

## **Примерные темы проектов, способствующие организации и поддержанию здоровьесберегающего пространства в МОБУ Лицей № 8 г. Тынды**

Основная задача воспитательной работы по здоровьесбережению обучающихся в МОБУ Лицей № 8 г. Тынды – формирование и развитие навыков заботы и сохранения своего личного здоровья и общественного здоровья окружающих; потребности вести здоровый образ жизни, так как от здоровья каждого из нас зависит здоровье нации, а от здоровья нации – будущее России.

Конструирование здоровьесберегающей среды в лицее происходит в трёх направлениях:

- через содержание и формы учебной, внеурочной и внеклассной деятельности;
- через различные средства визуализации пропаганды ЗОЖ в образовательном пространстве лицея;
- через стиль взаимодействия с обучающимися, коллегами, родительской общественностью.

Различные виды долгосрочных и краткосрочных проектов могут реализовываться в рамках выполнения индивидуального итогового проекта, групповых проектов в урочной и внеурочной деятельности. Они могут быть монопредметными, межпредметными, полипредметными, метапредметными. Тематика, направление и содержание проектов зависит от возраста, возможностей и интересов обучающихся и усложняются из класса в класс.

### **Примерная тематика проектов по здоровьесбережению**

#### **1. Наука и здоровье**

1. Успехи современной генетики в медицине и здравоохранении.
2. Наука на страже здоровья. Влияние ультразвука на организм человека.
3. Влияние достижений цивилизации на здоровье человека.
4. Сотовые телефоны: плюсы и минусы.
5. Влияние излучения сотового телефона на организм человека.
6. Нарушения зрения: причины, симптоматика и профилактика.
7. Проблема снижения слуха у современной молодежи и пути её решения.
8. Исследование влияния шума на живые организмы.
9. Влияние различных видов музыки на физиологическое и психическое состояние организма человека, его биологических структур.
10. Характеристика физиологических особенностей различных хронотипов человека.
11. Влияние внешних биоритмов планеты на внутренние биоритмы и состояние здоровья человека.
12. Влияние биологически активных веществ: витаминов, ферментов, гормонов на здоровье человека.
13. Причины авитаминозов и гипervитаминозов в организме, их профилактика.
14. Иммунные нарушения в организме человека, их причины и профилактика.
15. Физиологические особенности развития подростков, влияющие на психическое состояние здоровья.
16. Математические основы физического совершенствования подростков.
17. Индексы физического совершенства организма учащихся.
18. Физиолого-гигиенические факторы как условие сохранения и укрепления здоровья школьников.
19. Эндокринология в жизни и в живописи.

#### **2. Здоровьесберегающая среда**

1. Моделирование здоровьесберегающей среды в образовательном пространстве лицея.
2. Моделирование здоровьесберегающей среды в домашних условиях.
3. Оценка экологического состояния окружающей среды г. Тынды и её влияние на личное и общественное здоровье жителей.

4. Влияние окружающей среды и ее загрязнения на развитие организма человека.
5. Соответствие школьной мебели антропометрическим данным обучающихся лица.
6. Влияние учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся среднего школьного возраста.
7. Разработка и проведение интерактивной игры «В здоровом теле – здоровый дух!».
8. Проектирование и проведение культурно-массового спортивного мероприятия «Папа, мама, я – спортивная семья!»
9. Проектирование и проведение культурно-массового спортивного мероприятия «Весёлые старты».
10. Проектирование пространства школьной столовой в пространство школьного кафе.

### **3. Вредные привычки и здоровье человека**

1. Влияние курения, употребление алкоголя и наркотиков родителями на эмбриональное развитие ребенка.
2. Влияние курения на рост и развитие организма.
3. Пивной алкоголизм: миф или реальность?
4. Польза и вред энергетических напитков.
5. Как сохранить здоровье и остаться успешным учеником?

### **4. Здоровый образ жизни**

1. Характеристика главных составляющих здорового образа жизни человека.
2. Моделирование формулы здоровья и профессиональной успешности человека.  
Роль здорового образа жизни в жизни моих одноклассников.
3. Семейный кодекс здоровья.  
Физическая культура как средство мотивации здорового образа жизни.
4. Влияние биоритмов на физическую работоспособность обучающихся.
5. Влияние здорового образа жизни на физическое развитие человека.
6. Влияние активных занятий спортом на развитие подростков.
7. Влияние двигательной активности на физическую подготовленность младших школьников.
8. Влияние физических упражнений на формирование опорно-двигательного аппарата.  
Роль физических упражнений в формировании осанки школьников.
9. Фигура, грация осанка и комплексы упражнений по профилактике их нарушений.
10. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.
11. Особенности применения физических упражнений при сколиозе.
12. Негативное влияние различных видов обуви на стопу подростка.
13. Плоскостопие у младших школьников: причины нарушения и профилактики.
14. Влияние гиподинамии на состояние здоровья человека.
15. Физкультура и спорт: общее и различие. Их влияние на здоровье человека.
16. Рациональный режим учебы и отдыха школьника.
17. Влияние соблюдения режима дня на состояние здоровья и успешность в обучении младших школьников.
18. Основные факторы и способы закаливания организма человека.

### **5. Здоровое питание**

1. Влияние физических нагрузок и полноценного питания на рост и развитие человека.  
Здоровое рациональное питание как средство повышения работоспособности спортсмена.
2. Влияние белковых диет на физическое и психическое здоровье человека.
3. Пищевые добавки в нашей жизни: вред или польза?
4. Все о пище с точки зрения химика: советы и рекомендации.
5. Нитраты в продуктах питания: как распознать и предотвратить?
6. Сравнительный анализ содержания витамина С в плодах дикорастущих деревьев и кустарников Тындинского района.
7. Сравнительный анализ содержания витамина С в плодах зимних и осенних сортов яблонь.
8. Составление недельного меню школьной столовой.