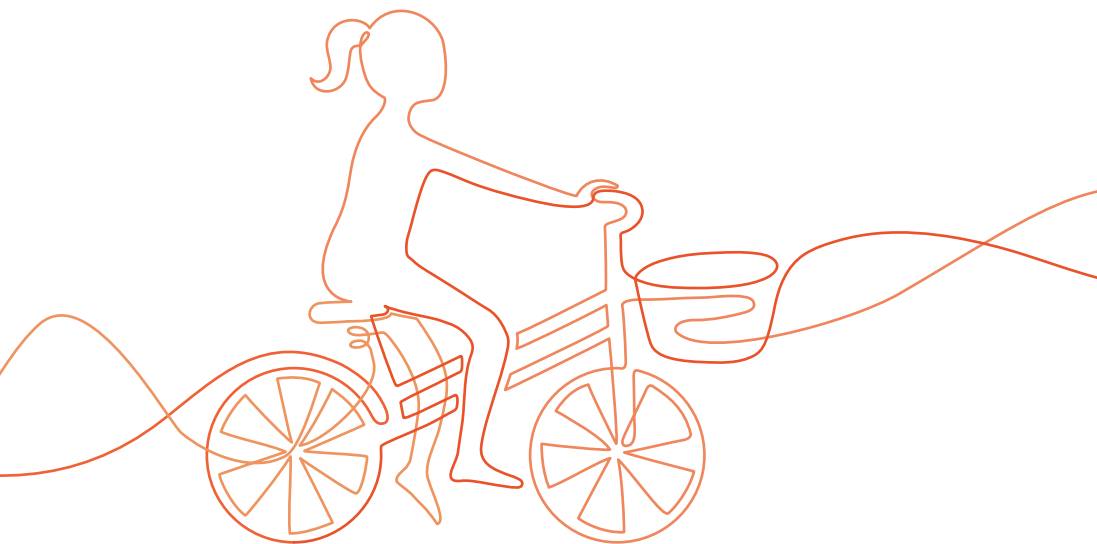


ПРОГРАММА «БУДЬ АКТИВНЫМ!»

*Пособие для участников
благотворительной программы*



ОРГАНИЗАТОРЫ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется фондом CAF Россия в партнерстве с Управлением по образованию и науке администрации города Сочи при финансовой поддержке «Кока-Кола Фаундейшн» (Coca-Cola Foundation).

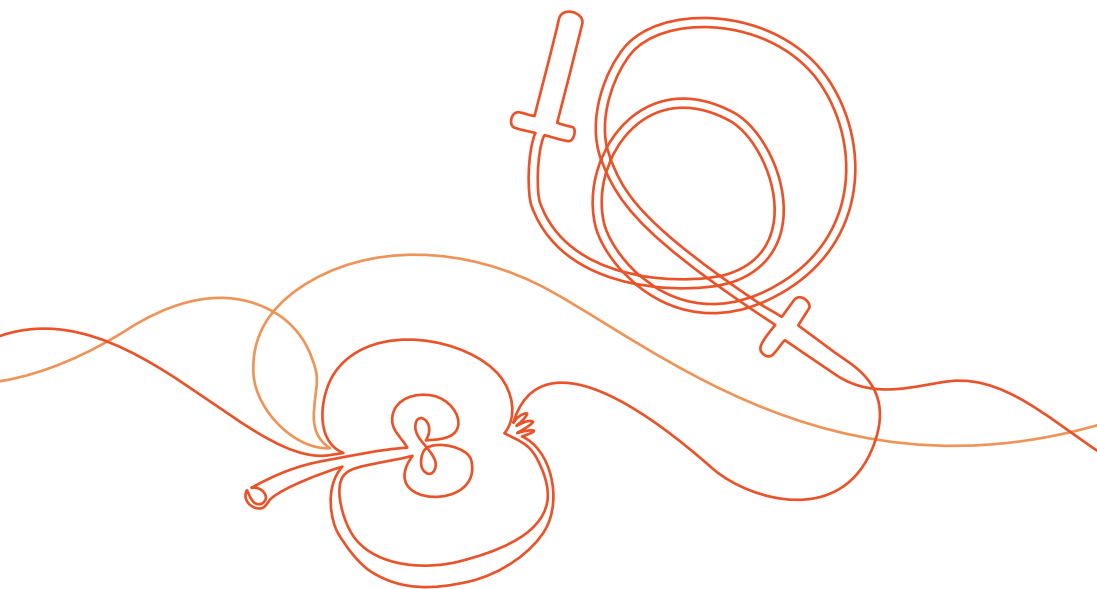
CAF (Charities Aid Foundation)

CAF (Charities Aid Foundation) – международный благотворительный фонд, основанный в Великобритании в 1924 г. CAF финансирует некоммерческие организации в 140 странах.

Российский филиал – CAF Россия – работает в Москве с 1993 г. Ежегодно CAF Россия реализует до 20 масштабных программ в сотрудничестве с крупнейшими российскими и международными компаниями, фондами и сотнями частных доноров, делая вклад в улучшение жизни людей и социальное развитие страны.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Общая информация о программе	2
Этап №1. Исследуем ситуацию и принимаем решение	8
Этап №2. Создаем проект	22
Этап №3. Выполняем проект	40
Этап №4. Контролируем процесс выполнения проекта (мониторинг проекта) и оцениваем полученные результаты	48
Приложение 1. Направление «Сбалансированное питание»	52
Приложение 2. Направление «Активные игры»	62
Приложение 3. Интерактивные технологии работы для школьной проектной команды	84
Приложение 4. Полезные сайты	94



ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРОГРАММЕ

Благотворительная Программа «Будь активным!» направлена на развитие навыков активной и здоровой жизни у детей

Основная целевая группа Программы – школьники.

Цель Программы: содействие деятельности школ и местного сообщества в сфере охраны здоровья детей за счет увеличения физической и социальной активности школьников, развития навыков сбалансированного питания и позитивного отношения к жизни.

Задачи Программы «Будь активным!»:

- Организовать просветительскую работу среди школьников по основам сбалансированного питания, а также значения физической и социальной активности.
- Обеспечить условия для увеличения физической активности детей в школе и в свободное от уроков время.
- Поддержать работу в школах по формированию здоровой, позитивной и социально активной молодежи.

Благодаря Программе дети получают возможность узнать о принципах сбалансированного питания, применять эти знания на практике, участвовать в активных играх и упражнениях в урочное и свободное время, повысят навыки своей социальной активности и позитивного отношения к жизни.



География программы

Программа реализуется в г. Сочи.

Программа отвечает на вызовы современной жизни, такие как гиподинамия, несбалансированное питание, приводящее к избыточному весу, низкий уровень социализации и негативизм, которые ухудшают качество жизни детей.

Программа использует опыт работы школ Великобритании, США, Испании, Австрии, Мальты, Китая, являясь при этом целостным, оригинальным и инновационным проектом. Пилотный характер программы предполагает гибкость и творчество: каждая школа, команды учителей, учеников, родителей сами разрабатывают свои проекты и сами решают, как их лучше выполнять.



В основе методологии Программы лежат следующие элементы:

- Комплексный подход к активному здоровому образу жизни, объединяющий физическую и социальную активность школьников, навыки сбалансированного питания и позитивное отношение к жизни.
- Совместная партнерская работа в программе учителей, учеников, их родителей, родственников, а также активных членов местного сообщества.
- Инновационные эффективные интерактивные технологии создания у детей устойчивых изменений в знаниях, установках, поведении, привычках, формирующих активный здоровый образ жизни.
- Мотивирующий контроль процесса выполнения школьного проекта и оценка результатов измененного поведения самими школьниками, учителями, родителями.



НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ «БУДЬ АКТИВНЫМ!»

Программа «Будь активным!» включает в себя взаимосвязанные направления:

- *Физическая активность школьников.*
- *Навыки сбалансированного питания.*
- *Позитивное отношение к жизни.*
- *Социальная активность.*

Физическая активность школьников

Это направление дает знания о том, какую роль физическая активность играет в жизни человека и как быть физически активным.

Направление помогает учителям и школьникам подумать о ресурсах и оборудовании, необходимом для упражнений и активных игр, о важности физических упражнений и о том, как организовать процесс физической активности и получать от нее удовольствие и радость.

Направление включает создание условий для увеличения физической активности школьников на переменах и после уроков (например, установку специального оборудования в рекреациях, проведение различных игровых занятий и упражнений в школе и на пришкольном дворе, летних лагерях).

Навыки сбалансированного питания

Это направление дает возможность передать детям знания о сбалансированном питании.

Направление сфокусировано на формировании знаний и умений, необходимых для контроля за калорийностью потребляемых продуктов.

Позитивное отношение к жизни

Это направление позволяет понять, что жизнь во многом зависит от ее восприятия, и окружающий нас мир может стать прекрасным или ужасным в зависимости от того, как мы к нему относимся. Знание того, как можно видеть жизнь в позитивном свете подкрепляется техниками изменения культуры негативизма на позитивное мышление.

Социальная активность

Это направление построено на том, что люди готовы проявлять активность, занимаясь тем, что они выбрали и что им нравится, т.е. активность возникает и развивается естественно, когда для этого созданы условия. Кроме этого, роль активных помощников и партнеров взрослых в Программе «Будь активным!» раскрывает у школьников остро необходимые сегодня качества качества инициативы и ответственности. Немного теории, а также инструменты самоанализа и мониторинга за собственной активностью позволяют осознанно оценивать активность и сознательно ее развивать.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

Процесс работы по Программе основан на последовательном выполнении 4-х основных этапов:

- Этап 1. Исследуем ситуацию и принимаем решение.
- Этап 2. Создаем проект.
- Этап 3. Выполняем проект.
- Этап 4. Контролируем процесс выполнения проекта и оцениваем полученные результаты.

Делать эти шаги предстоит проектным командам, которые формируются в школе из школьников младших классов и взрослых – учителей, родителей, родственников, членов местного сообщества. Возглавляет команду ее лидер – руководитель проекта.

Этап 1. Исследуем ситуацию и принимаем решение

Этот очень важный и большой начальный этап состоит из трех частей:

- Получение базовых знаний о том, что такое физическая и социальная активность, сбалансированное питание, позитивное отношение к жизни, понимание того, зачем это нужно каждому отдельному участнику программы, школе, родителям, местному сообществу в целом.
- Изучение условий, которые есть в школе, семье, во дворе, на улице, в городе для того, чтобы развивать у школьников навыки активной здоровой жизни, а также знаний, отношения, поведения ребят по отношению к активной и здоровой жизни.
- Принятие решения о том, какие направления программы стоит развивать в школьном проекте в имеющихся условиях.

Для принятия решения члены команды обсуждают и оценивают:

- потребности младших школьников в области активной здоровой жизни
- условия, имеющиеся в настоящее время в их школах и окружающей среде для активной игры и сбалансированного питания
- мотивацию членов команды
- поддержку различных направлений со стороны значимых для будущего проекта лиц, их активное вовлечение в работу

Этап 2. Создаем проект

Результатом этого этапа является проект школьной команды, в котором отражаются идеи разработчиков и описана деятельность, которая будет вестись по проекту по всем запланированным направлениям. Проект представляется организатору Программы – САФ Россия.

Написание проекта поможет:

- точнее понять потребности, удовлетворяемые проектом, цели и задачи проекта, результаты его реализации, их родителей, родственников, а также активных членов местного сообщества
- оценить ресурсы, необходимые для успешного выполнения проекта – оборудование, людей, специальные знания
- увидеть риски и возможности, которые могут появиться при выполнении проекта
- определить продолжительность и этапы выполнения проекта
- распределить работу между членами проектной команды и запланировать, как контролировать ее выполнение.

Этап 3. Выполняем проект

Для того, чтобы успешно выполнить проект и заложить основу для устойчивых изменений в поведении и привычках младших школьников, формирующих активный здоровый образ жизни, проектной команде необходимо:

- понимать процесс перемен и научиться создавать благоприятные условия для их внедрения
- владеть инструментами, обеспечивающими поддержку планируемых изменений и нейтрализацию блокирующих эти изменения факторов
- управлять изменениями в процессе выполнения проекта
- уметь выявлять проблемы, неизбежно возникающие при реализации проекта
- находить адекватные меры для их решения и предотвращения

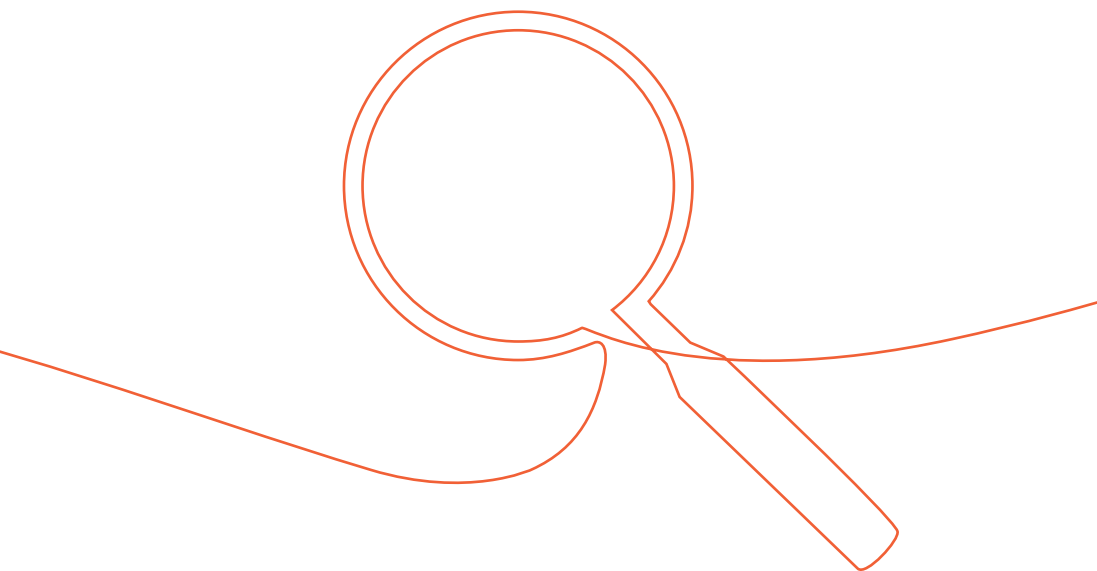
Обучение данным знаниям и умениям членов проектных команд и особенно их руководителей будет происходить на специальных семинарах-практикумах в процессе выполнения ими проектов.

Этап 4. Контролируем процесс выполнения проекта и оцениваем полученные результаты

Заключительный этап включает мониторинг процесса выполнения проекта и оценку полученных результатов. На этом этапе проводится анализ работы, пишутся отчеты о положении дел, отмечаются достижения и празднуется успех.

Опыт, полученный при реализации этого этапа, переносится в новую фазу «Узнаем и принимаем решение» и, таким образом, цикл Программы «Будь активным!», включающий 4 этапа, продолжится с учетом анализа всех трудностей и успехов.

Последовательное и сопровождаемое анализом выполнение четырех этапов активно обучает и развивает проектную команду и приближает достижение долгосрочных целей Программы «Будь активным!».



ЭТАП 1. **ИССЛЕДУЕМ СИТУАЦИЮ** **И ПРИНИМАЕМ РЕШЕНИЕ**

Цель этого этапа – дать школьным проектным командам возможность:

- познакомиться с важными сведениями об активном образе жизни, позитивном настрое и социальной активности школьников
- увидеть возможности для создания своего школьного проекта, его перспективы для внедрения физической активности – упражнений и активной игры в школьную жизнь, а также свободное время учеников, для создания привычки к сбалансированному питанию, для формирования у школьников умений вовлекать в проект сверстников, родителей, родственников, местных жителей
- проконсультироваться с представителями школьного сообщества и учесть их мнения при разработке проекта
- принять решение о том, какие направления программы стоит развивать в школьном проекте в имеющихся условиях

Важный принцип Программы «Будь активным!» – вовлечение учеников и их ближайших родственников в процесс разработки и выполнения школьных проектов на всех этапах.

ЗАЧЕМ НАДО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ И СОЦИАЛЬНО АКТИВНЫМ, ПОЗИТИВНО ОТНОСИТЬСЯ К ЖИЗНИ: НЕКОТОРЫЕ ВАЖНЫЕ ФАКТЫ

Физическая активность

Исследования показали, что физическая активность полезна для мозга во многих отношениях:

- Мозг лучше снабжается обогащенной кислородом кровью, что улучшает качество мышления.
- Лучше работают части мозга, отвечающие за запоминание и память.
- Развиваются связи между нервными окончаниями в мозгу, что улучшает внимание и способность обрабатывать информацию.

Движения тела, особенно движения конечностей, пересекающих вертикальную ось тела, стимулируют работу кортекса – части мозга, отвечающей за обучение и решение проблем.

Двигательная активность является одним из главных средств борьбы с лишним весом.

Физически активные дети, как правило, меньше болеют и, как следствие, реже пропускают уроки.

Среди учеников начальной школы преобладают кинестетики – двигательнo-тактильные ученики (по различным данным, их от 40 % до 60 %), которые воспринимают информацию и учатся через «делание» своими руками, через эксперимент, в движении и физической активности. По результатам исследований, стиль обучения типичного школьника начальной школы складывается из следующих каналов восприятия и переработки информации: 37 % составляет восприятие через ощущения (движение, касание, выполнение определенных действий), 34 % – звуковое восприятие (слова, звуки, музыка), 29 % – зрительное восприятие (рисунки, образы, схемы).

Однако пока учителя используют в основном визуально-аудиальные методы обучения, без учета способности детей воспринимать материал, запоминать, перерабатывать и использовать его. Кинестетики, которые составляют большинство в младшем школьном возрасте, на уроках отвлекаются, начинают вертеться, мешать учителю и другим детям. Увеличение физической активности в школьной жизни детей позволит хотя бы частично смягчить эту проблему.

И, наконец, именно игра является отличным методом обучения. Древние греки знали, что учиться надо играя. Недаром их концепция образования (пαιδεία) очень близка идее игры (παίδία).



Сбалансированное питание и энергетический баланс

Количество детей с лишним весом резко увеличилось за последние годы во всем мире и продолжает расти. Так, за последние 20 лет число детей в возрасте от 6 до 11 лет, страдающих от ожирения, удвоилось, а число подростков с лишним весом утроилось. В 2010 году доля детей от 5 до 18 лет с избыточным весом в странах Европейского союза составила 38 %, в Китае – 20 %, а в Северной и Южной Америке от ожирения страдал каждый второй ребенок. В России полными являются примерно 21 % мальчиков и 24 % девочек младшего школьного возраста.

Справка по Take10!

Take10! – это программа в США, основанная на включении физической активности в обычные уроки. По мнению разработчиков программы, 60 минут физической активности младших школьников в течение дня не только улучшают их здоровье, но и благотворно влияют на обучение и успеваемость.

Свое название программа получила от принципа – 10 минут физической активности каждый час занятий. Таким образом, двигательная активность из уроков физкультуры перешла в уроки арифметики, географии, родного языка...

Хотя программа «Будь активным!» не предусматривает обязательного включения физических упражнений и игр в школьные уроки, Ваша школьная проектная команда может попробовать сделать это. Описание программы Take10! – на сайте www.take10.net

В то же время, большая часть родителей не замечает наличие избыточного веса у собственных детей. Из-за того, что таких детей становится все больше, их вид становится привычным и взрослые не проявляют беспокойства, даже если у ребенка есть явное ожирение.

Лишний вес в детском возрасте грозит серьезными проблемами со здоровьем, как в отдаленной, так и в ближайшей перспективе. Лишние 3 килограмма веса отнимают у человека полчаса жизни в день. Медики считают, что если бы вдруг, волшебным образом, данная проблема сама собой исчезла, то продолжительность жизни людей во всем мире увеличилась бы на 5–10 лет. Для сравнения – излечение всех жителей планеты от рака увеличило бы среднюю продолжительность жизни только на год.

Проблема нездоровой полноты носит комплексный характер, ее причинами являются и несбалансированное питание – «удобная» высококалорийная пища быстрого приготовления, и малоподвижный сидячий образ жизни, и нарушение энергетического баланса – переедание.

Важнейшим фактором, приводящим к развитию ожирения, является низкая физическая активность, когда даже нормальное количество принимаемой пищи является избыточным, так как калории, поступившие в организм с едой, не «сжигаются» в процессе физических нагрузок, а превращаются в жир.

Гиподинамия (снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений) поражает теперь даже пятилетних детишек: ее проводники – телевидение, компьютеры, компьютерные игры.

Позитивное отношение к жизни

Негатив «убивает» в буквальном смысле слова. Методы психологического давления на человека, основанные на уничтожении межличностного доверия, побуждении к самобичеванию, умерщвлении патриотических чувств, исключении эмоциональной поддержки любого рода от окружающих, а также сообщении человеку только печальных известий приводят к тому, что люди утрачивают смысл жизни, веру в себя и в своих близких, капитулируют перед действительностью морально и физически и в результате умирают раньше отпущенного им срока.



Один из самых известных специалистов в области формирования позитивного отношения к жизни Дональд Клифтон утверждал, что оптимисты живут дольше пессимистов в среднем на 10 лет. То есть негативные эмоции способны украсть у нас большой отрезок жизни, чем никотин, пристрастие к которому сокращает жизнь мужчин в среднем на 5,5 лет, а женщин – на 7 лет.

Современного человека окружает море негатива, который льется на нас с экранов телевизоров, по радио, из газет. Так называемая «Культура негатива» – распространенная тенденция указывать человеку на его недостатки, а не поощрять достоинства пронизала практически все сферы деятельности. Установка на «поиск недостатков» сопровождает нас в течение всей жизни, от школьной скамьи до собственного рабочего кабинета. Так, по результатам одного из опросов 65 % американцев признались, что не получали никакой благодарности за свою работу в течение года. Не лучше ситуация и в России.

Негатив опасен не только сам по себе. Отрицательные эмоции заразны, и один-единственный негативно настроенный сотрудник может развалить целый коллектив.

Некоторые дети с момента рождения обращают внимание только на негативные аспекты жизни. По своему темпераменту они не сразу интересуются происходящим, новая ситуация вызывает у них неловкость

и сомнения, они не решаются заняться чем-то впервые. Многие прибегают к негативной позиции: «Я не могу, я не хочу, я не буду», чтобы избежать всего, что заставляет их беспокоиться или испытывать чувство страха. Независимо от того, является ли это врожденным отношением или приобретенным, дети с отрицательным взглядом на жизнь могут получить немалую пользу для себя, если их уверенность в себе увеличится, а взгляд на мир станет более оптимистичным.

Умению видеть мир в позитивном свете и делиться этим восприятием с окружающими можно научиться, – ученые и практики разработали целую систему подходов и инструментов, помогающих этого достичь. Вы и Ваша школьная проектная команда могут сделать это направление одним из главных в проекте. Однако, даже если Вы этого не сделаете, само участие в программе и следование ее принципам партнерства и вовлеченности учеников в процесс планирования и выполнения проекта изменит их отношение к жизни, сделав его более позитивным и оптимистичным.

Две снежинки

Шёл снег. Зимой это дело обычное. Погода была безветренной, и большие пушистые снежинки не спеша кружили в причудливом танце, медленно приближаясь к земле.

Две снежинки, летевшие рядом, решили затеять разговор.

Боясь потерять друг друга, они взялись за руки, и одна из них весело сказала:

- Как хорошо лететь, наслаждаться полётом.

- Мы не летим, мы просто падаем, – отвечала грустно вторая.

- Скоро мы встретимся с землей и превратимся в белое пушистое покрывало.

- Нет, мы летим навстречу гибели, а на земле нас просто будут топтать.

- Мы станем ручьями и устремимся к морю, мы будем жить вечно, – сказала первая.

- Нет, мы растаем и исчезнем навсегда, – возражала вторая.

Наконец им надоело спорить, они разжали руки, и каждая полетела навстречу судьбе, которую выбрала сама.

Социальная активность

Развитие социальной активности учащихся является одной из важнейших задач современного образовательно-воспитательного процесса.

Главным элементом и показателем социальной активности считается активная жизненная позиция – устойчивая система отношений или внутренних установок к определенным сторонам действительности, проявляющаяся в реальном поведении человека.

Активная позиция предполагает стремление изменить действительность. При пассивной позиции человек воспринимает готовые взгляды, ценности, образцы поведения, не пытается их анализировать, идет по привычным дорогам жизни.

Период обучения учащихся в начальной школе является наиболее благоприятным для формирования у них активной жизненной позиции. Это связано с тем, что, вступив в учебную деятельность, младшие школьники начинают ощущать себя более взрослыми, стремятся соответствовать ожиданиям окружающих, проявляя себя во «взрослых» видах деятельности. Им интересна общественная деятельность, они стремятся выполнять разнообразные общественные поручения. Присущая младшему школьнику любознательность, стремление утвердиться в глазах взрослых и сверстников способствуют формированию у них социальной активности.

В период примерно с 6 и до 12 лет для ребенка очень важна поддержка со стороны взрослых, в первую очередь родителей и ближайших родственников. Проявляя социальную активность, ребенок, как правило, ещё не понимает, что результаты такой активности нужны прежде всего ему. Поэтому он стремится показать, какой он активный и успешный, главным образом родителям. И от того, какова будет их реакция на его успехи или неудачи, зависит его будущая вера в себя и в свои силы.

В программе «Будь активным!» используется следующий механизм формирования социальной активности. На начальном этапе ученик получает знания о сбалансированном питании, физической активности, позитивном отношении к жизни. На основе полученных знаний у школьника складываются представления о необходимости участия в деятельности по школьному проекту.

Далее, чтобы появилось осознанное стремление к такому участию, формируется отношение к, например, физическим упражнениям и играм, которое, в свою очередь, влечет за собой развитие положительных эмоций. Эмоции, чувства придают процессу формирования отношения личностно значимую окраску, что влияет на прочность формируемого качества. Знания и чувства порождают потребность в их практической реализации – в поступках и поведении.

Таким образом, формирование социальной активности младшего школьника происходит благоприятно в условиях атмосферы эмоционального подъема, при хорошей организации деятельности, в процессе взаимодействия с другими людьми. Включенный в команду учащийся будет активно стремиться к участию в групповых играх, будет побуждать своим примером и убеждением других людей.

Это направление в программе построено на том, что ученики готовы проявлять активность, занимаясь тем, что они сами выбрали и что им нравится, т.е. активность возникает и развивается естественно, когда для этого созданы поддерживающие благоприятные условия. Кроме этого, роль активных помощников и партнеров взрослых раскрывает у школьников так необходимые сегодня качества инициативы и ответственности. Немного теории, а также инструменты самоанализа и мониторинга за собственной активностью позволяют ученикам осознанно ее контролировать и сознательно развивать.

Немаловажным условием формирования социальной активности учащихся является работа педагога по обучению учащихся организаторским умениям. С этой целью можно использовать систему меняющихся поручений учащимся, так чтобы каждый из них смог побывать в роли лидера. Обучение школьников умениям планировать, контролировать, оценивать себя, свою работу и работу своих товарищей также является важнейшим фактором развития их организаторских способностей.



Для того, чтобы вести активный образ жизни, сохранять энергетический баланс, быть лидером в играх и упражнениях, одного знания недостаточно. Надо создать поддерживающую мотивирующую среду для того, чтобы дети могли и хотели правильно питаться, в школе и во внеурочное время играть в подвижные игры, прыгать, бегать, скакать через скакалку, крутить хула-хуп, танцевать, быть инициаторами и пропагандистами активного здорового образа жизни, меньше сидеть у телевизора и компьютера, а больше двигаться.

Первым этапом создания своего школьного проекта является изучение того, на что мы можем опереться в желании сделать жизнь школьников активной и здоровой, а что изменить или же от чего отказаться. Надо задать себе важный вопрос: «Какие условия есть в школе, дома, в городе для сбалансированного питания, физических упражнений и активных игр, проявлений социальной активности и формирования позитивного отношения к жизни?»

Ответы на него помогут увидеть имеющиеся возможности для внедрения целей и принципов Программы «Будь активным!» в школьную жизнь и жизнь отдельных учеников, а также понимания того, что дополнительно нужно сделать, чтобы Ваш проект был полезен и успешен.

Для ответа на этот вопрос можно использовать следующие инструменты и мероприятия:

- проведение соцопроса
- составление и использование «карт местности»

Пожалуйста, не думайте, что эти инструменты являются единственными и исчерпывающими. Вы можете применить другие методы изучения имеющихся в школе и в окружающей среде условий, опираясь на собственный опыт и знания.

ПРОВЕДЕНИЕ СОЦОПРОСА

Задание для учеников

Узнайте у своих одноклассников, других школьников, старших братьев и сестер, родителей, родственников, в какие игры они любят играть или же играли, когда были школьниками, какая пища им нравится. Вместе с ними подумайте, какие игры из тех, которые они назвали, могут быть интересными и безопасными для использования в школьном проекте, а также как можно изменить питание школьников с пользой для их сегодняшнего и завтрашнего здоровья.

Анкеты для заполнения учениками (возможные вопросы):

- Сколько раз в неделю ты завтракаешь?
- Что ты ешь на завтрак?
- Какая твоя самая любимая еда?
- Какую еду ты считаешь сбалансированной для здоровья?
- Что бы ты хотел научиться готовить на завтрак?
- Что ты обычно делаешь на перемене?
- Что ты обычно делаешь после уроков?
- Что ты обычно делаешь в выходные?
- Что ты обычно делаешь на каникулах?
- Во что ты играешь?
- Сколько активных игр ты знаешь? Перечисли их.
- Где ты играешь?
- Во что ты любишь играть больше всего?
- Во что ты любишь играть меньше всего?
- Ты умеешь организовать игру со своими сверстниками?
- Как обычно ты это делаешь?

Интервьюирование учеников учениками, используя опрос

В опросе могут участвовать младшие школьники в группах со старшим интервьюером. Ученики могут участвовать в подготовке вопросов (можно использовать вопросы из анкеты выше), они должны подумать, сколько вопросов будут задавать. Опрос может быть проведен группой учеников во время перемены или обеденного перерыва.

Работа с коллективом школы

Анкеты для заполнения сотрудниками школы

Важно включить в опрос сотрудников школы, полезно также сравнить их ответы с ответами детей. Если ученики не вовлечены в эту часть, то можно задать сотрудникам несколько открытых вопросов, чтобы они могли дать развернутый и детальный ответ.

Вопросы, которые можно использовать в анкете:

- Считаете ли Вы, что дети каждый день завтракают дома?
- Что, по Вашему мнению, дети чаще всего едят на завтрак?
- Какую еду из той, которую едят дети, Вы считаете сбалансированной для здоровья?
- Что обычно дети делают во время перемен / обеденного перерыва?
- В какие активные игры дети играют?
- Какие активные игры являются их любимыми?
- Где дети играют в активные игры?
- Какие активные игры знаете Вы?
- В какие активные игры Вы можете научить играть младших школьников?
- Как Вы считаете, достаточно ли у них времени и места для игр?
- Что Вы предлагаете сделать, чтобы возможностей для активных игр и упражнений стало больше?
- Что, на Ваш взгляд, представляет наибольшую опасность для работы школы и проектной команды по Программе?
- Какие новые возможности открывает работа по Программе перед школой? Какие «выгоды» предоставляет?

Интервьюирование сотрудников школы учениками

Ученики могут участвовать в подготовке вопросов (можно использовать вопросы, приведенные выше), они должны продумать, когда и как много вопросов будут задавать.

Опрос родственников: возможные вопросы

- Какую еду ты считаешь сбалансированной для здоровья детей моего возраста?
- В какие подвижные игры ты играл/играла на переменах, когда был/была таким/такой, как я?
- В какие подвижные игры ты играл/играла после уроков, когда был/была таким/такой, как я?
- В какие игры ты обычно играл/играла в выходные?

- В какие игры ты обычно играл/играла на каникулах?
- Опиши свои любимые подвижные игры
- Ты хочешь научить играть в эти игры меня и моих друзей?

Время для заполнения анкеты и проведения интервью

Проверьте, чтобы общее время на заполнение анкеты не превышало 15 минут, для ответов на вопросы интервью – 20 минут. Для этого отберите самые важные вопросы и попробуйте ответить на них сами, отмечая потраченное время, или попросите сделать это ваших друзей. Если важных вопросов много, можно разделить их на несколько анкет или опросников. Опрашивая родственников, можно рассчитывать на то, что они уделят Вам больше времени.

Соединение информации

Когда Вы закончите опрос или анкетирование, объедините полученную информацию. Посчитайте, сколько раз в неделю в среднем завтракают школьники, составьте рейтинговые списки любимой пищи, сделайте списки игр, которые знают школьники, их родители и родственники, учителя, а также рейтинговые списки любимых активных игр для разных категорий респондентов, посчитайте количество близких родственников, которые хотят научить ребят играть в активные игры, составьте их список по фамилиям. Оцените «качество» ответов, например, соответствие представлений о сбалансированном и несбалансированном питании у респондентов и у ученых-практиков, а также разнообразие, безопасность, привлекательность и прочих названных игр. Результат проведения опросов и интервью – важные исходные данные, которые явятся отправной точкой для проекта и помогут планировать проектные цели и задачи.

При составлении описания существующей ситуации вместе с детьми и активными родственниками выберите цитаты, подходящие к разным разделам описания, подберите интересные картинки, сделайте таблицы, графики для отчета о проведенных опросах.

СОСТАВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «КАРТ МЕСТНОСТИ»

Подготовка

- Возьмите основной план школы, на котором отражены внутренние помещения школы и вся школьная территория со спортивными площадками.
- Участникам работы потребуются планшеты с зажимом и цветные карандаши/ручки.
- Для добавления фотографий в отчеты попросите участников работы приготовить цифровые фотоаппараты или мобильные телефоны с камерой.

Изучение территории

Организуйте учеников в группы или пары для сбора информации. Например, возможны следующие методы организации:

■ Команда разведчиков по направлениям Программы

Разделите учеников на команды «разведчиков» и определите для каждой одно из направлений Программы для исследования и составления карты:

- Приготовление и прием пищи. Цель: определить и зафиксировать все возможные места для приготовления и приема пищи, которые существуют в школе, а также узнать и зафиксировать, где ученики завтракают и что они едят на завтрак.
- Активная игра: определите и зафиксируйте все возможные места для проведения активных игр и выполнения упражнений, которые существуют как внутри школы, так и на школьном дворе, на дворовых площадках.



■ Команды разведчиков по «зонам» школы

Разделите учеников на команды «разведчиков» и определите для каждой команды свою зону (участок), например, этаж или крыло школы, территорию перед школой, за школой и т.д. Попросите их исследовать свои «зоны» на предмет проведения там активных игр и упражнений. Обсудите с учениками, как Вы будете регистрировать полученную информацию.

■ Команды разведчиков территории микрорайона, который обслуживает данная школа или мест в городе и за городом, где можно проводить массовые активные мероприятия по проекту

Создайте команды из учеников и добровольцев-родителей или родственников. Их задача: исследовать территорию микрорайона для выявления мест, которые подходят для проведения активных командных игр после уроков, в выходные дни, на каникулах.

■ Команды «инспекторов»

Скажите, что идет конкурсный отбор городов для проведения Всемирной школьной олимпиады активного образа жизни, и Сочи участвует в конкурсе.

Участникам необходима карта, блокноты и ручки, принадлежности для съемки.

Участники планируют экскурсию по разным местам школы и города, чтобы оценить, насколько они подходят для активной игры. Ученики работают в группах по 2–4 человека, записывая свои мнения, фотографируя все исследуемые места, дворы, участки. Они отмечают каждое место на карте с помощью символов или кодов. Ученики могут сделать видеозапись своего путешествия.



Создайте общую карту

Когда все группы закончат свои исследования, его результаты с выводами и предложениями надо перенести из групповых планов на один общий план по разделам:

- места для активных игр на переменах
- места для активных игр после уроков
- места для активных игр в выходные
- места для активных игр на каникулах и прочее

Демонстрация созданной карты

На собрании класса или с помощью выставки в фойе школы представьте свои исследования. Например, информация может быть отражена в больших альбомах, с использованием коллажей или фотомонтажа, схем или диаграмм.

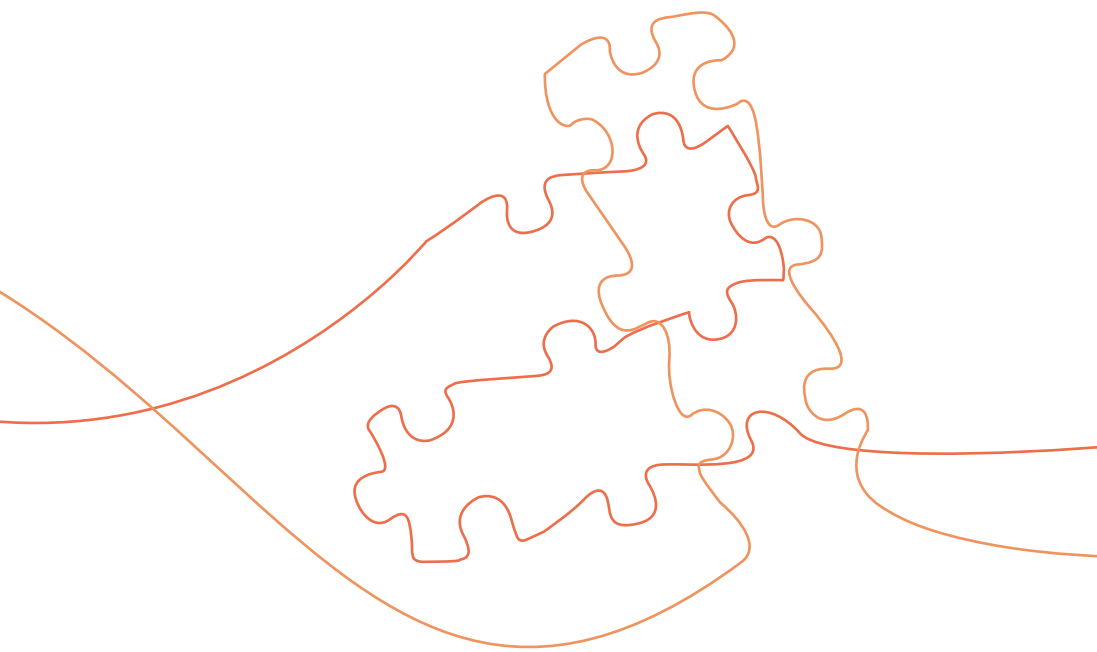
В результате выполнения первого этапа проектной команде надо принять предварительное решение, какие направления Программы «Будь активным!» войдут в школьный проект.

Для предварительного выбора направлений можно использовать следующие вопросы-критерии:

- К каким направлениям Программы относятся приоритетные потребности школьников, выявленные на этапе 1? Оценку приоритетности можно проводить по показателю «особая проблемность направления», определяемой на основе наибольшего расхождения между действительной и желаемой ситуациями.
- В результате работы, по каким направлениям произойдет самое значительное улучшение того, что вы уже делаете?
- Насколько убедительно и привлекательно выглядит работа по разным направлениям программы для: а) сотрудников школы; б) учеников; в) родителей и родственников; г) влиятельных групп и представителей местного сообщества? Оцените каждое направление для каждой группы заинтересованных лиц а, б, в и г баллами от 1 до 3, где 3 – высший балл. Выберите направления, получившие наибольшее количество баллов.
- По какому направлению имеется наибольшая готовность представителей групп а, б, в и г работать вместе с Вами в качестве волонтеров и партнеров планируемого проекта?
- Кого из важных для проекта представителей разных групп еще предстоит привлечь на свою сторону? Знаете ли Вы, как это можно сделать?
- Какие стратегические цели развития школьного образования в Сочи и в Вашей школе обеспечивает работа по разным направлениям Программы?
- Располагаете ли Вы достаточными знаниями и мотивированными сотрудниками, чтобы выполнить проект по разным направлениям? Если нет, то как привлечь в проект необходимых Вам специалистов? Когда реально это можно сделать?

В результате проведенных мероприятий по завершении Этапа 1 Вы получите:

- описание существующей ситуации в количественных и качественных характеристиках
- обзор имеющихся и требуемых для работы в Программе ресурсов
- понимание мотивов, интересов, опасений, запросов и возможностей детей, а также исполнителей, сотрудников школы, партнеров, волонтеров школьного проекта
- определение барьеров и проблем, которые могут возникнуть при работе над проектом



ЭТАП 2. СОЗДАЕМ ПРОЕКТ

Этап 2 позволит проектной команде понять масштаб и потенциал Программы, увидеть основные проблемы, риски и возможности для учеников, их родителей, школы и местного сообщества при работе по разным направлениях Программы и выбрать те из них, которые наиболее остры и перспективны.

Основными вопросами Этапа 2 являются:

- Что мы хотим сделать?
- Зачем?
- И как мы это сделаем?

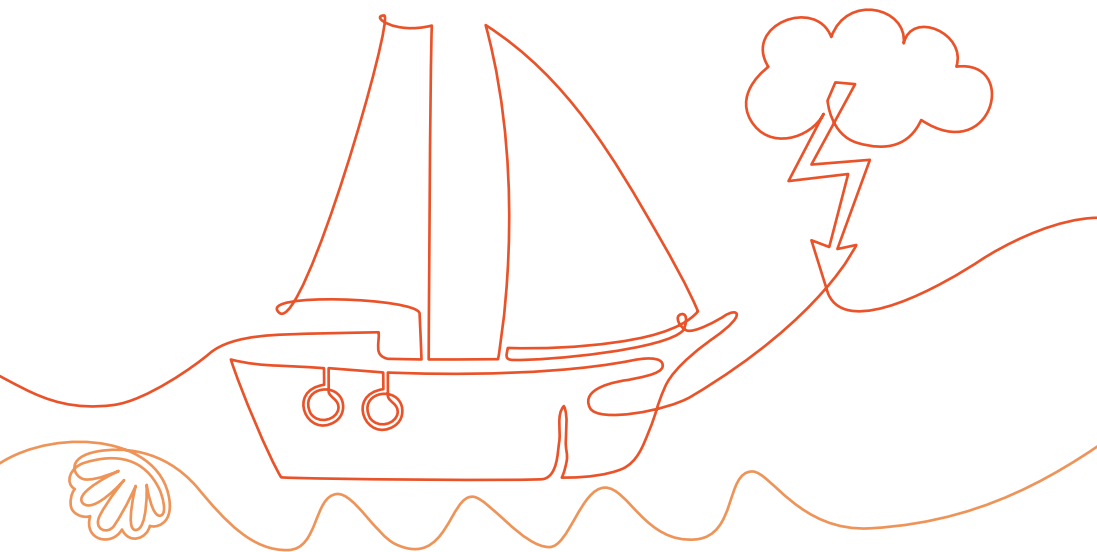
Результатом этого этапа является проект школьной команды, который включает описание потребностей младших школьников, рисков и возможностей при работе по выбранным направлениям, цели и задачи проекта, результаты его реализации, продолжительность проекта и этапы его выполнения, мониторинг процесса выполнения проекта, потребности в ресурсах, необходимых для проекта. В проект, представляемый организатору Программы – САФ Россия можно включить и некоторые элементы из этапов 3 и 4, которые показывают знание Вами принципов и технологий управления проектами.

Для того, чтобы глубже и предметней обсудить с командой содержание проекта, можно использовать синтез **интеллектуальной деловой игры «Корабль»** и **технологии «Всемирное кафе»**.



Участники мероприятия – учителя школы, члены создаваемой проектной команды, включающей учеников, волонтеров-родителей и родственников, активные члены местного сообщества, заинтересованные в данном проекте. Общее количество участников – 40–60 чел. Удобное место для проведения – школьный спортзал.

До игры надо дать всем участникам возможность познакомиться с информацией о программе, а также результатами, полученными на Этапе 1.



Объясняя игру, стоит сказать, что ее участники будут готовить корабль «Школа №... г. Сочи» для плавания в активное и здоровое будущее, в котором совсем скоро будут жить младшие школьники, а позднее и большая часть школьного коллектива: чистить днище от ракушек, заделывать пробоины в корпусе, ставить новые паруса...

Процедура игры «Корабль», придуманная Люком Хоманном, довольно проста. К стене прикрепляется картина парусника размером 170x270 см. На днище корабля рисуются ракушки, олицетворяющие разные негативные явления, мешающие кораблю плыть вперед, в активное здоровое будущее. В корпусе корабля имеются пробоины. Они означают дыры, через которые может просочиться вода и потопить корабль, т.е. отсутствие в жизни школы, в семьях детей, возможно, даже в городе каких-то важных элементов, не позволяющих ученикам вести активный здоровый образ жизни. На пути следования корабля могут находиться мели – внутренние угрозы, а над кораблем нависать грозная туча, несущая в себе различные внешние угрозы для парусника.

Паруса корабля надо наполнить свежим ветром – идеями проектов развития здоровой активной школы, реализующих потенциал сотрудников школы, учеников и их родственников.

Участники игры пишут на цветных листах бумаги 15x21 см свои мысли о том, что мешает движению корабля в будущее, а также что может понести его в будущее «на раздутых парусах». И прикрепляют эти листы в нужные места – к ракушкам, парусам, мелям...

После примерно 1,5 ч работы следует сделать перерыв. После перерыва участники расходятся по своим столам (номера столов определяются при регистрации), выбирают, какой из вопросов, появившихся на картине «Корабля, плывущего в будущее» они будут обсуждать за столом и превращать в проект, и приступают к работе. Работа идет в режиме Всемирного или Мирового кафе.

«Всемирное или Мировое кафе» (World Café) – эффективный и низкокзатратный способ проведения творческих проблемных встреч, широко используемый с 1995 г. самыми разными организациями, в том числе и школами, в десятках стран мира.

- *Всемирное кафе – это технология организации дискуссии в малых группах в непринужденной обстановке.*
- *Это инновационная, эффективная и в то же время простая методика разговора о волнующих аудиторию вопросах.*
- *Беседы разных групп связываются и дополняют друг друга по мере того, как люди перемещаются между столами, «переопыляются» идеями и открывают для себя новый взгляд на вопросы, важные для их жизни, работы или сообщества.*
- *Всемирное кафе пробуждает и делает видимой коллективную мудрость группы, тем самым вовлекая людей в коллективные эффективные действия по достижению общих целей.*
- *Множество компаний, в том числе и в России, используют эту технологию для проведения еженедельных собраний работников. Их отзывы: «За один–два часа удается решить то, что не решалось годами».*

Одна из наиболее распространенных версий Мирового кафе: часть группы за столом берет на себя роль экспертов (задача экспертов – отвечать на вопросы членов групп, приходящих за советами с других столов), а часть – роль «искателей сокровищ». «Искатели» задают экспертам, сидящим за другими столами, вопросы, возникшие у участников стола, который «искатели сокровищ» представляют. Собрав идеи со всех столов, «искатели сокровищ» возвращаются «домой», к своему «родному» столу и, объединившись с экспертами в первоначальную группу, обмениваются полученной информацией и готовят презентацию по теме, которая их волновала.

За каждым столом работает команда из 4–8 человек.

После презентаций от столов, занимающих 3–5 минут, члены презентующих команд отвечают на вопросы аудитории и выслушивают выступления желающих.

Ключевыми вопросами для данного этапа и проекта в целом являются постановка целей и описание методов их достижения. Цели ставятся для разных категорий участников проекта: учеников младших классов, сотрудников школы, родителей и родственников, членов местного сообщества, а также в целом для создания благоприятной поддерживающей проект среды.



Желательно, чтобы цели относились к категории **SMARTIE** (адаптированная версия SMART-критериев, ориентированная на креативность), а именно обладали следующими характеристиками:

- S** (от англ. specific) – конкретность
- M** (measurable & meaningful) – измеримость и значимость
- A** (action-focused) – сфокусированность на активных действиях
- R** (relevant) – релевантность (цели не противоречат друг другу)
- T** (time dependent) – ограниченность во времени
- I** (innovative) – инновационность
- E** (exciting) – энтузиазм членов проектной команды на личном уровне



Ниже приводятся возможные варианты целей и методов их достижения для учеников по некоторым направлениям программы.

Предлагаем подходить к ним творчески, меняя способы достижения и предлагая свои собственные, а также обязательно делать цели конкретными, «оцифрованными», соответствующими категории SMART.

Возможность ставить количественные, измеримые и реалистичные цели – результат качественной исследовательской работы на Этапе 1.

Направление «физическая активность»

Цель	Как её достичь
Навыки активности	
Я умею играть в подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> ■ Организовывать игры для учеников. ■ Учить учеников новым играм. ■ Поощрять их играть в подвижные игры на переменах, после уроков, в выходные. ■ Поощрять и развивать их креативность и желание создавать собственные игры. ■ Обсуждать необходимость правил в игре. ■ Поощрять их описывать свои любимые игры в рабочей тетради ученика. <p>Показатели достижения цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ученики умеют обсуждать игры, в которые они играют, свои любимые игры, выделять, что им особенно нравится в играх и что им особенно удается, а также над чем им стоит поработать, чтобы играть в игры еще лучше.
Я умею бегать, прыгать, скакать через скакалку, танцевать и играть	<ul style="list-style-type: none"> ■ Создать возможности для подобных физических активностей, в т.ч. снабдить их инвентарем. ■ Поощрять учеников оценивать свои умения и практиковаться, чтобы улучшить их. ■ Дать задание ученикам вести записи о том, как часто они занимались разными физическими активностями. <p>Показатели достижения цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ученики могут продемонстрировать, что они умеют выполнять данные активности. ■ Ученики могут рассказать о том, любят ли они эти занятия, как часто они ими занимаются, насколько хорошо это у них получается.

Цель	Как её достичь
<p>Я умею быть активным каждый день</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Обсудить вместе с учениками, что означает быть активным – двигаться и что означает не быть активным – сидеть. ■ Обсудить с учениками преимущества активного поведения, например, оно делает человека здоровым, помогает лучше учиться, чувствовать себя бодрым и счастливым. ■ Создать список активностей, которыми можно заниматься в школе, например, скакать через скакалку, прыгать. ■ Дать задание ученикам вести дневники своих активностей. <p>Показатели достижения цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ученики умеют рассказать о том, как они проявляют активность каждый день. ■ Ученики умеют определить время, когда они не бывают активными. ■ Ученики могут оценить уровень своей активности каждый день. ■ Ученики могут рассказать о том, как они могут увеличить свою активность.
<p>Мне нравится быть активным</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Обсудить с учениками, какие виды активности им нравятся. ■ Дать задание отмечать в дневнике свои любимые виды активности. ■ Спрашивать учеников, какие виды активностей им не нравятся и почему, обсудить причины и посоветовать ученикам, что можно сделать, чтобы они занимались ими с большим удовольствием. ■ Обсуждать с учениками новые виды активностей, которые они хотели бы попробовать. ■ Создать выставку идей учеников по видам активностей, которые они хотели бы попробовать. <p>Показатели достижения цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ученики с энтузиазмом могут рассказать не менее чем о двух активностях, которыми им нравится заниматься. ■ Ученики с энтузиазмом могут рассказать о новых видах активностей, которыми они хотят заниматься.
<h2 style="text-align: center;">Активность и мое здоровье</h2>	
<p>Я знаю, что физическая активность – ключ к здоровью</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Дать задание ученикам вести дневник активностей. ■ Проверять вместе с ними результаты, внесенные в дневник. ■ Обсуждать вместе с ними, как физическая активность помогает сохранению здоровья, например, в чем польза активности для (а) тела и (б) для мозга. <p>Показатели достижения цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ученики могут объяснить, как физическая активность помогает им быть здоровыми, и привести подкрепляющие примеры.

Цель	Как её достичь
<p>Я могу рассказать, что произойдет, если я перестану быть физически активным</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Рассказать ученикам, к чему приводит отсутствие физической активности, например, сидение у телевизора или компьютера. ■ Объяснить ученикам, что временами необходимо сесть за стол, чтобы выполнить домашнее задание или почитать книжку, однако после сидячей работы следует планировать периоды физической активности. ■ Рассказать ученикам, что происходит, когда человек лишен физической активности продолжительное время. <p>Показатели достижения цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ученики могут определить, когда они физически активны, а когда – нет. ■ Они могут рассказать, как они будут себя чувствовать без физической активности, какие проблемы со здоровьем могут возникнуть.
<h3>Социальные навыки физической активности</h3>	
<p>Я умею играть в подвижные игры с друзьями и членами моей семьи</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Рассказывать ученикам, какой физической активностью можно заниматься с друзьями и семьей. ■ Организовать обсуждение с учениками любимых игр с друзьями, а также игр, которые они хотели бы освоить. ■ Попросить их придумать игры, в которые можно играть с друзьями и родными. <p>Показатели достижения цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ученики могут рассказать, в какие игры они играют с друзьями и родными, какие игры им нравятся больше всего.
<p>Я могу определить, в какие игры любят играть мои друзья и родные</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Обсудить с учениками, какие игры любят их друзья и родные. ■ Дать задание записать не менее трех видов игр и упражнений, которые любят их друзья и родные. ■ Дать задание ученикам провести опрос своих одноклассников/ребят во дворе или на улице о любимых видах подвижных игр. <p>Показатели достижения цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ученики с удовольствием рассказывают о том, какие подвижные игры и упражнения любят их друзья и родные.
<p>Я умею играть в командные игры</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Организовать с учениками беседу о том, когда они играли в командные игры. ■ Обсудить плюсы и минусы командных игр. ■ Организовать командные игры. ■ Научить учеников командным играм в свободное от занятий время. ■ Обсудить важность правил для командных игр. ■ Поговорить о том, как можно разрешать конфликты, возникающие во время командных игр. <p>Показатели достижения цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ученики успешно и с удовольствием играют в командные игры.

Цель	Как её достичь
<p>Я могу быть физически активным в разных ситуациях и местах</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Обсудить с учениками, где и когда они занимаются различными видами физической активности. ■ Организовать обмен идеями, как можно быть физически активными в разных обстоятельствах и в разных местах, например, на космическом корабле, в купе поезда, в очереди к врачу и др. <p>Показатели достижения цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ученики ведут записи в рабочей тетради о местах и обстоятельствах, в которых раньше они не были физически активными, а теперь умеют такими быть. ■ Ученики знают, куда им надо пойти, чтобы заняться разными видами физической активности.

Энергетический баланс, сбалансированное питание и физическая активность

<p>Я завтракаю каждое утро</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Беседа с учениками о том, почему надо завтракать каждое утро и готовить свой организм и мозг к напряженному дню. ■ Задание ученикам исследовать продукты и напитки, которые составляют их завтрак, а также завтрак друзей и родных. ■ Задание ученикам составить «сбалансированное» меню на завтрак. ■ Приготовить и всем вместе съесть завтрак в школе. ■ Задание вести дневник с описанием завтрака в течение недели. <p>Показатели достижения цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ученики рассказывают о завтраках, которые у них были в течение недели, знают, почему важно завтракать каждый день.
<p>Я знаю, что энергия для моего организма поступает с едой и питьем</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Провести беседу с учениками о количестве энергии, поступающей с разными продуктами. ■ Промодернизировать принципы сохранения энергобаланса для «правильного» веса. <p>Показатели достижения цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ученики знают, какое количество энергии содержится в наиболее распространенных продуктах.
<p>Я знаю, что количество необходимой мне энергии зависит от моей физической активности</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Задание для учеников найти данные по количеству энергии, которое необходимо спортсменам, а также детям, когда они занимаются спортом. ■ Объяснить, что, хотя необходимое количество энергии для профессиональных спортсменов и детей, занимающихся спортом, разное, детям тоже необходимо получать разнообразное сбалансированное питание. ■ Сравнить энергию, расходуемую для разных видов активности. <p>Показатели достижения цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Дети знают, что разные виды активности требуют разного количества энергии.

Цель	Как её достичь
<p>Я знаю, что в разные периоды жизни людям необходимо разное количество энергии</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Беседа о том, что в разные периоды жизни людям необходимо разное количество энергии. ■ Беседа о том, что потребляемое людьми количество энергии зависит от их возраста, размера их тела, стиля жизни, вида работы, занятий спортом и т.д. <p>Показатели достижения цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ученики могут рассказать, почему в разные периоды жизни людям необходимо разное количество энергии, какие причины влияют на уровень энергопотребления.
<p>Я знаю, что энергия, которую я не израсходовал, отложится в моем теле в виде жира</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Провести беседу с учениками на данную тему. ■ Обсудить, почему важно заниматься физическими упражнениями и играми хотя бы 60 минут в день, как можно «сжигать» лишнюю энергию, например, пользоваться лестницей вместо лифта. <p>Показатели достижения цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ученики могут рассказать, что означает сбалансированная диета для них.
<p>Я знаю, что, когда я занимаюсь спортом или физической активностью, мне необходимо дополнительное количество воды</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Объяснить, к чему приводит недостаточное количество жидкости. <p>Показатели достижения цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ученики могут объяснить, к чему приводит избыток или недостаток жидкости для организма и пьют достаточное количество воды.
<p>Я знаю, что на мой выбор еды, питья, физической активности могут влиять мои друзья и реклама</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Собрать образцы рекламы из журналов и газет для обсуждения приемов влияния производителей продуктов на потребителя. ■ Обсудить, как и почему друзья могут влиять на выбор еды. ■ Дать задание ученикам сделать собственную рекламу полезных продуктов, используя приемы из журналов и газет. <p>Показатели достижения цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Понимание того, как друзья могут влиять на выбор еды, с примерами. ■ Объяснение приемов, используемых рекламой при продвижении продуктов.

Для любого проекта, а особенно нового, который раньше организацией не выполнялся, необходимо учесть риски и возможности. Их следует предусмотреть, когда проект только рассматривается и утверждается, т.е. на этапе 2 «Создаем проект».

Понятие риска, причины рисков и их типы

Риск – возможность ущерба для проекта в связи с изменениями как во внешней, так и во внутренней среде. Риск представляет собой неясную, неопределенную ситуацию, где возможен как благоприятный положительный исход, так и отрицательный. Таким образом риск тесно связан с понятием неопределенности.

Три основных группы причин неопределенности

- незнание – неполнота, недостаточность знаний об окружающей среде проекта: привычках и установках родителей, школьных учителей, не участвующих в проекте и пр.
- случайность – изменение отношение общества к здоровому активному образу жизни, болезнь главных членов команды проекта, карантин по гриппу в период проведения массовых мероприятий по проекту и пр.
- противодействие – изменения законодательства, негативно влияющие на проект, агрессивное поведение старших школьников, ведущих нездоровый образ жизни, конфликты с влиятельными членами школьного коллектива, нарушение договорных обязательств поставщиков спортивного оборудования и т.д.

Типы рисков

- финансовый – связан с нарушением принципа финансовой устойчивости проекта
- технический или технологический – связан с недооценкой факторов научно-технического прогресса
- организационный – связан с неправильным организационным управлением
- политический – связан со сменой приоритетов в стране и городе
- кадровый – связан с уходом ключевых сотрудников проекта или невозможностью найти высокопрофессиональных специалистов

Управление риском – это искусство и формальные методы определения, анализа, оценки, предупреждение возникновения, принятия мер по снижению степени риска на протяжении жизни проекта и распределения возможного ущерба между участниками проекта.

Методика выявления рисков проектной командой

1. Используйте мозговой штурм и другие креативные методы для идентификации как можно большего количества рисков. Не позволяйте критиковать или комментировать любые выявленные на данной стадии риски: просто вникайте в смысл высказываний.
2. Предложите членам команды записать каждый риск на стикере.
3. Поместите каждый листок с записанным риском на доску или стену (для этой цели подходит малярный бумажный скотч), где все могут его видеть. Продолжайте генерировать идеи о рисках до тех пор, пока команда не сможет больше ничего предложить.
4. Попросите разъяснения, если названный риск непонятен, в противном случае воздержитесь от комментариев.
5. Попросите участников сгруппировать риски по сходству. К ним могут относиться технологии, люди, правовые нормы, взаимоотношения сотрудников, финансирование и т. д.
6. Осмыслите риски, комбинируя одни, проясняя другие; последовательно пронумеруйте риски.
7. Оцените каждый риск как низкий, средний и высокий. Отложите низкие риски, поместите все средние и высокие риски на флип-чарт.
8. Дайте время группе рассмотреть получившийся результат. Есть ли какие-либо закономерности в группах рисков или в их значимости? Есть ли какие-либо определенные аспекты, которые кажутся проблематичными?
9. Начните с повышенных рисков: начните вырабатывать возможные способы их устранения. Позвольте участникам группы высказать все варианты. Не оценивайте ничьих слов, просто записывайте возможные действия по управлению риском для последующей оценки.
10. Оцените и согласуйте, какие варианты управления риском должны быть разработаны и внедрены и кто будет нести ответственность за управление каждым конкретным риском.
11. Занесите риски в таблицу регистрации рисков.

Таблица регистрации рисков

№	Описание риска	Дата распознавания	Вероятность возникновения	Серьезность	Категория риска	Управление риском	
						Действие	Кем выполняется

Если риск – это опасность для проекта, то возможность благоприятна для него.

Подобно рискам, возможности могут влиять на всю стратегию проекта и его план. Однако увидеть благоприятную возможность нелегко, поскольку она, по выражению Альберта Эйнштейна, «прячется в груди трудностей и проблем».

Методика выявления возможностей аналогична описанной выше методике выявления рисков.

В укрупненном виде процесс работы над возможностями следующий:

- Продумайте все возможности, которые могут потенциально увеличить успех проекта (некоторые из них будут противоположностью тем рискам, которые вы уже выявили).
- Рассмотрите каждую возможность по очереди:
 - оцените вероятность возникновения каждой из них
 - оцените ее воздействие на проект, если она возникнет
- Используйте матрицу возможностей для определения «категории возможности» (крупная, средняя, небольшая).

После того, как все возможности выявлены, включите средние и крупные возможности в план проекта, предусмотрите в нем действия по превращению средних возможностей в крупные.

Оценка эффективности обучения

Важную часть школьных проектов по Программе составит обучающая программа, в ходе которой школьники, а, возможно, и взрослые будут узнавать новые факты о сбалансированном питании, активном поведении, позитивном мышлении и социальной активности.

Оценка эффективности обучения, которая нужна для анализа результатов выполненной работы, степени достижения поставленных целей, понимания того, насколько успешно работает проектная команда и какие изменения необходимо внести в работу, проводится в 4 этапа (модель Д. Киркпатрика):

- Оценка реакции школьников, их родителей, сотрудников школы на обучение.
- Оценка усвоения знаний, умений, изменения установок участниками проекта.
- Оценка влияния школьника – участника Программы на своих друзей, родителей, родственников, а также оценка влияния всей проектной команды на деятельность школы в области активной здоровой жизни.
- Оценка воздействия школ – участниц Программы на все школьное сообщество г. Сочи и, возможно, все городское местное сообщество.

Ограниченность школьных проектов по времени не позволит, вероятно, провести 4-й этап оценки, поскольку воздействие отдельных проектов на систему носит отсроченный характер и требует для оценки специальных сложных методик. Однако проведение первых трех этапов оценки эффективности обучения, особенно разработку **индикаторов оценки результатов** следует включить в проектную заявку.

Индикаторы – это реальные измеримые критерии или факторы успеха, которые позволяют участникам и соответствующим заинтересованным лицам оценивать проект и решать, соответствуют ли достижения проекта тому, что планировалось.

Индикаторы играют роль наглядных критериев оценки выполнения проекта.

В том случае, когда цели являются неконкретными, указывающими лишь на направление движения, индикаторы чаще всего представляют собой описание действий или уточнение целей.

Если цели являются конкретными, измеримыми, точными, реалистичными, ограниченными временными рамками (SMART), то индикаторы представляют из себя ситуации, указатели или сигналы в будущем, которые рассматриваются как указания на то, что цель была достигнута.



Ориентировочные индикаторы оценки реакции школьников и их родителей на обучение

Основные индикаторы при проведении оценки этого первого уровня – эмоциональная удовлетворенность участников обучением, удовлетворенность содержанием обучения и удовлетворенность работой обучающего. Основные методы оценки – анкетирование и опрос участников, мозговой штурм, социометрия.

Эмоциональная удовлетворенность участников обучением проявляется чаще всего в повышенном настроении, выражении благодарности организаторам и ведущим, высокими оценками в соответствующих вопросах анкеты.

Удовлетворенность содержанием обучения обычно проявляется в намерениях использовать результаты обучения – выполнять физические упражнения, освоить новые активные игры и т.д., рассуждениями о полезности обучения.

Удовлетворенность работой учителя или тренера обычно выражается через ответы на вопросы о степени внимания к каждому участнику, понятности заданий, четкости изложения, комфорта ощущений и т.д.

Индикатор должен иметь такую характеристику как показатель величины измерения. Например, 70 % участников решат освоить новую активную игру в течение недели, 80 % сократят время пребывания у телевизора или компьютера на 30 минут в день и т.д.

Ориентировочные индикаторы оценки знаний, умений, установок (ЗУУ)

Проводить оценку ЗУУ можно, если до обучения проводилась оценка потребностей в обучении и есть «входные» данные, свидетельствующие об уровне ЗУУ участников обучающей программы до ее начала. Добросовестное выполнение этапа 1 позволяет получить такие данные.

Основные индикаторы на этом уровне оценки – изменение «набора» применяемых учениками ЗУУ, правильное применение ЗУУ, а также учет ситуации, когда новые ЗУУ следует применять.

Основные методы оценки этого уровня – анкетирование, тестирование, интервьюирование, наблюдение, описание проведенных мероприятий с акцентом на поведение учеников. В данной Программе оценка ЗУУ может проводиться посредством изучения рабочих тетрадей ученика, а также групповых бесед.

Оценка влияния школьника – участника Программы на своих друзей, родителей, родственников, а также оценка влияния всей проектной команды на деятельность школы в области активной здоровой жизни.

Для того, чтобы последствия обучения школьников проявились в изменениях ЗУУ их окружения, а деятельность школьной проектной команды привела к организационным изменениям в самой школе, необходимо достаточно продолжительное время. С учетом этого данный вопрос будет рассмотрен позднее, ближе к завершению проектов отдельных школ.

Интересные «входные» результаты можно получить, используя простое упражнение **«Личный герб»**. Оно позволяет главным бенефициарам и участникам проекта – ученикам «раскрыться» и определить свои цели в проекте, тем самым взять на себя личную ответственность за их достижение, увидеть, какие цели ставят перед собой их друзья, обсудить полученные результаты, укрепить атмосферу доверия в команде.

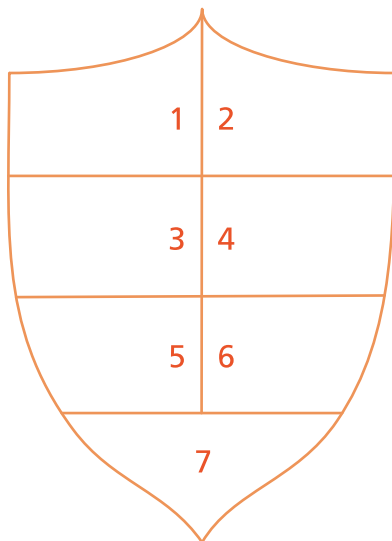


Алгоритм проведения:

- Раздача ведущим форм «Личного герба» в формате А4.
- Индивидуальное заполнение форм.
- Развешивание заполненных гербов на стене при помощи бумажного скотча.
- Групповой анализ гербов и презентация результатов.

Личный герб

1. Три физических упражнения, которые Вам нравятся, и которые Вы делаете особенно хорошо на переменах
2. Ваша любимая еда
3. Две Ваши любимые подвижные игры:
а) в школе; б) после уроков
4. Человек, который ведет активную здоровую жизнь и которому Вы хотели бы подражать
5. Три Ваши главные цели в школьном проекте по программе «Будь активным!» до конца 2013 г.
6. Какие качества Вы хотите развить в себе, участвуя в проекте?
7. Животное или герой мультфильма/книжки, которого Вы предлагаете сделать символом проекта (подобно тому, как мишка, заяка и леопард являются символами зимней олимпиады в Сочи)?



Хорошее упражнение для получения и обсуждения идей для проекта «Что бы мы хотели сделать в проекте и почему?» – «Мозговой Штурм»

Подготовка

- Участники получают большие листы бумаги и большие цветные карандаши.
- Клеящиеся кружки могут быть использованы при голосовании.

Деятельность

- Всегда важно узнать, что бы Вы хотели сделать, когда обсуждается процесс приготовления здоровых завтраков или проведения активных игр.
- Постарайтесь помочь участникам, чтобы они подумали над тем, что они хотели бы делать (например: кататься на велосипеде, танцевать, играть с мячом, дегустировать еду, готовить еду, бегать).
- Запишите на бумагу все предложенные идеи. Обсудите те идеи, которые являются непрактичными в управлении, по технике безопасности и т.п.
- Обсудите, какие средства могут понадобиться для выполнения предложений.
- Выдайте каждому участнику три разноцветных клеящихся кружка и попросите их отметить самые важные три пункта из списка.
- Попросите их нарисовать себя, делающими три вещи, которые больше всего им понравились.

Важно привлечь к участию в проекте максимальное количество активных людей: учеников, сотрудников школы, родителей, родственников, просто горожан.

Для этого можно провести массовую презентацию проекта, на которой ученики и учителя расскажут о проекте и Программе, познакомят тех, кто пришел, с работой, выполненной ребятами, пригласят их поучаствовать в викторине, поиграть в подвижные игры и выполнить наиболее интересные и забавные упражнения.

Для командного планирования мероприятий проекта можно использовать игру «Карусель» или «Шестеренка»

Подготовка к игре

Выберите вопрос для обсуждения, например:

- Как мы можем больше узнать о приготовлении сбалансированной еды?
- Какую сбалансированную еду мы можем готовить дома или в школе?
- Как нужно правильно организовать «День сбалансированного питания» в школе?
- Как мы можем сделать перемены и каникулы более активными?
- Как привлечь к участию в активных играх тех учеников, которые предпочитают стоять в стороне?

Поставьте в круг стулья для половины группы, лицом наружу, и затем, для оставшейся половины группы, стулья установите лицом напротив этих стульев.

Деятельность

После объяснения темы для обсуждения и задания – предложите лучшие идеи, выделите несколько минут, чтобы участники могли обсудить свои идеи.

Участники, сидящие по кругу друг против друга, образуют пары. За одну минуту каждый человек из внутреннего круга должен объяснить партнеру из внешнего круга свою идею, после чего внешний круг объясняет свою идею внутреннему кругу. Ученики из внешнего круга должны пересаживаться по кругу по часовой стрелке.

Внутренний круг каждый раз говорит мнение предыдущего партнера новому партнеру за одну минуту и то же самое за одну минуту делает внешний круг.

Когда обсуждение закончится, участники должны, работая в группах из 4-х человек, написать только что выслушанные идеи так, как они их запомнили.

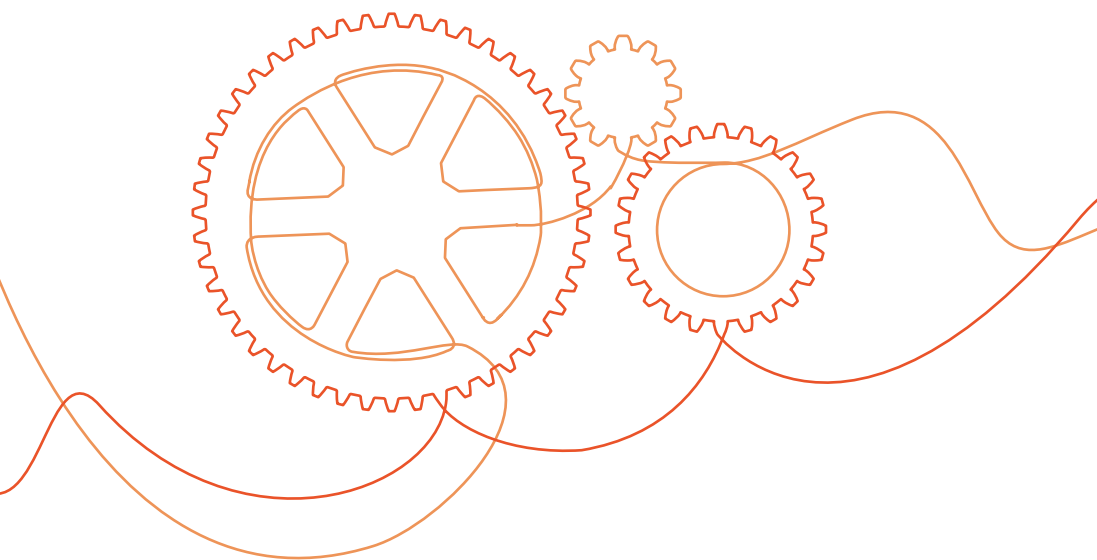
Дополнительная информация

- Как только первая пара закончит обсуждение, участники переходят к обсуждению мнения другого человека, что может оказаться проще для участника, который не может уверенно высказать свою точку зрения.
- Эта игра требует хорошего навыка восприятия речи.
- Игра полезна, когда присутствует разнообразие или даже противоречие мнений. Внутренний и внешний круг могут быть выбраны по принципу мальчики напротив девочек, активные дети напротив пассивных и т.д.

Когда Ваш школьный проект будет готов, проведите его предварительную внутреннюю оценку – попробуйте определить:

- Необходимость проведения данного проекта в данное время.
- Возможность школьного коллектива осуществить данный проект.
- Реалистичность запланированных задач.
- Правильность финансовых расчетов.
- Соответствие выбранных методов целям и задачам проекта.

Внесите полученные в ходе предварительной оценки коррективы в окончательный вариант проекта.



ЭТАП 3. ВЫПОЛНЯЕМ ПРОЕКТ

Цель этого этапа – помочь Вам осуществить Ваш план действий, выполнить поставленные задачи, рассказать о достигнутом всем заинтересованным людям.

Между этапом 2 и этапом 3 нет жесткой границы, поскольку выполнять Вы будете то, что запланировали. Понятно, однако, что предусмотреть и описать все, что Вам придется делать, на этапе написания проекта невозможно. Однако есть вещи, которые стоит учесть еще до того, как проект станет реализовываться, чтобы не быть застигнутым врасплох и не терять ценное время, узнавая то, что можно узнать заранее.

Управление проектом

Вы можете назначить одного человека для координации всего проекта и по одному человеку для работы по каждому из направлений.

Привлечение учеников

Постарайтесь убедиться, чтобы в каждом мероприятии был задействован широкий круг учеников. Привлекайте учащихся с самого начала проекта. Например, они могут помочь Вам купить продукты питания, поискать в Интернете сведения о полезной пище, составить список игр, в которые играют современные дети, создать игровые команды и т.д.



Родительская поддержка

Привлекайте родителей и родственников учеников ко всем мероприятиям! С целью информирования родителей о ходе проекта раз в месяц участники проекта могут выпускать красочные информационные листки с фотографиями, или же готовить презентации, в которых рассказывается о различных направлениях проекта. Полезно провести общешкольное родительское собрание «Совместная работа семьи и школы по формированию навыков сбалансированного питания и двигательной активности».

Вовлечение в деятельность по Проекту представителей местного сообщества, волонтеров

Для того, чтобы успешно привлекать в проект волонтеров, нужно предварительно выяснить, какие группы, кто лично заинтересован в проекте и кто способен на него влиять. Эту работу, которая называется Анализ заинтересованных лиц проекта, можно провести на этапах 1 и 2. Однако практика показывает, что чаще всего проектные команды планируют ее выполнение на этапе 3, когда им становится понятной социальная среда проекта.

Заинтересованные лица (ЗЛ) – это те элементы социальной среды проекта, которые в состоянии на него влиять, т.е. те, кто «заинтересован» в проекте. Интерес одной части ЗЛ заключается в успешном осуществлении проекта, интерес другой части ЗЛ – в его неудаче. Например (дано для иллюстрации, в реальности исполнители проекта могут назвать другие группы ЗЛ) у школьников младших классов ЗЛ могут быть родители, родственники, друзья по играм на улице, старшеклассники, учителя средней ступени обучения, соседи, местные жители. У учителей: руководство школ, районное и городское школьное начальство, родители учеников, коллеги, не участвующие в проекте, особенно учителя других возрастных групп, семьи учителей, друзья, соседи, авторитетные люди из местного сообщества ...

В результате анализа заинтересованных лиц следует получить ответы на следующие вопросы:

- Кто зависит от проекта?
- Кто заинтересован в результатах проекта?
- Кто будет влиять на проект?
- На кого проект окажет влияние?
- Кто будет помогать проекту?
- Кто может противодействовать проекту?



В качестве инструментов описания ЗЛ можно использовать таблицу и схему – т.н. «звезду ЗЛ». Данные, полученные с помощью этих инструментов, могут использоваться для решения вопроса, на кого из этих лиц стоит воздействовать, как и когда это делать.

Создание схемы ЗЛ

Описанную ниже методику можно использовать для создания общей картины ЗЛ, их взаимоотношений и степени важности.

- 1. Участники пишут название или имя каждого ЗЛ на карточках размером примерно 10 см, раскладывают их на большом столе, на полу или прикрепляют на стену.*
- 2. Когда все предложения о ЗЛ поступили, определяются основные интересы каждого ЗЛ по отношению к проекту.*
- 3. Карточки группируются по группам схожих интересов. После достижения соглашения по группам интересов для каждой группы интересов можно использовать карточки одного цвета. Название или имя ЗЛ переносится на цветную карточку, а его основные интересы пишутся здесь же, под названием или именем.*
- 4. Цветные карточки располагаются в форме звезды, каждая группа образует лучик, в центре звезды располагается сам проект. На основе групповых суждений карточки располагаются от центра на расстоянии, соответствующем важности ЗЛ для осуществления проекта. Карточки снабжены полоской невысыхающего клея и их можно передвигать, изменяя схему*

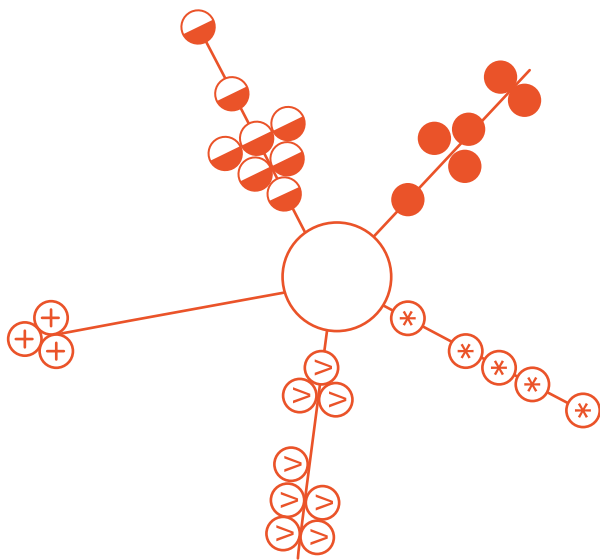


Схема ЗЛ может быть дополнена **анализом ЗЛ в форме таблицы**. Это особенно полезно, если проект сложен и осуществляется в обстановке конфликтов интересов.

ЗЛ	Интерес к проекту	Опасения в связи с выполнением проекта	Сильные стороны	Слабые стороны	Как может повлиять на проект	Какую выгоду может получить проект от участия	Какую выгоду получит ЗЛ	Относительная важность ЗЛ для проекта

В результате анализа ЗЛ определяются приоритетные интересы к проекту различных групп (особенно важны общие, совпадающие интересы), степень выраженности тех или иных интересов, определяются действия, которые стоит предпринять для усиления интереса и вовлечения важных групп или людей в проект.

Один из лучших путей привлечения сторонников проекта к активной работе – это дать им узнать о происходящем и о том, как они могут помочь, опираясь при этом на ранее выявленный интерес к проекту.

Используйте как можно больше возможностей для помощи проекту – начиная от волонтеров и заканчивая пожертвованными деньгами и оборудованием.

Не забывайте отмечать Ваши успехи!

Следующие методы, которые были опробованы и протестированы участниками разных проектов, выполняемых под руководством САФ Россия, могут быть полезны и для Вас.

Сборы

Сборы всех участников проекта должны быть регулярными, например, еженедельными. Это идеальное средство для поднятия энтузиазма, как у детей, так и у взрослых, где все могут поделиться идеями и попросить помощи.

Книга предложений

Книга предложений – это хороший метод для сбора родительских мыслей, позволяющий им чувствовать себя частью школьного проекта.

Для тех, кто не стал участником в начале, это хорошая возможность высказать свои идеи.



Книга должна находиться в легкодоступном месте, например, там, где родители встречаются или провожают своих детей, можно также выносить книгу на родительские собрания, на школьные праздники и т.д.

СМИ

Местная пресса может отлично распространить информацию о Программе «Будь активным!», рассказать о достижениях в школах.

Обсудите вопросы информирования СМИ со школьным руководителем проекта и организатором Программы. Он сможет организовать координацию между школами-участницами.



Сохраняйте копии всех публикаций и фотографий для Ваших записей и включайте их в школьный журнал по проекту и Программе.

Встречи

Встречи – это один из самых простых способов, для того, чтобы люди узнали о том, что происходит.

- Постарайтесь сделать Ваши встречи максимально гостеприимными и интересными.
- Обдумайте удобное время встреч.

Например, проводите короткие встречи прямо после родительских собраний или после школьных мероприятий, когда родители собираются вместе, например, в дни спортивных соревнований или пикников.

Школьные газеты

Большинство школ регулярно выпускают школьные газеты, которые дети могут взять с собой домой. Это замечательная возможность дать семьям узнать больше о вашем проекте и Программе. Вы можете выделить постоянную колонку или параграф для информации по Программе «Будь активным!», или даже целое приложение, которое может выпускаться детьми.



Доски для заметок и плакаты

Это хороший способ держать окружающих людей в курсе дела. В информацию, предназначенную для размещения на досках можно включить:

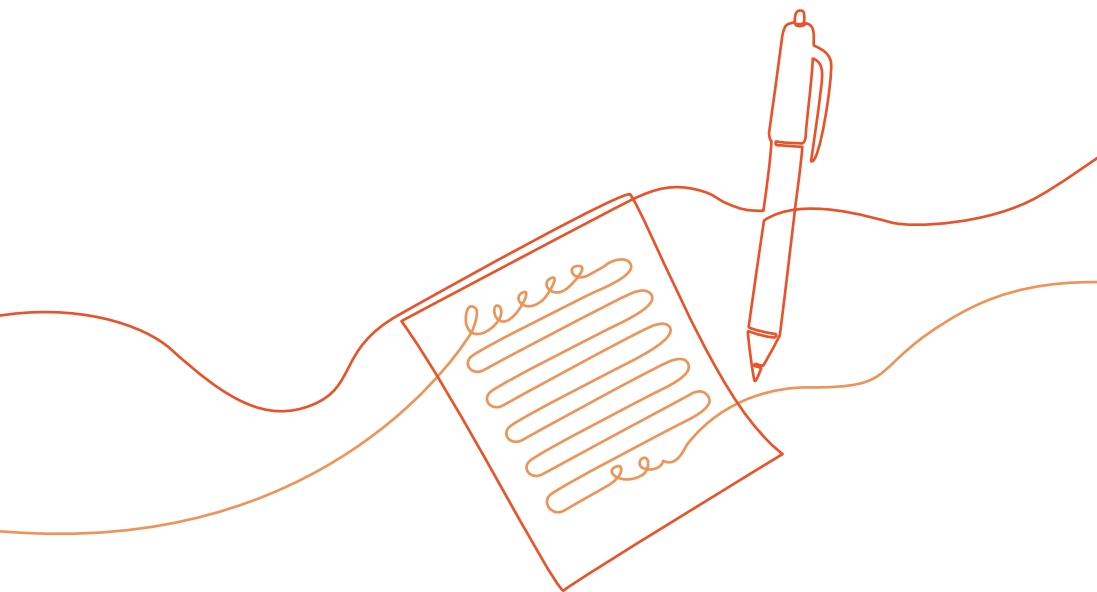
- Результаты исследований, проведенных детьми, персоналом школы, родителями и т.д.
- Место для комментариев и предложений – рядом с результатами поместите книгу комментариев.
- Просьба о помощи – она будет меняться с ходом проекта, поскольку родители, которые не могли помочь раньше, могут включиться в деятельность позже.
- Обновляйте информацию с развитием проекта.
- Вносите в информационные материалы благодарности участникам, родителям и родственникам учеников, работникам школы, волонтерам, – всем, кто помогал и помогает проекту.



Постарайтесь привлечь детей к оформлению плакатов или написанию заметок о Программе «Будь активным!». Поощряйте детей рассказывать родителям, бабушкам, дедушкам о своих занятиях.

Школьный журнал по проекту и рабочий дневник ученика

Журнал проекта поможет отмечать процесс реализации всех выбранных школой направлений проекта. Мы предлагаем включить в журнал картинки, фотографии, цитаты из детских работ. Заранее продумайте содержание и форму рабочего дневника учеников – участников проекта. Он должен быть красочным, удобным для пользования.





ЭТАП 4.

КОНТРОЛИРУЕМ ПРОЦЕСС ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОЕКТА (МОНИТОРИНГ ПРОЕКТА) И ОЦЕНИВАЕМ ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Цель этого этапа – помочь Вам:

- Контролировать процесс выполнения проекта.
- Оценить прогресс – разобраться в том, что из запланированного достигнуто, а что нет.
- Определить области для улучшения.
- Проверять отчетность – продемонстрировать достижения.
- Отметить успехи и достижения проекта среди школьного коллектива и общественности.
- Передать опыт выполнения проекта тем организациям и проектным командам, которые захотят сделать его у себя.

Мониторинг – это постоянное отслеживание хода работ (в рамках проекта, программы или организации) для сравнения текущего состояния дел с планом. Систематический сбор информации о ходе работ (в рамках мониторинга) – своего рода «сканирование» ситуации – производится как рутинная процедура, предназначенная, главным образом, для того, чтобы вовремя обнаруживать отклонения от намеченных планов. Хорошо работающая система мониторинга помогает руководителю организации (проекта, программы) своевременно реагировать на упомянутые выше отклонения.



Завершающая оценка (evaluation) предполагает более глубокое (по сравнению с мониторингом) проникновение в сущность происходящего. Оценка направлена на анализ результатов деятельности и/или произведенного эффекта и соотнесение этих результатов с определенными критериями. По итогам оценки выносятся суждения об эффективности программы, проекта или организации и формулируются рекомендации на будущее. В ходе оценки в числе других используются данные мониторинга.

Мониторинг и оценка эффективности проекта – сложные виды проектной деятельности, требующие специальных знаний, инструментов, опыта. Вы уже познакомились с индикаторами эффективности обучающей программы. Более глубоко мы будем знакомить Вас с мониторингом и оценкой позднее, когда Вы начнете выполнять свои проекты. На данном этапе разработки проекта полезным является простая методика проведения «работы над ошибками», применяемая как для оценки проекта, после его окончания, так и после проведения важных проектных мероприятий.

Ее цель – поиск ответов на следующие вопросы:

- Какую практику следует тиражировать? Что у нас получилось хорошо и что мы повторим в новом проекте или аналогичном мероприятии в будущем?



- От чего Вы откажетесь? Что получилось плохо и чего мы не станем делать при выполнении следующего проекта или проведении аналогичного мероприятия?
- Что обязательно Вы введете в новый проект? Что мы не сделали в этом проекте/мероприятии и что, как теперь понятно, стоило бы сделать?
- Что Вы сделаете по-другому в новом проекте?
- Есть ли что-то еще, о чем мы узнали и что стоит запомнить и впоследствии применить?

Алгоритм проведения «работы над ошибками»

1. Берутся 5 листов бумаги формата А1, сверху пишутся приведенные выше вопросы:

- Какую практику следует тиражировать.
- От чего надо отказаться.
- Что новое надо использовать.
- Что надо делать по-другому.
- Интересные наблюдения и мысли.



2. Участникам мероприятия раздаются стикеры и ручки.

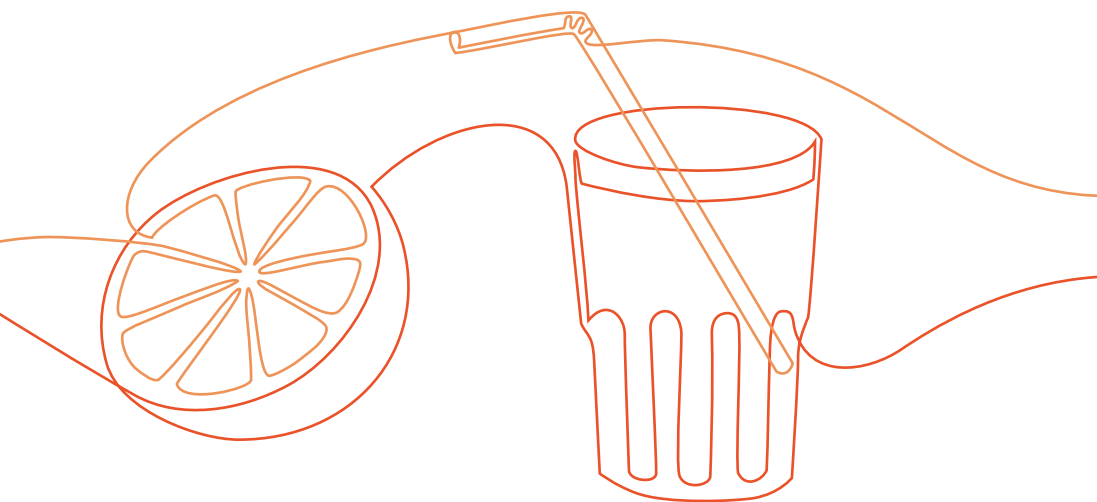
3. Вы просите их записать ответы на вопросы на стикерах и приклеить стикеры на нужный лист бумаги. Можно определить количество листочков от каждого участника, например, три.

4. После того, как все участники выполнили задание, они разбиваются на пять команд (по числу вопросов) и проводят анализ содержащихся на их плакате ответов. После чего команды презентуют результаты анализа и дают свои предложения.

К анализу мероприятия или проекта стоит привлечь не только членов проектной команды, но и, по возможности, наиболее активных участников мероприятий, волонтеров проекта.

Ведение учета

Очень важно не забывать записывать проектные успехи в журнале проекта, а также регистрировать факты, чертежи, смешные случаи в виде картинок, фотографий, видео, вопросов, составленных детьми, – т.е. всего того, что Вы считаете нужным добавить в историю Вашего школьного путешествия по участию в Программе. Вы можете создать выставку в школе. Каков бы ни был формат Вашего журнала, помните, что на использование материалов, отражающих личность участников, необходимо получить родительское согласие и соблюдать процедуры школы, включая использование фотографий.



ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

НАПРАВЛЕНИЕ «СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ»»

Сбалансированная диета

Здоровый образ жизни требует физической активности и сбалансированного питания. Игры и другие виды физической активности требуют регулярного восполнения энергии в виде сбалансированной диеты.

Поступление и расход энергии

Количество необходимой энергии должно соответствовать количеству потребляемой энергии при физической деятельности. Если количество потребляемой энергии превышает количество затраченной, избыток сохраняется как жир, ведущий к избыточному весу и проблемам, связанным со здоровьем.

Дети, имеющие избыточный вес, могут нуждаться в специальных медицинских или диетологических рекомендациях. Но для большинства детей лучше поощрять сбалансированное питание и разнообразную деятельность, чем фокусировать внимание на весе и диетах. Комбинация сбалансированной диеты и регулярной физической деятельности – основа здорового образа жизни, который помогает детям быть в форме и чувствовать себя хорошо в течение всей жизни.

Как измеряется энергетический обмен?

Энергетический обмен может быть измерен в джоулях или калориях. Одна калория равна 4,184 джоуля. Энергию в пище обеспечивают углеводы, белки, жиры. Грамм углеводов (крахмал и сахар) содержит 3,75 ккал/г, белка – 4 ккал/г, жиров – 9 ккал/г и алкоголя – 7 ккал/г.

Рассказ о питательных веществах

(автор О.Н. Комарова, к.м.н., врач диетолог – гастроэнтеролог НИИ Педиатрии РФ)

Для правильного роста и развития детей и подростков, а также с целью поддержания здоровья и профилактики болезней необходимо сбалансированное питание, которое подразумевает включение в рацион основных питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также витаминов, макро- и микронутриентов. Каждое вещество выполняет в организме определенную функцию. Макронутриенты, которые дают организму энергию – белки, жиры и углеводы.

Белки являются строительным материалом клеток и тканей организма, а значит потребление белков особенно необходимо для роста ребенка. Кроме того, в организме много веществ белковой природы, благодаря которым осуществляются важные процессы в организме. Таковыми являются ферменты – ускорители биохимических реакций, гормоны, факторы защиты от инфекции (антитела) и т.д.

Жиры наряду с белками участвуют в построении мембран клеток, а также выполняют роль энергетического резерва. Жиры запасаются в организме и по мере необходимости используются как источники энергии. Энергия необходима для реализации любых процессов жизнедеятельности.

Основной поставщик энергии в организме – углеводы. Энергия высвобождается в результате непрерывно протекающих процессов биологического окисления, конечные продукты которого углекислота и вода – выделяются из организма. Таким образом, основная масса углеводов, поступающих в организм с пищей, в процессе жизнедеятельности быстро сжигается. Лишь незначительные запасы углеводов в виде гликогена откладываются в печени и мышцах. Именно поэтому человеку необходимо потребление углеводов в большем количестве, чем других питательных веществ. В соответствии с принципами здорового питания, углеводы должны составлять 55–60 % от общей энергетической ценности рационов питания взрослых и детей дошкольного и школьного возраста. То есть большую часть рационов питания, в сравнении с белками и жирами, которые составляют 10–15 % и 30–35 % от общей калорийности соответственно.

Энергетическая ценность рациона питания детей школьного возраста

(рекомендации НИИ питания РАМН)

Возраст	От 7 до 11 лет	От 11 до 14 лет		От 14 до 18 лет	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
Энергия, ккал	2100	2300	2500	2500	2900

При построении пищевых рационов очень важно удовлетворять не только суммарные потребности в углеводах, но и подобрать оптимальные соотношения продуктов, содержащих различные углеводы. Так, различают углеводы простые и сложные.

Сложные углеводы в основном представлены крахмалом и пищевыми волокнами. Крахмал является главным компонентом зерна и продуктов, получаемых из зерна (круп, хлеба, хлебобулочных изделий, макарон), картофеля и овощей. Крахмал наиболее важный по своей пищевой ценности углевод пищи, медленно переваривается и постепенно всасывается в организме.

Пищевые волокна – неусвояемые компоненты пищи. При их потреблении не образуется энергии, однако, пищевые волокна необходимы для правильной работы желудочно-кишечного тракта (способствуют перистальтике кишечника, формируют стул, улучшают состав микрофлоры кишечника) и всего организма в целом (выводят из организма холестерин, тяжелые металлы, канцерогены и т.д.). Источники пищевых волокон – крупы, бобовые, овощи и фрукты.



Простые углеводы – это сладкие вещества пищи, которые содержатся во фруктах, ягодах, меде, а также добавляются в пищу. Например, широко применяемый в питании сахар является простым углеводом – сахарозой, который получают из натуральных продуктов – сахарной свеклы или сахарного тростника.

Простые углеводы являются источником так называемой «быстрой» энергии, так как способны быстро усваиваться организмом, проникая в кровь уже через несколько минут после приема их с пищей. Почти все углеводы в организме (исключение составляют неусвояемые пищевые волокна) превращаются в простые сахара (в большинстве случаев – в глюкозу и фруктозу).

Глюкоза является главным источником энергии для всех тканей организма. Недостаток глюкозы способствует плохой работе жизненно важных органов – сердца, почек, мозга. Роль глюкозы особенно велика для центральной нервной системы. Ткани головного мозга интенсивно используют глюкозу. Ее недостаток проявляется головной болью, слабостью, повышенной утомляемостью, раздражительностью.

Организму важно получать как сложные, так и простые углеводы. При этом до 75 % от всех потребляемых углеводов в рационе питания должны быть сложные углеводы. В среднем, это количество, в зависимости от возраста, соответствует 250–300 г в сутки. А потребление простых сахаров составляет около 25 % от общего количества углеводов у детей дошкольного и школьного возраста, что соответствует 80–100 г в сутки.

При утомлении потребление любой пищи, содержащей углеводы, сладкого чая или напитка, содержащего сахар, вносит свой вклад в восстановление сил и бодрости. Углеводы, как и жиры и белки являются источником энергии, которая необходима для правильного функционирования и жизнедеятельности человеческого организма.

«Золотое правило» природы – это энергетический баланс, который имеет огромное значение для организма человека. Основным его смысл заключается в том, что потребленная энергия через пищу и напитки должна быть потрачена посредством физической активности. Энергия потребленная должна равняться энергии потраченной. Любая физическая активность требует энергии.

Относительный расход энергии

(на 1 кг массы тела в минуту)

Вид деятельности	Расход энергии, ккал/кг массы тела
Сон	0,93
Сидение в покое	1,43
Медленная ходьба	2,86
Бег на 60 м	39,0
Бег на 100 м	45,0
Бокс (боевая стойка с легким сгибанием в коленях)	4,36
Ходьба на лыжах со скоростью 8 км/ч	8,57
Ходьба на лыжах со скоростью 12 км/ч	12,0
Бег со скоростью 15 км/ч	11,25
Бег спокойный и средний	6,15
Бег на коньках (203 м/мин)	7,8
Плавание (10 м/мин)	3,0
Плавание (50 м/мин)	10,2
Бокс (работа с мешком)	12,84
Борьба	12,0–16,0

Поэтому потребность в углеводах возрастает при занятиях физкультурой и спортом и зависит как от интенсивности нагрузки, так и от вида спорта. Так, например, тренировки при беге на длинные дистанции, беге на лыжах, ориентировании, в велосипедном спорте, плавании, ходьбе требуют длительной работы и больших «энерготрат» – до 6000–7000 ккал в сутки. При этом калорийность пищи увеличивается за счет углеводного компонента – с обязательным включением как сложных, так и простых углеводов перед тренировкой. Во время соревнований необходимо восстанавливать потери жидкости и энергии, восполняя их употреблением специальных напитков. А после физической нагрузки рекомендуется потреблять простые углеводы для быстрого восполнения запасов гликогена.

Таким образом, уровень потребности в энергии зависит от количества израсходованной энергии. И хотя среднестатистический уровень потребности в энергии составляет 2500 ккал в сутки, это значение варьируется в зависимости от интенсивности физической активности человека, его индивидуальных особенностей.

Под физической активностью понимается любое телодвижение, производимое скелетными мышцами и требующее затрат энергии. Она включает занятия спортом, выполнение упражнений и других действий, таких как игры, ходьба, выполнение работ по дому и в саду, а также танцы.

Пользу для здоровья приносит физическая активность как умеренной, так и высокой интенсивности.

Интенсивность – это темп занятий физической активностью. Ее можно охарактеризовать как то, насколько напряженно работает человек для выполнения определенного вида активности.

Интенсивность различных форм физической активности варьируется между людьми. В зависимости от относительного уровня физического состояния человека примеры физической активности умеренной интенсивности могут включать следующие: быструю ходьбу, танцы или работу по дому. Примеры физической активности высокой интенсивности включают бег, быструю езду на велосипеде, быстрое плавание или перемещение тяжестей.

По рекомендациям ВОЗ люди в возрасте 5–17 лет должны заниматься физической активностью умеренной и высокой интенсивности, в общей сложности, 60 минут в день. Физическая активность продолжительностью более 60 минут принесет дополнительную пользу для их здоровья.

Люди в возрасте 18–64 лет должны заниматься физической активностью умеренной интенсивности, по меньшей мере, 150 минут в неделю или физической активностью высокой интенсивности, по меньшей мере, 75 минут в неделю или эквивалентным сочетанием активности умеренной и высокой интенсивности. Каждое занятие физической активностью должно продолжаться не менее 10 минут.

Поддержание водного баланса организма

(автор М.В. Мельник, профессор, д.м.н., врач кардиолог)

Организм человека представляет собой сложную биологическую систему, в которой в течение всей жизни происходят процессы, направленные на поддержание гомеостаза – постоянства состава этой системы. Важнейшей константой нашего организма является содержание воды, на долю которой приходится около 60 % от общей массы тела. При этом, некоторые органы и системы, имеют еще большее содержание воды: наш мозг на 80 % состоит из воды, мышцы, включая сердце – на 75 %, кровь – на 92 %.

Известный факт: без пищи человек может прожить несколько недель, а без воды всего 2–3 дня. Чем же она так важна? Рассмотрим основные функции воды:

- Состав тела – приблизительно 60 % вода.
- Является средой, в которой происходят все биохимические реакции в организме.
- Перенос питательных веществ и продуктов жизнедеятельности в организм и обратно.
- Регулирование температуры тела.
- Физическая деятельность.
- Умственная деятельность.

Вода является обязательным условием для жизни. Все функции нашего организма так или иначе связаны с водой, функции всех клеток и органов зависят от воды. Специалисты ставят воду на второе место после кислорода по важности для поддержания жизни, и, тем не менее, именно этот питательный элемент чаще всего недооценивается. Вода способствует перевариванию и усвоению пищи, доставляет питательные элементы и кислород в клетки организма и выводит из него токсины и продукты жизнедеятельности. Она поддерживает необходимую температуру тела и обеспечивает эластичность кожи, регулирует вязкость крови и не дает ей сворачиваться в процессе циркуляции. В нашем организме жидкости являются своеобразным амортизатором для суставов, защитой тканей и органов (включая позвоночник и мозг) от ударов и повреждений. Участвуя в обмене веществ, эта уникальная жидкость позволяет уменьшить жировые накопления и снизить вес. Без жидкостной среды нашего организма мы не могли бы чувствовать вкус, видеть, ощущать, думать, ходить и говорить – список можно продолжать до бесконечности. Одним словом, мы не могли бы радоваться жизни, поскольку ее бы не было. Как писал У.Х. Оден, «Тысячи жили без любви, но ни один – без воды».

Гидратация – это поддержание водного баланса или обеспечение организма водой. Недостаточное поступление воды в организм или повышенные потери жидкости приводят к обезвоживанию или **дегидратации**. Между тем, по данным врачей, сегодня каждый третий человек страдает от разных степеней хронического обезвоживания. Оказывается, даже легкая дегидратация сказывается на состоянии организма. Дефицит жидкости в 1 % вызывает жажду, при этом наблюдается 10 % сокращение эффективности умственной деятельности. Дефицит в 2 % снижает работоспособность, а дефицит в 4 % приводит к вялости, апатии и симптомам психических расстройств. Долгосрочные последствия дегидратации более серьезны, они могут вызывать ряд серьезных заболеваний: инфекции почек и мочевыводящих путей, камни в почках, запоры. Сильное обезвоживание может даже привести к летальному исходу. Поэтому в последние годы важность поддержания водного баланса в организме получает все большее признание.

Для того чтобы рассчитать норму потребления жидкости в сутки, нужно оценивать суточные потери воды и источники ее поступления в организм. Давайте проанализируем данные, представленные в таблице №1.



Таблица №1. Суточный водный баланс организма

Потери, л/сутки	
Моча	1,0–1,5
Испарина	0,3
Дыхание	0,3
Пот	0,5
Экскременты	0,1
ИТОГО, примерно:	2,0–2,5

Потребление, л/сутки	
Напитки	1,0–1,5
Пища	0,5–1,0
Метаболизм	0,5
ИТОГО, примерно:	2,0–2,5

В мире и в России существуют рекомендованные нормы потребления жидкости, основанные на принципе полного восполнения суточных потерь воды. В соответствии с рекомендациями НИИ питания РАМН дети после одного года жизни должны потреблять 120–150 мл воды на 1 кг массы тела в сутки, взрослые – 40 мл на 1 кг массы тела в сутки.

При этом нужно учитывать, что 1/3 нормы суточного потребления – это вода, которая поступает в составе пищи, около 17 % образуется в организме в результате биохимических процессов, поэтому на долю напитков приходится лишь половина суточного потребления – примерно 20 мл на кг. Таким образом, для поддержания водного баланса организма, нужно в течение суток выпивать около 1–1,5 л жидкости.

При употреблении напитков необходимо также помнить, что помимо воды они могут содержать другие ингредиенты. Напитки, содержащие углеводы (сахар), являются источником энергии для организма.

При потреблении соков, человек получает витамины. Спортивные напитки возмещают потери влаги, электролитов (главным образом натрия) и углеводов в наиболее физиологической форме. В таблице №2 представлено содержание воды в различных напитках.

Таблица №2. Содержание воды в напитках

Виды напитков	Содержание воды
Вода	100 %
Заваренные кофе и чай	~99 %
Диетические безалкогольные напитки	~99 %
Спортивные напитки	~92–94 %
Молоко	~85 %
Обычные безалкогольные напитки	~85 %
Фруктовый сок и фруктовые напитки	~85 %

Все напитки способствуют поддержанию водного баланса и содержат воду, которую организм может использовать. При этом исследования, особенно с участием детей, демонстрируют, что Вы с большей вероятностью выпьете больше и обеспечите более оптимальный водный баланс в организме, если Вам нравится вкус жидкостей, которые вы пьете.

Пищевые продукты также содержат воду, которая учитывается в суточном потреблении жидкости и восполняет около 33 % суточной потребности. Данные по содержанию воды в продуктах питания представлены в таблице №3.

Таблица №3. Содержание жидкости в пищевых продуктах

Пищевые продукты	Содержание воды
Большинство фруктов и овощей	70–85 %
Приготовленные макаронные изделия и каши	65–90 %
Сыр	40–60 %
Хлебобулочные изделия	30–45 %
Рыба и морские продукты	70–80 %
Говядина и другие виды мяса	45–65 %
Орехи и семена	1–5 %
Закуски	1–10 %

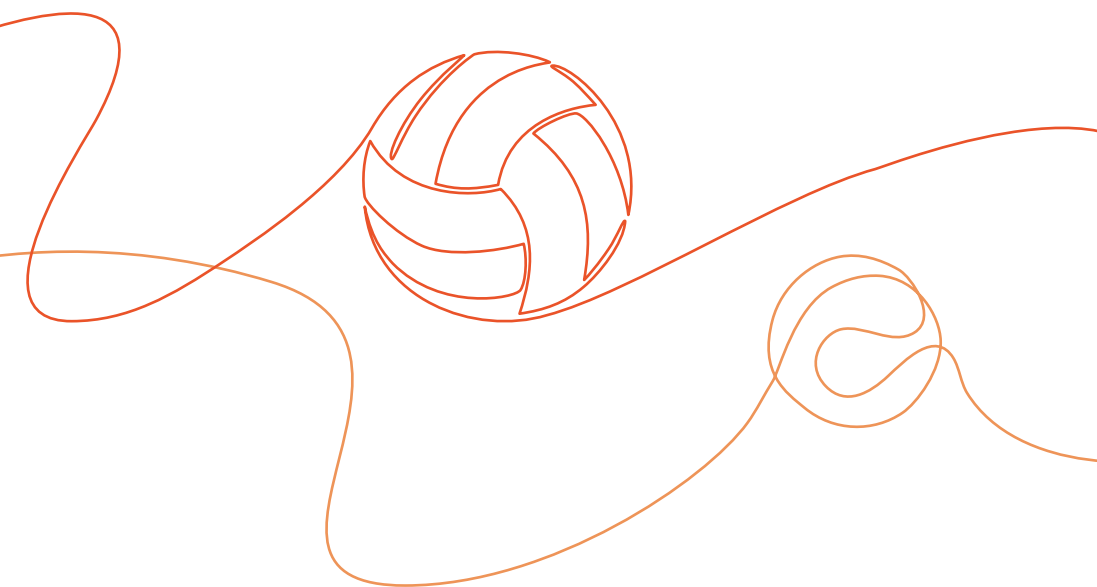


Профилактика возникновения заболеваний на настоящий момент является одним из действенных путей, которые позволят существенно улучшить здоровье населения России. В нашей стране начали создаваться и успешно работают Центры здоровья, одной из задач которых является формирование здорового образа жизни. Основным аспектом крепкого здоровья и правильного питания является гидратация – обеспечение организма водой. Академик Н.М. Амосов определил: «Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные». Таким образом, здоровый образ жизни должен целенаправленно и постоянно формироваться в течение жизни человека, а не зависеть от обстоятельств и жизненных ситуаций.



Для поддержания водного баланса и профилактики обезвоживания придерживайся следующих правил:

- Начиная свой день с питьевой воды. Выпить утром натощак стакан воды очень полезно.
- Не жди чувства жажды. Пей понемногу в течение дня до ее наступления, чтобы избежать дегидратации организма.
- Обязательно пей перед занятиями спортом – так ты создашь запас свободной воды для выделения пота.
- Ешь больше овощей и фруктов. В них содержится много воды, что делает их важным источником жидкости для пополнения водного баланса в организме.



ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

НАПРАВЛЕНИЕ «АКТИВНЫЕ ИГРЫ»

Что мы подразумеваем под активными играми?

Игра – это способ учиться без обучения. Игра – это процесс. Это процесс действия, исследования, изучения, переживания неудач и успехов. Это не конечный продукт или результат. Игра может принимать разные формы. Иногда игре приписываются разнообразные функции, поскольку она служит удовлетворению разнообразных нужд развития.

Почему физическая активность и активные игры важны для детей и молодежи?

Физическая активность и активные игры – жизненно важная часть развития детей и молодежи. В настоящее время мы все чаще сталкиваемся с тем, что дети ведут сидячий образ жизни. Территория школы – место, где дети могут получать удовольствие и пользу от физической активности и активных игр.

Игры являются неотъемлемой частью детской культуры и ценны сами по себе, однако они также жизненно важны для развития, обучения, независимости. Игры делают детей здоровыми и активными, они также поддерживают развитие социальных навыков. Они могут иметь и терапевтический аспект, помогать справиться со сложными и стрессовыми ситуациями. Игры дают детям и молодым людям возможность:

- осознавать собственный опыт
- развивать самостоятельность и учиться делать выбор
- учиться общаться и договариваться друг с другом
- развивать навыки решения проблем и принятия решений
- развивать и улучшать свои физические и интеллектуальные возможности
- исследовать, кем они являются, и определять, кем им хотелось бы стать
- вырабатывать здоровый и активный образ жизни

Игры принимают различные формы и несут в себе разнообразную пользу. В рамках Программы «Будь активным!» нас в первую очередь интересует вклад, который могут сделать игры в формирование более здорового образа жизни.

Энергия внутрь, энергия вовне

Ключевое послание, которое следует донести до детей – концепция «энергия внутрь/энергия вовне».

Объем топлива, принимаемого в себя организмом, должен быть сбалансирован с объемом топлива, сжигаемого в процессе физической активности. Если объем поступающего топлива превышает сгорание, излишки запасаются в виде жира, что ведет к избыточному весу и проблемам со здоровьем. Увеличивая активность, будь то активные игры или физическая деятельность по выращиванию еды, дети смогут усилить использование энергии.

Сочетание сбалансированной диеты и физической активности формирует основу здорового образа жизни, который поможет детям быть в форме и чувствовать себя хорошо в течение жизни.



Как подать эти идеи?

Информацию можно подать ученикам разными способами:

- Обсудите в классе тему «Что такое игра?»
- Спросите старших детей, что они думают о слове «игра». Как это соотносится с ними и их занятиями? Удобно ли им с этим термином? Какие слова могут быть более подходящими?
- Старшие дети могут также смотреть за младшими во время перерыва и наблюдать за их играми. В какие занятия они вовлекаются? Это может быть использовано для того, чтобы начать обсуждение на тему «Что такое игра?»

Программа физической активности

Удобной основой для планирования и обеспечения физической активности и активных игр может являться программа физической активности. В ней должны быть указаны: обоснование, обязательства и необходимое обеспечение физической активности и активных игр в Вашей школе. Процесс разработки такой программы позволит всем в школе принимать участие в ее развитии благодаря пониманию ваших целей.



ЗАНЯТИЯ И ИГРЫ

Разминка

Прежде чем ученики примут участие в одном из занятий, описанных в этом разделе, важно, чтобы они размялись, разогрели и растянули мышцы. Для любого типа физической активности тело должно быть подготовлено, и детям следует знать о том, почему это важно. Многие идеи, изучаемые на уроках естествознания, физкультуры и уроках здоровья, могут быть закреплены через физическую активность.

Разминка состоит в том, чтобы постепенно увеличивать пульс, например, через спокойный бег на месте и, как только мышцы разогрелись, растягивать их и активизировать суставы. Мышцы следует растягивать медленно, не допуская резких движений (приведите пример того, как тянется кошка). Задержите растяжку примерно на 10 секунд, повторите. Разминка должна подходить занятию, которое следует за ней; например, если предстоит что-то бросать, то внимание на разминке следует уделить плечам, рукам, ногам.

Занятие 1: Эффект упражнений

Целью этого занятия является:

- акцентировать важность правильной разминки
- продемонстрировать эффект упражнений запоминающимся и веселым способом
- попробовать навык точной записи и способность к количественному мышлению
- вызвать оживленную дискуссию и обсуждение в классе
- понять, как части тела работают совместно

Что необходимо?

Один карандаш на пару детей, секундомер или какой-либо его заменитель на пару детей, бланк для записи на каждого ребенка (см. следующую страницу).

Деятельность

Сначала проведите с детьми разминку, используя упражнения, приведенные в начале этого раздела.

Работая в парах, дети начинают с прогулки в своем нормальном темпе. Когда две минуты по секундомеру пройдут, дети пишут на бланке о том, как они себя чувствуют. Обратит внимание на сердцебиение, температуру, вид, наличие жажды и т.п. Ускоряясь, дети ходят со средней скоростью 2 минуты, бегут трусцой 2 минуты, идут спортивным шагом 2 минуты и в конце бегут с максимальной скоростью 30 секунд. После каждой стадии они записывают наблюдения за своим состоянием.

Когда действия и записи завершатся, соберите детей вместе для «остужения», такого как, например, спокойный бег трусцой по разметке детской площадки. В конце – сделайте небольшое количество растяжек.

Обсудите результаты занятия, используя указания, приведенные далее.

В результате этого занятия дети будут лучше понимать, как работает их тело и как оно отвечает на упражнения. Акцентируйте внимание на том, что такие результаты естественны, и они указывают на то, что их тела работают в норме. Теперь обсудите с ними преимущества регулярной активности, которая помогает телу расширить зону комфорта. Преимущества включают в себя:

- больше силы
- больше мышечного тонуса
- улучшение координации движений
- возможность дальше бросать
- большая гибкость
- большая выносливость

Занятие 2: Преимущества активных игр

Целью этого занятия является:

- посмотреть на эффекты от различных типов активности
- рассмотреть преимущества для активных игр на территории Вашей школы

Подготовка

Карандаш и бумага на каждого ребенка, секундомер для пары детей, копия бланка для записи.

Деятельность

Теперь ваши ученики изучат, как нужно работать телу, участвуя в разных занятиях.

- Работая в парах, дети измеряют частоту дыхания и сердцебиения в состоянии покоя друг у друга.
- Сердцебиение измерьте, посчитав пульс. Один ребенок говорит «Внимание, начали» и включает секундомер. Другой считает количество ударов за 6 секунд. Дети записывают данные в бланк, приложенный на следующей странице, приписывая ноль к каждому значению, чтобы получить количество ударов в минуту.

Теперь Вашим ученикам нужно измерить частоту дыхания, работая в парах:

- Положите левую руку на живот под грудной костью.
- Живот будет подниматься и давить на руку при вдохе и опускаться при выдохе. Попросите детей понаблюдать за движениями живота перед тем как выполнять задание.

- Один ребенок кладет руку на живот и находит нужный участок.
- Другой говорит «Внимание, начали» и включает секундомер.
- Первый ребенок считает количество дыханий за 15 секунд.
- Далее результаты записываются в бланк.



Занятие 3: Изобретение игры

Подготовка

Подготовьте различные неспортивные предметы из того, что есть в школе – метла, кухонные принадлежности и т.п. Может быть дано задание самим найти оборудование для игры.

Вам потребуется достаточно пространства на улице, чтобы разрабатывать игры.

Сделайте инструкции/плакаты во время уроков.

Деятельность

Перечислите с учениками уличные виды спорта, включенные в Олимпийские Игры – или используйте другие соревнования в качестве темы.

Обсудите характеристики разных игр, такие как системы подсчета очков, оборудование, правила.

Поделите учеников на группы – группы от 2 до 8 человек могут привести к большему разнообразию игр, которые будут разрабатываться.

Предоставьте оборудование или дайте задание придумать, какое оборудование будет им необходимо.

Ученики должны экспериментировать с оборудованием для того, чтобы придумать новый вид спорта или игру и после этого разработать ее правила.

На уроках ученики могут презентовать правила своей новой игры и/или сделать плакат, рекламирующий альтернативные Олимпийские Игры. Представьте свои альтернативные Олимпийские Игры, например, в качестве части Праздника Здоровья в школе.

Название игры	
Количество участников Игроки состязаются индивидуально или в командах? Будут ли у участников команды разные роли и титулы?	
Необходимое оборудование	
Система подсчета очков Как вы узнаете о том, что игра закончится? Будут ли в игре цели, дистанции, время?	
Продолжительность игры Как вы узнаете о том, что игра закончилась? Будет ли в игре фиксированное время, количество этапов или количество очков, которые нужно набрать?	
Другие правила, например: <ul style="list-style-type: none"> ■ Как вы обеспечиваете безопасность игры? ■ Будут ли штрафы? ■ Будет ли судья или какое-либо другое официальное лицо, следящее за игрой? 	

Занятие 4: Прыжки через скакалку

Подготовка

Вам понадобятся скакалки, бумага, ручки, планшеты, чтобы записывать рифмы.

Деятельность

Ученики работают в группах по 5–6 человек.

Сначала попробуйте игру, предложенную ниже или другую, с которой ученики уже знакомы.

Используя предложенные первые строчки, ученики пишут свои собственные рифмы, основанные на теме игрового времени, площадки для игр.

Дальше эти рифмы используются учениками для того, чтобы придумать свои собственные игры со скакалками. Когда ученики придумают свои «скакалочные» рифмы и игры, они могут научить им учеников из других групп в классе.

Данные задания можно использовать при изобретении игр в ладоши или написании мелодий для рифм.

Занятие 5: Любимые игры

Подготовка

- Уроки для изучения игр и подготовки инструкций.
- Диктофоны для интервью.
- Место на улице для апробирования игр.
- Краски, лак, доска/картон для создания инструкции на улице.
- Листы задач.



Деятельность

- Обсудите с учениками, в какие игры они играют. Поговорите о преимуществах игр на свежем воздухе.
- Если вы планируете делать письменные инструкции, обсудите, для кого они будут предназначены – для учеников или для старших учеников-помощников.
- Проинструктируйте старших учеников-помощников о том, как лучше провести исследование, включая указания по поиску в Интернете и проведению интервью. Объясните, как распространять вопросы исследования – например, через письменные инструкции или непосредственное общение с младшими детьми.
- Если старшие ученики собираются учить играм младших школьников, утвердите указания со всеми участниками процесса для соблюдения безопасности и правил поведения.



ЛЮБИМЫЕ ИГРЫ — ЛИСТ ЗАДАНИЙ

Исследователи выяснили, что сейчас количество игр, в которые дети играют во дворе, сократилось по сравнению с прошлым. Многие школы заинтересованы в том, чтобы вдохновить детей использовать больше разных игр.

Этот проект направлен на то, чтобы исследовать, в какие игры дети играли раньше и помочь ученикам младших классов научиться в них играть.



Задание – Изучение игр

- Вам нужно узнать о пяти разных играх, включая их правила и необходимое оборудование (в частности, обозначения на площадке и стенах), которое используется в игре.
- Опросите родителей, бабушек, дедушек и других взрослых, в какие игры они играли в детстве.
- Попросите их нарисовать схему разметки, если она есть, или прояснить правила.
- Проведите интернет-исследование на сайтах о детских играх. Вы можете брать игры своей страны или сделать международное исследование.

Задание – Поделитесь результатами

- Сначала игры нужно опробовать, чтобы убедиться, что правила достаточно ясны для учеников младших классов.
- Напишите карточки с инструкциями к играм, о которых вы узнали. Они должны быть пригодными к использованию на улице.
- Как записывать игры так, чтобы их можно было использовать на улице?
- Подумайте, какие материалы можно использовать для записи инструкций.
- Как хранить оборудование для игр?

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ИГР

Для многих школ приобретение такого игрового оборудования, как мячи и обручи для подвижных игр, является хорошим методом приобщения детей к активным играм. Такое оборудование дешевле приобрести, чем крупное, и при этом большее количество детей может им воспользоваться.

Обдумывая приобретение оборудования, школьным руководителям проектов нужно подумать о том, где его расположить (является ли окружающее пространство безопасным, будет ли оборудование доступным), какое покрытие будет подходящим, как обращаться с ним (например, нужно ли ограничивать доступ) и как его сохранить для длительного пользования.

Использование оборудования

Оборудование должно быть ярким, предоставленным в достаточном количестве и, главное, осмысленным. После того как оборудование приобретено, важно показать детям, как правильно с ним обращаться.

Контроль за выдачей оборудования

Многие школы используют систему распределения игрового оборудования. Одна из систем, успешно работающая, использует индивидуальные жетоны. Каждому ребенку выдается жетон с его именем для получения оборудования. Если ребенок хочет чем-то воспользоваться, он дает жетон. Таким образом, на ребенка возлагается ответственность за возвращение оборудования, после того как он закончит играть. Это может показаться слишком сложным, но это работает!

Назначение дежурных из числа старших детей, отвечающих за распределение оборудованием, является очень эффективным.

Помощники на площадке

Помощники на площадке – команды учеников, собранные из старших детей. Их задача – помогать взрослым, находящимся на дежурстве по время перемен и обеда. Это создает доступную связь между учениками и преподавательским составом.

Выделите время на собраниях или классных часах, чтобы поговорить о том, в чем суть этой схемы, кому она поможет, кто может принять в ней участие и как она будет работать. Предложите схему на общем собрании, чтобы все дети услышали о ней и почувствовали, что с ними посоветовались. В классе можно поговорить более детально с теми, кто заинтересуется идеей и захочет стать помощником на площадке.

Набор членов команды

Следующим шагом является набор членов команды.

Разместите по школе объявления с приглашением волонтеров присоединиться к команде помощников на площадке, например, на одну четверть.

Некоторые обязанности помощников на площадке

Вы можете обучить помощников для выполнения отдельных задач:

- Помогать в решении проблем, возникающих между детьми и знать, когда следует попросить о помощи взрослого.
- Выдача, распределение и сбор мелкого инвентаря.
- Выполнять роль судьи в играх.
- Учить детей играм – в классики, в ладоши, шарики.



Обучение и контроль

Прежде чем команда помощников на площадке начнет свою работу, ее члены должны пройти обучение, возможно с привлечением эксперта.

- Команда должна официально встретиться с группой взрослых, наблюдающих за площадкой.
- Помощники на площадке не должны работать постоянно, им следует выработать расписание дежурств – по 2–3 дня в неделю. Так у детей останется время на свои игры со своими друзьями.

Одна из целей команды помощников на площадке – дать детям определенные полномочия и позволить принимать участие в организации игрового времени.

- Предоставьте помощникам одежду, по которой их можно будет отличить – кепки или жилеты с символикой школы или команды помощников.

ДАЛЬНЕЙШИЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Когда Вам удастся увлечь детей активными играми, Вы можете обдумать, как сделать детей более активными и вне школы. Это будет полезным для закрепления здорового образа жизни и в вовлечении родственников и друзей.

Связь со школьной Программой

Улучшение школьной площадки для физической активности и активных игр может быть хорошим ресурсом для официальной Программы уроков физкультуры.

Групповые занятия как способ сохранения и укрепления здоровья детей от 7 до 14 лет

(данный раздел подготовлен профессором Парастаевым из РМУ)

Групповые занятия, реализуемые в форме подвижных игр, повышают эмоциональный фон и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Динамично меняющиеся ситуации на игровой или спортивной площадке приучают детей рационально использовать двигательные навыки, обеспечивая их совершенствование. Проявляются и получают гармоничное развитие такие физические качества, как быстрота реакции, скоростные и силовые характеристики мышц, ловкость, глазомер, равновесие, способность к ориентации в пространстве и др.

Необходимость подчиняться правилам и соответствующим образом реагировать на подаваемые команды организует и дисциплинирует детей, приучает их контролировать свое поведение, развивает самостоятельность.

Таким образом, групповые занятия (подвижные игры) – действенное средство разностороннего развития.

Помимо снятия накапливающегося в течение учебного дня мышечного утомления, во время групповых занятий в игровой форме формируется правильная осанка. Это чрезвычайно важно, т.к. до 80 % школьников имеют те или иные ее нарушения.

Повышение двигательной активности обуславливает углубление дыхания, оно становится более ритмичным, происходит укрепление дыхательной мускулатуры, развивается грудная клетка. В то же время, интенсивное дыхание обеспечивает более высокую работоспособность.

С одной стороны, это происходит за счет увеличения притока к работающим мышцам кислорода, а с другой – в связи с более эффективным удалением из организма образующегося углекислого газа, который активнее удаляется из организма во время продолжительного и/или энергичного выдоха.

Сущность контроля дыхания на базовом уровне состоит в том, чтобы обеспечивать согласование различных фаз дыхания (вдох/выдох) с характерными двигательными действиями. Поднимание рук вверх, отведение их в стороны и назад, прогиб спины в различных исходных положениях поднимают и расширяют грудную клетку, а значит, способствуют вдоху; любая попытка сгруппировать тело – наклоны, приседания, подтягивание и поднимание ног и т.п. – способствует выдоху.



Учащимся средних и старших классов нужно подсказывать, когда делать вдох, напоминать, что вдыхать надо носом, а выдыхать можно и ртом. Младшие школьники подобные подсказки практически не воспринимают; поэтому в условиях начальной школы наиболее эффективным способом контроля является произнесение определенных звуков в момент выдоха.

Особенно логично и естественно происходит это в имитационно-образных упражнениях; дети, по сути, играя в движения, дополняют образ звукоподражанием, что приносит им не только пользу, но и доставляет удовольствие (например, «Увидели гуси собачку, вытянули шеи и зашипели: ш-ш-ш...»).

В выполнении одного и того же упражнения может быть задействовано различное число мышечных групп; например, наклоны хорошо сочетаются с активными действиями рук.

Наконец, некоторые визуально одинаковые упражнения используются и в младшей, и в старшей группе, но в младшей они выполняются слитно, а в старшей – под счет.

Перечень игровых упражнений для составления программ занятий, ориентированных на детей младшего и среднего школьного возраста

1. «Шарик» – дыхательное упражнение (6–14 лет)

Дети сидят полукругом и «надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вздохнув, выдувают воздух в шарик – «ф-ф-ф»..., медленно соединяя ладони под шариком. Вдруг шарик «лопается» и дети хлопают в ладоши; пока из шарика выходит воздух, дети произносят – «ш-ш-ш...», складывая руки на коленях. Повторяют 2–3 раза.

2. «Порядок и беспорядок» – упражнение на внимание, координацию, контроль правильной осанки (6–10 лет)

Из играющих выбирается один водящий, который дает команду – «беспорядок»; по этой команде все игроки начинают произвольные позы. По команде «порядок» играющие должны остановиться, приняв правильную осанку. Те, кто не смог сделать этого, получают штрафное очко.

Условия игры: спина прямая, голова не опущена, ноги вместе, руки вдоль туловища.

3. «Маленькие ножки бежали по дорожке» – упражнение на развитие правильной осанки, координацию движений (6–10 лет)

Усадив детей так, чтобы они хорошо видели друг друга, педагог (воспитатель, инструктор) предлагает всем показать свои ножки. Дети охотно поднимают ноги, учитель говорит, что ножки у них маленькие, но бегают по дорожке быстро, и приговаривает несколько раз: «Маленькие ножки бежали по дорожке». Затем инструктор говорит, что у слона ноги большие, а идет он медленно: «Большие ноги топали по дороге».

Создав образы легкого/быстрого, тяжелого/медленного движения, учитель предлагает поиграть.

Играющие стоят. Детям кладут на голову легкий груз – «шляпу»: колесо от пирамиды, дощечку (для 6–8-летних) или мешочек с песком массой 200–500 г (для 9–10-летних). Проверив осанку детей (голова прямо, плечи на одном уровне, руки спокойно опущены вдоль туловища), педагог (инструктор) дает сигнал к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по комнате, сохраняя хорошую осанку.

Усложнить игру можно тем, что детям предлагают пройти по линии, начерченной на полу мелом, по гимнастической скамейке или переступать через разные предметы на полу. Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала, и при этом он не потерял осанку.

4. Эстафета «Кто быстрее?» – упражнение для развития скоростно-силовых качеств и координации движений, контроля правильной осанки (6–12 лет)

Играющие делятся на 2–4 команды, стоящие параллельными колоннами. По сигналу дети, стоящие первыми, должны, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги, допрыгать до цели, коснуться ее руками, после чего вернуться назад бегом, дотронуться до руки впереди стоящего и стать в конце колонны. Условия игры: при прыжках ноги вместе, туловище не наклонять, голову держать прямо, руки на поясе, прыжок выполняется вперед и вверх. Выигрывает та команда, которая быстрее закончит игру и получит наименьшее количество замечаний по неправильной осанке во время выполнения прыжков.

5. «Зоопарк» – упражнение на развитие речи, внимания, мелкой моторики (6–10 лет)

Примерно половина детей выбирает себе роли различных животных, младшим роли назначает педагог. Каждый «зверь» садится в свою «клетку» – на стул или в обруч (можно использовать также круг, нарисованный на полу/земле); в одной «клетке» может находиться несколько обитателей – обезьян, зайцев, гусей. Не занятые в ролях дети садятся в «поезд» и едут на прогулку в «зоопарк», т.е. встают и двигаются за педагогом (воспитателем, инструктором); приехав, они прогуливаются по «зоопарку». Педагог, подходя к «клетке», спрашивает: «Какой зверь проживает в этой клетке?». Сидящие там «звери» должны показать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а «экскурсанты» отгадывают зверей; и так от «клетки» к «клетке». Отмечаются дети, которые наиболее удачно изобразили зверей. Затем дети и бывшие «звери» изображают поезд и все «едут домой». В пути все поют песенку (или декламируют) и идут по комнате (двору), взяв друг друга за пояс и высоко поднимая колени:

*«Вот поезд наш едет,
Гудит паровоз,
Далеко, далеко
Ребят он повез,
Уу-уу-уу-уу-уу» (повторить 2 раза).*

Далее – остановка, дети останавливаются и опускают руки. Они спокойно ходят во время остановки «поезда», «собирают цветы на поляне» (наклоняются, приседают).

По сигналу все бегут, чтобы не опоздать на «поезд» и становятся в колонну, вновь изображая поезд: ходят, высоко поднимая ноги, и поют куплет.

Для ослабленных детей используется только первая половина игры (без бега).

Дополнительные рекомендации: изображающий петуха важно ходит, высоко поднимая ноги, оттягивает носок и кричит: «Ку-ка-ре-ку»; «медведь» сгибает руки перед грудью, ходит, переваливаясь, наступая на наружные края стоп, и кричит «У-у-у»; ребенок, подражающий собаке, ходит на четвереньках, иногда встает на колени, вытягивая вверх и вперед руки – «лапы», просит угощения, затем снова встает на четвереньки, бегает и «лает».



6. «Волк» – упражнение на развитие внимания, речи (6–8 лет)

Выбирается «волк» (водящий). Очерченное линией место считается лесом, где находится его логово. Дети отправляются в «лес за грибами». Они приседают (ищут грибы) и поют:

*В лес гулять мы идем,
Нас ты, волк, не пугай,
И грибы мы найдем,
Нам грибов набрать дай.
Волк идет! Все за мной
Побежали домой!*

«Волк» бросается на ребят, они обращаются в бегство. Пойманный делается «волком». Если же «волк» никого не поймает, то опять идет в свое логово. Игра повторяется.

7. «Море волнуется» – упражнение на развитие внимания, речи (6–10 лет)

Ставят рядом две скамьи или два ряда стульев, на которые садятся участники – одним сидячим местом (стулом) меньше, чем играющих; Можно также начертить на полу (земле) большой круг и на нем наметить цифрами места играющих. Оставшийся по жребию без места называется «морем»; он и ведет игру. Каждый из играющих принимает название какой-либо рыбы или морского животного. Водящий ходит около играющих, плавно взмахивая руками, приговаривает: «Море волнуется! Море волнуется». Внезапно он останавливается и называет какую-нибудь рыбу; игрок, выбравший это название, следует за водящим.

Вызываются и все остальные «рыбы» и вереницей следуют за «морем», подражая его движениям и повторяя: «Море волнуется». Как только водящий скажет: «На море буря!», все кружатся на месте; если же он скажет: «Море спокойно», все спешат занять свои места. Конечно, «море» всегда обеспечит себе место. Оставшийся без места становится «морем», и игра возобновляется; при этом каждый может взять себе и другое название рыбы. «Море» может крикнуть: «море спокойно», когда захочет, даже тогда, когда вызваны еще не все «рыбы».

Игру можно завершить, когда все играющие побывали в роли моря; если же число играющих велико, игру прекращает педагог (воспитатель, инструктор) произвольно.

8. «Мяч в обруч» – упражнение на координацию движений (6–10 лет)

Дети стоят. Педагог (воспитатель, инструктор) держит обруч на высоте 30 см от земли. Ребенок, стоящий на расстоянии 2 м от обруча, бросает в него мяч. Игра постепенно усложняется (по мере достижения успехов в меткости): увеличивается расстояние до обруча, мяч направляется в обруч ударом о пол (землю), обруч поднимается выше от земли.

9. «Мяч по кругу» – упражнение на координацию движений, внимание (6–10 лет)

Играющие располагаются, стоя по кругу. По команде учителя они передают мяч в одну сторону (по часовой стрелке); по хлопку (или на счет) меняют направление мяча (против часовой стрелки). Передавать мяч можно или рядом стоящему игроку, или через одного. Можно также передавать один или два мяча одновременно. Все зависит от подготовленности, но всегда лучше начинать с простого. Сделавший ошибку или уронивший мяч выбывает из игры. Когда остаются два человека, игра повторяется.

10. «Повернись – не ошибись» – упражнение на развитие внимания, координации движений (6-10 лет)

Дети стоят в шеренге лицом к педагогу (воспитателю, инструктору), на расстоянии 2 шагов друг от друга. По просьбе педагога дети закрывают глаза и выполняют его команды: направо, налево, кругом, шаг назад, шаг влево, затем (также по команде) дети открывают глаза. Выигрывают те, кто выполнил все команды на перестроение, не перепутав их. Игру повторяют 2–4 раза.

11. «Чья лошадка быстрее?» – упражнение на координацию, мелкую моторику (6–8 лет)

Двое детей, сидя на стульях, держат в руках палочки длиной 20 см, к которым длинными шнурами привязаны игрушечные маленькие лошадки (или иные игрушки) на колесиках. Дети находятся от игрушек на равном расстоянии – 10–15 шагов. Побеждает тот, кто, наматывая шнурок на палочку, заставит быстрее «прискакать» к себе лошадку.

12. «Кто раньше дойдет до середины?» – упражнение на развитие внимания, координации движений и мелкой моторики (9–12 лет)

К двум коротким круглым палкам привязывают шнур длиной 8–10 м. Середину его отмечают ленточкой. Играющие берут палки и отходят друг от друга на столько, на сколько позволяет длина шнура.

По сигналу дети начинают быстро вращать палки обеими руками и, наматывая шнур на палку, продвигаются вперед. Выигрывает тот, кто раньше наматывает шнур до ленты. В игре может принимать участие любое число детей. Каждый раз играет другая пара детей. Выигравший получит право играть еще раз с другим партнером.



13. «Скульптор» – упражнение на развитие внимания и координации движений (6–8 лет)

Играющие образуют круг, внутри которого находится педагог (воспитатель, инструктор) – «скульптор»; дети идут по кругу и подражают движениям «скульптора». Как только «скульптор» остановится и хлопнет в ладоши, все тоже останавливаются; каждый должен принять какую-нибудь из показанных педагогом поз, изображая статую. «Скульптор» медленно идет по кругу и внимательно всех осматривает.

14. «Статуи» – упражнение на координацию движений, внимание (9–14 лет)

Дети становятся в круг, оставляя между собой промежуток не менее двух шагов. Один из играющих перебрасывает мяч другому участнику. Тот, не меняя своего места, ловит его. Не поймавший мяч превращается в «статую», оставаясь в том положении, какое он принял при ловле мяча. Игра продолжается до тех пор, пока останется один игрок. Он, как выигравший, должен оживить «статуи»; для этого он идет на середину круга и бросает мяч каждому из игроков, а те, в свою очередь, должны вернуть его выигравшему. «Статуя», поймавшая мяч, считается оживленной и может снова принять свободную позу. Если выигравший не поймает возвращаемого ему мяча, он тоже превращается в «статую», а игру продолжает с места тот, который бросал мяч последним.

15. «Четыре стихии» – упражнение на координацию движений (6–12 лет)

Играющие сидят, образуя круг. Водящий (педагог или ребенок) договаривается с остальными играющими, что если он скажет: «земля», все должны опустить руки вниз, на слово «вода» надо вытянуть руки вперед, на слово «воздух» – поднять их вверх, а на слово «огонь» – произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, тот проигрывает.

16. «Ухо-нос» – упражнение на координацию движений, внимание (6–14 лет)

Дети сидят или стоят. Играющие должны хлопнуть перед собой в ладоши, взять правой рукой свое левое ухо, а левой – нос. Затем, хлопнув в ладоши, наоборот, взять правой рукой нос, а левой – правое ухо, и так далее несколько раз. Усложнение (для 10–14-летних): увеличение темпа игры. Кто меньшее число раз ошибается, тот выигрывает и назначается ведущим к следующей игре.

17. «Пройди – не задень ворота» – упражнение на развитие координации движений (6–14 лет)

Стулья, булавки или другие предметы расставляют на расстоянии 50 см друг от друга («ворота»); делают 3–4 таких «ворот». Задача заключается в том, чтобы дети прошли через все «ворота» и не сбили их; вначале участники проходят с открытыми, а затем с закрытыми глазами (дополнительное усложнение – ускорение темпа прохождения дистанции). Выигрывают те, кто не сбил ворота.

18. «Стул есть – никак не сесть» – упражнение на координацию движений (6–14 лет)

Все дети сидят на стульях. Перед участниками стоит один свободный стул, поочередно каждый из них должен подойти к этому стулу и сесть на него. Затем надо крепко закрыть глаза, встать со стула, пройти вперед 5–6 шагов и, не открывая глаз, развернуться кругом, вернуться к стулу и сесть на него. Игру можно усложнить (для 12–14-летних): перед тем как вернуться обратно, сделать дополнительно один или два поворота вокруг своей оси, или проделать несколько дополнительных упражнений. Выигрывает тот, кто сделает меньшее число ошибок. В качестве пробной попытки условия игры выполняются с открытыми глазами.

19. «Вернись на место» – упражнение на развитие координации, внимания (8–14 лет)

Играющие сидят на скамье или стульях. На полу рисуют круг, в который встает первый из играющих. Он закрывает глаза, делает 4 шага вперед, поворачивается на 90°; снова делает 4 шага вперед, опять поворачивается на 90° и проходит еще 4 шага. Наконец, сделав последний поворот и 4 шага, играющий должен оказаться в кругу, из которого делал свои первые шаги. Проигрывает тот, кто, сделав последний (по условию игры) шаг, окажется за чертой, ограничивающей круг. Выигравший награждается.



20. «Пройди через болото – не оступись» – упражнение на развитие координации движений, внимание (8–14 лет)

Детей делят на две группы. В руках у первых номеров каждой из групп по три деревянных бруска или вырезанных из картона кружка. По сигналу руководителя они бросают свои бруски (кружки) на пол, и, наступая на них, делают первые два шага; затем, повернувшись назад, поднимают освободившийся первый кружок и кладут перед собой, чтобы сделать следующий шаг и т. д. до тех пор, пока не подойдут к концу площадки. Выигрывает тот, кто не оступившись пройдет «болото» быстрее других детей.

21. «Перенеси булаву – не урони» – упражнение на координацию движений, внимание (8–14 лет)

Дети сидят на скамейке. Каждый из играющих по очереди подходит к булаве, приподнимает ее двумя гимнастическими палками и, не уронив, переносит за черту площадки, к финишу, на 3–5 м от черты. Затем в руках приносит ее на прежнее место.



22. «Передавай и садись» – упражнение на координацию, внимание, развитие скоростно-силовых качеств (6–14 лет)

Играющие делятся на две равные группы (по 5–6 человек) и выстраиваются в две параллельные друг другу шеренги, которые стоят перед скамейками. Каждая команда выбирает капитана. Капитаны становятся против своих команд на расстоянии 5–6 шагов от них.

Местоположение капитанов очерчивают мелом. У капитанов в руках по мячу (если участникам 12–14 лет, то используется мяч для большого тенниса). По сигналу педагога (воспитателя) каждый из капитанов бросает мяч игроку своей шеренги, стоящему впереди; тот, поймав мяч, бросает его обратно капитану и садится на скамью. После получения мяча капитан бросает его следующему игроку в своей шеренге; тот, получив мяч, бросает его обратно капитану и садится рядом с первым. Так же поступают и другие играющие.

Игра заканчивается тогда, когда все игроки команды будут сидеть, и последний игрок поднимет руку с мячом вверх. Та команда, которая раньше закончит переброску мяча, считается победительницей.

Примечание: игрок, не поймавший мяч, должен за ним сбегать, вернуться на свое место, а затем бросить мяч капитану. Иначе команде засчитывается штрафное очко.



23. «Лови, бросай, упасть не давай» – упражнение на развитие скоростно-силовых качеств, координации движений (6–14 лет)
Дети стоят по кругу на расстоянии 2 м друг от друга. В руках у одного из детей мяч (начиная с 9–10 лет можно использовать мяч для большого тенниса); обладатель мяча говорит: «Лови, бросай, упасть не давай» и бросает его соседу, тот – следующему и т.д. Бросать мяч нужно в одном направлении, например, вправо; по сигналу водящего направление мяча меняется – мяч перебрасывают влево. Усложнение игры (для 12–14-летних) – ускорение темпа.

24. «Бегущая скакалка» – упражнение на развитие координации движений, скоростно-силовых качеств (10–14 лет)
Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет держащего ее.

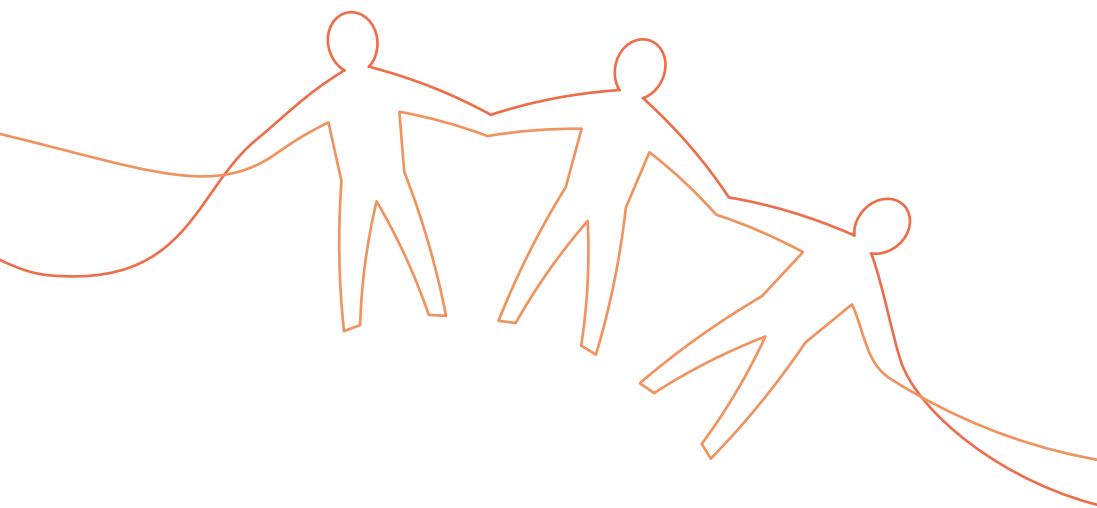
Приведенные в тексте групповые упражнения, реализуемые в форме подвижных игр, объединены, прежде всего, по их направленности – контроль осанки и профилактика ее нарушений, улучшение координации движений (включая мелкую моторику), развитие скоростно-силовых характеристик двигательной сферы. Каждая из игр ориентирована на определенный возрастной интервал и предполагает возможность дифференциации занятий путем усложнения двигательных программ за счет изменения темпа выполнения упражнений, смены используемых вспомогательных предметов и т.д.

Выполнению упражнений по предотвращению нарушений осанки в обязательном порядке должно предшествовать дыхательное упражнение №1. Непосредственно улучшению осанки посвящены упражнения №№2–4, однако и все остальные подвижные игры направлены на улучшение функционального состояния различных составляющих опорно-двигательного аппарата, что препятствует ухудшению осанки в «критическом» периоде (до 14 лет). Адекватное развитие координации движений стимулируют упражнения №№5–21. Существенная часть из них является взаимозаменяемой (№№6/7, 9/10, 15/16, 17/18, 19/20/21), что позволяет модифицировать комплексы и, соответственно, поддерживать мотивацию к продолжению занятий.



На увеличение скорости и силы движений направлены упражнения №№4, 22–24.

Все упражнения могут проводиться как в школах (в учебных классах, холлах, спортивных залах) и школьных дворах, так и учреждениях дополнительного образования. Для проведения подвижных игр не требуется дополнительного оборудования.



ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ РАБОТЫ ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ ПРОЕКТНОЙ КОМАНДЫ

Диаграммы сходства

Цель игры. Большинство из нас знакомы с понятием мозгового штурма – метода, при котором за отведенное время группа генерирует как можно больше идей на заданную тему. В результате удается получить информацию для дальнейшей обработки. Однако возникает вопрос, как лучше выделить из полученного массива данных то, что нам действительно нужно. Несложная техника диаграмм сходства (Affinity Maps), основанная на сортировке и последующей группировке собранного материала, поможет определить, на чем сфокусированы мысли большинства. Пользуйтесь диаграммами сходства, когда требуется разделить идеи по категориям и узнать, какие из идей распространены больше всего.

Количество игроков – до 20 человек.

Продолжительность игры – Зависит от числа участников, но не более полутора часов.



Методика проведения

1. На плакате размера А1 напишите вопрос, снабдив его подкрепляющей иллюстрацией. Игра имеет смысл только для вопросов, которые являются спорными или новыми и ответы на которые дадут достаточное количество материала для последующей сортировки.
2. В течение 10 минут участники игры записывают свои варианты ответов на стикерах. Если игра проводится в группе из четырех или менее человек, все просто садятся за общий стол и используют для записи ответов обычные листы бумаги. Процесс фиксации ответов протекает в тишине.
3. Соберите ответы и расположите их на плоской поверхности – стене, полу, столе таким образом, чтобы их могли видеть все участники.

4. Под управлением игроков рассортируйте близкие друг к другу идеи по столбцам или стопкам. В процедуре по возможности должна участвовать вся группа. Заставьте всех подойти к стене для наклеивания своих стикеров – это экономит время – и разрешите провести первичную сортировку.
5. Для наклеивания стикеров с идеями, которые на первый взгляд не входят ни в одну из образующихся категорий, выделите отдельное место. Избыточность информации в данной игре вполне нормальна. Не отбрасывайте стикеры с повторяющимися идеями. Это поможет понять, насколько велика группа людей, имеющих сходные мысли. Попросите игроков не искать категории, а сконцентрироваться на группировке сходной информации.
6. После завершения сортировки попросите группу совместно придумать названия каждому из полученных столбцов и напишите его сверху. Не стоит слишком углубляться в обсуждение названий. Если игроки не могут договориться, какой вариант лучше – «Оборудование» или «Инфраструктура», – просто напишите оба варианта. Если же предлагаются не схожие, а разные версии, напишите ту, которую поддерживает большая часть игроков.

Ценность диаграмм сходства увеличивается при соблюдении двух условий. Во-первых, игроки должны сгенерировать как можно больше идей, содержащих, в идеале, полезную информацию. Второе условие касается качества сортировки. Чем глубже посещающие игроков на этом этапе озарения по поводу связи между содержимым каждой группы, тем четче получатся категории.

Составив одну диаграмму сходства, можно попросить группу смешать стикеры и произвести повторную сортировку, стараясь основываться на сходстве, незамеченном в первый раз.

Иногда сходство между идеями одной группы сразу бросается в глаза, и сортировка не требует особых усилий. Но в случае слабовыраженных связей крайне важно тщательно подойти к этой процедуре. Ведь в этой ситуации появляются дополнительные возможности для группировки. Задавайте вопросы по поводу каждой группы, чтобы как можно лучше понять ход мыслей создателей группы, и постепенно сведите количество категорий к нужному числу. Если категорий слишком много, теряется смысл собранных данных. Если категорий слишком мало, теряется смысл анализа. Помогите игрокам найти золотую середину.

Диаграммы сходства были разработаны Дзиро Кавакита (Jiro Kawakita) в 60-х годах прошлого века. Их также называют KJ-методом.

Эмоциональная карта

Цель игры

Игра позволяет быстро составить профиль важного для проекта лица – например, партнера, родителя или руководителя организации, занимающейся здоровым образом жизни.

Количество игроков – от 3 до 10 человек.

Продолжительность игры – 15–20 минут.

Методика проведения

Эмоциональная карта (Empathy Map) помогает сконцентрировать внимание группы на людях, вовлеченных в проект. Естественно, создание таких карт не является строгим, основанным на предварительных исследованиях процессом, который обычно требуется для разработки персонального профиля. Однако это не мешает, сфокусировав внимание группы на определенном человеке, получить его портрет.

Для начала нарисуйте большой круг, внутри которого есть место для дополнительных надписей. Добавьте глаза и уши, превратив круг в большую голову.

1. Попросите группу присвоить человеку имя.
2. Участки вокруг головы пометьте как «мышление», «видение», «слух» и «чувства».
3. Попросите группу описать этого человека с его собственной точки зрения, наклеивая стикеры на разные участки-категории, от мышления до чувства.
4. Целью игры является попытка разобраться в структуре восприятия мира другого человека.

*Эмоциональная карта была придумана
Скоттом Мэтьюзом (Scott Matthews).*

Упражнение должно занять не более 20 минут. После того, как все участники наклеили свои стикеры, попросите их ответить на вопросы: Что хочет этот человек? Каковы побудительные мотивы его поступков? Что он может дать проекту? Что мы как команда проекта можем для него сделать? При ответах на вопросы группа должна спокойно «проверять» друг друга, сверяя ответы с эмоциональной картой. В процессе работы эмоциональная карта находится перед глазами, заставляя фокусироваться на данном человеке.

Генерация идей

Цель игры

Целью игры «Генерация идей» (Post-Up) является генерация идей в тишине. Результаты записываются на стикеры.

Количество игроков – от 1 до 50 человек.

Продолжительность игры – от 10 минут до 1 часа.

Существует множество способов работы с идеями со стикерами в качестве подручного средства. Генерация идей является одной из самых базовых и начинается она обычно с вопроса, ответ на который группа ищет методом мозгового штурма. К примеру: «Каким образом можно использовать в проекте: а) родителей детей-спортсменов; б) школьный двор; в) выходные; г) связи с городами-побратимами Сочи и прочее?».

Напишите на доске важный для проекта вопрос или тему. Попросите членов группы мысленно поискать ответы на него, записывая каждую идею на отдельный стикер. Тишина нужна для непрерывности обдумывания, а благодаря записи на отдельные стикеры появляется возможность впоследствии перемешать все результаты и провести их сортировку. Через определенное время попросите участников прикрепить стикеры к стене, кратко объяснив суть своей идеи.

Если мысли других людей вдохновят кого-то на дополнительные идеи, он может также записать их на стикер и поместить на доску.

Генерация идей относится к играм начальной стадии проектирования. Завершив ее, можно перейти к созданию диаграммы сходства, перевернутого дерева или заняться дальнейшей систематизацией размыслений и расстановкой приоритетов.

Данная игра основана на упражнениях из книги Дэвида Стрекера (David Straker) Rapid Problem-Solving with Post-it Notes.



Составление списка задач и распределение обязанностей

Цель игры

Целью игры является распределение проектных задач между членами команды – создание списка «Кто» и «Что».

Количество игроков – от 1 до 12 человек.

Продолжительность игры – 45–90 минут.

Методика проведения

- Для составления списка задач используйте мозговой карточный штурм:
 - Запишите все задачи на клейких листочках (по одной на каждый листок), после чего прикрепите листочки к стене. Если вы знаете кого-то, кто в свое время вел аналогичный проект, постарайтесь привлечь его к обсуждению.
 - Сгруппируйте листки по тематическому принципу и расположите их в последовательности, отражающей деление (в управлении проектами применяется термин «Декомпозиция») крупной задачи на более мелкие.

Например, ваша основная задача – установить новую компьютерную систему в офисе. Она в свою очередь делится на подзадачи: выбор компьютеров, выбор программного обеспечения, установка программ на компьютеры и установка компьютеров в офисе.

После того, как первый, черновой список задач создан, подумайте над следующими вопросами:

- Все ли задачи, нужные для достижения результата по проекту, определены? Если нет, добавьте недостающие.
- Помогает ли формулировка задач понять их, распределить между исполнителями и контролировать их выполнение? Если нет, продолжайте делить задачи на более мелкие до тех пор, пока действия не станут предельно ясны.
- Все ли задачи необходимы или есть что-то лишнее? Удалите те, что не нужны для выполнения проекта.
- Не возникли ли повторы при формулировке задач? Если какие-то задачи частично совпадают, измените их формулировку, чтобы они отражали разные действия.

Дополните список

- Приготовьте плакат, разделенный на два столбца: левый столбец назовите «Что? Описание задачи», а правый «Кто? Исполнитель задачи».
- Внесите в левый столбец основные группы задач.

- Попросите участников написать на стикерах свое имя и приклеить их напротив задачи, которую они хотят и готовы выполнять в проекте. Если какие-то задачи остались без исполнителя, попросите участников написать на стикерах имена тех, кто, по их мнению, лучше всего справится с данной задачей. Стикеры «для себя» и «для других» должны быть разного цвета.
- Когда вся таблица заполнена, ответьте на следующие вопросы:
 - Какие навыки нужны, и какие есть у исполнителей? Второе должно соответствовать первому.
 - Сколько людей, обладающих определенными навыками, вам нужно?
 - Кто обладает этими навыками?
 - Свободны ли эти сотрудники? Нет смысла планировать проект, если нужные люди задействованы в других проектах.
 - Можете ли Вы привлечь их? Какие мотивы, кроме денежного вознаграждения, Вы можете использовать?
 - Как исполнители относятся к проекту? Важна не только квалификация исполнителей и возможность оплатить их услуги, но и то, насколько ответственно они будут относиться к проекту. Человек, который работает с энтузиазмом и воодушевлением, скорее всего, сделает больше, чем тот, чья квалификация выше, но мотивация недостаточна.
- Поделитесь на небольшие группы по 3–4 человека и проанализируйте плакат «Кто»–«Что», учитывая свои ответы на вопросы.

Перекрестная запись идей

Цель игры

Часто самая лучшая идея представляет собой компиляцию нескольких разных идей. Перекрестная запись идей – это простейший способ генерации идей в группе, обмена ими и построения на их основе чего-то большего.

Это работающая иллюстрация к поговорке: «Одна голова хорошо, но чем их больше, тем лучше».

Количество игроков – от 5 до 15 человек.

Продолжительность игры – 30–45 минут.

Методика проведения

- Опишите тему, которую следует развивать, и снабдите ее иллюстрацией. Например, тема может звучать так: «Поощрение отличившихся сотрудников проекта или отличившихся учеников».
- Раздайте игрокам карточки и попросите записать на них мысли по указанному поводу.

- Затем каждый передает свою карточку игроку, сидящему справа.
- Эту карточку каждый игрок должен использовать как стимулятор вдохновения. Туда следует вписать уже собственные идеи, возникшие на основе прочитанного, и снова передать карточку направо.
- Продолжайте процесс, пока на каждой карточке не окажется целый набор идей.
- Готовые карточки прикрепите к стене рядом с плакатом, на котором фигурирует исходная тема.
- Попросите группу подойти к стене, прочитать все варианты и нарисовать звездочки рядом с самыми, с их точки зрения, многообещающими. Обсудите результаты.

Перекрестная запись идей основана на одноименном упражнении из книги Майкла Михалко (Michael Michalko) ThinkerToys.

Дополнительное упражнение. При помощи плакатов и стендов создайте в комнате галерею идей. Каждый игрок должен написать на своем плакате как можно больше идей, затем все начинают ходить по комнате, читать чужие идеи и добавлять к ним свои.



Совет

Обычно при групповой работе самый заметный вклад в обсуждение вносят экстраверты. Разумеется, этот вклад крайне важен, но, к сожалению, при этом бывает сложно услышать более тихих участников, которые, скорее всего, придумали нечто ценное. В данной игре всех заранее уведомляют о необходимости соблюдения тишины. Таким образом, спокойным людям дается возможность генерировать идеи, без оглашения их перед всей группой. И в результате свое мнение удастся выразить всем участникам игры. Перекрестная запись также дает дорогу различным соображениям до включения критического приятия. А совместные усилия по поиску наилучшего решения дают надежду на его воплощение в жизнь.

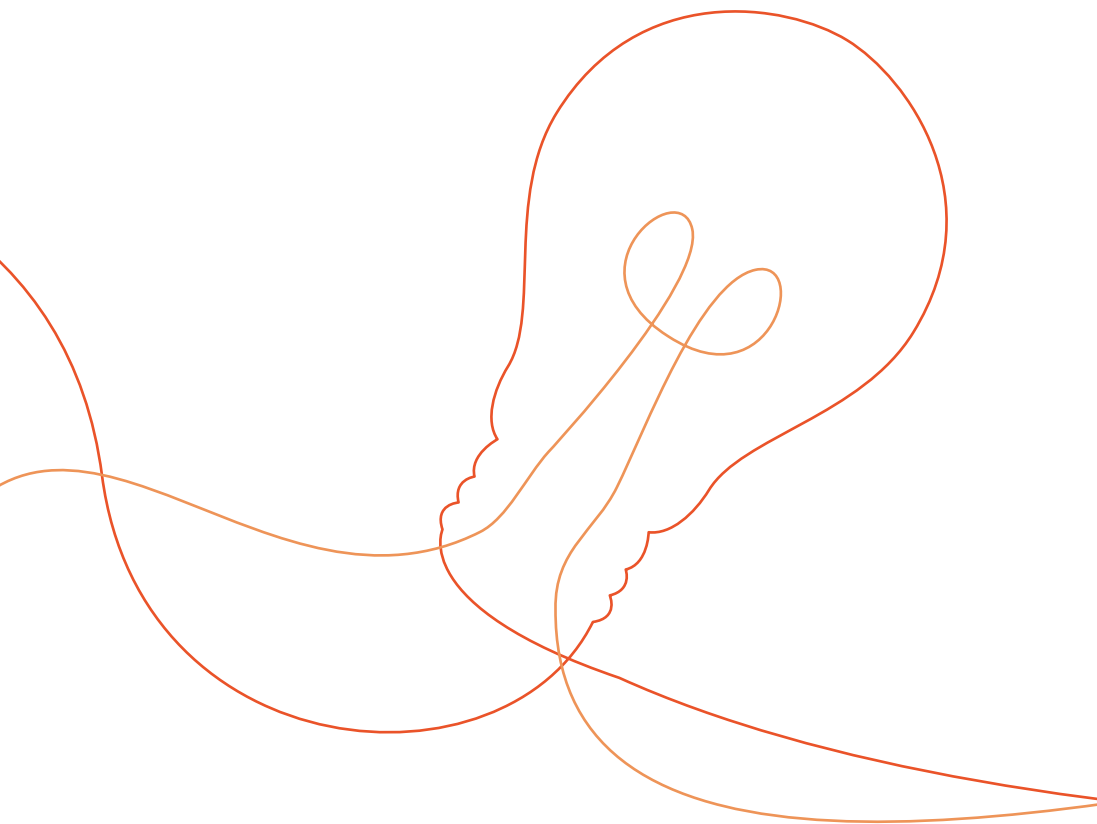
Информационные карточки

Цель игры

Человек во многом похож на автомобиль: мы лучше работаем, если нас разогреть. Игра «Информационные карточки» (Trading Cards) прекрасно вписывается в начало собрания, так как, во-первых, позволяет участникам самоопределиться, во-вторых, придает людям «индивидуальность» за пределами привычной рабочей среды, в-третьих, дает участникам представление о других игроках и, в-четвертых, создает запоминающиеся образы, могущие послужить основой для дальнейшей беседы.

Количество участников – неограниченно.

Продолжительность игры – 15–20 минут.



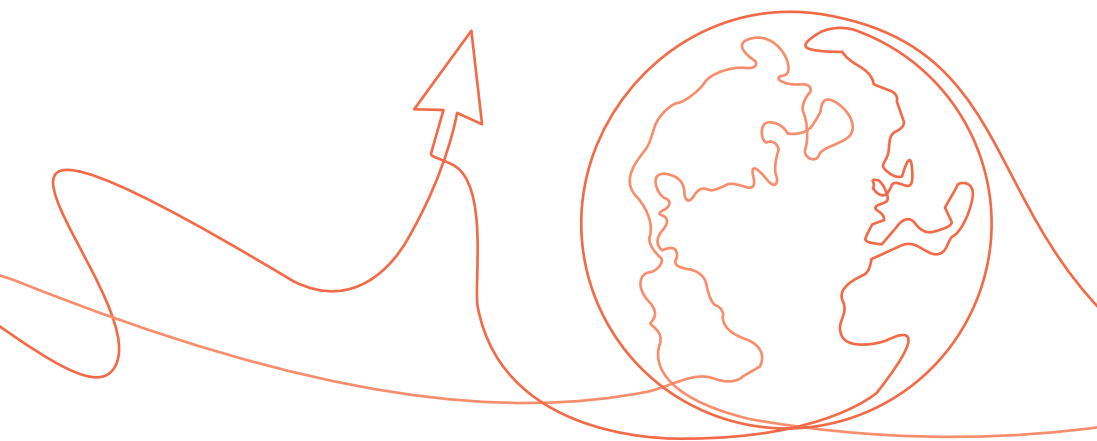
Методика проведения

- Снабдите участников карточками большого формата и маркерами.
- Выделите 5–10 минут на создание персональной «информационной карточки», содержащей портрет, псевдоним игрока и какой-либо факт биографии, неизвестный собравшимся.
- Теперь игроки должны начать обмен карточками в произвольном порядке. Каждый читает попавшую к нему карточку и оставляет у себя в случае, если у него есть вопросы к ее владельцу.
- Спросите, не хочет ли кто первым задать вопрос.
- Позвольте игроку, которому задается вопрос, на него ответить. Затем тот, в свою очередь, может задать вопрос игроку, карточка которого находится у него в руках. Если человек отказывается это сделать, спросите, кто хочет задать вопрос.
- Продолжайте, пока участники не «разогрются». Упражнение не стоит затягивать больше чем на 15–20 минут.



Результат

Участники собрания лучше узнают друг друга перед началом совместной работы, тем самым закладывается основа для доверия.



ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

ПОЛЕЗНЫЕ САЙТЫ

- Движение в Великобритании Playwork, внедряющее активную игру в самых разных видах и проявлениях в школьную жизнь.

www.playwork.co.uk

- Европейская программа здорового образа жизни для детей.

www.europeanfoodframework.eu

- Проекты – победители Всероссийского конкурса «Учитель «Сочи 2014», ориентированного на массовое внедрение продуктов олимпийского образования «Сочи 2014».

www.sochi2014.com/games/education/teacher

- Программа США, направленная на включение физической активности в школьные уроки по разным предметам.

www.take10.net

- Сайты с играми для школьников:

www.veselajashkola.ru/interesno/dlya-detej-igry-v-shkole-konkursy-dlya-shkolnikov

www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/2

www.topgorod.com/deti/shkolniki/1597-podvizhnye-igry-dlya-shkolnikov.html

- Сайты о здоровой пище:

www.food.gov.uk/healthiereating

www.foodfactoflife.org.uk

*Методическое пособие по реализации
благотворительной программы «Будь активным!»
(на рус.яз.). – М.: САФ Россия, 2013. – 96 с.: ил.*

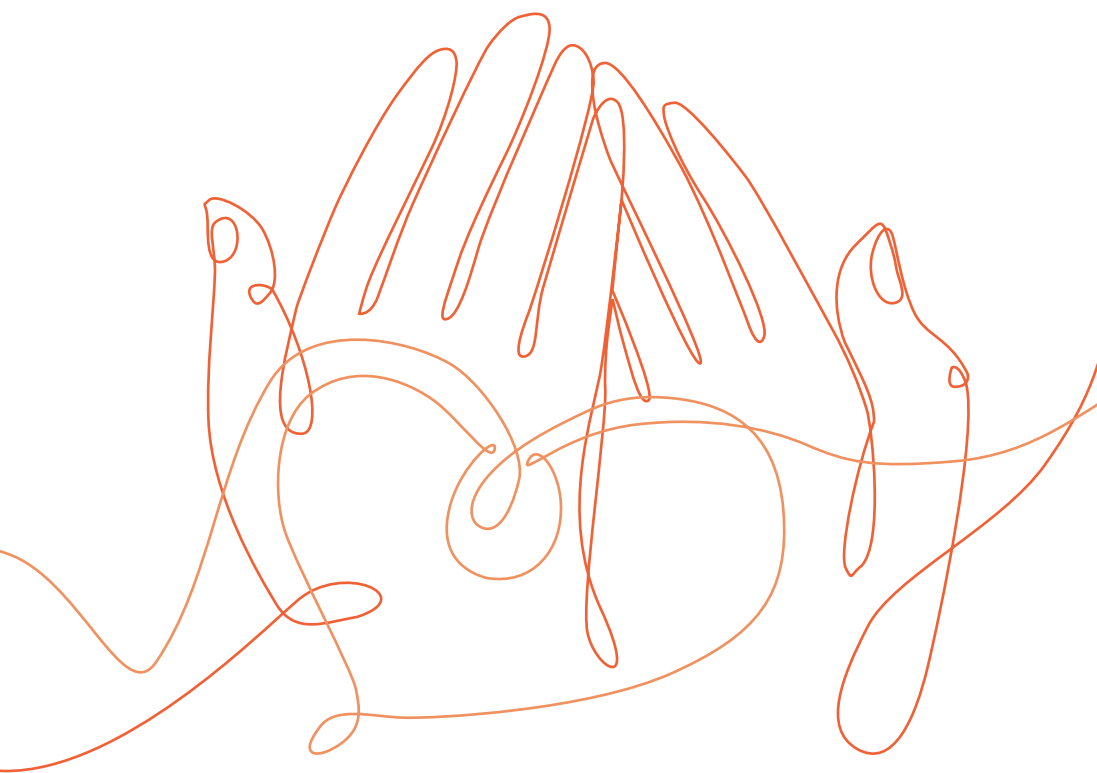
Составители: Борис Жогин, Марина Мухина

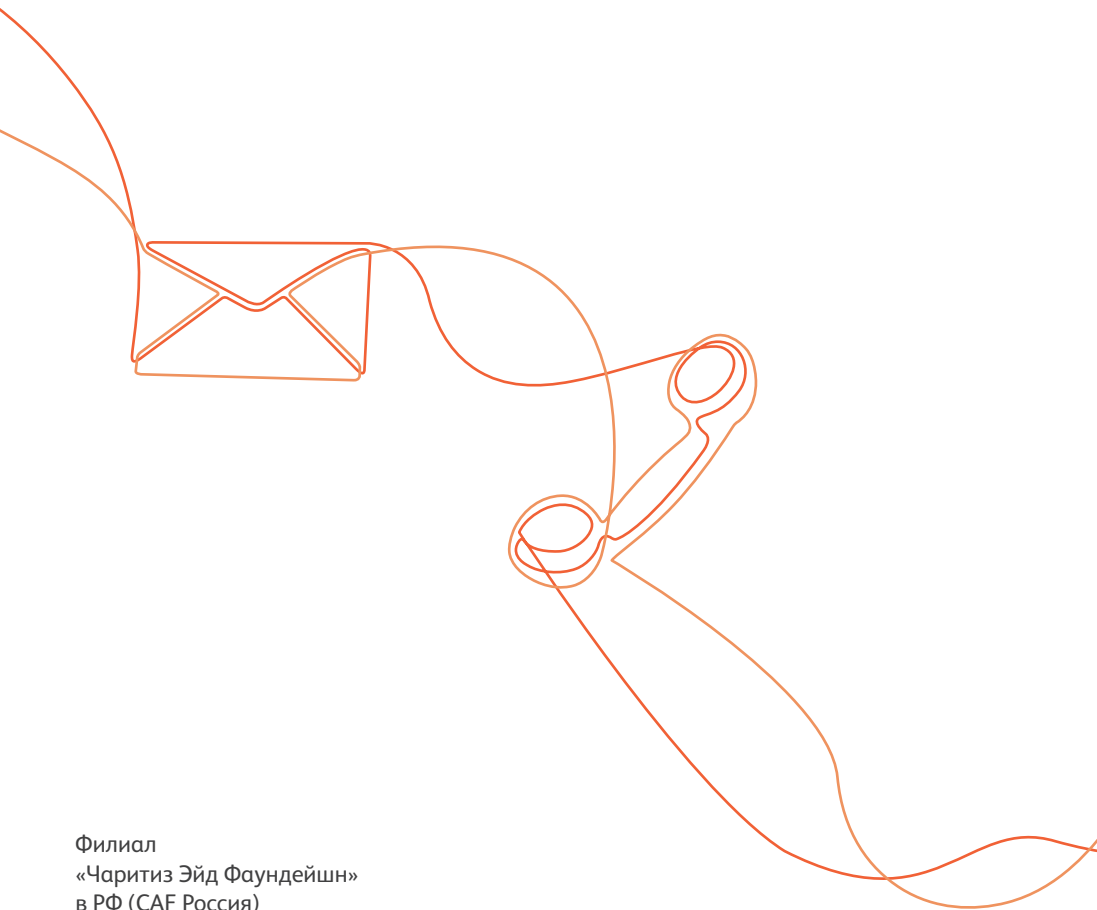
Корректор: Надежда Каширина

Верстка и препресс: Михаил Фомин

Иллюстрации: Надежда Гусева

© САФ Россия, 2013.





Филиал
«Чаритиз Эйд Фаундейшн»
в РФ (CAF Россия)
РФ, Москва, 101000,
ул. Мясницкая, д. 24/7,
стр. 1, 10-й подъезд,
4-й этаж, офис 102

T: +7 (495) 792-59-29

F: +7 (495) 792-59-86

E: cafrussia@cafrussia.ru

W: www.cafrussia.ru, www.cafonline.org