, изменяется деятельность многих органов и систем, что способствует возникновению различных недугов - в первую очередь болезней сердца, эндокринной системы, сосудов.

И наоборот - ласковое слово поднимает настроение у человека, он испытывает радостное чувство, при этом его дыхание становится глубже, работа различных органов стабилизируется. Вот почему так важно чаше говорить друг другу что-то приятное, одобряющее.

Ученые доказали также, что большое влияние на нервную систему человека оказывает ритмичная речь, то есть стихи. Они, как правило, имеют яркую эмоциональную окраску и пробуждают в людях ответные эмоции. Стихи могут успокаивать, придавать бодрость, создавать определенное настроение.

Слово универсально, оно врачует наши души и сердце, но может и нанести большой вред здоровью. Однако на человеческую психику оказывают воздействие не только сами слова, но и звуки. Есть звуки целебные. А есть - разрушающие.

Что такое звук? Звук представляет собой определенную вибрацию, волну или энергию в пространстве. Вся Вселенная пронизана звуком, светом, Солнца, Луны, планет, звезд, галактик. И все это воздействует на воздух, воду, землю, все живые организмы, в том числе и на человека. И сам человек производит различные звуки, которые оказывают воздействие на него и окружающую среду.

Швейцарский ученый изучал воздействие звука на неорганическую материю, в том числе и на воду. Под воздействием звука капелька воды, вибрируя, принимала форму трёх¬мерной звезды или двойного четырехгранника в кругах. Чем выше была частота вибрации, тем сложнее были формы. Но как только звук стихал, красивейшие образования снова становились по форме капелькой воды.

Японский учёный проводил эксперименты по воздействию на воду различной музыки, молитв, нецензурных выражений, положительных и негативных высказываний. Опыты показали, что результатом воздействия духовной и классической музыки, молитв и слов несущих положительную энергетику, является образование в обычной воде снежинок поразительной красоты. Напротив, при воздействии рок музыки, нецензурных выражений, слов, несущих отрицательную энергетику, в обычной воде кристаллическая структура не образовывалась вовсе, а предварительно хорошо сформированная кристаллическая структура воды разрушалась.

Положительная или отрицательная энергетика звуков речи или музыкального произведения воздействует на весь организм целиком, вплоть до структуры клеток. Российские ученые с сотрудниками Института общей генетики доказали, что ДНК воспринимает человеческую речь. Если человек в своей речи использует нецензурные выражения, его хромосомы начинают менять свою структуру, в молекулах ДНК начинает вырабатываться своего рода отрицательная программа, которую можно назвать «программой самоликвидации», и это передается потомкам человека. Ученые зафиксировали: бранное слово вызывает мутагенный эффект, аналогичный радиационному излучению мощностью в тысячу рентген. Поэтому важно следить за сказанными словами, и правильно выбирать выражения.

Нужно учиться общаться друг с другом словами, выражающими не только понятия но смысл происходящих событий. Это есть одно из важных условий здорового образа

жизни каждого человека.

**Занятие № 2 тема Музыка (приложение №2 презентация)**

Как мы знаем звуки окружают нас везде. А главное, звуки являются основой

составляющей музыки.

Музыка окружает нас везде, мы слушаем ее по дороги на учебу. Приходя домой

первое, что мы делаем, включаем любимую песню, не осознавая какое влияние она оказывает на наш организм.

Музыка - одна из самых прекрасных видов искусства. Своей мелодией, ритмом, динамикой, разнообразием звукосочетаний музыка передает разнообразную гамму чувств и настроений. Музыка, минуя разум, проникает прямо в душу, в подсознание человека.

Важно не просто слушать музыку, но и знать о её действии на организм. И особенно это относится к некоторым современным музыкальным стилям.

Современная музыка в стиле «тяжелого металла», приводит спокойных людей в состояние ажиотажа и злобы. Сейчас увлечение рок-музыкой превратилось во всемирное движение, насчитывающее сотни миллионов последователей. Для многих молодых людей рок-музыка стали стилем жизни, где поощряется употребление наркотиков и агрессия.

У поклонников хэви-металл выявлена меньшая выраженность познавательных потребностей, склонность к суициду, а также положительное отношение к курению, употреблению алкоголя и наркотиков, беспорядочному, или извращенному сексу и антисоциальным поступкам. Жанр «heavymetal» с сексуально-агрессивным содержанием усиливает негативное отношение к женщине.

Слова же таких песен пропагандируют безнравственный образ жизни и неразумное поведение. Кроме того, сама атмосфера таких вечеринок - тяжелая громкая музыка и ослепляющий мигающий свет, лишает человека способности сосредотачиваться, что приводит к потери самоконтроля. Агрессивные тексты напрямую проходят в подсознание, это состояние можно назвать схожим с гипнотическим или повышено внушаемым.

Не зря для того чтобы шаману легче было ввести человека в транс, использовали табак. Одурманенный табаком человек под ритмичное постукивание шамана еще быстрее впадал в транс.

Музыка оглушающая, бьющая по нервам слушателей превращает личность в подобие зомби, провоцирует к необузданным порывам разрушения, вандализму после концертов.

Вот вам и пример современной музыки. Lordi - финская англоязычная шок-рок-группа. Основана в 1996 году. Группа знаменита тем, что выступает в масках и костюмах монстров из преисподней, и исполняет иронические песни на тему ужасов. Lordi является победителем конкурса песни «Евровидение» в 2006 году.

Костюмы и маски - главная особенность группы.

Тексты их песен посвящены - монстрам, вампирам, демонам, а также восхвалению

рок-музыки.

Каждая песня выражает виденье мира ее автора и композитора, а мировоззрение многих звезд рока мягко сказать аморально.

Американский ученый-медик Дэвид Элкин доказал, что пронзительный звук большой громкости способствует сворачиванию белка (сырое яйцо, положенное перед громкоговорителем на одном из концертов, через три часа превратилось «сваренным» всмятку).

Как правило в природе не существует столь агрессивных звуков, они встречаются только при катаклизмах, а они как правило сопровождаются Стрессом, травмами и т.д.

«Ничто так сильно не меняет нравы и обычаи людей как музыка». (Джу Шин, 6 столетие до Р.Хр.).

Российские ученые зафиксировали следующее: после 10-минутного прослушивания тяжелого рока семиклассники на некоторое время забывали таблицу умножения. А журналисты в крупнейших рок залах Токио произвольно задали зрителям всего 3 простых вопроса: «Как вас зовут?», «Где вы находитесь?» и «Какой теперь год?» И ни один из опрошенных не ответил на них.

Никто не запрещает слушать тяжелую музыку, но нельзя забывать о ее негативном воздействии на организм:

\* вызывается резонанс клеточных структур организма, в результате чего возникает состояние, аналогичное приему наркотиков или алкоголя;

\* происходит перебивание пульса человеческого сердца и рассогласование работы нервной системы и эндокринных желез;

\* происходит повреждение внутренних органов, кровоизлияния, отеки, артриты; \*оказывается отрицательное воздействие на центральную нервную систему.

Древнегреческие рукописи гласят: «Музыкальное воспитание - самое мощное оружие, поскольку ритм и гармония проникают в самые сокровенные глубины

человеческой души».

Звуки высокой частоты в благоприятном для человека диапазоне влияют на нас благотворно, повышая уровень энергии, вызывают радость и хорошее настроение.высокочастотные звуки активизируют мозговую деятельность, улучшают память, стимулируют процессы мышления, в то же время снимая мышечное напряжение и производя различную балансировку вашего тела.

Музыка, в которой звуки, ритм и музыкальный рисунок подчинены законам гармонии, оказывает благотворное воздействие на здоровье и развитие не только человека, и всех живых существ. Очень полезна так называемая музыка природы. Звуки моря, шум дождя, голоса дельфинов успокаивают, умиротворяют, звуки леса снижают кровяное давление, нормализуют работу сердца, пение птиц помогает собраться с мыслями, вызывает прилив положительных эмоций.

Медицинские эксперименты установили, что спокойная классическая музыка стимулирует процесс выздоровления пациентов в больницах.

Есть рекомендации по использованию музыки для лечения некоторых заболеваний: \* Для стабилизации и активизации деятельности мозга подходят произведения Моцарта. Это могут быть первые и третьи части из фортепьянных сонат и концертов, «Рондо» из «Маленькой ночной серенады».

\* От головной боли спасет полонез Огинского, «Венгерская рапсодия» Листа, «Фиделио» Бетховена.

\* Бессонницу можно вылечить сюитой «Пер Гюнт» Грига, «Грустный вальс» Сибелиуса, пьесами Чайковского.

\* Гипертоникам полезно слушать «Ноктюрн ре-минор» Шопена, «Свадебный марш» Мендельсона и «Концерт ре-минор» для скрипки Баха

\* Приятная музыка благотворно действует и на кровь. Любимая мелодия вызывает увеличение в крови лимфоцитов, организму становится легче бороться с болезнями.

Вот пример Лара Фабиан - франкоязычная певица бельгийско-итальянского происхождения, гражданка Канады. Исполняет песни на французском, английском, итальянском, испанском, португальском, русском и других языка. Голос Лары Фабиан может быть классифицирован как лирическое сопрано.

Прослушивание классики помогает легкому запоминанию информации.

Соответственно музыка может вызывать в человеке самые возвышенные чувства или, напротив, вызвать самые темные желания.

**Занятие № 3 тема Цвет (приложение №3 презентация)**

Помимо звуков и музыки на наш организм и наши эмоции очень влияют цвета, которые нас окружают.

Здоровый образ жизни это и знание и умение пользоваться явлениями природы видеть красоту в природных явлениях в красках природы например.

Цвет - это свет, без которого немыслимо наше существование. Мы воспринимаем его с помощью зрения, но неосознанно мы впитываем его через кожу, мышцы и даже кости. Цвет, проникая таким образом в наш организм, вызывает определенные биохимические реакции в тканях, стимулирует важные железы, в том числе гипофиз.

Воздействуя на наш организм, цвет может стать его целителем. Наука о целительстве цветом называется цветотерапией.

Лечение цветом применялось с давних времен. Народы древних цивилизаций Египта Индии и Китая использовали целительные свойства цвета. А в средние века в строящихся храмах использовали большие витражные окна, через которые попадали разноцветные целительные лучи.

Красный

Наделяет чувством безопасности, уверенностью в завтрашнем дне, помогает проще справиться с неприятностями. Формирует лидера. Положительно влияет на негативные психические состояния: апатия, депрессия, страх, неуверенность в себе.

Стимулирует нервную систему, высвобождает адреналин, улучшает кровообращение, повышает количество красных телец в крови, увеличивает сексуальность и сексуальное влечение.

Оранжевый

Помогает при негативных психических состояниях: апатия, скука, тоска. Оранжевый находится между красным и желтым цветами спектра, поэтому обладает свойствами этих двух цветов. Наделяет энергией как красный и способствует мыслительному процессу, как желтый цвет.

Очищает от неприятных ощущений, помогает принять негативные события в жизни (например, разрыв отношений или потеря близкого человека), помогает простить другого человека, отпустить неразрешимую ситуацию.

Желтый

Приводит чувства в движение, освобождает от негатива, который подрывает уверенность в своих силах. Помогает легче воспринимать новые идеи и принимать различные точки зрения. Он способствует лучшей самоорганизации и концентрации мысли. Для детей: повышает познавательный интерес.

Зеленый

Является промежуточным между черным и белым цветами, поэтому считается нейтральным цветом.

Когда мы думаем о зеленом цвете, мы представляем лес, деревья, траву. В силу того, что зеленый объединяет нас с природой, он помогает нам быть ближе друг к другу. Когда вам недостает зеленого цвета, вы лишаетесь гармонии.

Помогает при негативных психических состояниях: неуравновешенность, злоба, грубость, скованность в эмоциях и чувствах.

Синий

Развивает психические способности. Очищает мышление, освобождает от тревог и страхов, позволяет услышать внутренний голос и принять правильное решение.

Помогает при негативных психических состояниях: одержимость, паранойя, истерия.

Голубой

Этот цвет ассоциируется с горлом, щитовидной железой.

Этот цвет связан с интеллектом и умением умиротворять с помощью слов. Честность и искренность также связаны с голубым цветом. С помощью голубого цвета можно отрешиться от внешнего мира и, оставшись наедине со своими мыслями, созерцать и спокойно размышлять. Способствует креативности.

Помогает при негативных психических состояниях: застенчивость, страх говорить, плохие отношения.

Черный

Черный одаривает чувством собственного достоинства и власти, однако, может послужить преградой в отношениях между людьми. Его всегда лучше дополнять другими

цветами.

Черный с другими цветами может создавать сильные энергетические сочетания:

\* красный-черный: физическая, сексуальная сила;

\* розовый-черный: высокое социальное положение;

\* желтый-черный: умственное превосходство и др.

Коричневый

Применим, когда нужно на чем-то сосредоточиться и ощутить почву под ногами. Это цвет надежности, прочности, практичности и здравого смысла. Помогает не тратить время и силы зря в процессе достижения поставленной цели. Если вы зависите от чужого мнения и вам это мешает, воспользуйтесь коричневым цветом.

Белый

Это положительный цвет, содержащий в себе все цвета спектра. Белый цвет сооотносится с духовностью. Психологи часто прибегают к помощи белого цвета в работе с пациентами.

Серый

Является промежуточным между черным и белым цветами, поэтому считается нейтральным цветом.

Серый цвет не депрессивен, но и радости с ним мы тоже не испытываем. Серый - это цвет «серого вещества», то есть мозга. Это цвет интеллекта. Он расслабляет, помогает чувствовать себя спокойно. Способствует сну.

Розовый

Снижает агрессию, расслабляет. Вызывает чувство комфорта, избавляет от навязчивых мыслей, помогает в кризисе.

В комнате, окрашенной в розовый цвет, создается ощущение защищенности.

Занятие № 4 тема Пища (приложение № 5 презентация)

Красная пища

Насыщает организм энергией, возбуждает, очищает кровь, улучшает ее состав и поддерживает иммунную систему. Эта пища также помогает обрести положительный

взгляд на жизнь, приземляет, согревает.

Оранжевая пища

Это здоровье и жизненная сила, великолепный источник витамина С, который содержится, в частности, в цитрусовых. Оранжевые продукты могут помочь облегчить боли любого происхождения, являются противосудорожным средством, они обновляют клетки легких и способствуют увеличению эластичности соединительной ткани.

Желтая пища

Полезна для нормального функционирования пищеварительной системы, для очищения тела от шлаков, для нервной системы и умственных способностей, включая здравый смысл и умение концентрироваться.

Зеленая пища

Полезна для сердца - она предохраняет от сердечных заболеваний, причиной которых может быть недостаток антиокислительных витаминов С и Е и витамина А. Зеленые листовые салаты являются богатыми источниками этих витаминов.

Синяя, голубая и фиолетовая пища

Голубая пища является антисептической, антибактериальной и антигрибковой, а также помогает при болезнях горла.

Синяя - помогает уснуть, очищает, укрепляет, способствует хорошему пищеварению.

Фиолетовая - помогает при нервных расстройствах, ревматизме, болезнях мочевого пузыря. Эта пища рекомендуется, когда не хватает вдохновения.

В заключение

Природа сама дает указания на то, что нам нужно, что нам важно!

«Живи сообразно с природой вещей. Не уклоняться от нее, руководствоваться ее законом, брать с нее пример - в этом и заключается мудрость. Следовательно, жизнь счастлива, если она согласна со своей природой» Сенека.

Всё, что мы сегодня вам предложили для обсуждения, обдумывания, относится к вещам постоянно окружающим нас и действующими не только на наше физическое здоровье, но и на наши души, нашу духовную жизнь.

И наше отношение с окружающим миром во многом зависит от понимания его. Для этого наша душа должна постоянно трудится.

Говорят, красота спасет мир, можно еще добавить и доброта - порожденная постоянной работой души.

Мы надеемся, что вы много нового узнали для себя из нашей презентации, и эта информация вам поможет.