

Отчёт о результатах деятельности в рамках Всероссийской Акции «Здоровый образ жизни – путь к успеху!»

Выполнила: эколидер
Долбилова Полина,
ученица 10 класса
МОУ СОШ №2 р.п. Пачелма

Обо мне



Меня зовут Долбилова Полина. Я учусь в 10 классе МОУ СОШ №2 р.п. Пачелма и занимаю активную позицию в творческой жизни школы и района: участвую в районных и областных олимпиадах, проектах, акциях. В свободное от учёбы время занимаюсь хореографией, рисую. В движении «Сделаем вместе» принимаю участие во второй раз.

Я считаю, что человек, который хочет смело следовать за мечтой и достигать поставленных целей, должен быть активным, креативным, ответственным и трудолюбивым. Мой девиз по жизни: «Нет ничего невозможного!»





Цели акции:

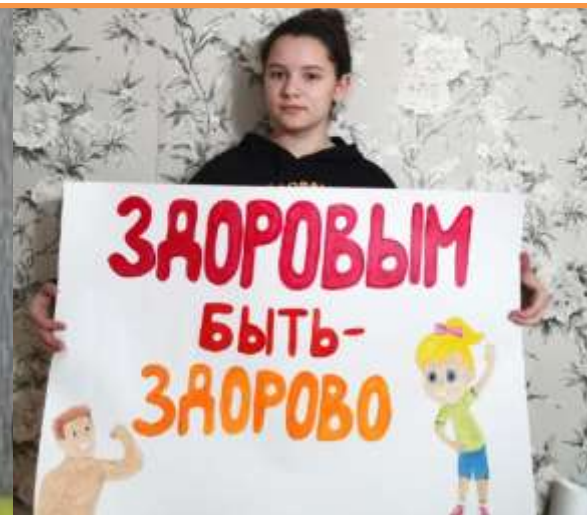
- Ознакомление учащихся с основами здорового образа жизни.
- Формирование позитивного отношения к здоровьесбережению, мотивация к сохранению своего здоровья.
- Расширение представлений учащихся о нравственных ценностях и семейных традициях.
- Построение у учащихся собственной траектории формирования здоровья, принципов ведения здорового образа жизни.
- Пропаганда здорового образа жизни среди учащихся своей образовательной организации и жителей региона.

Мои уроки

Я провела три дистанционных урока «Здорово быть здоровым» в 5-7 классах (22.04.2020, 23.04.2020 и 13.05.2020), два урока «Традиции и ценности моей семьи» в 5-6 классах (11.05.2020, 12.05.2020), урок «Мой режим дня» в 4 классе (29.04.2020) и урок «ЗОЖ – путь к успеху» в 11 классе (30.04.2020)



Ребята из 5-7 классов
просматривают презентацию
«Здорово быть здоровым»



В качестве домашнего задания ученики 5-7 классов нарисовали рисунки на темы «ЗОЖ – путь к успеху», «Здорово быть здоровым» и «Движение – это жизнь».





29 апреля я провела дистанционный урок «Мой режим дня» в 4 классе. Ребята узнали много новой информации о режиме дня, полезной еде и правильном сне.



Учащимся было также предложено составить свой режим дня, а затем проанализировать, сколько времени тратится на выполнение домашней работы и какие дела занимают свободное от учёбы время.

Многие ребята – творческие и спортивные личности. В своё свободное время они гуляют, читают, танцуют и рисуют. Совсем немного времени отводится компьютерным играм и просмотру телевизора. Это очень здорово!

Мой режим дня

№	Время	Твои дела	Дни недели						
			Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Воскр
1.	7:30-8:30	подъем, зарядка, уборка, завтрак, подготовка к школе	+	+	+	+	+	+	+
2.	8:30-12:00	занятия в школе	+	+	+	+	+		занятия в свободное время
3.	12:00-15:15	обед, прогулка, выполнение домашнего задания	+	+	+	+	+	+	+
4.	15:15-19:30	занятия в кружке, подготовка к занятиям	+	+	+	+	+	+	+
5.	19:30-21:30	занятия, свободное время, подготовка к занятиям	+	+	+	+	+	+	+

МОЙ РЕЖИМ ДНЯ

№	Время	Твои дела	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Воскр
1)	17:00	Уроки физ.	+	+	+	+	+	+	+
2)	18:00	Танцы	+	+	+	+	+	+	+
3)	19:00	Чтение							+
4)	19:00	Свободное время							
5)	19:30	Уроки на танцы	+	+	+	+	+	+	+
6)	19:30	Свободное время	+	+	+	+	+	+	+

МОЙ РЕЖИМ ДНЯ

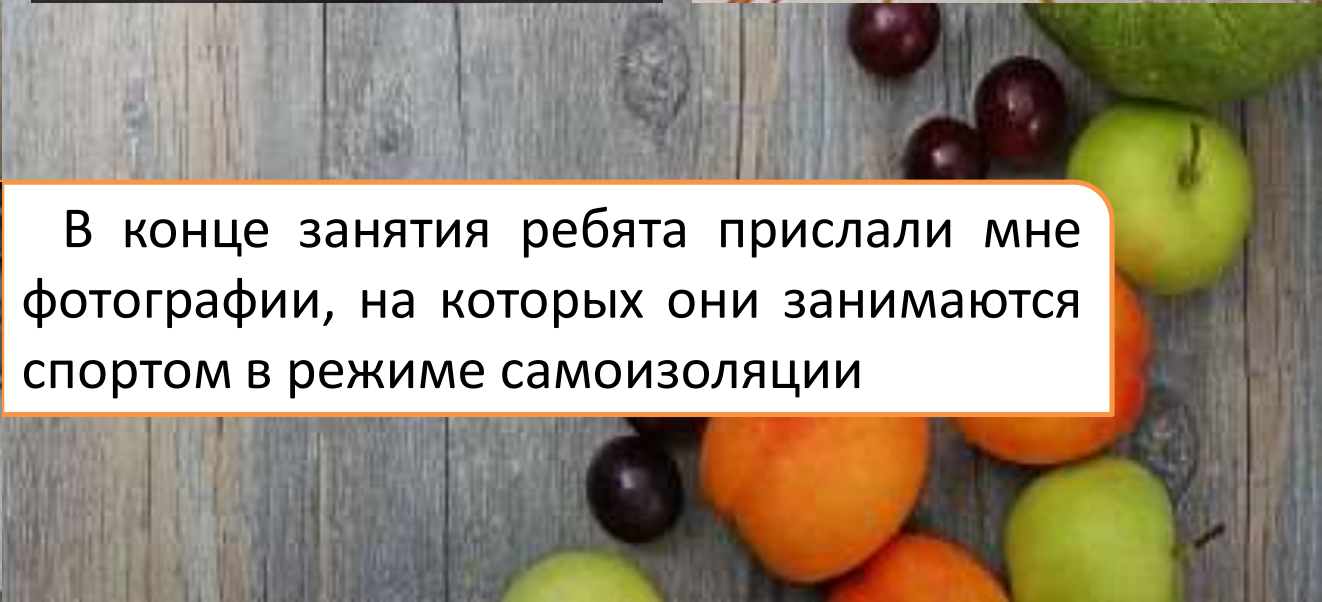
№	Время	Твои дела	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Воскр
1	7:30	Подъем, зарядка	+	+	+	+	+	+	+
2	8:45	Завтрак, школа	+	+	+	+	+	+	+
3	12:00	Обед, школа	+	+	+	+	+	+	+
4	15:30	Занятия в школе	+	+	+	+	+	+	+
5	18:10	Обед, школа	+	+	+	+	+	+	+
6	19:30	Обед	+	+	+	+	+	+	+
7	19:00	Выполнение домашнего задания	+	+	+	+	+	+	+
8	19:45	Выполнение домашнего задания	+	+	+	+	+	+	+
9	20:00	Выполнение домашнего задания	+	+	+	+	+	+	+
10	21:30	Свободное время	+	+	+	+	+	+	+
11	22:10	Свободное время	+	+	+	+	+	+	+
12	23:10	Свободное время	+	+	+	+	+	+	+
13	23:30	Свободное время	+	+	+	+	+	+	+
14	24:00	Свободное время	+	+	+	+	+	+	+

МОЙ РЕЖИМ ДНЯ

№	Время	Твои дела	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Воскр
1	7:30	Подъем, зарядка, завтрак, подготовка к школе	+	+	+	+	+	+	+
2	8:30	Занятия в школе	+	+	+	+	+	+	+
3	12:00	Обед, школа	+	+	+	+	+	+	+
4	15:30	Занятия в школе	+	+	+	+	+	+	+
5	18:00	Обед, школа	+	+	+	+	+	+	+
6	19:00	Обед	+	+	+	+	+	+	+
7	19:30	Занятия в школе	+	+	+	+	+	+	+
8	20:00	Занятия в школе	+	+	+	+	+	+	+
9	21:00	Занятия в школе	+	+	+	+	+	+	+

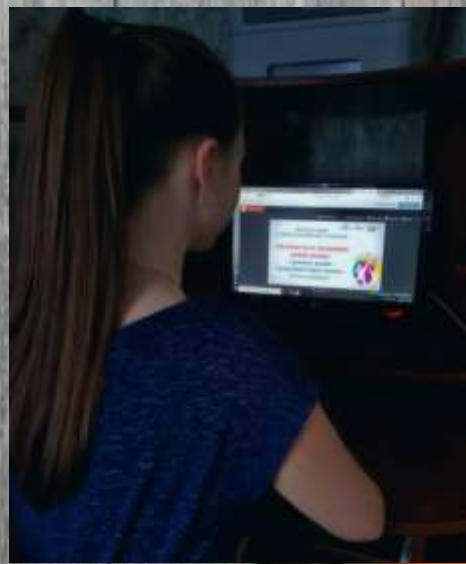


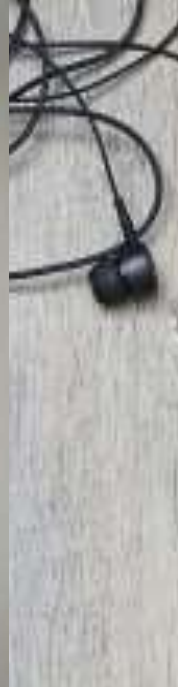
В конце занятия ребята прислали мне фотографии, на которых они занимаются спортом в режиме самоизоляции





11-12 мая были проведены уроки «Традиции и ценности моей семьи» в 5-6 классах. Я помогла детям углубить знания о нравственных ценностях и семейных традициях, раскрыть смысл понятий «семья», «нравственные ценности», «традиция», «реликвия», «любовь», «забота», «честность», «взаимопомощь», «сострадание», «прощение», «родословная», «генеалогическое дерево».



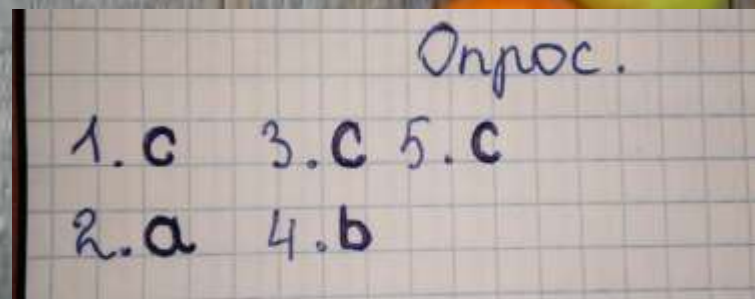


Многие ребята с удовольствием выполнили индивидуальное задание: нарисовали на дереве ценности своей семьи в виде плодов.



Исследовательская работа

В 10 классе я предложила ребятам ответить на несколько вопросов о режиме дня, питьевом режиме и игровой зависимости. На основе полученных данных я провела исследовательскую работу, о результатах которой сообщено в отдельном файле.



Также дополнительно я провела исследование своего образа жизни.



Привет! Я – Полина! И я – за ЗОЖ! В рамках всероссийской акции «Здоровый образ жизни – путь к успеху» я дополнительно провела исследование своего образа жизни, о результатах которого коротко сообщу здесь!

Для поддержания баланса жидкости в организме, оказывающего благотворное влияние на самочувствие и физическую активность, я рассчитала необходимую норму потребления воды (а также других несладких напитков) для себя по формуле: $45 \text{ мл на } 1 \text{ кг массы тела}$.

Получилось, что моя норма составляет 2,3 л в день. Советую каждому рассчитать свою норму и не забывать о том, что нехватка жидкости приводит к снижению умственной работоспособности и нарушению многих других функций организма.



Простые приложения-напоминания на телефон, помогающие пить воду вовремя: «Вода, здоровье и водный баланс», «Водохлёб» и т.д.



В остальном же мой образ жизни остался прежним. Я делаю утреннюю зарядку, выполняю несложные комплексы физических упражнений, гуляю возле ближайшего леса или устаиваю велопрогулки (до карантина эти виды физической активности мне заменяли занятия танцами).

В целом, мой режим дня сложно назвать идеальным. Однако я всегда стараюсь контролировать себя. Такое повышение осознанности помогает мне избавляться от многих бесполезных и вредных вещей и находить большое количество свободного времени, которое можно использовать на благо для себя и окружающих людей.



Моя творческая работа



«ЗОЖ – путь к успеху!»



Итоги акции «Сделаем вместе»

Участие в акции «Сделаем вместе» оставило незабываемые впечатления. Мои ученики углубили свои знания о здоровье, правильном режиме дня, семейных ценностях и традициях, а я получила незаменимый опыт работы в качестве лидера в области здорового образа жизни.

Несомненно, я буду участвовать в подобных проектах еще не один раз!



A top-down view of various items related to fitness and health, arranged on a rustic wooden surface. In the upper left, there are two purple dumbbells and a pair of black earbuds with tangled wires. Below the dumbbells is a black smartwatch and a white smartphone. In the bottom right corner, there is a variety of fresh fruit, including several green apples, a large green coconut, and several dark red cherries. The text 'Спасибо за внимание!' is centered in a white rounded rectangle with an orange border.

Спасибо за внимание!