|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОЗаместитель главы администрации Светлоярскогомуниципального района\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.А. Ряскина«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.  | УТВЕРЖДАЮДиректор МКОУ «Кировская СШ им. А Москвичева»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Г. Пугачева«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. | УТВЕРЖДАЮДиректор МКУ «Центр Электроник»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Ноздрина«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г |

**Положение**

о реализации профилактического проекта

 антинаркотической направленности с использованием инновационных, креативных форм работы,

 в том числе и в онлайн формате,

 с детьми и молодежью на территории Светлоярского

муниципального района Волгоградской области

**"Fresh"**

2021 год

**Информационная карта проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название проекта** | «Fresh»  |
| **Сведения об авторах проекта** | Социальный педагог Ягодина Маргарита ПетровнаОбучающиеся 11 класса: Ильин Петр, Дорофеев Иван, Ермаков ИльяМКОУ "Кировская СШ имени А. Москвичева" |
| **География проекта** | Светлоярский муниципальный район.  |
| **Участники проекта** | Обучающиеся 6-8 классов. |
| **Актуальность проекта** | В настоящее время проблема  наркомании среди подростков и  молодежи волнует все человечество. Незаконный оборот наркотических средств и психотропных веществ, и злоупотребление ими представляют серьезную угрозу экономическому процветанию, здоровью населения и национальной безопасности региона - Волгоградской области. Все это вызывает необходимость организации и проведения профилактических мер, применения средств и методов физической культуры для обеспечения полезного и интересного досуга, заполнения свободного времени и тем самым исключения вероятности приобщения **подростка** к плохой компании, **отвлечения** от трудностей. Все эти меры должны стать средством для борьбы со стрессом, сформировать позитивный взгляд на **жизнь**, выработать установку на социально одобряемую активность внутри общества; |
| **Цель и задачи проекта** | **Цель:**формирование и развитие у подрастающего поколения культуры здорового образа жизни, укрепление нравственных ориентиров и сохранение физического и психического здоровья школьников**Задачи:**- способствовать обеспечению условий для организации и проведения мероприятий, направленных на формирование у обучающихся стремления к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ); - повышать значимость здорового образа жизни, престижность здорового поведения.- увеличить количество учащихся, задействованных в развитии привычек ЗОЖ;- создать группу Вконтакте, где будут помещены задания для выполнения, соответствующие тематике ЗОЖ |
| **Дата начала проекта** | 18 Октября 2021 |
| **Дата окончания проекта** | 22 Ноября 2021 |
|  |  |

**Порядок проведения Проекта**

**Этапы работы**

**Первый этап: организационный**

Мероприятия Проекта проводятся в онлайн формате, в социальной сети ВКонтакте, для образовательных организаций в октябре – ноябре 2021 г.

**Время проведения:**18 октября 2021 г-24 октября 2021г.

1) Необходимо проинформировать детей и подростков о реализации данного Проекта на территории вашей школы через школьную газету, электронную платформу Сетевой Город, учебные группы Вконтакте, на классных часах;

2) Cоздать команду из обучающихся **6-8 классов, в количестве 7 человек**. В выборе участников необходимо сделать акцент на активных лидеров Вашей школы, которые смогли бы увлечь остальных детей;

2)Вступить в общую группу в социальной сети Вконтакте <https://vk.com/club207839755>, где будут размещаться выполненные задания и информация по темам дня;

3) провести среди участников проекта онлайн экспресс-опрос "Что я знаю о здоровом образе жизни?"***.*** Ссылка на опрос будет размещена в общей группе проекта в социальной сети ВКонтакте. По результатам, до начала проекта и после, будет видна эффективность реализации проекта.

**Второй этап: практический**

**Время проведения:** 25 октября 2021 г – 07 ноября 2021 г

1) Необходимо, следуя графику, участникам выполнять ежедневные задания проекта ***см.* *Приложение 1;***

2) Участники команды дополнительно могут мотивировать и привлекать учащихся школы к выполнению заданий проекта путем размещения тематической информации в школьной группе в ВКонтакте;

3) привлечь большее количество участников в группу, создавая ежедневную мотивацию.

***Ежедневно за каждое выполненное задание команде начисляются баллы - "зожики".***

**Третий этап: заключительный**

**Время проведения:** 08 ноября 2021 г – 22 ноября 2021 г

**1) С 08 по 14 ноября** 2021 г участникам проекта разработать и провести для учащихся своей школы итоговое мероприятие – вертушку. Участие командное.

Вертушка должна содержать не менее 5 этапов на тему ЗОЖ, приветствуется разработка раздаточного, поощрительного материала (жетоны, фишки, стикеры за активность, баллы в виде каких-либо картинок).

**2) До 18 ноября 2021 г** необходимо прислать на почту mkuelektronik@yandex.ru сценарий разработанной вертушки и видеоотчет о проведённом мероприятии (вертушке) в вашем учреждении.

При подведении итогов отмечается самая активная команда, которая получит отдельный приз от МКУ Центр "Электроник".

*Оцениваются:* содержание этапов, соответствие тематике (ЗОЖ), креативность, раздаточный материал.

**Четвёртый этап: Награждение участников.**

Все участники проекта награждаются памятными призами от организатора, а самая активная команда награждается отдельным призом на команду.

**Приложение 1**

График выполнения заданий:

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование темы дня | Дата освоения |
| День 1 «Водный баланс». Сила воды в жизни человека | 25 октября 2021  |
| День 2 «Еда во благо». Правильный рацион питания | 26 октября 2021 |
| День 3 «Движение – это жизнь». Физическая активность | 27 октября 2021 |
|  День 4 «Улыбайтесь чаще». Начинай день с улыбки | 28 октября 2021 |
| День 5 «Тренируй мозг». Познавай новое | 29 октября 2021 |
| День 6 «Дыши глубже». Наполняй легкие воздухом | 30 октября 2021 |
|  День 7 «Настрой аффирмацию на благополучный день» | 31 октября 2021 |

Каждый день тематический, посвящен формированию важной привычки (в графике заданий). Ежедневно выкладывается задание по тематике дня в группу. Ребята в течение дня выполняют задание и вечером присылают фото-отчет проведенной работы в группу проекта Вконтакте.

**Основное содержание тематических дней**

***День 1 «Водный баланс». Сила воды в жизни человека***

Важно соблюдать питьевой режим каждый день. Если пить достаточное количество воды, это помогает нашему организму легко выполнять различные функции.

Витамины, углеводы и белки должным образом растворяются, реакции ферментации проходят легче, питательные вещества проникают в клетки, а токсины выводятся из организма. Мы укрепляем иммунную систему, улучшаем состояние кожи и самочувствие в целом. Даже способность нашего тела регулировать температуру, наращивать мышцы и сжигать жир, связана с потреблением воды. Для каждого человека дневная норма объема воды различна, однако ее не сложно рассчитать исходя из массы тела. На 1 килограмм веса следует принимать 35 миллилитров воды. Таким образом, для человека весом 50 кг необходимо 1,7 л, 60 кг — 2,1 л, 70 кг — 2,4 л.

Задание: Употребить достаточное количество воды за день, умыться/принять душ чередуя температуру воды, мыть руки перед каждым приемом пищи и после посещения общественных мест

Отчет: прислать фото с выпитым стаканом воды, видео о процедуре мытья рук. При отправке фото-отчета нужно обязательно указывать ФИО, класс, школу.

***День 2 «Еда во благо». Правильный рацион питания***

В понимании многих людей, правильное питание - что-то очень сложное и неприятное, однако это далеко не так. Считается, что здоровому человеку необходимо есть около пяти раз в день. Именно так достигается баланс поступления полезных элементов в организм и отсутствие голода. Между приемами пищи должно проходить около трех часов. Правильный рацион питания, в том числе, и для похудения, выглядит так: завтрак, перекус, обед, полдник и ужин.

Помните, что на первый прием пищи должно приходиться около 25% от общего объема, на обед – 30%, ужин – 25%, а на перекусы – 10%.
Попробуйте составить себе рацион питания самостоятельно, и вы поймете, что здоровое питание может быть не только полезным, но и вкусным.



Задание: составить свой рацион дня, скомпоновать полноценный обед

Отчет: прислать фото со своим рационом питания на день, прислать фото своего обеда.

***День 3 «Движение – это жизнь». Физическая активность***

Физическая активность сопровождает человека на всём жизненном пути. Мы прилагаем физические усилия поднимаясь по лестнице, неся покупки из магазина. Многие люди хотят поддерживать свое тело в тонусе. Для этого им просто необходимо выполнять несложные упражнения регулярно.

Медики полагают, что для поддержания хорошей физической формы достаточно 20-30 минут активных физических упражнений, улучшающих поступление кислорода в организм, не менее трех раз в неделю и укрепляющие мышцы упражнения не менее 2 раз в неделю.

Задание: выполнить утреннюю зарядку и вечерний комплекс упражнений на растяжку.

Отчет: прислать фото в спортивном костюме в положении приседа/наклона головы/подъема рук. При отправке фото-отчета нужно обязательно указывать ФИО, класс, школу.

***День 4 «Улыбайтесь чаще». Начинай день с улыбки***

Когда человек смеется, кровеносные сосуды расширяются, и кровь лучше циркулирует. Даже 10 минут смеха могут снизить кровяное давление и уменьшить риск возникновения холестериновых бляшек. Смех помогает даже тем людям, которые пережили сердечный приступ. Врачи считают, что хорошее настроение может снизить вероятность второго приступа.

Гормоны счастья эндорфины, которые вырабатываются в организме человека, когда он смеется, являются естественными болеутоляющими веществами. Смех помогает человеку хотя бы на несколько минут забыть о боли. Врачи уже давно заметили, что пациенты, настроенные позитивно и находящие в себе силы смеяться, переносят боль гораздо легче тех, кто находится в подавленном состоянии.

Задание: начни свой день с улыбки, улыбнись себе в зеркале, отправь веселые смайлики друзьям, посмотри комедию или юмористическую передачу.

Отчет: прислать скрин письма другу со смайликами.

***День 5 «Тренируй мозг». Познавай новое***

В наше время мозг находится в постоянном напряжении.
Все мы живем в стрессовое время, принимаем на себя потоки негативной информации,
постоянно решаем какие-то проблемы. И если проблем много, напряжение с коры головного мозга передается на мышцы тела, которые испытывают хронический спазм.

В результате организм вообще не расслабляется. Тогда и возникает головная боль напряжения. Но главное здесь – научиться расслабляться. Хорошей профилактикой является "тренировка" мозга. Логические и нетипичные задачи ускоряют работу мозга и скорость принятия решений.

Задание: в течение дня делай что-то не типичное для тебя - пиши левой рукой, пройдись задом наперед, посчитай все числа, который делятся на 3, реши логическую задачу.



Отчет: прислать фото решенной логической задачи. Креативность приветствуется.

***День 6 «Дыши глубже». Наполняй легкие воздухом***

Дыхание — это основа нашей жизни. Специальная гимнастика помогает его нормализовать, тем самым укрепляя здоровье в целом и даже улучшая психологический настрой. Сегодня существует множество видов дыхательной гимнастики, но все они работают по следующим принципам:

● искусственное затруднение;

● задержка дыхания;

● замедление дыхания.

Дыхательная гимнастика улучшает общее состояние организма. При регулярных занятиях она укрепляет иммунитет и снижает вероятность простудных заболеваний. Гимнастика позволяет повысить функциональные способности дыхательной системы и способствует выработке определенного стереотипа дыхания, который в последующем может использоваться при выполнении физических нагрузок и занятиях спортом. Дополнительно дыхательная гимнастика помогает:

● расслабить мышцы;

● снизить кровяное давление;

● улучшить работу лимфатической системы;

● снять стресс и беспокойство.

Задание: выполни комплекс несложной дыхательной гимнастики - вход на 8 счетов- задержка дыхания на 4 счета - выдох на 8 счетов, надевай маску в общественном месте, раскрась маску.



Отчет: прислать фото с друзьями в масках, фото раскрашенной маски.

***День 7«Настрой аффирмацию на благополучный день»***

В психологии **аффирмация** — это позитивное утверждение, краткая фраза самовнушения, создающая правильный психологический настрой. Мысли и действия после пробуждения часто определяют наш внутренний уровень счастья, настроение и энергию на весь предстоящий день.

Поэтому, как только проснулись, не торопитесь вставать. Лучшим решением будет — это выделить себе 2-3 минуты на практику для настроя на предстоящий день.

Для того чтобы установки были эффективны, предлагаю придерживаться **следующих рекомендаций:**

* **Не спешите.** Если, только проснувшись, вы уже чувствуете внутреннюю суету и беспокойство, то успокойте свой ум. Закройте глаза, подышите глубоко. Мысленно пройдитесь по каждой части тела. Если вы почувствуете где-то мышечное напряжение, то постарайтесь расслабить эту часть.
* Также на гармоничное внутреннее состояние вам помогут настроиться **слова благодарности.** Мысленно или вслух поблагодарите себя, Бога или Вселенную за жизнь, за все прекрасное, что есть у вас.
* Аффирмации проговаривайте несколько раз вслух или про себя **осознанно**. Концентрируйтесь на смысле аффирмаций. Прочувствуйте и примите позитивную энергию и посыл каждого слова.
* **Практикуйте ежедневно.** Благодаря ежедневной практике вы легко будете достигать глубокой и непрерывной концентрации, чувствуя возрастающий покой, внутреннюю гармонию и уверенность в предстоящем дне.
* Выбирайте аффирмации, которые дают вам**ощущения радости, мотивации, вдохновения**. Только такие настрои дадут вам реальный результат и эффективные перемены.

Задание:придумать аффирмацию на предстоящий день.

Отчет: прислать скриншот поста с придуманной аффирмацией и небольшое описание прошедшего дня. (Соответствовал ли ваш день, задуманной аффирмации?)