**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ**

На базе общеобразовательной школы, в рамках кружковой деятельности стартовал проект с одноименным названием «ЗОЖ», направленный на формирование здорового образа жизни у школьников.

Целю проекта стало сформировать у учеников здоровый образ жизни.

Для достижения этой цели были выбраны такие задачи, как:

1. Научиться правильному питанию;
2. Выполнять ежедневные нагрузки общей физической подготовки;
3. Еженедельное 40 минутное занятие спортом;
4. Еженедельная работа с психологом;
5. Социализация молодежи;

Новизна работы заключается в масштабности проекта и форме его организации. А так же в том, что в рамках школы подобных проектов не проводилось.

Данный проект очень актуален в современном мире, так как нынешняя экология человека требует больше задумываться о качестве пищи и образе жизни в целом. Так же наш проект актуален в школе своим воздействием по снижению распространенности потребления табака, охраны здоровья в области правильного питания, созданием условий для занятий физической культурой, развитием системы консультативной и психологической поддержки учеников в целях создания благоприятного внутришкольного климата.

Проект «ЗОЖ» соответствует  [Указу Президента России от 7 мая 2012 года №598 «О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения» (подпункт «а» пункта 2)](http://kremlin.ru/acts/bank/35262) о формировании здорового образа жизни граждан, включая популяризацию культуры здорового питания, спортивно-оздоровительные программы, профилактику алкоголизма и наркомании, противодействие потреблению табака.

Масштабный школьный проект «ЗОЖ» направлен на то, что бы научить учеников 8-11 классов правильно питаться, заниматься физической культурой, совершенствовать свое психологическое состояние. Проект рассчитан на год. По окончанию проекта приобретенные основы здорового образа жизни входят в привычку, начинает приносить удовольствие от самодисциплины и видимых результатов. Ученики учатся правильно распределять соотношение белков, жиров, углеводов своего рациона, выбирать качественные и здоровые продукты. В он-лайн проекте приняло участие 40 человек.

В начале проекта каждому участнику медицинским школьным работником измеряют вес, рост. На основе полученных данных, с учетом возраста, умственной и физической нагрузки участника индивидуально рассчитывается суточное количество калорий, белков, жиров и углеводов, а так же индивидуальную потребность воды в день.

В социальной сети Viber добровольцы проекта «ЗОЖ», добавляются в ранее созданную группу. В группе учитель биологии прописывает все рекомендации по правильному питанию, перечень продуктов, количество приёмов пищи. В течении работы проекта в группу ежедневно вносятся рецепты, интересные и научные факты и другие материалы по здоровому образу жизни и правильному питанию. Раз в неделю в группу добавляется десятиминутная тренировка офп, разработанная учителем физической культуры, на основе учёта возраста и здоровья участников проекта. Тренировка предполагает видеоролик занятия и письменные рекомендации и описания упражнений. Раз в 2 недели комплекс занятий усложняется.

Один раз в неделю в спортивном зале школы учителем физкультуры проводится 40 минутная фитнесс-программа на все группы мышц для участников проекта.

Раз в неделю участники проекта посещают различные мероприятия и классные часы с привлечением врачей, психологов, знаменитых спортсменов.

Ежедневно группа контролируется учителями-организаторами. В Группу добавляются интересные посты о правильном питании, полезные советы. В свою очередь участники проекта «ЗОЖ» в группу с одноименным названием обязаны скидывать фото или описание всех своих приемов в течении дня. Таким образом учитель- организатор контролирует время и качество принимаемой пищи. Если есть не здоровые и не правильные продукты, учитель указывает на ошибку и способ ее исправления, путем замены продуктов на более полезные. Иногда, прибегает к назначению дополнительного подхода при выполнении ежедневной зарядки.

Подсчёт индивидуально рассчитанных калорий, баланса жиров, белков и углеводов ведется участниками проекта в приложении на мобильном телефоне FatSecret. В конце дня скриншот суточной сводки присылается в группу, где учитель контролирует индивидуально каждого участника по соблюдаемому балансу, дает рекомендации о включении, исключении или замене тех или иных продуктов в рационе. Снижение или увеличение физической нагрузки.

Важным показателем является то, что участники проекта не сидят на диетах, едят сахар, мучные изделия, шоколад, но учатся выбирать правильные продукты, готовить полезную пищу, балансировать свой рацион. Все добровольцы проекта отмечают улучшение состояния здоровья, внешних данных. Вес приходит в норму. Участники проекта так же замечают что правильное питание и спорт легко доступны в материальном плане. За счет правильного питания основной и самый богатый приём пищи приходится на завтрак, а ужин должен приходится не позднее, чем за 2 часа начинается формирование режима дня, следствием чего является наименьшая утомляемость школьника в течении рабочего дня. Обязательная ежедневная тренировка формирует самодисциплину участника, а так же привычку смены видов деятельности в течении суток, что плодотворно сказывается на работоспособности. Привычка вести здоровый образ жизни закладывается в течении месяца, как правило, за это время участники проекта заинтересовывают и помогают разобраться с этими элементарными правила здоровой жизни членов своей семьи, подруг, коллег.

Методом контроля служили специально разработанные дневники, в которые необходимо вносить занятия физической культурой, свой рацион за день, вес. Еженедельно, после фитнесс тренировки мы проводили рефлексия с педагогом психологом и организаторами проекта. И проверяли дневники. Как оказалось, следуя принципам правильного питания и занимаясь спортом, совместно с учителями. Участники проекта потеряли лишние кг, многие, наоборот добрали недостающей массы, у участников проекта улучшился внешний вид, кожа стала более чистой и упругой. Многие отметили, что установился режим дня, снизилась утомляемость. Из 40 человек группы положительную динамику наблюдали у 30. Остальные 10 признались, что не всегда следовали рекомендациям и спортом не занимались, привычка вести здоровый образ жизни у них не выработалась. Так же хочется отметить, что участники, которые соблюдали все принципы ЗОЖ выработали привычку по правильному питанию и ежедневной нагрузке, которая, как известно, устанавливается за 21 день.

В дальнейшем планируется создать более удобные условия для физической активности для участников группы.