

Молодежный Проект «ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ: СТУДЕНТЫ – ШКОЛЬНИКАМ»

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА (АННОТАЦИЯ)

Проект «Воспитание культуры здоровья: студенты – школьникам» предполагает воспитание культуры здоровья у студентов СПбГМУ посредством их волонтерской деятельности по воспитанию ЗОЖ у школьников (после прохождения специальной подготовки). Проект решает целый ряд задач:

- формирование культуры здоровья молодежи (студентов и школьников), воспитание культуры здоровья школьников силами студентов,
- обеспечение преемственности между школой и вузом,
- активизация волонтерской деятельности и социальной позиции молодежи,
- квалифицированное содействие государственным образовательным учреждениям (ГОУ) в вопросах здоровьесберегающей деятельности,
- усиление межведомственного взаимодействия (педагогика, медицина),
- мотивация к дополнительному обучению,
- формирование у студентов необходимых мета-компетенций (выступление перед аудиторией, командная работа, принятие решений, творческое мышление, педагогическая компетентность и др.)

В рамках проекта было создано студенческое волонтерское объединение, проведено обучение студентов в тренинговом клубе, после чего молодые специалисты отправились в школы и детские дома. Студенты провели многочисленные мероприятия со школьниками и воспитанниками, направленные на воспитание культуры здоровья (как у школьников, так и у самих студентов). Это фестивали по ЗОЖ, уроки здоровья, интерактивные классные часы, творческие мастер-классы, игровые фотосессии и другое (подробнее – в разделе «Мероприятия проекта»). Под руководством студентов школьники разрабатывали собственные проекты по тематике здоровья, дискутировали, лепили из пластика украшения в виде объектов правильного питания и многое другое.

Проект получил живой отклик как со стороны образовательных учреждений, так и со стороны студенческой общественности. Детям было интересно получать знания от квалифицированных и молодых специалистов, а студентам было полезно почувствовать подобную ответственность и в очередной раз задуматься о своем образе жизни. В проекте приняли участие 14 школ, 2 детских дома, около 50 студентов. Особенно примечательна регулярность (а не однократность) взаимодействия.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Здоровье – главная ценность жизни, занимающая самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. В то же время оно является одним из ведущих условий успешного социального и экономического развития общества. Формирование здорового образа жизни – государственно важная задача, вызванная снижением уровня здоровья и физического состояния современной молодежи. Ситуацию усугубляют большие психоэмоциональные нагрузки во время обучения в вузе, отсутствие навыков личной гигиены, режима дня, полноценного питания, наличие вредных привычек и, в большинстве случаев, знаний о важности и необходимости двигательной активности, а значит и умений в этой области.

Сегодня одним из основных понятий здоровья является понятие культуры здоровья. Под культурой здоровья понимается осознанное восприятие здоровья как ценности и мотивация к здоровому образу жизни. При этом здоровье рассматривается в единстве соматического, психологического, социального, нравственного и творческого аспектов. Согласно данным ВОЗ, именно образ жизни в максимальной степени влияет на состояние здоровье человека, следовательно, необходимо обучать население ведению здорового образа жизни, а также повышать их мотивацию.

Одна из основных функций воспитательно-образовательного процесса в вузе – сделать знания студентов по здоровому образу жизни не только доступными, но и жизненно необходимыми. Годы обучения в вузе совпадают с завершающим этапом биологического, физического, психического и социального формирования и являются благоприятными для усвоения здорового образа жизни, а в дальнейшем для формирования устойчивой мотивации к постоянному самосовершенствованию.

Актуальность формирования культуры здоровья молодежи несомненна. Приоритетным направлением в данной сфере является организация системы наставничества: студенты – школьникам, старшие школьники - младшим. При этом дети получают информацию в интересной и доступной форме

из авторитетных для них источников, а «молодые педагоги» вынуждены задуматься о своем здоровье, пересмотреть собственное поведение, образ жизни. Таким образом, студенты фактически помещаются в условия, при которых у них «ненавязчиво» и гармонично формируется культура здоровья.

Актуальность данного направления подтверждает также принятый в 2010г. новый Государственный образовательный стандарт (ФГОС-3), согласно которому, для образовательной деятельности в учреждениях высшего профессионального образования у студентов необходимо формировать общекультурные и профессиональные компетенции (ОК и ПК), направленные на формирование культуры здоровья. Переход на новый образовательный стандарт предусматривает включение преимущественно активных форм взаимодействия педагога и студента, в связи с чем необходимо учить студентов навыкам эффективного общения, принятию самостоятельных решений, умению работать в команде, следовательно, в обучении применяются дискуссии, деловые и ролевые игры, презентации и пр.

В медицинском вузе складываются наиболее благоприятные условия не только для формирования устойчивых навыков здорового образа жизни и мотивации к постоянному самосовершенствованию, но и для подготовки специалистов в области здорового образа жизни, профилактики и реабилитации заболеваний. Ведь часто несоблюдение принципов ЗОЖ обусловлено неграмотностью населения в вопросах здоровья. Студенты медицинского вуза являются теми будущими специалистами, которые могут дать квалифицированные ответы на вопросы о здоровье. Таким образом, специалист-медик становится постоянным пропагандистом здорового образа жизни, возникают предпосылки улучшения демографической ситуации в стране и экономической эффективности - сокращение средств, направленных на лечение, и возможный перевод их в сферу профилактики. На врача (помимо основных функций) возложены следующие роли: педагог, воспитатель, менеджер и т.д. Следовательно, обучать будущих врачей следует не только медицинским предметам, но также при помощи интерактивных курсов формировать необходимые мета-компетенции.

Актуальность проекта подтверждают следующие аспекты:

- значимость здорового образа жизни, культуры здоровья,
- негативная статистика по состоянию здоровья учащихся и студентов (заболеваемость, пропуски занятий),
- актуальность волонтерской деятельности как основы активной социальной позиции молодежи,
- образ жизни населения (сниженная двигательная активность, несбалансированное питание, факторы риска);
- необходимость формирования у медицинских специалистов набора мета-компетенций,
- отсутствие системы эффективного взаимодействия между учреждениями, занимающимися формированием культуры здоровья участников образовательного процесса,

АНАЛИЗ СИТУАЦИИ, ПРЕДШЕСТВУЮЩИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Перед началом проекта было проведено пилотное анкетирование следующих категорий респондентов:

- студенты и сотрудники СПбГМУ имени акад. И.П. Павлова,
- сотрудники ГОУ СПб,
- школьники

Результаты анкетирования студентов

Среди студентов было проведено анкетирование, преследующее следующие цели:

- определение уровня культуры здоровья у студентов,
- выявление заинтересованности со стороны студентов в получении дополнительных знаний и навыков в области ЗОЖ, а также предпочтительного формата их предоставления,
- оценка степени готовности студентов к волонтерской деятельности по пропаганде основ ЗОЖ среди школьников.

Были получены следующие результаты: по мнению выпускников СПбГМУ, поддержание хорошего уровня собственного физического развития было необходимо для возможности улучшения качества личной жизни (43,2% юношей и 52,7% девушек), профессиональной деятельности – «врач как пример здорового человека» (34,6% юношей и 36,2% девушек) и для успешного карьерного роста (22,2% юношей и 11,6% девушек).

Из студентов 1 курса СПбГМУ им. акад. И.П.Павлова 39,4% девушек и 37,9% юношей прогуливали занятия физической культурой еще в школе. Процентное соотношение распределения причин не посещения занятий у юношей и девушек практически одинаковое, различие лишь в том, что у юношей чаще (14%), чем у девушек (7%), возникало негативное отношение к учителю, а девушки предъявляли более высокие требования к месту занятий и необходимости соблюдения условий гигиены (соответственно 27% и 16%). Высокий процент пропусков занятий по болезни (26% юношей и 28% девушек) ещё раз подтверждает неблагоприятное состояние здоровья учащейся молодежи, а тот факт, что пятая часть опрошенных прогуливала занятия по причине лени, говорит о том, что у них не сформирована система мотивации укрепления здоровья.

Представляет интерес, каким образом выпускники оценивают вклад дисциплин, изучаемых в медицинском ВУЗе, в приобретение знаний в области здорового образа жизни. Так, большая доля знаний в данной области принадлежала, по мнению 31% юношей и 34,1% девушек, физической культуре, далее, примерно в равных пропорциях, следуют физиология и гигиена, в меньшей степени биология и другие дисциплины (23% юношей и 15,7% девушек).

Важным результатом для проекта является следующее: 80 % студентов 1 и 2 курсов указали, что предпочли бы элективный курс, на котором в интересной форме рассматривались бы вопросы формирования здоровья.

Что касается проведения занятий со школьниками, студенты СПбГМУ отметили следующее: из 35% выразили заинтересованность в данной деятельности, 22% отметили необходимость дополнительной подготовки. Таким образом, в ходе анкетирования студентов был выявлен невысокий уровень культуры здоровья у студентов, однако готовность к ведению деятельности по формированию ЗОЖ у школьников при прохождении дополнительной подготовки.

Результаты анкетирования сотрудников ГОУ СПб (администрация, педагоги)

Перед началом проекта было проведено пилотное исследование мнения сотрудников образовательных учреждений о возможности реализации и актуальности проекта. Были получены следующие результаты. 97 % респондентов выразило глубокую заинтересованность в проекте. В то время 3 % опрошенных сотрудников ГОУ считают, что реализация проекта сложна в связи с необходимостью бюрократических согласований (в том числе с родителями учеников). Преимущества данного проекта, по мнению респондентов, распределились следующим образом: 35 % видят в данном проекте квалифицированную помощь, 20 % оценили междисциплинарный подход к проблеме (медицина + педагогика), 40% респондентов отметили крайнюю необходимость в социальном партнерстве и волонтерской помощи ГОУ.

Результаты анкетирования учеников ГОУ

Кроме того, в рамках проекта было проведено исследование мнения самих школьников. Так, 80 % школьников отметили большую значимость мнения врачей в вопросах здоровья. 73 % школьников будут рады общению с молодыми людьми в рамках уроков здоровья и других мероприятий по ЗОЖ.

Основные выводы:

Таким образом, в ходе диагностики до начала проекта было выявлено следующее:

Студенты:

- необходимость в повышении уровня культуры здоровья,
- готовность к волонтерской деятельности по ЗОЖ,
- готовность прохождения дополнительной подготовки

ГОУ:

- актуальность проекта,
- готовность к сотрудничеству,

Школьники:

- значимость мнения медицинских специалистов, доверие,
- готовность к участию, заинтересованность

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

Цель проекта: воспитание культуры здоровья студентов СПбГМУ имени акад. И.П.Павлова посредством их волонтерской деятельности по формированию здорового образа жизни школьников в условиях образовательных учреждений.

Задачи проекта:

На уровне Санкт-Петербурга:

- построить эффективную систему социального партнерства ГОУ и ВУЗа, а также привлеченных организаций в вопросах культуры здоровья
- обратить внимание общественности на вопросы здорового образа жизни и волонтерства,
- обеспечить преемственность (школа – вуз)

На уровне СПбГМУ:

- вовлечь участников образовательного процесса в деятельность по воспитанию культуры здоровья,
- повысить у участников образовательного процесса уровень успешности (как интегративного понятия, включающего здоровье, профессионализм и др.),
- сформировать у студентов мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, способствовать профессиональному становлению молодых специалистов,
- содействовать развитию мета-компетенций будущих медиков для осуществления общеоздоровительных мероприятий с населением по формированию ЗОЖ,
- сформировать активную социальную и жизненную позицию

На уровне ГОУ (задачи реализуются силами подготовленных студентов СПбГМУ):

- обеспечить содействие сотрудникам ГОУ в вопросах воспитания культуры здоровья,
- организовать профилактическую и коррекционную деятельность в ГОУ,
- совершенствовать формы, технологии и методы обучения,
- повысить уровень культуры здоровья участников образовательного процесса
- предоставить школьникам знания о здоровье в интересной и понятной форме,
- создать условия для формирования у учеников осознанной мотивации к ЗОЖ,
- вовлечь учащихся в деятельность по сохранению и укреплению здоровья

Организации, вовлеченные в реализацию программы:

- СПбГМУ имени акад. И.П. Павлова
- ООО «ИНТОКС» - Санкт-Петербургское представительство Института новых технологий,
- РГПУ имени А.И. Герцена,
- Информационно-методический центр Выборгского района СПб,
- ГОУ и детские дома СПб и Ленинградской области
- волонтерское студенческое объединение «РазБеГ – Развитие Без Границ

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

1. Блок задач «Обучение студентов»

- разработка и реализация образовательных мероприятий, направленных на формирование мета-компетений у студентов СПбГМУ (интерактивный курс, система тематических семинаров, круглых столов, посредством СНО и т.д.),

- организация образовательного курса по формированию культуры здоровья,

2. Блок задач «Воспитание культуры здоровья»

- разработка и реализация мероприятий по воспитательной работе среди студентов с целью формирования их ценностного отношения к здоровому образу жизни,

- разработка и проведение мероприятий по воспитанию здорового образа жизни у населения (силами студентов СПбГМУ на основе сформированных мета-компетенций).

3. Блок задач «Мониторинг результатов»

Разработка и реализация:

- системы комплексного мониторинга физического и психического состояния студентов,

- системы мониторинга достижения результатов проекта

Этапы реализации проекта:

Этап	Задачи этапа	Основное содержание работы	Планируемый результат	Документ, подтверждающий выполнение работ по этапу	Сроки
<i>1. Подготовительный</i>	<ul style="list-style-type: none">- детальная проработка проекта,- информирование студентов о начале и особенностях проекта,- формирование команды активных студентов,- установление дополнительных контактов,- определение образовательных учреждений	<ul style="list-style-type: none">- проведение более подробных собраний с коллективом образовательных учреждений,- выявление группы активных студентов, определение ответственных лиц и зон их ответственности,- совместная постановка целей и разработка подробного календарного плана проекта,- поиск и привлечение партнеров проекта	<ul style="list-style-type: none">- сформированная рабочая группа из числа студентов,- поставленные цели для каждого участника проекта,- установленные четкие сроки выполнения работ в рамках проекта,- утверждение программы проекта	<ul style="list-style-type: none">- принятая рабочей группой программа проекта,- протоколы совещаний,- список участников рабочей группы и их практическая роль в проекте	<ul style="list-style-type: none">сентябрь 2010-октябрь 2010
<i>2. Организационный</i>	<ul style="list-style-type: none">- нормативно-правовое сопровождение проекта,- создание условий для реализации проекта,- проведение первичной диагностики (пример анкеты – см. Прил. 4)	<ul style="list-style-type: none">- разработка внутренних нормативных документов,- разработка и заключение совместных планов с привлеченными партнерами,- формирование системы мотивации рабочей группы студентов,- первичная диагностика,- агитационная деятельность	<ul style="list-style-type: none">- наличие эффективно функционирующей на практике системы общей документации по тематике проекта- наличие первичных (исходных) данных	<ul style="list-style-type: none">- документация по направлениям деятельности в рамках проекта	<ul style="list-style-type: none">октябрь 2010-ноябрь 2010

3. Внедренческий	- внедрение запланированных мероприятий проекта (согласно разработанному плану и поставленным задачам)	- осуществление мероприятий по обучению студентов, - проведение мероприятий со школьниками силами студентов, прошедших обучение, - разработка и реализация акций по ЗОЖ,	- система успешно проведенных мероприятий согласно плану, - выпуск фото- и видео- материалов по пропаганде ЗОЖ	-отчеты о проведенных мероприятиях, - фото- и видеоматериалы,	декабрь 2010 май 2011
4. Аналитический	- анализ полученных результатов, - итоговая диагностика (обобщение данных промежуточного контроля каждого направления проекта)	- мониторинг достигнутых результатов, - изучение документов этапа внедрения (по поставленным задачам), - выявление аспектов, требующих улучшения, - сравнение результатов первичной и итоговой диагностики	- определение и анализ полученных результатов, - сформированный аналитический отчет	аналитическая карта исследования: комплексные данные о результатах работы	июнь 2011
5. Заключительный	- подведение итогов, - предоставление отчетности, - тиражирование опыта, - разработка плана развития проекта	- взаимодействие с заинтересованными лицами, - оформление, представление результатов, - ведение деятельности по развитию проекта, - организация тиражирования опыта	- признание и диссеминация результатов исследования	заключительный отчет о проведении исследования, план развития проекта	июль 2011

Упрощенно механизм реализации проекта может быть представлен следующим образом



КРАТКИЙ SWOT-АНАЛИЗ ПРОЕКТА

ВНУТРЕННЯЯ СРЕДА	
ВНЕШНЯЯ СРЕДА	<p>S – сильные стороны</p> <ul style="list-style-type: none"> - наличие высококвалифицированных специалистов, - наличие научно-методических разработок, - наличие материально-технической базы, - накопленный опыт деятельности по воспитанию культуры здоровья среди студентов и школьников, - созданное волонтерское молодежное объединение, - готовность со стороны администрации и коллективов ГОУ к осуществлению деятельности совместно с СПбГМУ, - наличие разработанного и созданного сайта для тиражирования опыта в области воспитания культуры здоровья (www.1beg.org), - наличие опыта привлечения финансирования для деятельности по воспитанию культуры здоровья
	<p>W – слабые стороны</p> <ul style="list-style-type: none"> - постепенная смена педагогического коллектива и студентов-волонтеров, - затруднение в оценке результатов таких показателей, как «ценностная ориентация», - негативные стереотипные установки участников образовательного процесса
	<p>O – возможности</p> <ul style="list-style-type: none"> - инновации в данной сфере, - перспективы развития и расширения проекта посредством интеграции с другими вузами и ГОУ, - актуальность тематики волонтерства в социальной политике РФ
	<p>T – угрозы</p> <ul style="list-style-type: none"> - необходимость бюрократических согласований, - наличие негативного внешнего воздействия на уровень культуры здоровья студентов и школьников

После реализации проекта ожидаемые результаты в дальнейшем:

Для СПбГМУ:

- повышение качества образования и удовлетворенности участников образовательного процесса,
- сплочение коллектива,
- снижение количества пропусков занятий студентами,
- повышение успешности выпускников,
- улучшение имиджа, привлечение внимания общественности: абитуриентов, партнеров и т.д.

Для студентов СПбГМУ:

- формирование культуры здоровья,
- профессиональное становление, развитие мета-компетенций,
- реализация социальной ответственности,
- повышение качества обучения,
- улучшение состояния здоровья,
- уменьшение количества пропусков по болезни и др.

Для ГОУ в целом:

- повышение качества образования,
- консолидация усилий заинтересованных сторон

Для учеников:

- восприятие здоровья как осознанной ценности,
- осознанное соблюдение принципов здорового образа жизни,
- снижение заболеваемости и риска развития болезней

Для СПб:

- построение системы сотрудничества и преемственности «Здоровый вуз – здоровая школа»,
- осуществление эффективного обмена опытом

ЭФФЕКТИВНОСТЬ И СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ЗА ХОДОМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Система мониторинга хода реализации проекта сводится к следующим основным аспектам:

1. Ведение регулярной отчетности
2. Формирование рабочей группы с регулярными совещаниями, нацеленными на анализ эффективности и проводимыми по эффективной технологии.
3. Проведение анкетирования вовлеченных лиц

Мониторинг осуществляется посредством:

- промежуточных отчетов,
- анкетирования,
- проективных методик,
- наблюдения, анализа статистических данных

Эффективность проекта

№	Параметры эффективности	Методы оценки
1. Количественные		
1.1	Снижение пропусков занятий по болезни и прогулам на 35%	Анализ статистики посещения, анкетирования
1.2	Выявление 10 активных студентов для дальнейшей работы над собственными социальными проектами	Анализ статистики + пролонгированный анализ
1.3	Снижение доли курящих студентов на 10%	Анкетирование, самоанализ
1.4	Повышение востребованности специалистов СПбГМУ в качестве экспертов по вопросам повышения культуры здоровья у студентов и у населения силами студентов (увеличение числа обратившихся в СПбГМУ для получения рекомендаций по воспитанию культуры здоровья на 5 %)	Анализ статистики: определение количества учреждений и отдельных специалистов, пришедших на проводимые регулярные научно-практические семинары и/или обратившихся за консультацией
1.5	Повышение общественного внимания к тематике здорового образа жизни на 10 %	Анализ статистических данных: участия в мероприятиях проекта, посещения сайта по культуре здоровья и т.д.
1.6	Тиражирование успешного опыта посредством выпуска рекламно-методических материалов, эмблемы, значков по ЗОЖ, создание сайта студенческого волонтерского объединения по ЗОЖ	Экспертная оценка
2. Качественные		
2.1	Повышение мотивации студентов к осознанному соблюдению здорового образа жизни	Проективные методики, анкетирование
2.2	Формирование мета-компетенций у студентов	Проективные методики, тестирования, экспертные оценки, самоанализ
2.3	Формирование отрицательного отношения к вредным привычкам и принципам жизни	Анкетирование, проективные методики
2.4	Усиление преемственности «школа-вуз»	Анализ характера и динамики социального партнерства СПбГМУ и ГОУ
2.5	Повышение культуры здоровья у школьников	Анкетирование, проективные методики
2.6	Привлечение организаций к сотрудничеству	Анализ взаимодействия организаций-партнеров
2.7	Сплочение коллектива для достижения общей цели	Тренинговая программа диагностики
2.8	Повышение уровня удовлетворенности участников образовательного процесса	Анкетирование, проективные методики
2.9	Повышение уровня положительной информированности общественности о деятельности СПбГМУ	Анкетирование

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Бюджет проекта (отчетный период – 1 учебный год):

№	Наименование	Промежуточная стоимость (руб.)	Итоговая стоимость за год (руб.)
1	Атрибутика проекта		
	Изготовление значков	2 000 р. - 100 штук	4 000 р.
	Разработка и печать плакатов и стендов	7 000 р.	7 000 р.
	Итого по разделу:		11 000 р.
2	Типографские расходы		
	Печать информационных буклетов	12 000 р.	12 000 р.
	Печать методических буклетов	14 000 р.	14 000 р.
	Итого по разделу:		26 000 р.
3	Волонтерские акции по ЗОЖ (3 акции в год)		
	Обеспечение акции	3 000 р.	9 000 р.
	Итого по разделу:		9 000 р.
4	Тренинговый клуб для студентов (30 занятий в год)		
	Канцелярия	1 000 р. в месяц	9 000 р.
	Кофе-брейки	300 р. – встреча	9 000 р.
	Итого по разделу:		18 000 р.
5	Фестивали по культуре здоровья (4 фестиваля в год)		
	Канцелярия для обеспечения секций	7 000 р. на 1 фестиваль	28 000 р.
	Питание для волонтеров	2 000 р. на 1 фестиваль	8 000 р.
	Итого по разделу:		36 000 р.
6	Творческие мастер-классы (8 мастер-классов в год)		
	Канцелярия	1 000 р.	8 000 р.
	Материал (пластика, шерсть и т.д.)	2 500 р.	20 000 р.
	Итого по разделу:		28 000 р.
7	Игровые фотосессии со школьниками как технология здоровьесбережения (3 фотосессии в год)		
	Аренда студии	1 500 р. за 3 часа	4 500 р.
	Создание образов (закупка тканей, косметики и т.д.)	1 000 р.	3 000 р.
	Итого по разделу:		7 500 р.
8	Тренинги для школьников (15 тренингов в год)		
	Канцелярия	300 р. – тренинг	4 500 р.
	Итого по разделу:		4 500 р.
9	Мотивация волонтеров (в среднем, 3 раза в год)		
	Посещение театра	400 р. на человека	4 000 р.
	Посещение выставки	100 р. на человека	3 500 р.
	Фотосессии для волонтеров	2 500 р.	2 500 р.
Итого по разделу:		10 000 р.	
ИТОГО ПО ПРОЕКТУ ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД			150 000 р.

Основные источники финансирования:

- средства, выделяемые СПбГМУ,
- гранты,
- привлеченные спонсоры

МЕРОПРИЯТИЯ ПРОЕКТА

Можно выделить следующие мероприятия по реализации проекта. Некоторые из них можно увидеть на сайте: www.lbeg.org

№	Направление	Мероприятие	Результат	Методы измерения
1. На уровне студентов СПбГМУ				
1.1	Повышение квалификации студентов-волонтеров	Организация Клуба молодого специалиста для обмена опытом и повышения квалификации студентов	- формирование у студентов мета-компетенций, - освоение знаний и овладение практическими навыками по воспитанию культуры здоровья у школьников, - повышение культуры здоровья у студентов	- анкетирование, - проективные методики, - результаты зачетных мероприятий, - самоанализ, - экспертная оценка
		Осуществление обучения студентов в рамках тренингового клуба согласно учебному плану (см. Приложение 1)		
		Организация проектной деятельности (социальное проектирование)		
		Обучение действием посредством обучения школьников при участии педагогов		
1.2	Воспитание культуры здоровья	Воспитание культуры здоровья у студентов посредством воспитания культуры здоровья у школьников силами студентов	повышение уровня культуры здоровья у студентов	- опросы, проективные методики, - мониторинг здоровья
1.3	Система наставничества	Организация наставничества для студентов силами педагогов	- обеспечение преемственности,	- анкетирование, - проективные методики
		Организация наставничества для школьников силами студентов	- формирование навыков, - консолидация усилий	
2. На уровне школьников (силами обученных студентов-волонтеров)				
2.1	Вовлечение школьников в деятельность по воспитанию культуры здоровья	Создание школьного волонтерского объединения «Ученическая служба здоровья» как содействующего студенческому объединению	- самостоятельное ведение школьниками практической деятельности по здоровьесозиданию (при кураторстве студентов СПбГМУ) - применение студентами полученных знаний о здоровье на практике - формирование моды на здоровый образ жизни среди студентов и школьников	- проективные исследования, - контрольные и экспериментальные группы, - анкетирования, - анализ статистики, - метод включенного наблюдения за образом жизни учащихся, - самоанализ
		Инициирование проектной деятельности школьников в рамках проектов студентов СПбГМУ		
		Внедрение системы наставничества: старшие школьники повышают культуру здоровья у младших школьников (вместе со студентами)		
		Инициирование студентами СПбГМУ внутришкольных конкурсов «здоровых» плакатов, роликов и т.д.		
		Издание школьных «Здоровых СМИ»		
2.2	Просветительская деятельность	Внедрение комплексного интерактивного курса по культуре здоровья (см. Приложения 2,3)	- получение знаний о здоровье в интересной интерактивной форме, что способствует их усвоению и мотивирует на применение, - комплексное развитие учеников - отработка навыков у студентов	- интерактивные тестирования, - самоанализ
		Проведение тематических Уроков здоровья (в формате классных часов)		
		Внедрение пятиминуток здоровья		
		Организация встреч с успешными людьми для бесед о здоровье		
		Организация фестивалей по здоровьесбережению		

2.3	Здоровый досуг учащихся	Проведение студентами СПбГМУ совместно с привлеченными организациями «Хобби- и спорториентации» как возможности неопределившимся с досугом школьникам попробовать и выбрать для себя хобби	Осознанный выбор учениками здорового досугового времяпрепровождения	- опросы, беседы
		Проведение игровых фотосессий (с разработкой и реализацией образа)		
		Проведение «здоровых дискотек»		

РЕАЛИЗОВАННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПРОЕКТА

1. Организационные мероприятия

- создано студенческое волонтерское объединение «РазБеГ – Развитие Без Границ»,
- разработана атрибутика: эмблемы, значки и т.д.,
- создан сайт для тиражирования опыта по воспитанию культуры здоровья



2. Пропаганда здорового образа жизни среди студентов

- организация масштабной акции по борьбе с курением «Не курите в белых халатах»,
- организация движения за физическую нагрузку и велостоянки на территории СПбГМУ,



3. Тренинговый клуб для студентов:

Занятия для студентов проводятся по следующим основным темам:

- методы интерактивного обучения,
- воспитание культуры здоровья у учащихся и воспитанников,
- арт-терапия,
- тренинг творческих способностей,
- ТРИЗ как технология здоровьесбережения,
- коммуникативный тренинг,
- профилактика аддиктивного поведения у подростков

На всех мастер-классах участники сразу же апробируют рассматриваемую технологию.

Подробнее с данными мероприятиями можно ознакомиться в разделе сайта: <http://1beg.org/trenings>



4. Фестивали по культуре здоровья (Подробнее - в разделе сайта: <http://1beg.org/festivals>)

Фестивали проводятся в ГОУ. В ходе фестиваля ученики путешествуют по станциям (урокам), каждая из которых направлена на раскрытие того или иного аспекта комплексного понятия здоровья. На каждой станции учеников ждут ведущие и фотографы. Среднее количество ведущих на каждом фестивале – 30-40 человек (в зависимости от числа классов-участников).

Таким образом, каждый класс проходит 4 секции - по одной из каждой группы:
Группа секций «Соматическое здоровье»:

- Физическая культура в сказках
- Танцы
- Пантомима

Группа секций «Психологическое здоровье»:

- Арт-педагогика
- Психологические игры

Группа секций «Интеллектуальное здоровье»:

- Активизация внимания, развитие речи, памяти и фантазии
- Развитие творческого мышления, методы генерирования идей
- Основы здоровьесбережения

Группа секций «Социальное здоровье»:

- Эффективные коммуникации
- Основы командной работы

Проведены фестивали в следующих образовательных учреждениях:

- ГОУ СОШ № 62 (декабрь '10),
- Г(С)КОУ № 6 (февраль '11),
- ГС(К)ОУ № 656 (апрель '11).

В фестивалях приняли участие около 50 волонтеров и более 300 учащихся.



5. Взаимодействие с детскими домами

Деятельность в детских домах включает в себя:

- творческие мастер-классы (например, лепка из пластики украшений в виде объектов правильного питания, валяние из шерсти эмблемы здорового образа жизни, арт-педагогика и др.);
- тематические тренинги с воспитанниками;
- сбор и доставка гуманитарной помощи.

Активная работа в следующих детских домах:

- Детский дом № 31 Московского района СПб;
- Сиверский специальный (коррекционный) детский дом

Подробнее с данными мероприятиями можно ознакомиться в разделе сайта: <http://1beg.org/works>



6. Тематические классные часы в ГОУ

Классные часы проводятся в ГОУ силами обученных студентов СПбГМУ по следующим темам:

- «Мы едим то, что мы едим»;
- «Тренинг творческих способностей»;
- «Командообразование»;
- «Основы эффективного выступления или как сделать так, чтобы слушатели не заснули»;
- «Мода на здоровую одежду»;
- «Психологическое здоровье»;
- «Целеполагание»;
- «Проектный менеджмент» и другие

Все классные часы проводятся в интерактивной форме: мини-лекция сопровождается упражнениями, играми, двигательными разминками, заданиями на внимание и фантазию и т.д.

Проведены мероприятия в следующих образовательных учреждениях:

- Физико-техническая школа имени А.Ф. Иоффе,
- Студия "Образ",
- ГОУ СОШ № 667,
- ГОУ СОШ № 109,
- ГОУ лицей № 623,
- ГОУ СОШ № 62,
- ГС(К)ОУ № 33,
- ГС(К)ОУ № 656,
- ГОУ № 410 и другие



Подробнее с данными мероприятиями можно ознакомиться в разделе сайта: <http://1beg.org/master-klass>

7. Игровые фотосессии для учащихся и воспитанников

Игровые фотосессии представляют собой технологию здоровьесбережения:

- соматический аспект здоровья: дети, которые фотографируются, "вынуждены" двигаться,
- психологический аспект здоровья: формирование адекватной самооценки, восприятие себя и т.д.,
- социальный аспект здоровья: общение во время фотосессии,
- творческий аспект здоровья: во время фотосессии дети активно применяют творческое мышление при создании и воплощении образа,
- воспитательный аспект: во время фотосессии с детьми, не задействованными у фотографа, проводятся игры и упражнения, направленные на воспитание культуры здоровья

Игровые фотосессии были проведены в:

- ГС(К)ОУ № 33,
- Сиверском детском доме,
- Детском доме № 31

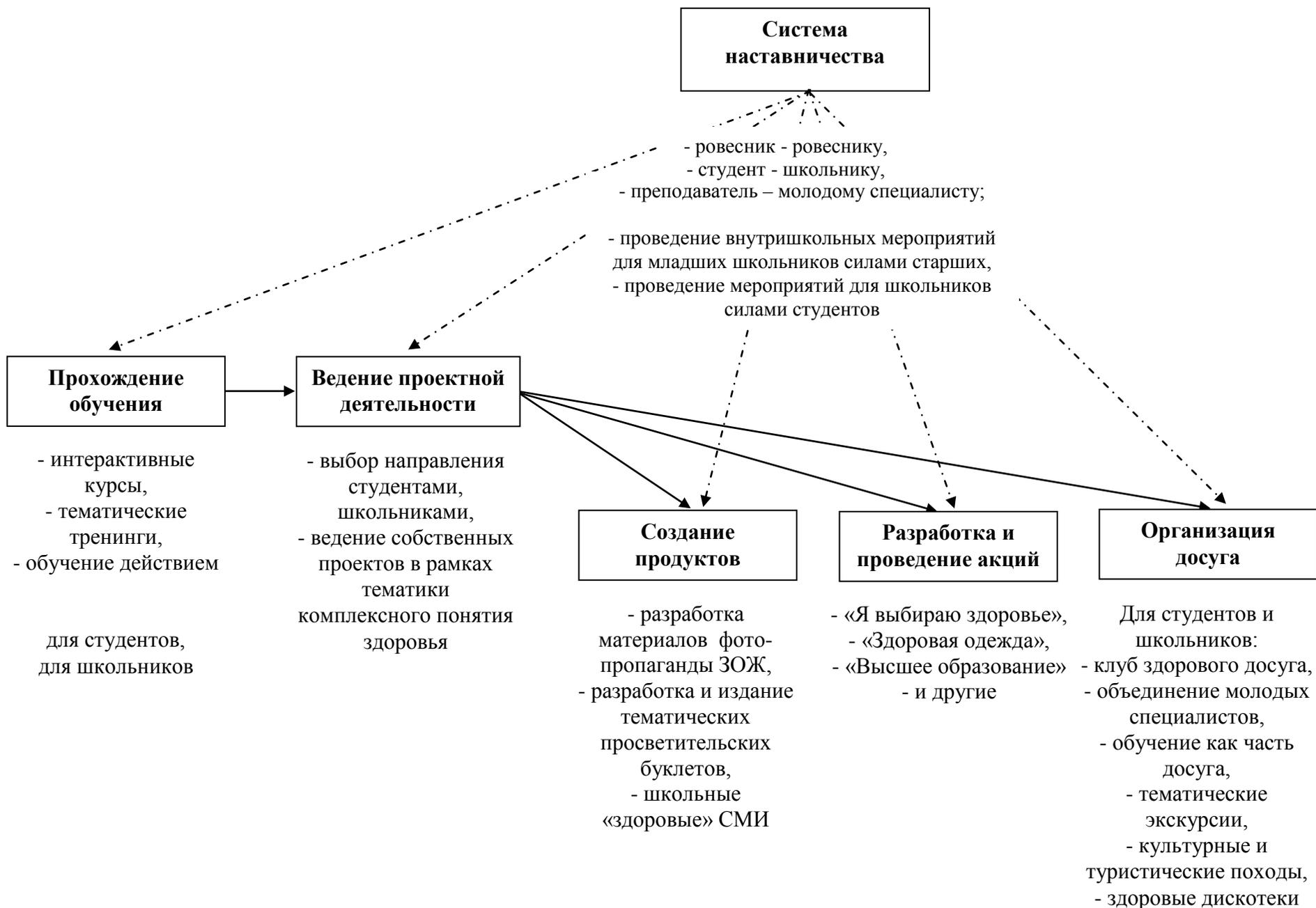
Подробнее с данными мероприятиями можно ознакомиться в разделе сайта: <http://1beg.org/photosessions>



8. Социальные проекты по культуре здоровья:

- социальные акции,
- календарь ЗОЖ,
- и другие

Общая схема мероприятий программы



Приложение 1. Интерактивный курс для студентов (как часть обучения)

«Воспитание культуры здоровья у учащихся» (36 часов)

Цель курса: формирование компетентностей, необходимых для эффективного воспитания культуры здоровья у учащихся.

Задачи курса:

- предоставление знаний о составляющих культуры здоровья и методах ее воспитания в рамках образовательного учреждения,
- ознакомление с практическим опытом деятельности по пропаганде здорового образа жизни с целью его экстраполирования,
- предоставление банка методических материалов (практических упражнений, игр, заданий, разработок уроков и т.д.) с целью эффективного применения в своем ГОУ,
- формирование готовности к деятельности по воспитанию культуры здоровья у учащихся в рамках образовательного учреждения

Особенности курса – практикоориентированность и максимальная консолидация усилий всех специалистов ГОУ: сотрудников Службы здоровья, педагогов, администрации и т.д. Данная программа призвана обеспечить педагогов практическими рекомендациями, обзором эффективного опыта по воспитанию культуры здоровья у школьников.

В результате курса слушатели получают знания:

- о составляющих культуры здоровья;
- об особенностях воспитания культуры здоровья у учащихся различных возрастных групп;
- о практических методах воспитания культуры здоровья в рамках образовательного учреждения;
- о методах вовлечения учащихся в деятельность по пропаганде здорового образа жизни;
- о способах повышения двигательной активности школьников в течение дня.

Совершенствуют умения:

- реализовывать полученные рекомендации в практической деятельности;
- разрабатывать модели взаимодействия заинтересованных сторон с целью оптимизации деятельности по воспитанию культуры здоровья у учащихся;
- использовать разнообразные формы воспитательной работы и реализовывать в рамках своего ГОУ мероприятия по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Учебно-тематический план интерактивного курса для студентов (36 часов)

«Воспитание культуры здоровья у учащихся»

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		
			Лекции	Практические	Самостоятельная работа
1. Введение		5	3	1	1
1.1	Понятие культуры здоровья школьника		1		
1.2	Основные условия образовательной среды для воспитания культуры здоровья школьников		1		
1.3	Методы диагностики состояния культуры здоровья школьников		1		
1.4	Технологии интерактивного обучения культуре здоровья школьника			1	1

2. Методика организации и проведения внутришкольных мероприятий по воспитанию культуры здоровья		11	8	2	1
2.1	Повышение мотивации школьников к здоровому образу жизни		1		
2.2	Разработка и организация комплексного интерактивного курса для школьников по основам здоровьесбережения		4	1	1
2.3	Методика проведения Уроков здоровья для школьников		1	1	
2.4	Организация внеклассных мероприятий, направленных на воспитание культуры здоровья: фестивалей, встреч, конкурсов и др.		1		
2.5	Механизм построения Ученической службы здоровья		1		1
3. Физическая активность участников образовательного процесса		7	4	2	1
3.1	Значение физической активности в жизни человека		1		
3.2	Построение образовательной среды, способствующей сохранению укреплению соматического здоровья участников образовательного процесса		1		
3.3	Организация малых форм двигательной активности школьников		1	1	1
3.4	Внутришкольные мероприятия по повышению физической активности участников образовательного процесса		1		
3.5	Место школьного музея в пропаганде здорового образа жизни			1	
4. Проектная деятельность школьников по тематике культуры здоровья		5	2	2	1
4.1	Методы активизации творческого мышления для генерирования идей проектов по здоровьесбережению			1	
4.2	Основные этапы разработки и реализации проектов по здоровьесбережению		2	1	1
5. Основные направления профилактики вредных привычек школьников		3	1	1	1
5.1	Причины возникновения вредных привычек у школьника и методы их предотвращения		1	1	
6. Интегрирование тематики здоровья в предметные области		3	1	1	1
6.1	Гуманитарные предметы		1		
6.2	Естественные науки			1	
7. Работа с родителями		2	1		1
7.1	Мероприятия в рамках программы работы с родителями с целью повышения культуры здоровья школьников		1		1
ИТОГО:		36	20	9	7

Учебная программа курса для студентов

Тема 1. «Введение»

1.1. Понятие культуры здоровья школьника.

Понятие здоровья и культуры здоровья. Современные и инновационные формы воспитательной работы. Основные цели, принципы и направления воспитания культуры здоровья в рамках образовательного учреждения. Особенности воспитания культуры здоровья в различных типах образовательных учреждений.

1.2. Основные условия образовательной среды для воспитания культуры здоровья у школьников.

Образовательная среда, формирующая культуры здоровья учащихся. Консолидация усилий сотрудников ГОУ, построение системы взаимодействия с целью воспитания культуры здоровья у учащихся. Основные направления деятельности ГОУ по воспитанию культуры здоровья.

1.3. Методы диагностики состояния культуры здоровья школьников.

Социологический метод диагностики степени культуры здоровья школьников. Проективные методики при диагностике ориентации на здоровый образ жизни. Оптимизация деятельности по воспитанию культуры здоровья на основе результатов диагностики.

1.4. Технологии интерактивного обучения культуре здоровья школьника

Понятие интерактивного обучения. Командная работа и ее реализация в образовательном процессе. Ролевые, деловые и иные игры, метод инцидента, метод кейсов и др.

Тема 2. «Методика организации и проведения внутришкольных мероприятий по воспитанию культуры здоровья»

2.1. Повышение мотивации школьников к здоровому образу жизни.

Понятие мотивации и основные способы ее формирования и повышения. Основные направления пропаганды здорового образа жизни в рамках ГОУ.

2.2. Разработка и организация комплексного интерактивного курса для школьников по основам здоровьесбережения.

Цели и задачи интерактивного курса по культуре здоровья. Основные разделы курса, их содержание. Примеры заданий в рамках курса по культуре здоровья.

2.3. Методика проведения Уроков здоровья для школьников.

Урок здоровья: основные цели и принципы. Методические рекомендации по проведению уроков здоровья. Примеры уроков здоровья для младших и старших школьников. Примеры игр и упражнений по тематике культуры здоровья.

2.4. Организация внеклассных мероприятий, направленных на воспитание культуры здоровья: фестивалей, встреч, конкурсов и др.

Формы организации воспитательной работы в воспитании культуры здоровья. Основные внеклассные мероприятия по воспитанию культуры здоровья. Методика организации волонтерских фестивалей в образовательном учреждении.

2.5. Механизм построения Ученической службы здоровья

Модель ученической служб здоровья. Основные направления деятельности. Роли членов ученической службы здоровья. Школьное самоуправление.

Тема 3. «Физическая активность участников образовательного процесса»

3.1. Значение физической активности в жизни человека

Двигательная активность как фактор предотвращений заболеваний. Причины «двигательной пассивности». Основные принципы здоровьесозидания. Практические примеры двигательной активности педагогов.

3.2. Построение образовательной среды, способствующей сохранению укреплению соматического здоровья участников образовательного процесса

Модель ГОУ, повышающая двигательную активность участников образовательного процесса. Роль сотрудников. Схема взаимодействия педагогического коллектива по вопросам физической активности.

3.3. Организация малых форм двигательной активности школьников.

Роль и место двигательной активности малых форм в воспитании культуры здоровья у учащихся. Физкульт-минутки в начальной школе. Двигательные разминки в старшей школе. Активные перемены. Подвижные опросы. Система наставничества в ГОУ.

3.4. Внутришкольные мероприятия по повышению физической активности участников образовательного процесса.

Внеклассная деятельность по физической культуре. Система дополнительного образования. Конкурсы, направленные на повышение двигательной активности школьников. Двигательная активность педагогов.

3.5. Место школьного музея в пропаганде здорового образа жизни.

Система школьных музеев. Специфика музея Спорта и его место в воспитании культуры здоровья. Вовлечение школьников в деятельность по воспитанию культуры здоровья. Опыт ГОУ по трансляции идей и принципов ЗОЖ через школьный музей.

Тема 4. «Проектная деятельность школьников по тематике культуры здоровья»

4.1. Методы активизации творческого мышления для генерирования идей проектов по здоровьесбережению.

Понятие проекта. Основные методы генерирования идей: метод фокальных объектов, морфологический анализ, бином фантазии и другие. Технологии ТРИЗ в педагогике.

4.2. Основные этапы разработки и реализации проектов по здоровьесбережению.

Цели, задачи, миссия, видение проекта. RACE-анализ (исследование проблемы, этапы, стэйк-холдеры, эффективность проекта), SWOT- анализ, диаграмма Ганта, план развития, отчет о реализации т.д. Организация деятельности школьников по разработке и реализации проектов по культуре здоровья.

Тема 5. «Основные направления профилактики вредных привычек школьников»

5.1. Причины возникновения вредных привычек у школьника и методы их предотвращения.

Психологические причины возникновения вредных привычек. Способы работы с учащимися, направленной на предотвращение вредных привычек. Работа с учащимися по формированию потребности в отказе от вредных привычек.

Тема 6. «Интегрирование тематики здоровья в предметные области»

6.1. Гуманитарные предметы.

Роль интегрирования тематики здоровья в предметные области. Интегрирование тематики здоровья в предмет «Русский язык»: вопросы здоровья при изучении темы «Сравнения», тематические диктанты, словарные слова по культуре здоровья и другие примеры рассмотрения тематики здоровья.

6.2. Естественные науки.

Тематика здоровья, интегрированная в предмет «География».

Тема 7. «Работа с родителями»

7.1. Мероприятия в рамках программы работы с родителями с целью повышения культуры здоровья школьников.

Формы и технологии взаимодействия семьи и образовательного учреждения. Направления вовлечения родителей в деятельность по воспитанию культуры здоровья у учащихся. Просвещение родителей: организация мини-лекториев, тематических бесед и т.д. Спортивные и иные мероприятия для всей семьи. Конференции по вопросам здоровья при участии родителей. Психологические семейные консультации как фактор вовлечения родителей.

Приложение 2. Интерактивный курс для младших школьников «Культура здоровья»

Цель курса: формирование ценностной ориентации школьников на здоровый образ жизни.

Задачи курса:

Обучающие:

- предоставление учащимся новых знаний в области здоровьесбережения,
- отработка полученных знаний на практике

Воспитывающие

- актуализация саморазвития и образования,
- формирование ценностных установок на здоровый образ жизни,

Развивающие:

- комплексное воздействие на следующие аспекты здоровья:
 - * повышение физической активности детей,
 - * укрепление психологического здоровья школьников,
 - * интеллектуальное развитие,
 - * обеспечение творческой самореализации,
 - * отработка навыков общения.
- вовлечение детей в процесс здоровьесбережения

Формы работы:

Основа предлагаемого курса – принцип интерактивности – активное вовлечение учащихся в работу на занятии. В целях повышения учебной мотивации мини-лекция на каждом занятии будет сопровождаться играми, заданиями и творческим мастер-классом (лепкой / рисованием / валянием из шерсти / оригами / театральной постановкой / пантомимой, др.).

Таким образом, каждая встреча со школьниками будет сопровождаться: физической разминкой, пальчиковой гимнастикой, заданиями на внимание, творческим мастер-классом (далее – МК).

Учебно-тематический план курса

№	Раздел	Тема	Формы занятий	Часы
1	Понятие здоровья и его ценность	Понятие здоровья, составляющие здоровья, факторы, влияющие на состояние здоровья	Интерактивная мини-лекция, игры, упражнения	1
		Разработка и выполнение символа здоровья	Творческий МК	1
Итого:				2
2	Психологическое здоровье	Основные составляющие психологического самочувствия	Мини-лекция, игры, упражнения	1
		Командообразование	Тренинг	1
		Пантомима	Творческий МК	1
		Психологические игры	Игра	1
Итого:				4
3	Физическая активность	Актуальность и способы повышения физической активности	Мини-лекция, задания	1
		Мастер – классы: спортивные и классические танцы	Творческий мастер-класс	1
		Занятие по йоге для детей	Мастер-класс	1
		Планирование и проведение агитационной компании с целью повышения физической активности среди младших школьников и педагогов	Мини-лекция, творческий мастер-класс	1
Итого:				4
4	Творческое здоровье	Развитие творческих способностей	Тренинг	1
		Арт-педагогика	Творческий МК	1
Итого:				2

5	Эффективные коммуникации	Основные технологии эффективных коммуникаций. Вербализация, коммуникативные сигналы	Мини-лекция, игры, упражнения	1
		Коммуникации	Творческий МК	1
		Здоровое общение	Тренинг	1
		Развитие ораторского искусства	Тренинг	1
			Итого:	4
6	Целеполагание	Постановка целей, нахождение путей их достижения, ценностная ориентация	Интерактивная мини-лекция, упражнения	1
		Профориентация	Встреча-беседа	3
			Итого:	4
7	Питание	Основы правильного питания	Мини-лекция, упражнения	1
		Валяние из шерсти объектов правильного питания	Творческий МК	1
			Итого:	2
8	Интеллектуальное здоровье	Игра «Что? Где? Когда?» по тематике здоровья	Интеллектуальная игра	1
		Составление интеллект-карт, их графическое воплощение	Мини-лекция, творческий МК	1
			Итого:	2
9	Режим дня	Актуальность режима дня. Основы тайм-менеджмента – эффективного управления временем	Интерактивная мини-лекция, упражнения	1
			Итого:	1
10	Уши и глаза	Влияние факторов на глаза и уши человека	Интерактивная мини-лекция, упражнения	1
			Итого:	1
11	Фестиваль	Дебрифинг, рефлексия	Творческий МК	2
			ВСЕГО:	32

Приложение 3. Интерактивный курс для старших школьников
«Ораторское мастерство и культура здоровья»

Общая информация

Целевая аудитория: учащиеся средней и старшей школы;

Содержание курса: 12 занятий по 1,5 часа по 10 следующим темам:

- основы публичного выступления,
- правильное питание,
- тренинг творческих способностей,
- двигательная активность,
- эффективные коммуникации,
- психологическое здоровье,
- здоровье и одежда,
- целеполагание,
- проектный менеджмент (2 занятия),
- основы грамотной компьютерной презентации

Цель курса: формирование навыков публичного выступления, развитие творческого мышления и стремления к личностному росту при воспитании культуры здоровья у учащихся старших классов (навыки эффективной презентации отрабатываются посредством постоянной практики).

Примечание: каждое занятие сопровождается интерактивными играми, упражнениями и двигательной разминкой. Кроме того, на каждом занятии происходит тематическое анкетирование учащихся.

Почасовой план

№	Занятия	Академические часы
1	Основы публичного выступления	2
2	Правильное питание	2
3	Тренинг творческих способностей	2
4	Двигательная активность	2
5	Эффективные коммуникации	2
6	Психологическое здоровье	2
7	Здоровье и одежда	2
8	Целеполагание	2
9	Проектный менеджмент	4
10	Основы грамотной компьютерной презентации	2
11	Подведение итогов	2
ИТОГО:		24

ПРОГРАММА КУРСА

Тема 1. Основы публичного выступления

Цели:

- осуществить знакомство друг с другом;
- рассмотреть основные составляющие эффективного выступления перед аудиторией;
- «предвидеть» возможные ошибки при выступлении
- знакомство с основными психологическими методами саморегуляции при публичном выступлении.

План занятия:

- знакомство, разработка и принятия правил «игровой поляны»;
- интерактивная мини-лекция «Выступление перед аудиторией или как сделать так, чтобы слушатели не уснули»;
- упражнение-выступление «Самопрезентация»;
- упражнение-выступление «Типичные ошибки презентации»;
- методы саморегуляции при публичном выступлении (умения сдерживать волнение, быстро успокаиваться в стрессовых ситуациях), практическое применение методов саморегуляции;
- упражнения, направленные на развитие коммуникативных навыков;
- задания на сплочение коллектива;
- домашнее задание «Анализ и разработка диеты для сказочного персонажа» по теме «Питание» (объяснение задания).

Тема 2. Правильное питание

Цели:

- проинформировать о правилах питания;
- сформировать побуждение к их соблюдению;
- развить творческое мышление;
- отработать навыки эффективного выступления перед аудиторией.

План занятия:

- разбор домашнего задания по теме: «Анализ и разработка диеты для сказочного персонажа»;
- интерактивная мини-лекция «Мы едим то, что мы едим»;
- упражнение «Полезное питание»: изобразить на рисунке продукты и их влияние на конкретные органы человека;
- задание-выступление «Разработка и представление рекламы продукта для: кинестетиков, визуалов, аудиалов»;
- двигательная разминка «Пантомима»;
- задание «Страна правильного питания»: всем классом составить карту страны правильного питания, при этом каждая команда получает свое «королевство» (например, королевство каш), после чего иллюстрированные королевства собираются в единую карту;
- разминка «снежный ком из продуктов правильного питания»;
- творческое домашнее задание-выступление «Мифология питания»: командой разработать и представить всей аудитории мифы о правильном питании.

Тема 3. Тренинг творческих способностей

Цели:

- формирование навыков дивергентного мышления;
- развитие творческих способностей;
- отработка навыков эффективного выступления перед аудиторией.

План занятия:

- разбор творческого домашнего задания-выступления «Мифология питания»;
- методы генерирования идей;
- двигательная разминка «Творчество в движении»;
- задания на развитие творческого мышления;
- домашнее задание: найти иллюстративный материал, направленный на повышение двигательной активности (плакаты, видео социальной рекламы и т.д.) или разработать свой вариант.

Тема 4. Двигательная активность

Цели:

- рассмотреть влияние физической активности на здоровья человека;
- сформировать ценностное отношение к своему здоровью и телу;
- разработать методы повышения двигательной активности в стенах ГОУ;
- отработать навыки эффективного выступления перед аудиторией.

План занятия:

- разбор домашнего задания по двигательной активности;
- интерактивная мини-лекция «Движение – жизнь»;
- выявление причин сознательной гиподинамии;
- ролевая игра-выступление «Аргументация» по каждой выявленной причине;
- двигательная игра-разминка «Крокодил»;
- предложение методов повышения двигательной активности в рамках образовательного учреждения, составление и утверждение Двигательного устава образовательного учреждения;
- разработка агитационной акции «Повысим двигательную активность человечества», ее дальнейшая реализация.

Тема 5. Эффективные коммуникации

Цели:

- формирование у учащихся основных знаний об эффективных коммуникациях;
- формирование и развитие навыков эффективного общения;
- формирование у учащихся стремления к личностному росту.

План занятия:

- интерактивная мини-лекция «Основы эффективных коммуникаций»;
- упражнение «Эффективная критика»;
- упражнение «Понимание друг друга»;
- упражнение «Наши достоинства и ограничения в общении»;
- мини – лекция «Как пополнить словарный запас?», практическое упражнение;
- ролевая игра «Переговоры»;
- упражнение «Принятие коллегиального решения».

Тема 6. «Психологическое здоровье»

Цели:

- формирование основных знаний о психологии и психическом здоровье;
- формирование ценностного отношения к своему психическому здоровью;
- развитие психического здоровья учащихся;
- формирование у учащихся стремления к личностному росту.

План занятия:

- интерактивная мини-лекция «Психология, психическое здоровье – что это???»;
- мини - лекция «Зачем уметь общаться, зачем нужны друзья?», практическое упражнение;
- мини – лекция «Как повысить себе настроение?», практическое упражнение;
- двигательная разминка под музыку;
- мини – лекция «Как не бояться неудач?», практическое упражнение;
- мини – лекция «Зачем нужно уметь говорить: «НЕТ!»?», практическое упражнение;
- «Гармония с самим собой» (психотехники, практическое знакомство с различными видами психотехнических упражнений);
- упражнение «Эмоции»;
- упражнение «15:10:5:1»: вспомнить 15 удивительных событий, придумать 10 поводов для радости здесь и сейчас, найти 5 удивительных вещей в аудитории в данный момент, сказать одно обращение к самому себе;
- арт-педагогика.

Тема 7. «Здоровье и одежда»

Цели:

- формирование вкуса к здоровой моде, установка на принципах здоровья в том числе, в одежде.

План занятия:

- интерактивные мини-лекции «Мода и здоровье», «Первое впечатление бывает только раз!»
- командное выявление “одежды риска”, двигательная разминка «Танцевальный снежный ком»;
- разработка здоровой моды и выступление по теме в соответствии с заданной ролью.

Тема 8. «Целеполагание»

Цели:

- осознание учащимися собственных целей, путей их достижения и способов преодоления возможных препятствий;
- отработка навыков формулирования целей, формирование ценностного отношения к целям.

План занятия:

- интерактивная мини-лекция «Понятие и значение жизненных целей»;
- двигательная разминка «SMART»;
- разработка собственных целей и путей и их достижения по принципу «SMART»;
- разработка и представление выступления в заданном стиле речи по тематике целеполагания.

Тема 9. «Проектный менеджмент» (2 занятия)

Цели:

- вовлечение школьников в деятельность по воспитанию культуры здоровья посредством организации проектной деятельности;
- формирование понимания сути проектной деятельности, изучение составляющих проекта;
- формирование навыков разработки проектов;
- формирование ценностного отношения к практической деятельности и ответственности за полученный результат.

План занятия:

- разбор понятия и следующих составляющих проекта
 - идея, цель, миссия, видение проекта,
 - исследование проблемы,
 - этапы и мероприятия проекта,
 - SWOT-анализ проекта,
 - ресурсы проекта,
 - ожидаемые результаты, эффективность проекта и способы ее измерения,
 - план развития,
 - отчет о реализации, возможные улучшения проекта
- выбор тематики своего проекта, разработка проекта.

Тема 10. «Основы грамотной компьютерной презентации»

Цели:

- формирование навыков самостоятельной разработки грамотной презентации;
- формирование «компьютерного вкуса».

План занятия:

- типичные ошибки компьютерной презентации;
- важные аспекты разработки презентации;
- практическое задание: разработка презентации для своего проекта.

«Подведение итогов»

Цели:

- формирование у учащихся стремления к личностному росту;
- закрепление знаний, полученных на занятиях, подведение итогов.

План занятия:

- дебрифинг, рефлексия, ролевая игра «ЗАПРОС»;
- проведение итогового анкетирования учащихся по всем темам.
- разработка календаря ЗОЖ.

Что важно для здоровья? Проранжируйте факторы следующим образом: 1 – наиболее важно, 3 - наименее:

- а) регулярная двигательная активность,
- б) рациональное питание,
- в) отсутствие вредных привычек

В какой форме Вам было бы наиболее интересно получить знания о здоровье?

- а) в формате лекции,
- б) в игровой форме,
- в) в событийной форме (экскурсии, фестивали и т.д.),
- г) другое: _____

Выберите причины, из-за которых может развиваться неправильная осанка:

- а) плохо подобранная мебель,
- б) плохое освещение,
- в) слабые мышцы спины,
- г) нежелание делать зарядку,
- д) другое: _____

Верно ли следующее утверждение: самый лучший способ быть здоровым – каждый день делать зарядку с большими нагрузками?

- а) да, потому что: _____
- б) нет, потому что: _____

Верно ли следующее утверждение: профессиональный спорт – это залог здоровья?

- а) да, потому что: _____
- б) нет, потому что: _____

Лучшая диета – это та, которая:

- а) рекламируется известными людьми,
- б) подобрана опросником на хорошем сайте в интернете,
- в) помогла знакомым,
- г) назначена врачом,
- д) другое: _____

Расположите эти ценности в порядке приоритета (1 – самое важное):

Ценность	Ранг
Друзья	
Семья	
Карьера	
Здоровье	
Развитие	
Удовольствие	
Свобода	
Образование	
Душевная гармония	
Другое:	

Что может повлиять на Ваше отношение к своему здоровью? Выберите максимум 3 фактора:

- а) пример семьи,
- б) отношение друзей,
- в) полученные знания о здоровье,
- г) контроль со стороны родителей, педагогов, врачей и т.д.,
- д) поставленные цели на будущее,
- е) беседы о здоровье,
- ж) другое: _____

Считаете ли Вы курение вредной привычкой?

- да
- нет
- затрудняюсь ответить

Как Вы относитесь к курильщикам?

- категорически отрицательно,
- положительно,
- если другим не мешают, пусть курят,
- другое: _____

Сколько примерно человек из Вашего круга общения курят?

Сколько примерно человек из Вашего круга общения регулярно употребляют алкоголь?

Сколько примерно человек из Вашего круга общения пробовали наркотики (даже легкие)?

Сколько раз в неделю человек должен прибегать к бутылке, чтобы про него можно было сказать «алкогольная зависимость»?

- каждый день,
- 3-4 раза каждую неделю,
- даже раз в неделю – это уже зависимость,
- другое: _____

Пробовали ли Вы:

- курение: _____,
- алкоголь: _____,
- наркотики: _____

Есть ли положительная сторона у вредных привычек?

- да: _____
- нет
- затрудняюсь ответить

Какие причины приводят к ПЕРВИЧНОМУ употреблению алкоголя?

Проранжируйте следующим образом: 1 – наиболее часто и т.д.:

- за компанию: _____,
- престижность образа с сигаретой: _____,
- стресс, проблемы в жизни: _____,
- от нечего делать: _____,
- из любопытства: _____,
- формат встречи: _____,
- другое: _____

Какие причины приводят к ВТОРИЧНОМУ употреблению алкоголя (почему люди делают это снова и снова)?

Проранжируйте следующим образом: 1 – наиболее часто и т.д.:

- за компанию: _____,
- нравится вкус: _____,
- престижность образа с сигаретой: _____,
- стресс, проблемы в жизни: _____,
- от нечего делать: _____,
- из любопытства: _____,
- желание расслабиться: _____,
- чтобы заговорить: _____,
- формат встречи: _____,
- другое: _____

