



РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ

Сценарий занятия



Россия – здоровая держава

8-9 классы



ЖИЗНЬ

1 апреля 2024 года



ВНЕУРОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ для обучающихся 8-9 классов по теме «Россия – здоровая держава»

Цель занятия: популяризация здорового образа жизни; формирование личной ответственности за своё здоровье; формирование ценностного отношения к взаимосвязи физического и психологического здоровья; формирование представления о важности здоровья не только для самого человека, но и для страны.

Формирующиеся ценности: жизнь.

Основные смыслы: здоровье является главной ценностью, поскольку позволяет человеку вести полноценную жизнь, добиваться целей, реализоваться в профессии. Понимание факторов, влияющих на здоровье, помогает человеку вести здоровый образ жизни. Понимание ценности здоровья человека, включающего физический и психологический аспекты, позволяет ему справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, успешно учиться и работать, а навык самоанализа собственного внутреннего состояния, эмпатии по отношению к другим людям способствуют успешной социализации в обществе. Здоровье важно не только непосредственно для человека, но и для всей нации.

Продолжительность занятия: 30 минут.

Рекомендуемая форма занятия: беседа. Занятие предполагает также использование видеофрагмента, включает в себя работу с интерактивными заданиями.

Партнеры занятия:

- НИИ педиатрии и охраны здоровья детей Научно-клинического центра № 2 ФГБНУ "РНЦХ ИМ. акад. Б.В. Петровского".
- Кафедра факультетской педиатрии Педиатрического факультета ФГАОУ ВО "РНИМУ им. Н.И. Пирогова" Министерства здравоохранения Российской Федерации.
- Общероссийская общественная организация "СОЮЗ ПЕДИАТРОВ РОССИИ".
- ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет».

Комплект материалов:

- сценарий,
- методические рекомендации,
- интерактивные задания
- видеоролики.



СЦЕНАРИЙ ЗАНЯТИЯ

Часть 1. Мотивационная

Учитель. Ребята, наш сегодняшний разговор посвящен здоровью. Обращали ли вы внимание, что, поздравляя друг друга с днём рождения, с Новым годом и т. д., люди всегда желают здоровья, наряду с любовью, счастьем и успехом? Как вы думаете, почему?

Ответы обучающихся.

Учитель. Почему здоровье входит в число главных жизненных ценностей человека? Как состояние здоровья влияет на все сферы нашей жизни?

Почему важно заботиться о здоровье с самого детства? В чём преимущества здорового человека?

Ответы обучающихся.

Учитель. Всемирная организация здравоохранения установила, что здоровье человека зависит от четырёх факторов (*демонстрация презентации*):

- медицины,
- наследственности,
- состояния окружающей среды (экологии),
- образа жизни.

Если принять все условия за 100%, то насколько, как вы полагаете, наше здоровье зависит от каждого из них? Аргументируйте свой ответ.

Ответы обучающихся.

Учитель. А теперь давайте сравним наши предположения с данными Всемирной организации здравоохранения (*демонстрация презентации*).



Учитель. Здоровье во многом зависит от нас самих. Но часто мы, порой не задумываясь о последствиях, вредим своему здоровью.



Часть 2. Основная

Учитель. Предлагаю выполнить небольшое упражнение.

Упражнение «Скрепка».

(учитель раздаёт школьникам обычные канцелярские скрепки)

Учитель. Представьте, что скрепка – это ваше здоровье. В нашей жизни мы порой совершаем действия, которые вредят нашему здоровью. Я буду называть такие действия, а вы попробуйте постепенно разгибать скрепку, если то, что я произнесу, касается вас. Итак:

- Я, как правило, мало сплю, меньше 8 часов (те, кого это касается, отгибают первую часть скрепки).
- Я периодически ем чипсы, сухарики, картошку фри, пью газировку (те, кого это касается, отгибают вторую часть скрепки).
- Я провожу мало времени на свежем воздухе (те, кого это касается, отгибают третью часть скрепки).
- Я большую часть времени провожу в телефоне, за компьютером (те, кого это касается, разгибают часть скрепки ещё раз).

А теперь попробуйте вернуть скрепке её первоначальный вид.... Вы видите, что сделать это, увы, практически невозможно. Вывод напрашивается сам собой – навредить здоровью проще, чем его восстановить!

Учитель. Итак, наше здоровье зависит от нашего образа жизни.

- А что значит вести здоровый образ жизни? Как вы понимаете?
- Какие у вас есть полезные для здоровья привычки?

Ответы обучающихся.

Учитель, обобщая ответы обучающихся. Здоровый образ жизни – это поведение и привычки человека, помогающие ему сохранить и улучшить своё здоровье. Вы правы, что сюда относятся и правильное питание, и занятия спортом, и режим дня и т. д.

Дополнительно учитель может показать интервью о важности активного образа жизни в сохранении здоровья российского фигуриста, двукратного олимпийского чемпиона **Максима Транькова.**

Давайте проверим сами себя, насколько хорошо мы знаем, что вредит нашему здоровью, а что делает его более крепким.



Интерактивное задание «Здоровый образ жизни»¹

Содержание задания: обучающимся демонстрируется игровое поле с секторами «Питание», «Режим дня», «Привычки», каждый сектор содержит в себе несколько тем. Обучающиеся **выбирают** для игры те темы, которые им наиболее интересны.

Вопросы и ответы интерактивного задания представлены в Методических рекомендациях.

Исходя из уровня подготовленности класса, работа с интерактивным заданием может быть проведена фронтально или в группах. За каждый правильный ответ на вопрос команда получает по 1 баллу.

Сектор «Питание»

<u>Принципы правильного питания</u>	<u>Здоровье и диеты</u>	<u>Полезные продукты</u>	<u>Полезные продукты</u>
<u>Полезные продукты</u>	<u>Принципы правильного питания</u>	<u>Здоровье и диеты</u>	<u>Полезные продукты</u>
<u>Полезные продукты</u>	<u>Здоровье и диеты</u>	<u>Принципы правильного питания</u>	<u>Полезные продукты</u>

Сектор «Режим дня»

<u>Здоровый сон</u>	<u>Физические нагрузки</u>	<u>Здоровый сон</u>	<u>Экзамены и режим дня</u>
<u>Экзамены и режим дня</u>	<u>Здоровый сон</u>	<u>Физические нагрузки</u>	<u>Экзамены и режим дня</u>
<u>Здоровый сон</u>	<u>Физические нагрузки</u>	<u>Здоровый сон</u>	<u>Здоровый сон</u>

Сектор «Привычки»

<u>Жевательная резинка</u>	<u>Чтение в транспорте</u>	<u>Музыка в наушниках</u>	<u>Мобильный телефон</u>
<u>Мобильный телефон</u>	<u>Телевизор</u>	<u>Правильное дыхание</u>	<u>Мобильный телефон</u>

Учитель. Мы обсудили важность физического здоровья, однако у человека есть и психологическое здоровье, то есть состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми

¹ В ходе занятия разыгрываются 4-6 вопросов, оставшуюся часть заданий интерактива обучающиеся могут выполнить после занятия в рамках постразговора.



ситуациями в жизни, успешно учиться и работать. Что, по-вашему, влияет на психологическое здоровье?

Ответы обучающихся

Учитель. Верно, взаимоотношения, учеба, работа, увлечения – все, что вызывает эмоции. Информация также вызывает различные эмоции.

Так, в интернете может распространяться информация, опасная для вашего психологического здоровья и развития. Особенно сейчас в интернете много новостей о трагическом событии в концертном зале Крокус Сити Холл, в том числе и фейковых. Такие новости размещаются на непроверенных сайтах, телеграмм каналах, сообществах, пересылаются через чат-боты в мессенджерах. Распространение ложной информации в интернете может создавать угрозу для психологического здоровья. Каким образом, как вы думаете?

Ответы обучающихся

Учитель. Верно, каждый человек переживает, воспринимая такую информацию. А цель распространения ложной информации может быть разной, например, посеять среди людей панику и внушить страх, накрутить подписчиков, мошенничество, сформировать ложную точку зрения.

Важно следить за своим психологическим и физическим здоровьем. Ведь негативные мысли могут вызвать изменения в самочувствии.

Учитель. Я задам вам несколько вопросов, кто согласен, пожалуйста поднимите руку.

Вопросы

1. Отдых, близкие люди, занятие спортом влияют на укрепление психологического здоровья?
2. Цифровая гигиена влияет на психологическое здоровье?
3. Влияет ли недостоверная информация на психологическое здоровье?
4. Контент, который содержит в себе описание ужасных ситуаций, видео и фотоматериалы с насильственными действиями негативно влияют на психологическое здоровье?
5. Ограничение по времени при просмотре новостей положительно влияют на психологическое здоровье?

Учитель. Спасибо, что ответили на мои вопросы. Как мы поняли, психологическое здоровье - очень ценный и важный ресурс, который нужно сохранять и беречь. Сейчас давайте сыграем в игру, я буду читать вопрос, а те, кто хотят ответить на него да, будут поднимать руку.

Учитель. Кто из вас сталкивался с тем, что прочитанная новость через какое-то время оказывалась неправдивой, фейковой?

Ответы обучающихся



Учитель выводит на экран рекомендацию и зачитывает ее.

Очень важно внимательно анализировать поступающую информацию в интернет-среде, выбирать только достоверные источники. Не доверяйте всему написанному в интернете, игнорируйте подозрительные письма и сообщения от незнакомцев, не переходите по ссылкам, обещающим бесплатные подарки, тщательно обдумывайте каждое нажатие. Внимательно присмотритесь к своим подпискам — очень вероятно, что вам приходят уведомления от десятков СМИ, блогеров и телеграм-каналов, пишущих примерно об одном и том же. В результате каждую тревожную новость вы получаете многократно. Возможно, лучшим выходом будет оставить всего два-три источника, которым вы максимально доверяете.

Учитель. Кто из вас читает новости более 1 часа в день? А кто более 2 часов? Кто более 3 часов?

Ответы обучающихся

Учитель выводит на экран рекомендацию и зачитывает ее.

Не тратьте много времени на чтение новостей. Выделяйте себе небольшие временные лимиты 30-45 минут в день. При необходимости поставьте соответствующие настройки на устройстве, которые будут вам напоминать об ограничениях во времени. Ограничьте чтение новостей за час до сна.

Учитель. Кто из вас проверяет ссылки на источники при чтении новостей?

Ответы обучающихся

Учитель выводит на экран рекомендацию и зачитывает ее.

При оценке информации смотрите, на что ссылается автор, какие источники он использует. Важно, чтобы новости были подтверждены достоверными источниками, которыми являются официальные, аккредитованные СМИ, различные государственные ведомства и структуры. Если вы читаете новости в социальных сетях, обращайте внимание на знак верификации рядом с названием группы или канала.

Учитель. Кто из вас НЕ распространял фейковую информацию, не делал репосты, не пересылал в сообщениях?

Ответы обучающихся

Учитель выводит на экран рекомендацию и зачитывает ее.

Важно не распространять информацию, которая не внушает доверие, поскольку большое количество лайков и репостов может убедить неосознанного читателя в достоверности фейковой новости. Относитесь внимательно к окружающим, потому что они могут по-разному реагировать на негативные новости, кого-то они расстраивают, а кого-то тревожат, поэтому давайте позаботимся друг о друге.



Учитель. Кто из вас не очень хорошо себя чувствовал после прочтения какой-то грустной новости?

Ответы обучающихся

Учитель выводит на экран рекомендацию и зачитывает ее.

В случае, если из-за чтения различных негативных новостей вы чувствуете беспокойство, панику, страх или грусть, лучше игнорировать поступающую информацию и отписаться от источников подобных новостей, поскольку это может ухудшать ваше психологическое здоровье. Если вы испытываете тревогу от прочтения новостей не игнорируйте свое эмоциональное состояние, позаботьтесь о себе: хорошо питайтесь, высыпайтесь, разговаривайте о своих переживаниях с близкими, с теми, кому вы можете доверять.

Учитель. У вас есть близкие люди, с которыми вы можете обсудить что-то важное или беспокоящее?

Ответы обучающихся

Учитель выводит на экран рекомендацию и зачитывает ее.

Не забывайте делиться своими переживаниями с окружающими людьми, которым вы доверяете. Простой разговор с другом или родителем может улучшить ваше психологическое здоровье, поскольку вас выслушают, поддержат и помогут.

Учитель. В ситуации, когда вы чувствуете себя психологически плохо, важно помнить, что вы не одни. Вы всегда можете поделиться своими переживаниями с родителями, со мной или школьным психологом.

Учитель. Кто из вас знает, что такое саморегуляция?

Ответы обучающихся

Учитель выводит на экран рекомендацию и зачитывает ее.

Порой, когда мы испытываем много разных эмоций, нам трудно сосредоточиться и включиться в работу. В такие моменты правильно будет определить это состояние и сделать несколько глубоких вдохов, параллельно вспомнив о каком-то положительном событии, произошедшем за день. После этого вы будете чувствовать себя спокойнее и увереннее, давайте вместе попробуем. Педагог просит весь класс сделать глубокий вдох, а после поделиться чем-то положительным.

Учитель. Кто из вас отдыхает, не используя телефон или компьютер?

Ответы обучающихся

Учитель выводит на экран рекомендацию и зачитывает ее.

Общение в социальных сетях или компьютерные игры - это тоже отдых, однако если уделять этому слишком много времени, то это наоборот будет



увеличивать вашу усталость и забирать ресурс. Используйте разные способы для того, чтобы отдохнуть, чем их больше, тем лучше. Вы можете заниматься спортом или же творчеством, проводить время на улице, общаясь с друзьями в живую, читать или смотреть интересные фильмы.

Учитель. А какие еще способы отдыха вы знаете?

Ответы обучающихся

Часть 3. Заключительная

Учитель. Ребята, что нового вы сегодня узнали? Какие выводы для себя сделали? Над чем задумались?

Ответы обучающихся

Учитель. В завершение занятия хочу еще раз подчеркнуть, что здоровье является главной ценностью в жизни человека, без него сложно учиться и работать, жить полноценной жизнью, добиваться своих целей.

От здоровья каждого из нас зависит здоровье нации. Здоровая страна – это сильная Россия!

Будьте здоровы! Формируйте полезные привычки! И пусть каждый новый день приносит вам энергию для хороших и полезных дел!

ПОСТРАЗГОВОР

- Завершить выполнение интерактивного задания «Здоровый образ жизни»
- Приносить в школу полезный перекус.
- Составить плакат/презентацию «Полезная тарелка» и разместить в классе и ТГ-канале школы.
- Проводить для младшекласников физкультминутку на переменах.

ИНТЕГРАЦИЯ С УЧЕБНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ

Биология: темы, связанные со здоровьем человека.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание. РФ» <https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/video/>.
2. Проект «Движения первых» «Здоровый образ жизни» <https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/projects/24>.
3. Руководство по детскому питанию и физической активности. Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ; 2020.
4. Важные навыки в периоды стресса: иллюстрированное пособие. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2020.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ ЛИНИИ

Благодарность врачам, сохраняющим и спасающим жизни людей.