



РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ



Методические рекомендации

Россия – здоровая держава

10-11 классы



ЖИЗНЬ

1 апреля 2024 года



ВНЕУРОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ **для обучающихся 10-11 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 (см. Стратегию национальной безопасности Российской Федерации, п. 25, <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202107030001?index=9&rangeSize=1>).

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.

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».



Продолжительность занятия: 30 минут.

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

Комплект материалов:

- сценарий,
- методические рекомендации,
- интерактивные задания.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Часть 1. Мотивационная

Занятие начинается с обсуждения значимости здоровья в современном мире. Учитель подводит ребят к выводу о том, что сохранение здоровья во многом зависит от самого человека.

Часть 2. Основная

Основная часть начинается с упражнения «Скрепка», с помощью которого школьники приходят к выводу о том, что навредить здоровью проще, чем его восстановить.

Во время беседы о здоровом образе жизни учитель подводит обучающихся к тому, что здоровый образ жизни – это поведение и привычки человека в питании, спорте, режиме дня, помогающие ему сохранить и улучшить свое здоровье.

В **интерактивном задании** «Здоровый образ жизни» учитель может предложить обучающимся те темы, которые им наиболее интересны: «Питание», «Режим дня», «Привычки» (*см. Приложение*).

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.

Учителю предлагается подвести ребят к обсуждению влияния психологического состояния на физическое здоровье. Учитель акцентирует внимание школьников на необходимости осторожно относиться к новостям в интернет-пространстве, поскольку на данный момент прослеживается



распространение ложной информации. Учитель может предложить школьникам заполнить чек-лист, содержащий наиболее эффективные способы противостоять негативным воздействиям.

Часть 3. Заключительная

В заключительной части школьники приходят к выводу о том, что здоровье является главной ценностью в жизни человека, без него сложно учиться и работать, жить полноценной жизнью, добиваться своих целей.

Здоровая страна – это сильная Россия!

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 младшеклассников 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--90acagbhgpc7c8c7f.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.

При **наличии возможности** рекомендуется предусмотреть ведение обучающимися **«дневника внеурочных занятий «Разговоры о важном»**.

В таком «дневнике» могут отмечаться:

- тема занятия;
- ценности, обсуждаемые в ходе занятия;
- основные выводы обучающегося, сделанные по итогам занятия,



- ссылки на полезные медиаресурсы и образовательные проекты по тематике занятия;
- творческие задания и темы для обсуждения с родственниками и друзьями;
- любая другая информация по теме занятия.

Структура такого «дневника» и организация его ведения определяются образовательной организацией само.

Приложение

СОДЕРЖАНИЕ ИНТЕРАКТИВНОГО ЗАДАНИЯ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Принципы правильного питания

Вопрос 1. Какое из следующих утверждений верное?

1. Правильно питаться – это значит во всём себя ограничивать.
2. Правильно питаться – это значит есть только низкокалорийные продукты.

3. Правильно питаться – это значит питаться разнообразно, получая из продуктов все необходимые макро- и микроэлементы.

Польза для организма от питания возможна только тогда, когда организм ежедневно получает необходимое количество белков, жиров и углеводов. Идеальное сочетание 15–20% белки, 30% жиры (не более 10% должно приходиться на животные жиры) и 50–60% углеводы.



Вопрос 2. Сколько количество приемов пищи считается здоровым питанием?

3 основных приёма пищи и 1–2 перекуса. Рекомендуемый график питания для школьников.

| | |
|-------------|---------------------------|
| 7:00–8:00 | первый завтрак дома |
| 10:30–11:00 | второй завтрак |
| 13:00–14:00 | обед |
| 16:30–17:00 | полдник |
| 19:00–19:30 | ужин (за 2,5 часа до сна) |

Вопрос 3. Правда или ложь: завтракать не обязательно, завтрак можно заменить небольшим перекусом?

Ложь. Завтрак – очень важный приём пищи. Завтрак обеспечивает нас необходимым количеством энергии, что позволяет активизировать мозговую деятельность, а также даёт физическую бодрость и активность. Важно!!! Завтракать нужно не позднее, чем через 1,5–2 часа после подъёма.

Рекомендуемые блюда на завтрак: зерновые каши (молочные или безмолочные), блюда из яиц (омлет, отварное яйцо), творог, блюда из творога (сырники /запеканка), горячий напиток (чай, какао).

Здоровье и диеты

Вопрос 1. Правда или ложь: чтобы похудеть нужно просто отказаться от сладкого и мучного.

Ложь. Этого недостаточно, для снижения веса без угрозы для здоровья необходимо:

- *Соблюдение режима питания 3 основных приёма пищи и 1–2 перекуса.*
- *Сбалансированное питание, организм должен получать все необходимые питательные вещества.*
- *Регулярная физическая активность не менее 40–60 мин ежедневно.*
- *Полноценный сон 8–10 часов.*

Вопрос 2. Какая из перечисленных диет полезна для организма?

1. **Интервальное голодание** — это режим питания, в котором чередуются периоды приёма пищи и голодания (исключается потребление какой-либо пищи).

2. **Кето-диета** — это диета с высоким содержанием в рационе жиров и значительным ограничением углеводов.

3. **Детокс-диеты** представляют собой диеты с выраженным ограничением, состоящие из одних фруктов, овощей или напитков (чай, лимонный сок, солёная вода или напитки, смешанные с микроэлементами).

4. **Вегетарианская диета** – рацион состоит из растительных продуктов, таких как фрукты, овощи, зерновые продукты (гречка, рис, пшено и т. д.),



бобовые, орехи и семена. Из рациона исключаются продукты животного происхождения (мясо, рыба, яйца и т. д.).

Ни одна из перечисленных диет не является полезной.

***Вегетарианская диета** ведёт к дефициту белка и задержке роста, дефициту витаминов и микроэлементов.*

***Интервальное голодание** повышает риск развития заболеваний желудочно-кишечного тракта – гастрит, язвенная болезнь желудка.*

***Кето-диета** провоцирует повышение аппетита и приступы голода, головную боль, слабость и вялость, снижение работоспособности.*

***Детокс-диета** приводит к дефициту витаминов и микроэлементов, мышечной слабости, вызывает нервозность, головные боли, головокружение, усталость, желудочно-кишечные расстройства.*

***Важно запомнить!!!** Любая диета назначается только по рекомендации и под контролем врача.*

Вопрос 3. Правда или ложь: чем человек меньше весит, тем он более здоров?

Ложь. На здоровье человека негативно влияет как лишний вес, так и недостаточная масса тела. Важно, чтобы вес находился в диапазоне нормы (зависит от возраста и роста человека, рассчитывается по формуле, которая называется Индекс массы тела).

Полезные продукты

Вопрос 1. Правда или ложь: полезные продукты или блюда – это те, что содержат в себе все питательные вещества, нужные организму человека?

Ложь. Нет такого продукта или блюда, в котором были бы все питательные вещества, нужные организму.

Поэтому первое правило здорового питания: пища должны быть самой разнообразной. Но не все продукты и блюда одинаково полезны. Среди них есть те, что вредят здоровью.

Вопрос 2. Перед вами колесо продуктов питания и тарелка здорового питания. Ориентируясь на них, выберите верные утверждения:



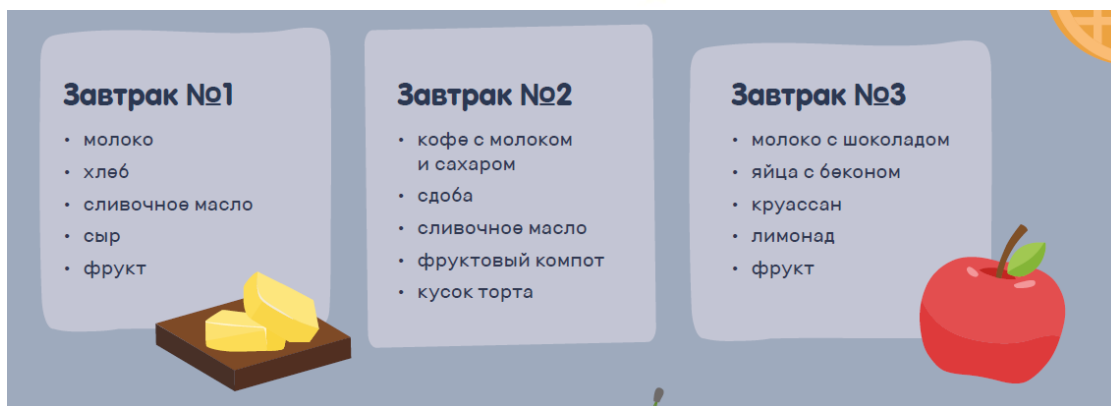
- 1. Желательно употреблять овощи и фрукты разного цвета.**
- 2. Большую часть рациона должны составлять молочные и кисломолочные продукты, мясо, яйца и рыба.**
- 3. Макароны есть вредно.**
- 4. При правильном питании необходимо отказаться от употребления хлеба.**
- 5. Сливочное масло полезнее растительного масла.**
- 6. В день необходимо выпивать не менее 1,5 литра чистой воды.**
- 7. Фрукты и овощи – самые полезные продукты, поэтому если есть в основном только их, то проблем со здоровьем не будет.**
- 8. Половину нашего суточного рациона должны составлять овощи, зелень и фрукты.**

Дополнительная информация к «Колесу питания»:

- Овощи и фрукты должны составлять основную часть вашего приёма пищи – ½ тарелки.*
- Ешьте разные цельнозерновые продукты – ¼ тарелки – овсянка, гречка, ячмень, бурый рис, киноа и т. д. Ограничьте потребление очищенных зёрен (белый рис, хлебобулочные изделия).*
- Белок – ¼ тарелки. Рыба, курица, фасоль, орехи являются здоровыми и разнообразными источниками белка. Ограничьте потребление красного мяса и продуктов мясопереработки – колбасы, сосиски.*
- Выбирайте полезные растительные масла – оливковое, рапсовое, кукурузное и т. д.*

Пейте воду или чай. Ограничьте потребление сладких газированных напитков.

Вопрос 3. Какой из трёх завтраков наиболее полезный? Почему? Что можно изменить в «неполезных» завтраках, чтобы они стали полезными?



Ни один из вариантов не соответствует полезному завтраку. Завтрак №1 может стать полезным, если в нём заменить молоко на зерновую кашу с молоком. Варианты №2 и 3 содержат «вредные продукты», такие как сахар, выпечка, лимонад.

Вопрос 4. Какое из следующих утверждений верное? Выпивая 0,5 литра газировки, мы получаем:

- суточную норму сахара, а также большое количество жиров и белков;
- **две суточные нормы сахара и при этом не получаем ни белков, ни жиров;**
- половину суточной нормы сахара, а также большое количество витамина С.

Вопрос 5. Какое из следующих утверждений верное? Съедая пачку чипсов, мы получаем:

- **третью часть суточной нормы калорий;**
- калории равные одному стандартному перекусу;
- калории равные двум стандартным перекусам.

Вопрос 6. Врачи рекомендуют отказаться от следующих вредных для здоровья продуктов, которые чаще всего используются для перекуса: *сладкие газированные напитки, пакетированные соки, шоколадные батончики, мини-круассаны, чипсы.* Чем их можно заменить?

Вода с лимоном, морс с ягодами (без сахара), ржаные хлебцы, пастила, натуральный мармелад, орехи, сухофрукты.

Сектор «Режим дня»

Здоровый сон

Вопрос 1. Сон обеспечивает отдых организму. Постоянные недосыпания не только ускоряют процессы старения, но и приводят к ряду серьёзных заболеваний. Сколько часов должен длиться ночной сон?



Продолжительность «здорового» сна индивидуальна, но в среднем она должна составлять 8–10 часов.

Вопрос 2. Правда или ложь: физическая активность в течение дня улучшает качество ночного сна?

Правда. Но лучше заниматься спортом за несколько часов до сна, а не прямо перед сном. Желательно до 8 часов вечера.

Вопрос 3. Как выяснить, сколько должен длиться твой полноценный ночной сон?

Необходимо во время каникул в течение нескольких дней подряд засыпать в одно и то же время и просыпаться самому без будильника, а потом рассчитать длительность своего полноценного ночного сна, которое, как правило, не меняется. Потом ты сможешь посчитать, во сколько нужно заснуть, если необходимо просыпаться, например, в 7 часов утра.

Вопрос 4. Как связаны сон и рост человека?

Во время сна вырабатывается гормон роста, поэтому, если ребёнок очень часто недосыпает, у него может замедляться рост.

Вопрос 5. Что происходит с мозгом, когда мы спим?

Во время ночного сна мозг занимается запоминанием тех знаний, которые человек получил днём, причём происходит запоминание не только текстов, но и правильного порядка движений, например, во время спортивной или музыкальной тренировки, рисования.

Физические нагрузки

Вопрос 1. Какие силовые нагрузки можно осуществлять в домашних условиях?

Отжимания, подтягивания, приседания, «качание» прессы. Остальные только в спортивном зале и под контролем тренера.

Вопрос 2. С какой периодичностью лучше чередовать кардио- и силовые нагрузки?

Для здорового образа жизни рекомендуется — 3 дня кардио- (или легкоатлетических) и 2 дня силовых нагрузок.

Вопрос 3. Сколько тысяч шагов в день рекомендуется ежедневно проходить школьникам в возрасте от 15 до 17 лет?



Юношам рекомендуется 25–30 тыс. шагов в день, девушкам – 20–25 тыс. шагов в день.

Экзамены и режим дня

Вопрос 1. Перед вами рекомендуемый медиками режим дня для старшеклассников.

- 7:00 — подъём;
- 7:00–7:30 — уборка постели, водные процедуры, лёгкая зарядка;
- 7:30–7:50 — завтрак, сборы в школу;
- 7:50–8:30 — дорога в школу;
- 8:30–15:00 — уроки в школе (в удобное время перекус и обед в школе);
- 15:00–15:30 — дорога домой, прогулка;
- 15:30–16:00 — отдых, общение с друзьями, хобби (полдник в удобное время);
- 16:00–18:00 — выполнение домашнего задания;
- 18:00–20:00 — кружки / секции / прогулка с друзьями;
- ужин должен состояться не позднее чем за 2–3 часа до сна;
- 20:30–22:15 — свободное время (игры, чтение, общение);
- 22:15–22:30 — водные процедуры;
- 22:30–7:00 — сон.

А во время подготовки к экзаменам (когда нет уроков в школе) в какое время лучше всего заниматься подготовкой к ним?

Начинать заниматься следует утром, примерно с 8:30, т. к. в утренние часы работоспособность выше. Важно каждый час делать перерывы для отдыха на 10–15 минут.

Вопрос 2. Каким способом можно снять напряжение, возникшее во время подготовки к экзаменам, чтобы уменьшить содержание гормонов стресса в организме?

Во время подготовки к экзаменам необходимо иметь регулярную физическую активность, желательно в вечернее время (примерно в 17–18 часов) – это позволяет «тратить» гормоны стресса, полученные в течение дня.

Вопрос 3. Сколько должен длиться ночной сон во время подготовки к экзаменам?

В этот период нужно спать не менее 9 часов! Важно проветривать комнату перед сном или оставлять открытым форточку/окно. Это повышает качество сна.

Сектор «Привычки»



Вопрос 1. Правда или ложь: привычка употреблять жевательную резинку поможет сохранить зубы здоровыми.

Ложь. Постоянное употребление жевательной резинки вредно для эмали зубов и желудочно-кишечного тракта. Полезная привычка – чистить зубы утром и вечером не менее 2–3 минут.

Вопрос 2. Почему читать в автобусе, машине, метро вредно?

При движении страница всё время сотрясается. Чтобы рассмотреть буквы, глаза должны очень сильно напрягаться, и от этого они устают.

Вопрос 3. Правда или ложь: привычка подносить мобильный телефон к уху только после ответа на том конце поможет сохранить здоровье.

Правда. В момент вызова мобильный телефон работает на максимуме своей мощности независимо от условий связи в данном месте. В то же время через 10–20 секунд от начала вызова излучаемая мощность снижается до минимально допустимого уровня. Моментально прикладывая телефон к уху бессмысленно ещё и потому, что первый длинный гудок появляется не сразу.

Вопрос 4. Правда или ложь: постоянное использование наушников повышает риск нарушения слуха.

Правда. Было обследовано 4,5 тысячи детей с нарушением слуха, 3 тысячи из них проводят в наушниках до 4 часов в день.

Норма шума для уха человека — 55 децибел днём и 40 децибел ночью. Считается, что негативное воздействие на орган слуха оказывается при звуке более 80 децибел.

Поэтому выбор должен быть за качественными наушниками с шумоподавлением, где не нужно увеличивать громкость при наличии интенсивного шума извне (например, в метро). Желательно делать перерывы в прослушивании.

Вопрос 5. Какое дыхательное упражнение поможет справиться с состоянием тревоги, например, перед экзаменом?

- Медленный вдох и быстрый выдох.
- Интенсивное дыхание – частый вдох, частый выдох.
- **Спокойный вдох и медленный выдох.**

Спокойный вдох и медленный выдох, и очень важно, чтобы выдох был длиннее вдоха.



Сделай вдох на счёт 1-2-3, сделай выдох на счёт 5-6-7-8-9-10. Повтори минимум 5 раз, обязательно считай про себя. В самом начале будет сложно сосредоточиться, это нормально, главное – продолжать пробовать дышать.

Вопрос 6. Какой аксессуар лучше снять при разговоре по мобильному телефону?

Очки с металлической оправой при разговоре рекомендуется снимать: наличие такой оправы может привести к увеличению интенсивности электромагнитного поля, воздействующего на пользователя.

Вопрос 7. Правда или ложь: принимать пищу во время просмотра телевизора, планшета и т. п. – вредная привычка?

Правда. Доказано, что использование телефона или просмотр телевизора во время еды связано с увеличением количества потребляемых калорий. Вам гарантировано переедание.