

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Туломская средняя общеобразовательная школа муниципального  
образования Кольский район

# Волонтерский проект

## «Туломская СОШ выбирает ЗОЖ!»

*(Волонтерское движение – пропаганда здорового образа жизни)*

*руководитель: Василенко Галина Михайловна,  
заместитель директора по УВР  
с.Тулома*

2016-2017 учебный год.

## Содержание

1. Информационная карта проекта
2. Актуальность
3. Цель проекта
4. Задачи проекта
5. Условия для реализации проекта
6. Партнеры по реализации волонтерского проекта по пропаганде здорового образа жизни «Туломская СОШ выбирает ЗОЖ»
7. Содержание проекта и сроки реализации
8. Ожидаемые результаты проекта
9. Распространение информации о ходе реализации волонтерского проекта «Туломская СОШ выбирает ЗОЖ»
10. Приложения

## Информационная карта проекта

Название проекта:

проект по пропаганде здорового образа жизни «Тулومская СОШ выбирает ЗОЖ»

Сроки реализации проекта:

2016-2017 учебный год

Авторы:

участники школьного волонтерского отряда «Альтаир»  
Василенко Галина Михайловна - заместитель руководителя МОУ  
Тулумская СОШ,

Организация:

муниципальное общеобразовательное учреждение Тулумская  
средняя общеобразовательная школа

Директор образовательной организации:

Маслова Светлана Михайловна

Адрес, телефон:

184362 Мурманская область, Кольский район, с.Тулома, ул.Мира 8,  
телефон: 8(81553)7-72-59, 7-75-65.

Целевая аудитория:

- Учащиеся образовательной организации с 1-11 класс

Количество участников проекта:

260 человек

## Актуальность:

Мы живем в отдалённом от районного и областного центра поселке, нам не всегда доступны такие возможности как посещение театров, музеев, концертных площадок, даже поход в кинотеатр для некоторых из нас только мечта. Создается впечатление, что мы оторваны от большой современной жизни, где мелькает череда событий, где у молодежи есть огромные возможности реализоваться как общественной личности. Но мы здесь и сейчас! И у нас есть наш маленький поселок, у нас есть наша школа, вокруг нас живут люди, мы – часть большой жизни, мы хотим учиться в современной школе, жить в современном поселке и мы хотим, чтобы наша жизнь была достойной и интересной!

Молодые люди всегда стремятся к объединению, собираются в группы по интересам, потому что вместе весело, потому что, когда мы вместе – это сила. Тогда почему бы нам не объединиться вокруг какой-нибудь идеи и пойти в ногу со всем мировым сообществом?

И мы нашли движение, к которому можно присоединиться и в котором можно проявить свою потребность к самореализации. Это – волонтерское движение.

Волонтерские или добровольческие организации - это свободные союзы людей, объединенных каким-либо общим специальным интересом. Их деятельность связана, как правило, с благотворительностью, милосердием. Волонтеры (от англ. Volunteer - доброволец) – это люди, делающие что-либо по своей воле, по согласию, а не по принуждению.

В России волонтерское движение развивается довольно бурно. И одна из основных причин этого – добровольность и свобода выбора.

Концепция волонтерства такова:

волонтерство способствует улучшению качества жизни, а так же развитию солидарности между людьми.

Свою волонтерскую деятельность отряд направляет на пропаганду здорового образа жизни, среди обучающихся МОУ Туломская СОШ.

Мы решили организовать проект «Туломская СОШ выбирает ЗОЖ!».

**Актуальность проекта** обусловлена низким уровнем побуждений школьников к ведению здорового образа жизни.

Мы не первые волонтеры нашей школы, нам не нужно начинать все с нуля, но пропустить идею волонтерства через себя – просто необходимо. Для себя мы решили – это не просто развлечение и способ покрасоваться. Главное здесь – активная жизненная позиция, ответственность и высокая цель - желание изменить этот мир к лучшему.

### **Цели проекта:**

- 👉 Развитие подросткового добровольческого движения в школе;
- 👉 Содействие формированию у учащихся социально-позитивных потребностей и установок на здоровый образ жизни;
- 👉 Развитие и раскрытие индивидуальности;
- 👉 Устранение негативных явлений в сфере поведения и отношений детей с окружающим социумом;
- 👉 Формирование у учащихся ценностного отношения к себе и окружающим, к своему здоровью и здоровью других людей.

### **Задачи проекта:**

- 👉 Оказать позитивное влияние на сверстников при выборе ими жизненных ценностей;
- 👉 Содействовать утверждению в жизни современного общества идей добра и красоты, духовного и физического совершенствования детей и подростков;
- 👉 Показать преимущества здорового образа жизни на личном примере;
- 👉 Пропагандировать здоровый образ жизни (при помощи акций, тренинговых занятий, тематических выступлений, конкурсов и др.);
- 👉 Создать условия, позволяющие ученикам своими силами вести работу, направленную на снижение уровня потребления алкоголизма, табакокурения, ПАВ в подростковой среде;
- 👉 Предоставлять подросткам информацию о здоровом образе жизни;
- 👉 Сформировать сплоченный деятельный коллектив волонтеров;
- 👉 Снизить количество учащихся, состоящих на внутришкольном учете и учете в ПДН.

### **Условия для реализации проекта:**

1. Взаимодействие специалистов различных областей при обучении волонтеров и подготовке мероприятий.
2. Использование разнообразных форм организации профилактической деятельности (акции, классные часы, концертные программы, театрализованные представления).
3. Информационное обеспечение опыта работы (школьная газета, фотоальбом, и т.п.). В дальнейшем находит место методическое обеспечение: организация выставок, выпуск методических пособий. И, конечно исходя из направлений деятельности, участие в диспутах, праздниках, встречах, соревнованиях.

## Содержание проекта и сроки реализации

Этап	Наименование	Сроки	Обоснование
I	Подготовительный	Сентябрь 2016	<p>Включает в себя планирование, оповещение активов классов, разработка планов, сценариев мероприятий, акций, концертов, лекций и т.д., направленных на здоровый образ жизни подростков.</p> <p>В этот же период проходит апробация данных форм работы.</p>
II	Рабочий период	Октябрь- июнь 2016- 2017 учебный год	<p>В данный период волонтерское объединение проводит профилактические акции, мини-беседы, анкетирование, лекции, познавательные мероприятия, выставки и т.д. для учащихся школы.</p> <p>Проводить первые занятия ребятам помогают педагоги. Проводимые мероприятия предполагают живое общение, при их проведении учитывается специфика возраста, социальный статус и интересы молодежи.</p> <p>Принадлежность ребят к одному поколению и способность говорить на одном языке с теми, к кому они обращаются, их успешность и привлекаемый имидж, компетентность и доступность увеличивают положительный эффект такой работы.</p>
III	Заключительный	июнь 2017	<p>Предполагает подведение итогов рабочего периода, поощрение активных членов отряда, подготовку методических рекомендаций по профилактической работе с подростками, разработку проектов для последующей реализации. Возможна рекламная компания по привлечению новых участников в объединение.</p> <p>Далее проект предполагает прием в объединение волонтеров новых учащихся.</p>

### **Ожидаемые результаты проекта:**

1. Формирование в ходе деятельности более ответственной, адаптированной, здоровой личности.
2. Умение аргументировано отстаивать свою позицию на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к ПАВ, курению, алкоголизму
3. Привлечение детей и подростков к общественно значимой деятельности и уменьшение количества несовершеннолетних состоящих на внутришкольном учете и на учете в ПДН.
4. Увлеченность детей идеями добра и красоты, духовного и физического совершенствования.
5. Повышение уровня пропаганды здорового образа жизни как компонента профилактической работы по предупреждению употребления психоактивных веществ детьми и подростками.
6. Снижение заболеваемости детей, риска совершения преступления и приобщения подростков к употреблению психотропных веществ.
7. Формирование у детей и подростков антиалкогольного и антинаркотического стереотипа мышления и поведения.

### **Финансирование**

Внебюджетные средства (спонсорская помощь родителей, педагогов).

## **Распространение информации о ходе реализации волонтерского проекта «Тулумская СОШ выбирает ЗОЖ»**

1. Оформление страницы на школьном сайте
2. Оформление стендов, размещение информации в правовом уголке
3. Оформление буклетов
4. Составление отчетов о проделанной работе
5. Распространение опыта работы через средства массовой информации
6. Презентации волонтерского отряда «Альтаир» на различных мероприятиях, имеющих социальную направленность.

### **План мероприятий**

<b>№</b>	<b>Месяц</b>	<b>Мероприятие</b>
<b>1</b>	сентябрь	<ul style="list-style-type: none"><li>• Организационный сбор волонтерской группы;</li><li>• Подведение итогов работы объединения в 2015-2016 учебном году;</li><li>• Утверждение состава волонтерского объединения;</li><li>• Составление плана работы;</li><li>• Помощь в проведении общешкольного Дня здоровья (см. приложение);</li></ul>
<b>2</b>	октябрь	<ul style="list-style-type: none"><li>• Проведение акции «Время выбирать» (см. приложение);</li><li>• Распространение среди учащихся буклетов МВД РФ «Делай безопасные селфи» (см. приложение);</li><li>• Участие в мероприятии (круглый стол) со специалистами Управления по контролю за оборотом наркотиков УМВД России по Мурманской области, врачом-наркологом и мед.психологом ГЩБУЗ «Кольская ЦРБ» в рамках региональной акции «За здоровье и безопасность наших детей».</li></ul>
<b>3</b>	ноябрь	<ul style="list-style-type: none"><li>• Участие в районном конкурсе «Волонтер Кольского района-2016» (см. приложение);</li><li>• Участие лидеров волонтерского отряда в районном брифинге «Профилактические мероприятия в школе»</li></ul>



4	декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общешкольная акция «Красная ленточка», посвященная Всемирному дню борьбы со СПИДом (см. приложение);</li> <li>• Участие в районной профилактической акции «Остров безопасности»;</li> <li>• Участие в районном конкурсе агитбригад «Дорога к доброму здоровью» в рамках декады «SOS» (см. приложение);</li> <li>• Участие лидеров волонтерского отряда в областном фестивале «Молодая Россия говорит наркотикам –нет!»: <ul style="list-style-type: none"> <li>-«Конкурс социальной рекламы»;</li> <li>-конкурс плакатов «Мы-за здоровую Россию!»;</li> <li>-творческий конкурс «Здоровым быть здорово!»;</li> <li>-интеллектуальный конкурс «Брейн-ринг»</li> <li>-конкурс «Портфолио профилактической работы образовательной организации» (см. приложение)</li> </ul> </li> </ul>
5	январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выпуск буклетов и листовок на тему профилактики: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ко Дню детского телефона доверия;</li> <li>-Ко Дню без табака;</li> <li>-«Сообща, где торгуют смертью»;</li> <li>-буклет «Здоровый образ жизни»;</li> <li>- листовка «Табак тебе подсунул враг»(см. приложение)</li> </ul> </li> </ul>
6	февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помощь в проведении школьных соревнований (пионербол, волейбол, баскетбол);</li> <li>• Спортивные соревнования «Школьная лыжня»</li> <li>• Конкурс стенгазет «Береги свое здоровье» (см. приложение);</li> <li>• Акция для учащихся 1-2 классов «Здоровые перемены» (см. приложение).</li> </ul>
7	март	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка и проведение профилактических классных часов: <ul style="list-style-type: none"> <li>1-3 класс – «Вредные привычки»</li> <li>4 класс – «Культура здорового образа жизни» игра-соревнование</li> <li>5-8 классы – «Интернет-зависимость. Уловки мошенников».</li> </ul> </li> <li>• 9-11 классы - Проведение игры-викторины «Здоровый образ жизни»</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Участие лидеров волонтерского отряда в конкурсе добровольческих объединений образовательных организаций Мурманской области в рамках областной школы волонтеров в номинациях: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Волонтерская акция»</li> <li>- Видеоролик социальной рекламы «Оставайся на линии жизни»</li> <li>- «Добровольческое объединение»</li> <li>- «Добровольческий проект» (см. приложение)</li> </ul> </li> </ul>
<b>8</b>	апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация проведения школьного конкурса рисунков «Что такое здоровье» (учащиеся 1-4 классов)</li> <li>• Акция «День рождения детского телефона доверия»</li> <li>• Общешкольная станционная игра –квест «Марафон здоровья» (см. приложение);</li> </ul>
<b>9</b>	май	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Социально-экологическая акция «Очистим землю от мусора»</li> <li>• Акция «Дыши легко», посвященная Всемирному дню отказа от курения;</li> <li>• День здоровья «Легкоатлетический пробег»</li> <li>• Выпуск и распространение буклетов «В здоровом теле – здоровый дух!»</li> </ul>
<b>10</b>	июнь-июль	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа в пришкольном лагере с дневным пребыванием детей «Искорка»</li> </ul>

### **Функции волонтеров в профилактической работе**

-проведение профилактических занятий или тренингов;

-проведение массовых акций, выставок, соревнований, игр;

-распространение информации (через раздачу полиграфии, расклейку плакатов, работу в своей социальной среде - проведение тренинговых занятий);

-первичное консультирование и сопровождение;

-творческая деятельность. Разработка станционных игр, массовых акций, создание плакатов, брошюр, видеороликов;

-сбор (анкетирование, тестирование, опросы) и обработка данных.

## Заповеди волонтеров

1. Найди того, кто нуждается в твоей поддержке, помоги, защити его.
2. Раскрой себя в любой полезной для окружающих и тебя самого деятельности.
3. Помни, что твоя сила и твоя ценность - в твоём здоровье.
4. Оценивай себя и своих товарищей не по словам, а по реальным отношениям и поступкам.

## Правила деятельности волонтера

1. Если ты волонтер, забудь лень и равнодушие к проблемам окружающих!
2. Будь генератором идей!
3. Уважай мнение других!
4. Критикуешь – предлагай, предлагаешь - выполняй!
5. Обещаешь – сделай!
6. Не умеешь – научись!
7. Будь настойчив в достижении целей!
8. Веди здоровый образ жизни! Твой образ жизни – пример для подражания.

Наш отряд считает, что быть волонтером – это социально значимо и важно, так как в мире всегда есть место бедам и катастрофам. И пусть мы пока обычные школьники, но даже у нас есть разнообразные и посильные возможности для того, чтобы реализовать свои хорошие намерения, приносить пользу другим.

В ходе участия в различных акциях, совместных со структурами социума мероприятиях, мы поняли, что можем хоть в чём-то изменить мир к лучшему, а это даёт нам огромный заряд вдохновения.

*Ведь чем больше ты отдаёшь, тем больше тебе прибывает –*

***энергии,  
творчества,  
любви.***

Волонтеры, на наш взгляд, будут существовать столько, сколько будет существовать жизнь на Земле. Желание стать волонтером у человека появляется тогда, когда ему необходимо стать

нужным, возникает потребность в общении, необходимо решить свои проблемы, занять свободное место чем-то нужным и полезным, подтвердить свою самостоятельность и взрослость.

## Общешкольный квест **«Марафон здоровья»**

Перед началом состязаний учащихся школы приветствуют волонтеры команды «Альтаир»



Волонтеры:

1.Приветствуем всех, кто время нашел

И на марафон здоровья пришел!

Всегда Вы здоровы? А с зарядкой дружны?

Нам спорт с физкультурой как воздух нужны.

2. А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

3. Здоровье свое бережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед.

1.Здравствуйте друзья – веселые, смелые, умные,

Спортсмены, танцоры, артисты, искатели и активисты.

2.Будущие шоферы и мастера, слесари и доктора,

3.Космонавты, фантасты, романтики, физики, химики и математики

1.Сегодня здесь мы собрались показать свои знания -

Волонтерская команда «Альтаир» вновь устраивает состязания!

Мы проводим сегодня.

Все: **«Марафон здоровья»**

2.За здоровый образ жизни – Я!

3.За здоровый образ жизни – Мы!

1.И все дети нашей страны!

Звучит песня **«Мы за здоровый образ жизни»**

2. Сколько ребят в этом зале,

разгорится здесь игра.

Ловкость, выдержку и смелость показать давно пора.

3.Мы рады поприветствовать гостей в нашей школе.

Все настроились? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?  
Ну, тогда не ленись, на прохождение станций становись!  
Капитанам - получить маршрутные листы!  
Все: На старт! Внимание! Марш!

Учащиеся школы (6 команд отправляются на прохождение станций)  
Ведущие станций – участники волонтерской команды «Альтаир»

### 1 станция «Здоровейка».

**Ведущие станции:** «Доктор» и «медицинская сестра».



**Реквизит:** Медицинская ширма, укомплектованная в соответствии с условиями конкурса аптечка.

#### **Мед. сестра:**

Мы рады вас приветствовать на станции «Здоровейка».

Будете вы все стараться?

Ну а спортом заниматься?

Да, ребята? Но сначала,

Говоря без лишних слов,

Одного желанья мало,

Каждый должен быть здоров.

Где же доктор? (из-за ширмы появляется доктор)

Доктор, все эти ребята в чемпионы кандидаты.

Я прошу вас дать ответ:

Все готовы или нет?

#### **Доктор:**

Так, так, так, сейчас проверим

Попрошу всех ровно встать

И команды выполнять:

Все дышите глубже, глубже,

По команде вдох и выдох.

Не дышите, не дышите,

Всё в порядке, отдохните.

Вместе руки поднимите.

Покачайте, помашите,

Потрясите, покрутите.  
Превосходно! Опустите!  
Наклонитесь, разогнитесь,  
Вправо, влево повернитесь  
И друг другу улыбнитесь!  
Да, осмотром я доволен,  
Из ребят никто не болен.  
Каждый весел и здоров,  
К соревнованиям готов.

**Медицинская сестра:** Быстротечная современная жизнь требует знания человеком основных приемов и методов оказания первой медицинской помощи себе или своим близким. Насколько вы владеете такими знаниями и умениями, покажет данный этап конкурса.

**Доктор:** Нужно назвать лекарственные препараты из аптечки и указать область их применения.



**Варианты:**

1. *Йод – средство, дезинфицирующее поврежденные кожные покровы*
2. *Зеленка—средство, дезинфицирующее поврежденные слизистые покровы*
3. *Анальгин – обезболивающее*
4. *Аспирин – жаропонижающее*
5. *Парацетомол – жаропонижающее, при головной боли*
6. *Нашатырный спирт (аммиак) — при обморочных состояниях*
7. *Активированный уголь – при отравлениях, болях в желудке*
8. *Настойка или экстракт валерианы – нервные расстройства, нервозность*
9. *Цитрамон – при головной боли*
10. *Валидол – при болях в сердце*



**2 станция: конкурс  
«Анаграмм»**

**Распорядитель станции:** Мы рады приветствовать вас на конкурсе Анаграмм.

Анаграмма – это литературный приём, состоящий в перестановке букв или звуков определённого слова (или словосочетания), что в результате даёт другое слово или словосочетание. Я предлагаю вам расшифровать слова, связанные со здоровьем. Презентация:



ТАРПИДАСАКА

спартакиада

Все фото на слайдах презентации взяты из школьной жизни учащихся.



ГОЗИЛАКОЛМ

алкоголизм



ДАЛИПОМИА

олимпиада





ИМЯНАКРОНА

наркомания



ЗКУЛЬФИТРАУ

физкультура



ДКАЗАРЯ

зарядка



ЕНГИАГИ

гигиена

1.Тарпидасака  
(спартакиада)

2.Гозилаколм (алкоголизм)



ЛКАПРОГУ

прогулка

- 3.Далипомиа (олимпиада)
- 4.Имянакрона (наркомания)
- 5.Зкульфитрау (физкультура)
- 6.Дказаря (зарядка)
- 7.Лказака (закалка)
- 8.Енгиаги (гигиена)
- 9.Лкапрогу (прогулка)

В этих шести парах слов нужно так переставить буквы, чтобы получились названия пяти ягод.



*если участники справятся быстро, можно им предложить составить свои анаграммы из слов, связанных с темой здоровья.*

### 3 станция «Доскажи словечко»

(Станция состоит из 3-х препятствий. Располагается на лестнице школы.)

**Распорядитель станции:** Вы находитесь на станции «Доскажи словечко».

На каждом лестничном пролёте вас ожидает препятствие.

#### 1 препятствие.

**Задание:** Собрать пословицу целиком.

**Ромашка.** На лепестках ромашки написано начало пословицы о ЗОЖ.

Двигайся больше...

Сидеть да лежать....

Ходи больше....

Утро встречай зарядкой,

Недосыпаешь —

И смекалка нужна,

Со спортом не дружишь —

Крепок телом —

Солнце, воздух и вода —

Паруса да снасти

Кто любит спорт,



*на стене подсказки в разброс:*

проживёшь дольше.  
болезни поджидать.  
жить будешь дольше.  
вечер провожай прогулкой.  
здоровье теряешь.  
и закалка важна.  
не раз о том потужишь.  
богат и делом.  
наши верные друзья.  
у спортсмена во власти.  
тот здоров и бодр.

#### 2 препятствие.



**Задание:**

Собери отгадку к загадке.

(Курить – здоровью вредить.)

### 3 препятствие.

**Задание:** Прочитай строчки из песни.

На стене зашифрована песня «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»

### 4 станция «Вопросы из шляпы»

**Реквизит:** Шляпа, карточки или натуральные травы.



**Ведущий:** Мы приветствуем вас на викторине, которая называется «Вопросы из шляпы». К сожалению, болеть приходится почти всем. Но наша матушка-природа побеспокоилась о том, чтобы помочь человеку справиться со своими болезнями и недомоганиями своими травками да растениями. Вашему вниманию предлагается шляпа, в которой спрятаны карточки, на которых изображено то или иное растение. А на доске перед вами названия болезней или их проявления. Нужно доставать из шляпы по одной карточке и поместить её напротив того симптома болезни которому поможет то или иное растение. За каждый правильный ответ 1 бал. Итак, начали.

#### **Варианты:**

1. Ромашка – ангина
2. Малина -- высокая температура
3. Подорожник -- порезы, ссадины
4. Мать-и-мачеха -- кашель
5. Крапива – радикулит
6. Чистотел -- кожные заболевания
7. Чеснок -- грипп
8. Черника -- болезни глаз
9. Валериана – нервное расстройство
10. Каланхоэ – насморк



## 5 станция «Здоровье начинается с тебя»

(На станцию ребята приходят с заранее подготовленными заготовками для создания коллажа о ЗОЖ)

### Распорядитель станции:

Здоровье начинается с тебя об этом помни.

В тебе живет цветок здоровья и добра - его не скомкай,

Взрасти его сквозь ложь обид и слез ненастья,

И подари ему свою любовь, здоровье, счастье.

И это чудо ты взрасти на благо людям

Одаришь радостью сполна тех, кого любишь.

Все, что сегодня приобрел, возьмешь ты завтра.

Здоровье начинается с тебя и это правда!

Я предлагаю на этой станции отдохнуть и сделать коллаж

«Здоровье начинается с тебя»



(пока ребята участвуют в творческом состязании, звучат песни о здоровье)

**Итог станции «Здоровье начинается с тебя».**





### Финал школьного квеста.

Ведущие:

1. На подведение итогов ИГРЫ, команды, становись!

2. Чтобы быть всегда здоровым

Надо очень много знать,

Только правильно питаться,

Спортом надо заниматься,

Витамины получать.



3. Чтобы быть всегда здоровым.  
Надо очень постараться.  
Брать пример хотя бы с нас!

4: Предлагаю начать прямо сейчас!  
Пока жюри подводит итоги, я предлагаю всем вместе сделать зарядку.  
Приглашаем принять участие и гостей и педагогов.  
(Спортивный Флеш- моб)



Подведение итогов станционной игры:

1.Итак, по количеству набранных баллов среди 6 команд участников выявилось 3 команды, набравшие наибольшее количество очков.....

3 место занимает.....

2 место занял.....

И..... мы с большим удовольствием объявляем победителя сегодняшней игры.

И вот пришёл прощанья час,

Игра закончилась у нас.

Мы все надеемся, что с ней

Ты стал немножечко умней.

Туломская СОШ

Все: Выбирает ЗОЖ

### **Уличная акция «Время выбирать»**

*Пропаганда здорового образа жизни и формирование правильных духовных ценностей является одной из важных задач любого государства для поддержания здоровья нации. Причем инициатива должна происходить как от самого государства, так и от народа. Существующие волонтерские группы, а также различные общественные организации должны формировать настрой общественности на здоровый образ жизни и на полную неприязнь к каким-либо наркотическим или иным веществам губящим здоровье и нравственное состояние общества. Сегодня наиболее подверженным влиянию наркотических средств является наша молодежь, и поэтому пропаганда здорового образа жизни должна осуществляться молодыми людьми, которые могли бы своим примером показать сверстникам, что жизнь без сигарет, алкоголя и наркотиков является более полноценной и перспективной.*

Акция волонтерского объединения «Альтаир» была проведена в соответствии с Планом работы школы, активизации работы по профилактике правонарушений несовершеннолетних, формирования у обучающихся навыков здорового образа жизни.



Организаторы акции: Волонтерское объединение «Альтаир»  
МОУ Туломская СОШ



Участники Акции: Учащиеся 5-11 классов Туломской школы,  
жители села Тулома.

Место проведения Акции: центральная площадь с. Тулома.

Сроки проведения Акции: октябрь 2016 года.

Цель акции: Профилактика потребления наркотических веществ,  
пропаганда здорового образа жизни среди учащихся школы.

Задачи:

1. Формирование у учащихся установки на здоровый образ жизни.
2. Стимулировать к формированию у учащихся активной жизненной позиции.
3. Развитие творческого мышления школьников.



Подготовка к проведению акции:

1. Изготовление баннера с названием акции «Время

выбирать».

2.Изготовление бутафорского «забора», на котором во время проведения акции все желающие могут написать то главное, что они выбирают в жизни.



3.Изготовление раздаточного материала (буклеты) о выборе  
Здорового Образа Жизни.

3.Разучивание тематического материала (стихи, песни).

***Мероприятия по привлечению внимания общественности:***

Для достижения эффективности данной акции по пропаганде здорового образа жизни мы привлекли внимание общественности. Привлечением внимания общественности занимались сами участники волонтерской группы «Альтаир»: оповестили о времени Кроме мероприятий по привлечению внимания общественности, команда «Альтаир»:

1. Привлекла корреспондентов районной газеты «Кольское слово»

2. Опубликовать объявление на своем сайте: [www.tuloma-school.ucoz.ru](http://www.tuloma-school.ucoz.ru)



### **Сценарий акции «Время выбирать»**

**Ведущий 1.** Привет всем! Мы рады видеть вас на сегодняшней акции, которая посвящена ЗОЖ (здоровый образ жизни). Ведь здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги.

**2.** Каждый в ответе за свою жизнь – и за правильный выбор, поэтому девиз нашей акции

Все ведущие: **“Мы выбираем – мы отвечаем!”**



3. В нашей жизни немало проблем и экономических и социальных, но на одно из первых мест все больше выходит проблема наркотизации страны.

4. И уже достаточно оснований, чтобы утверждать, что сегодня наркотики проникли во все социальные слои общества.

5. Наша акция, еще одно доказательство того, что мы против пагубных привычек,

6. И все вместе дружно и твердо говорим наркотикам “НЕТ!”, а ЗОЖ

Все: “ДА!”

В исполнении группы ребят звучит песня: **«Мы дети 21 века»**



Ведущие:

1. Мы – молодежь двадцать первого века,  
В наших руках судьба человека.

Против вредных привычек мы –

Все: Молодёжь своей страны страны!!!

2. За здоровый образ жизни - я!

3. За здоровый образ жизни - ты!

4. За здоровый образ жизни - мы!

Все: Лучшая молодёжь нашей страны!



В исполнении группы учащихся флешмоб «Моя Россия»

5. Спаси своё здоровье, спаси свою мечту,  
Спаси себя от смерти, не пробуй ерунду.

6. Возьми себя в руки и волю в кулак,  
Запомни навеки: вредные привычки – твой враг.  
Всем они вредны, и они нам не нужны,  
Мы здоровье выбираем, и вам этого желаем.

1.- Мы выбираем здоровую нацию!

2.- Мы выбираем здоровую Россию!

3.- Мы выбираем здоровое человечество!

4. Дружно, смело с оптимизмом  
За здоровый образ жизни!!!

5.- Физкультуре и спорту

ВСЕ: - ДА! ДА! ДА!

6.- Вредным привычкам

ВСЕ: - НЕТ! НЕТ! НЕТ!



### **Песня «Вижу себя»**

*Пока звучат песни, все, кто собрался на площади может оставить свой комментарий в виде рисунка баллончиками,*



*высказывания на бутафорском «заборе» о своём выборе в жизни и т.д.*

Во время проведения акции волонтеры раздают всем раздаточный материал: буклеты, календари, брошюры.



Ведущие:

1. Жизнь! Ты когда-нибудь задумывался о значении этого слова?

2. Жизнь-это возможность, используй её!

3. Жизнь-это красота, восхищайся ею!

4. Жизнь-это здоровье, береги его!

5. Жизнь-это любовь, наслаждайся ею!

6. Жизнь-это шанс, воспользуйся им!

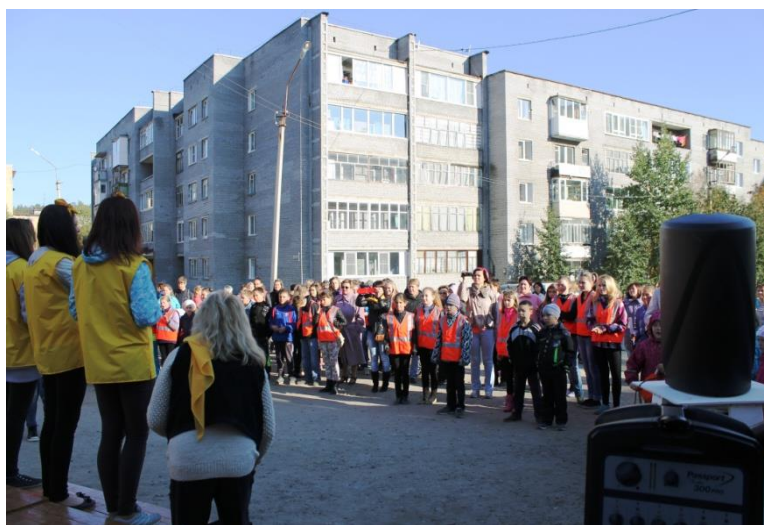
1. Жизнь- слишком прекрасна – не губи её!

2. Жизнь-это жизнь, борись за неё!

3. С самого раннего детства человек постоянно стоит перед выбором. Мы свой выбор сделали, в пользу здоровой, содержательной жизни, наполненной яркими, интересными делами и событиями.

Вместе: **МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!!!!!!!!!!!!!!**

**Песня: «Это мой мир»**



Ведущие:

1. ПОЖАР!

2. ПОЖАР!

3. Пожар полыхает по всей России! Пожар, в котором горят миллионы юных жизней. Нераскрывшиеся таланты, несбывшиеся мечты, нерождённые дети.

4. Пожар уносит молодых людей, не познавших любви, радости отцовства и материнства.

5. Белая смерть нависла над нами

6. Белая смерть, её имя – наркотик.

**7. Человек, не занятый творчеством, трудом, не знающий, куда себя деть, хорошая мишень для наркотиков. А кто из Вас хочет стать такой мишенью?**

1. Послушайте своё сердце. Оно взывает к вашему разуму: «Пора сделать выбор! Пора определить свою человеческую позицию – жить достойно!»

2. Мы собрались здесь, чтобы сказать «ДА!» здоровой, полноценной жизни, наполненной яркими красками».

Остановись, ведь жизнь прекрасна

Зачем судьбу свою губить

Здоровый образ жизни – это классно,

Все. Мы выбираем слово “Жизнь”!

**Песня: «Я хочу жить в солнечной стране»**



Ведущие:

1. Наша акция – это призыв ко всем людям.

2. Давайте забудем вредные привычки, и будем вести Здоровый Образ Жизни,

3. Давайте дарить людям добро, красоту, радость жизни, и свет своего творчества! Как это делаем мы!

**Песня «Мы все разные»**

**Песня «А ну, давай»**



Ведущие:

1. Наш творческий коллектив против наркотиков! Ведь они порождают проблемы в школе, в семье, и с друзьями.
2. Мы говорим наркотикам “НЕТ!”, хорошей музыке и творчеству “ДА!”



### **Спортивный Флеш-моб**



В конце акции учащиеся школы выпустили в небо гелиевые шары белого цвета, как символ чистоты.

### ***Вывод:***

Проведение такой акции позволит сплотить деятельность волонтерской групп «Альтаир» в борьбе за здоровый образ жизни, а также привлечет внимание общественности к проблемам наркомании, курения и пьянства. Данная акция должна помочь молодым людям оставить вредные привычки и выбрать своё место в жизни.

# Акция «Красная ленточка»

## Пояснительная записка

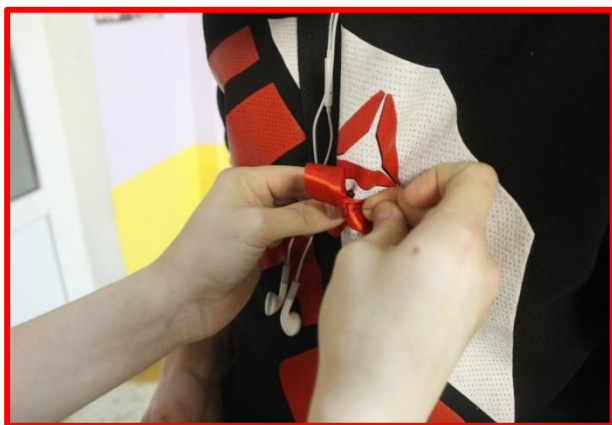
Пропаганда здорового образа жизни и формирование правильных духовных ценностей является одной из важных задач любого государства для поддержания здоровья нации. Причем инициатива должна происходить как от самого государства, так и от народа. Существующие волонтерские группы, а также различные общественные организации должны формировать настрой общественности на здоровый образ жизни и на полную неприязнь к каким-либо наркотическим или иным веществам губящим здоровье и нравственное состояние общества. Сегодня наиболее подверженным влиянию наркотических средств является наша молодежь, и поэтому пропаганда здорового образа жизни должна осуществляться молодыми людьми, которые могли бы своим примером показать сверстникам, что жизнь без сигарет, алкоголя и наркотиков является более полноценной и перспективной.

Ежегодно в нашей стране проходит Всероссийская акция «СТОП ВИЧ/СПИД», посвященная Всемирному дню памяти жертв СПИДа. Отмечается она в третье воскресенье мая и проводится в целях профилактики распространения ВИЧ среди молодежи. На протяжении недели жители Мурманской области активно принимали участие в мероприятиях акции. Не остались равнодушными и мы. В рамках Всероссийской акции «СТОП ВИЧ/СПИД» в МОУ Туломская СОШ прошла акция «Красная ленточка», которую подготовили и провели участники ученического волонтерского отряда «Альтаир».

Акция волонтерского объединения «Альтаир» была проведена в соответствии с Планом работы школы, активизации работы по профилактике правонарушений несовершеннолетних, формирования у обучающихся навыков здорового образа жизни.

**Организаторы акции:** Волонтерское объединение «Альтаир»  
МОУ Туломская СОШ





**Участники Акции:** Учащиеся 5-11 классов и учителя Туломской школы.

**Место проведения Акции:** МОУ Туломская СОШ

**Сроки проведения Акции:** май 2017 года.

**Цель акции:** повышение уровня знаний в области профилактики ВИЧ-инфекции.

**Задачи:**

1. Информирование детей и молодёжи об эффективных практиках противодействия распространения ВИЧ-инфекции.
2. Формирование у учащихся установки на здоровый образ жизни.
3. Стимулировать к формированию у учащихся активной жизненной позиции.

**Подготовка к проведению акции:**

1. Изготовление «красных ленточек»



## 2. Поиск информации об истории «Красной ленточки».



## 3. Разучивание тематического материала.

### *Проведение акции.*

Акция «Красная ленточка» началась утром, когда все учащиеся учителя и родители переступали порог школы. Их встречали волонтеры школьного отряда «Альтаир».



Волонтеры школы не только прикалывали ленточки на грудь участникам акции, но и делились

с ними информацией о том,

что означает символ  
«Красной ленточки»:



Простая вещь - петелька из отрезка ленты **красного цвета**, длиной 15 сантиметров. Ее носят, приколов к одежде булавкой к одежде. Но **красная ленточка** на вашей одежде - это не обычное украшение, это символ.

**Красная ленточка** - это символ осознания людьми важности проблемы СПИДа, принятый во всем мире. Чем больше людей наденут **красную ленточку**, тем слышнее будет голос тех, кто требует внимания к проблеме СПИДа и к проблемам миллионов людей, затронутых этой эпидемией.



**Красная ленточка** - это символ памяти о сотнях тысяч людей, унесенных этой жестокой болезнью.

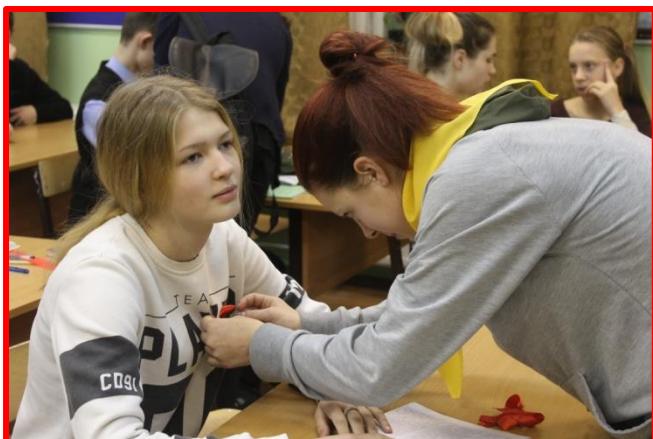


**Красная ленточка** - это символ солидарности с теми, кого эпидемия СПИДа затронула лично: с людьми, живущими с ВИЧ-инфекцией и СПИДом, с их близкими, родными и друзьями.

**Красная ленточка** быстро стала прекрасным символом ужасной болезни - появились рубиновые ленточки для знаменитостей, ленточки на футболках, будильниках и даже на спортивных трико.



**Красная ленточка** - это символ надежды, что вскоре будет найдено лекарство, излечивающее от СПИДа, и вакцина, предохраняющая от заражения.



**Красная ленточка** - это символ поддержки ведущихся во всем мире научных разработок и клинических испытаний, призванных найти новые лекарства и вакцину от СПИДа.

**Красная ленточка** является символом волонтерского движения и раздается волонтерами бесплатно всем желающим.



**Красная ленточка** - это символ протеста против истерии и невежества, против дискриминации и общественной изоляции людей, живущих с ВИЧ/СПИДом.



В середине учебного дня в рекреации школы был организован флешмоб в футболках красного цвета.

После уроков флешмоб устроили на улице, на территории школы.

