

**ИЗ ОПЫТА РЕАЛИЗАЦИИ
ИНФОРМАЦИОННО - ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЕКТА
«ШКОЛА АКТИВНОГО ГРАЖДАНИНА»
в Государственном учреждении образования
«Жуховичская средняя школа»**



27 февраля в учреждении образования состоялось занятие в рамках проекта «Школа Активного Гражданина».

Тема: «Молодость – время выбора. Молодежь – за здоровый образ жизни» (здоровый образ жизни; возможности для оздоровления и занятий спортом; профилактика наркопотребления и других вредных привычек)

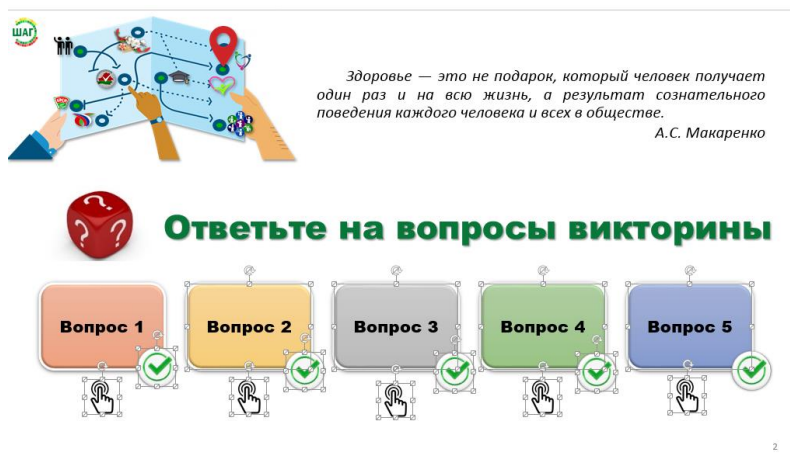
В подготовке к проведению мероприятия принимал участие классный руководитель 9 класса Анисенко С.Л. В подготовке материалов были задействованы учащиеся 8, 9 классов. В мероприятии приняли участие учащиеся 8 класса (14 учащихся), 9 класса (15 учащихся), 10 класса (5 учащихся), 11 класса (5 учащихся). Всего: 39 человек.



Приглашенным гостем мероприятия стала Ангелина Анатольевна Дембовская, учитель физической культуры и здоровья учреждения образования «Жуховичская средняя школа».

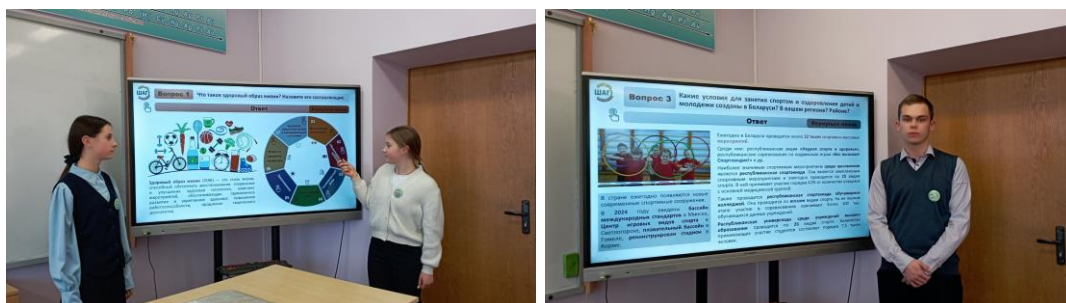
Для проведения викторины использовалась презентация, размещенная на Национальном образовательном портале.

В ходе реализации ШАГа 1 «МЫ УЗНАЕМ» с помощью викторины ребята углубили свои знания о здоровом образе жизни, развенчали мифы о безвредности наркотиков.



Участники мероприятия ответили на следующие вопросы:

1. Что такое здоровый образ жизни? Назовите его составляющие.
2. Почему важно вести здоровый образ жизни?
3. Какие условия для занятий спортом и оздоровления детей и молодежи созданы в Беларуси? В Вашем регионе? Районе?
4. Какие факты о наркотиках являются ложью?
5. Как не стать жертвой наркопреступлений?



На втором этапе мероприятия в рамках ШАГа 2 состоялось знакомство с гостем Ангелиной Анатольевной Дембовской.

Встреча прошла с использованием формата телевизионного проекта «100 вопросов взрослому». Участники мероприятия смогли задать интересующие их вопросы. Приведем наиболее интересные из них:

1. Что для Вас означает здоровый образ жизни?

А.А.: Здоровый образ жизни для меня - это правильное питание, умеренные физические упражнения для поддержки формы. Естественно, не изнуряющие тренировки, а просто определенный комплекс упражнений, подходящий мне, хороший сон и душевное равновесие.

2. Соблюдение каких основных правил здорового образа жизни Вы бы рекомендовали молодежи?

А.А.: В заботе о своем здоровье нет ничего сложного. Достаточно соблюдать несколько правил. Они очень просты, логичны и выполнение их доступно практически каждому: правильное питание, больше времени проводить на свежем воздухе, соблюдать правильный режим сна, создать комфортные условия для отдыха и работы.

3. Какие виды физической активности Вы считаете наиболее доступными для учащихся?

А.А.: Считается, что дети должны заниматься физической активностью минимум один час в день. Регулярные занятия повышают силу и выносливость, способствуют правильному формированию скелета и мышц, уменьшают беспокойство и снимают стресс. Физическая активность способствует развитию мозга, улучшает память, концентрацию и повышает настроение. Свой день надо начинать с зарядки, устраивать 5-минутные перемены с физическими упражнениями, включать обучение в подвижные игры, чаще совершать пешие прогулки или поездки на велосипедах.

4. Какие инициативы или программы для молодежи существуют в нашем регионе для поддержки занятий физической культурой и спортом?

А.А.: Для поддержки занятий физической культурой и спортом, повышения интереса учащихся организованы факультативы, кружки и секции по различным видам спорта: легкая и тяжелая атлетика, волейбол. Учащиеся принимают участие в круглогодичной республиканской спартакиаде.

5. Как Вы считаете, почему у молодых людей формируются вредные зависимости? Что на это влияет?

А.А.: В современном обществе молодежь все чаще и чаще сталкивается с проблемой вредных привычек. Курение, алкоголь, наркотики — все это становится частью жизни молодых людей. Почему так происходит? Одной из основных причин, почему молодежь начинает заниматься вредными привычками, является влияние окружающей среды, поиск приключений и экстрима, способ справиться с проблемами и стрессом.

6. Какие факторы могут спровоцировать употребление наркотиков?

А.А.: Зависимость от наркотиков — это болезнь, которая лишает способности делать осознанный выбор или держать под контролем свои поступки.

Не всегда можно понять, почему люди становятся наркозависимыми. Каждый случай индивидуален, но есть несколько общих причин пристрастия к наркотическим веществам: психологические и социальные проблемы, физиологическая предрасположенность, низкая самооценка, любопытство

7. Можно ли избежать вредных зависимостей? Каким образом?

А.А.: Да, можно. Для этого нужно вести здоровый образ жизни.

8. Какие советы и рекомендации Вы могли бы дать учащимся, которые сталкиваются с проблемой выбора между ведением здорового образа жизни и следованием вредным зависимостям?

А.А.: Человек всегда является зеркалом своего окружения. Найти для себя интересное дело, вести активный и здоровый образ жизни, общаться с единомышленниками по своему хобби.

В ходе реализации ШАГа 3 ребятам было предложено ответить на следующие вопросы:

- Насколько актуальна для вас тема сегодняшнего разговора?
- Назовите несколько доступных способов поддержания физической активности в повседневной жизни.
- Какие способы проведения свободного времени с пользой для здоровья Вы можете предложить?
- Какие ресурсы и возможности для оздоровления доступны молодежи в вашем регионе?
- Какие мероприятия стоит организовать в учреждении образования для поддержания учащимися здорового образа жизни?

Ребята выдвинули идеи и предложения по формированию здорового образа жизни и создали «Дерево идей и инициатив»



В завершении мероприятия учащиеся ознакомились с темой следующего занятия «Молодость – время выбора. Молодежь – за Союзное государство» (о молодежных проектах и инициативах Союзного государства Беларуси и России)

Анисенко Светлана Леонтьевна,
классный руководитель 9 класса
ГУО «Жуховичская средняя школа»