СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ
«Я выбираю ЗОЖ как альтернативу вредным привычкам»

МБУ ДО ЦРДМ + МБОУ СШ №14

Смоленск

2026

- **Расскажу о нашем проекте:**
- зачем мы его начали,
- что сделали,
- что получилось -
- и чем готовы поделиться.





Около половины девятиклассников назвали физкультуру и спорт среди своих интересов. Однако 9 класс — зона риска по вредным привычкам.







- Так родился проект — марафон, объединивший учеников 9 «В».
- А дальше проект естественно расширился - подключились:
- 4 «А», 8 «Б», 11 «А»
- и шесть клубов ЦРДМ:
- "Алый парус", "Багира", "MAXX", "Пламя", "Торнадо", "Электрон".

А Н О Н С

ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАРАФОН:

«Я ВЫБИРАЮ ЗОЖ КАК АЛЬТЕРНАТИВУ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ»

Пришло время не бороться с вредными привычками, а забыть про них!

Мы запускаем проект, который дает не только знания, а практику, среду для изменений и поддержку сообщества.

ПРОГРАММА ПРОЕКТА ВКЛЮЧАЕТ:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ БЛОК:

• Интерактивные занятия.

• Беседы и дебаты, где ты сможешь высказать свое мнение.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЛОК:

• Мастер-классы по различным видам активности (от функциональных тренировок до флешмоба).

• Командные турниры.

СООБЩЕСТВО:

• Ты будешь частью команды, которая поддерживает друг друга.

• Общение с участниками из других клубов в общем онлайн-пространстве и не только.

КТО МОЖЕТ СТАТЬ УЧАСТНИКОМ?

Дети, подростки, взрослые, готовые меняться к лучшему и активно участвовать в жизни своего города.

СТАРТ ПРОЕКТА: ноябрь

В клубе «Багира» был дан старт образовательно-оздоровительному проекту!
Ребята поучаствовали в беседе об основных принципах здорового образа жизни, которые включают рекомендации по питанию, физической активности, организации режима дня и управлению стрессом.
А более энергичные "зажигали" на утренней гимнастике.





«Рождественские встречи»

Состоялся дружеский турнир по настольному теннису между игроками клубов «MAXX» (принимающая сторона) и «Алый парус».

Проигравших не было — только победители в спорте и дружбе!

Это: Родькин Георгий, Матвеев Кирилл, Кудрявцев Артем, Морозов Артем, Жуков Иван; Гаврилов Богдан, Долгинин Севастьян, Ледергаус Артур.

Ребята показали, что здоровый образ жизни — это весело и круто по-настоящему.

25.12.25





Уравнение зависимости и формула свободы: интерактивное занятие для 9 «В» класса

В школе №14 города Смоленска прошла необычная беседа с девятиклассниками. Мы говорили о ЗОЖ как об инструменте свободы - возможности достигать целей и жить полной жизнью. 29.01.26

СОЛДАТСКИЙ ТУРНИР:
4-й «А» класс встретил День защитника Отечества в клубе "Пламя"







- Улекательный урок физкультуры на тему «Нейрогимнастика» для 9-х классов СШ №14 Пирожкова Павла Евгеньевича, педагога ЦРДМ, в рамках проекта «Я выбираю ЗОЖ как альтернативу вредным привычкам». 12.02.26





Нейрогимнастика в 11 «А»: как начать утро с пользой для мозга

- В гости к выпускникам 11 «А» класса пришел педагог ЦРДМ Павел Пирожков. Он провел для ребят вместе с обучающейся клуба "Пламя" Казинской Ксенией в рамках проекта занятие по нейрогимнастике.
- 11.03.26



Ребята клуба "Багира" вели оживленный диалог...

Даня Савинский, воспитанник клуба «Багира» и волонтер движения "Молодая гвардия", отвечал на вопросы ребят про спорт, физическую активность. Затронули, конечно, и тему здорового питания.

За беседой успели оформить плакат-календарь для образовательно-оздоровительного марафона. "Я выбираю ЗОЖ как альтернативу вредным привычкам".

14.03.26

Осознанное отношение к своему здоровью с юных лет

23.04.26г. врач Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Смоленского областного врачебно-физкультурного диспансера Алла Васильевна Химич провела для учеников 8 «Б» класса СШ №14 познавательную беседу о ЗОЖ: гигиене и важности правильного питания.



ОНЛАЙН-СОРЕВНОВАНИЕ "КУБОК ШАГОВ"

72 000 шагов за неделю на участника

+ 6 клубов

+ родители

+ педагоги

- Цифры говорят сами за себя.
- Давайте посмотрим, кто стал настоящим героем, а кто — просто молодцом!

Топ-5 по шагам, пройденным в среднем каждым участником команды за неделю (без шагов болельщиков):

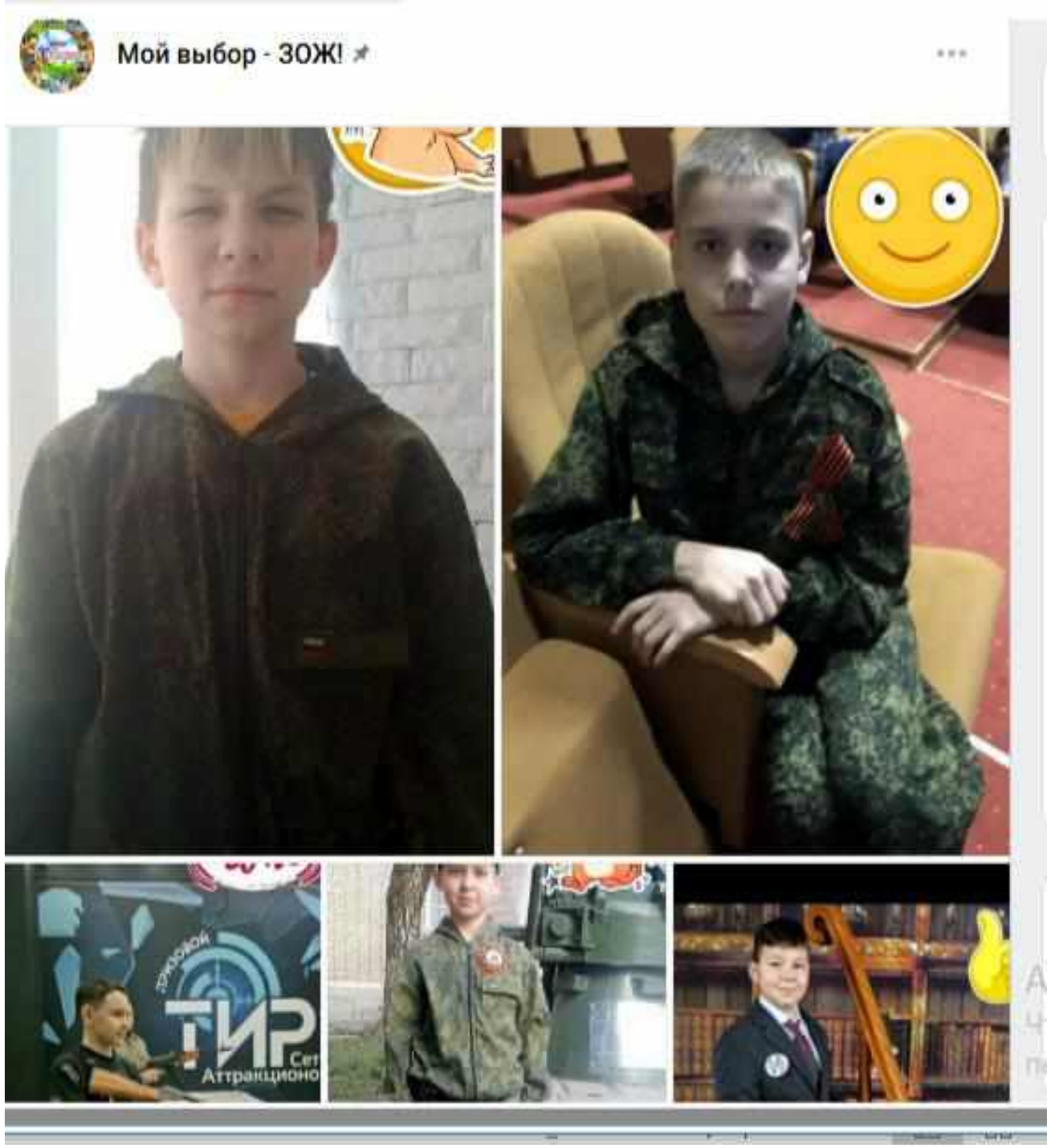
1.«Скороходы» - 72 679.

2.«Торнадо» - 68 820.

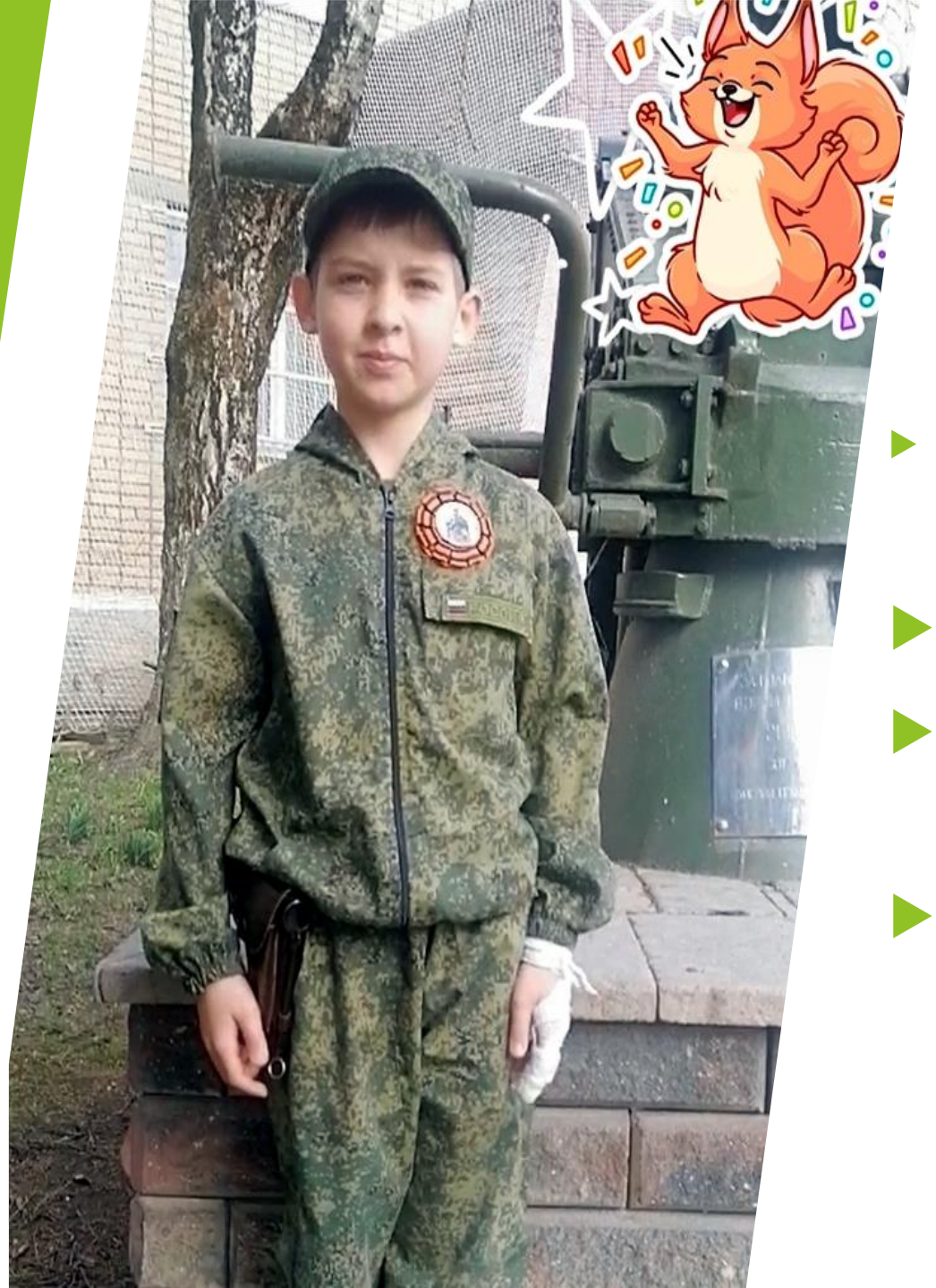
3.«Спортсмены» - 60 615.

4.«Быстрые крылья» - 55 638.

5.«Академия ЗОЖ» - 50 490.



КОМАНДА «СКОРОХОДЫ»



Шарыгин Роман

- Прошел
- 95363 шага – *приблизительно*
- 66,5 *км*



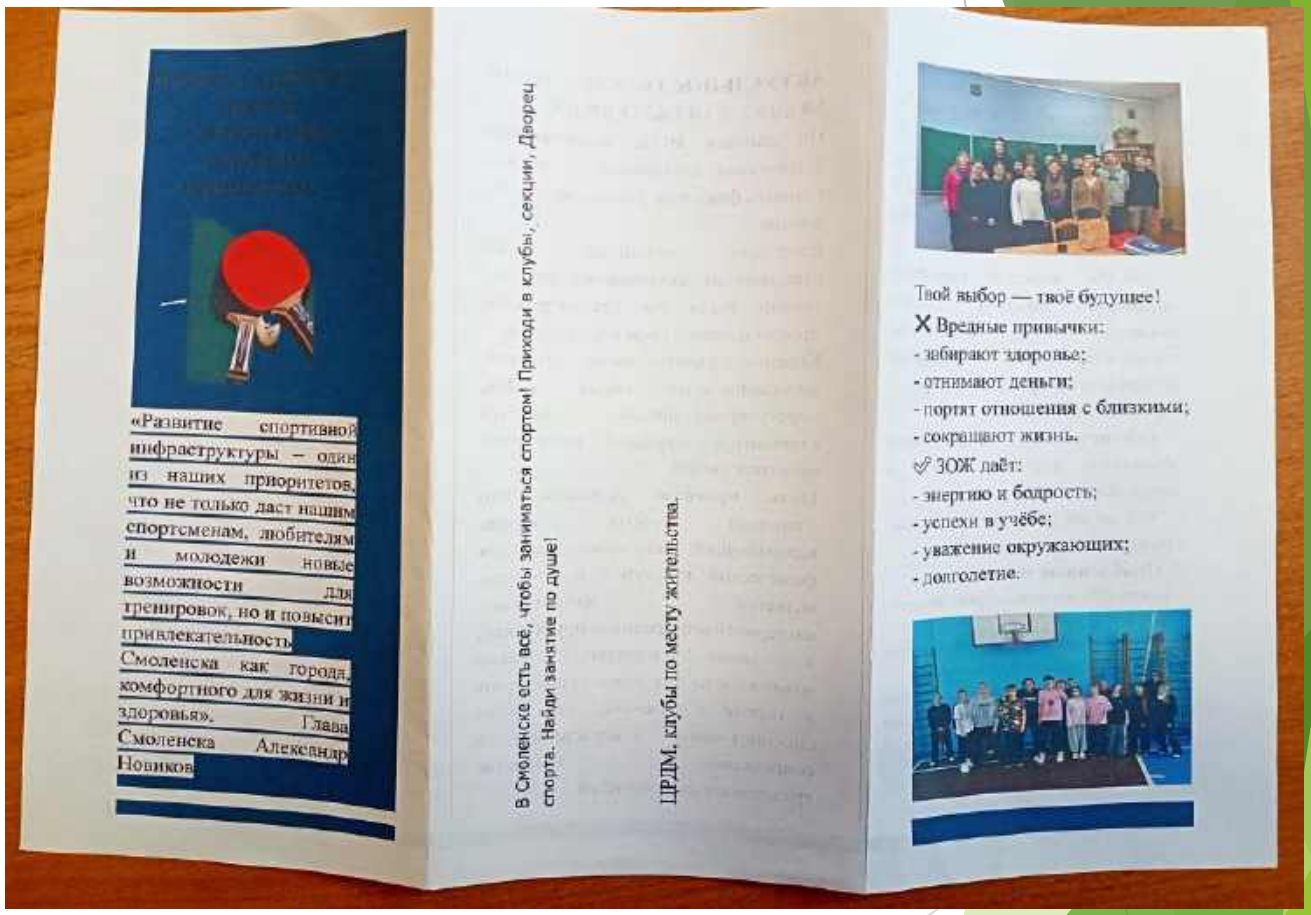
Кто удивил среди педагогов и родителей?
«Игрок «Ювентуса»» — 113 377 шагов (84,7) - абсолютный рекорд недели!
«Ассистентка профессора» — 76 329 шагов!
Болельщики «Скороходов» тоже шли наравне с лидерами — 67483 шага!

Топ-6 личных результатов:
1.Шарыгин Роман — 95363 шага («Скороходы»).
2.Полякова Элина — 82976 шагов («Спортсмены»).
3.Устыченкова Ульяна — 74 603 шага («Спортсмены»).
4.Второй номер — 73534 шага («Торнадо»).
5.Пушкарева Марина — 67167 шагов («Быстрые крылья»).
6.Иванова Анна —65518 шагов («Академия ЗОЖ»).

: «Я ВЫБИРАЮ ЗОЖ КАК АЛЬТЕРНАТИВУ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ».

Учеником 9 класса «В» Чайкиным Максимом Анатольевичем был выполнен итоговый индивидуальный проект на нашу тему.

Подготовлена презентация и буклет.





ПРОДУКТЫ:

- **1.«Навигатор ЗОЖ-активностей»:**
- **1.1. Банк видео и постов «Альтернатива есть!»**
- **2. ЗОЖ - календарь на 2026 год.**
- **3. «Конструктор ЗОЖ-событий» - сценарии мероприятий.**
- **4.Страничка сообщества ВК.**
- **5.Индивидуальный итоговый проект «Я выбираю ЗОЖ как альтернативу вредным привычкам» (с презентацией и буклетом).**

Результаты в цифрах:

- -14 мероприятий;
- -около 200 детей;
- -5 педагогов общего образования;
- -7 педагогов допобразования;
- -врач;
- -волонтёр «Молодой гвардии;
- -1000+ просмотров ВК
- (лучшие посты — 3000).

Мы создали сообщество, объединяющее детей, родителей и педагогов в едином здоровьесберегающем пространстве. Особенно ярко это проявилось в онлайн-соревновании «Кубок шагов».

Вывод:

Таким образом, наш проект – это инструмент:

- во-первых, для формирования у подростков внутренней мотивации к здоровому образу жизни;

- во-вторых, для удовлетворения потребности подростков быть нужными, полезными, влиять на окружающий мир;

- в-третьих, для реального соединения уроков, «внеурочки» и дополнительного образования в единую воспитывающую среду.

Проект «Я выбираю ЗОЖ как альтернативу вредным привычкам» доказал свою эффективность. Технология социально значимого проектирования освоена и готова к тиражированию в других школах и учреждениях.

Интеграция общего и дополнительного образования позволяет расширить воспитательное пространство, учесть личные интересы детей и придать обучению практическую направленность.

Давайте вместе создавать пространство, где каждый подросток сможет проявить себя, сможет быть услышанным и сделать осознанный выбор в пользу здоровья и активной гражданской позиции.

С П А С И Б О З А В Н И М А Н И Е !