



РАЗГОВОРЫ  
О ВАЖНОМ

Сценарий занятия



# 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.

**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 "РНИЦХ ИМ. акад. Б.В. Петровского".
- Кафедра факультетской педиатрии Педиатрического факультета ФGAOY BO "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. Как вы думаете, почему здоровье входит в число главных жизненных ценностей человека? Как состояние здоровья влияет на все сферы нашей жизни?

*Ответы обучающихся.*

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

*Ответы обучающихся.*

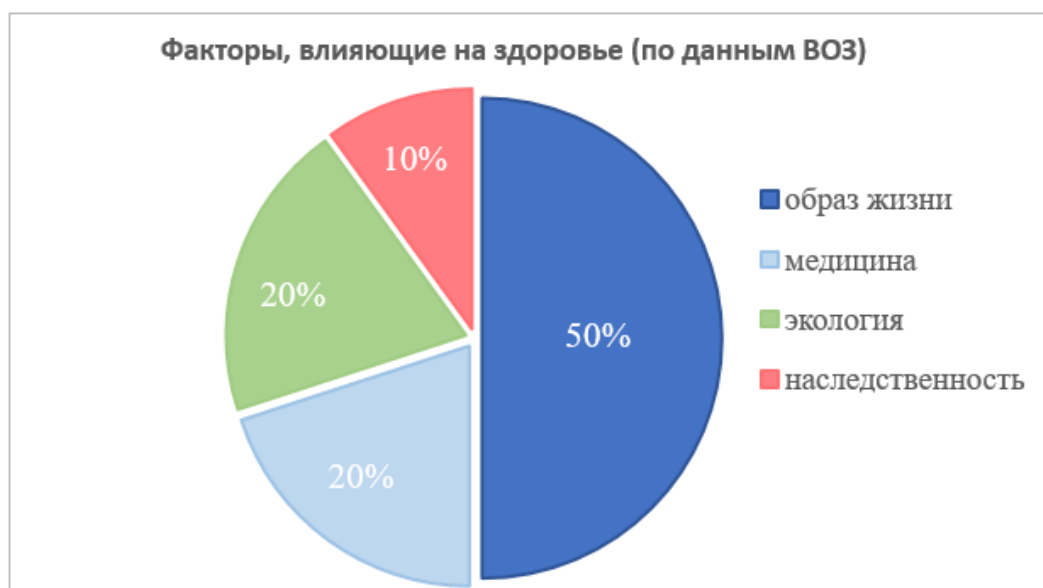
**Учитель.** Всемирная организация здравоохранения установила, что здоровье человека зависит от четырёх факторов (*демонстрация презентации*):

- 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 относится 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.**

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



## Интерактивное задание «Здоровый образ жизни»<sup>1</sup>

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>	

**Учитель.** Здоровье бывает не только физическое, но и психологическое. Как вы понимаете, что такое психологическое здоровье?

*Ответы обучающихся.*

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





**Учитель.** Верно, это состояние благополучия, при котором у человека есть возможность реализовать личный потенциал, справляться со стрессом, продуктивно учиться и трудиться, а также вносить вклад в развитие общества, это гармония между человеком и обществом. И этот баланс зависит не столько от окружающих нас событий и врожденных наших способностей, сколько от принимаемых нами решений, от наших поступков, будут ли они ухудшать наше состояние или наоборот, мы сможем минимизировать воздействие на нашу психику внешнего негативного фактора.

**Учитель.** Давайте вместе попробуем составить портрет психологически здорового человека, кто же это такой?

*Ответы обучающихся можно фиксировать на доске и обращаться к ним в дальнейшем. Важно, чтобы основные факторы, приведенные ниже, были отражены.*

Психологически здоровый человек:

- успешно справляется со стрессом;
- стремится к самореализации;
- имеет ресурсы для успешной учебы и работы;
- вносит вклад в развитие общества;
- строит здоровые отношения;
- не затрачивает ресурс на поступки и обсуждения того, что приводит к негативному результату;
- проявляет заботу о родных и близких, а также тех, кто в ней нуждается, ведь доброе слово в жизни вообще, а в стрессовых ситуациях особенно, становится крайне необходимым.

**Учитель.** Когда мы говорим о травматическом событии, случившемся в концертном зале Крокус Сити Холл, то думаем, что непосредственно оно коснулось пострадавших и семей погибших, однако это не совсем так. Множество людей, видевшие кадры с места преступления, страдания людей, в силу присущего нам чувства сострадания, сопереживания, тоже получили и продолжают получать психический стресс. Конечно, испытывать в таких обстоятельствах чувства страха, тревоги - нормально. Однако, причина этих эмоций может быть различная. Информация, распространяемая в интернете, может быть фейковой, ее могут размещать ради собственной выгоды, ради количества подписчиков, комментариев, тем самым загоняя нас в еще больший стресс, искусственно вызывая негативные эмоции, которые, в конечном счете, скажутся на нашем общем состоянии.

*Вопросы для обсуждения:*

- Как сохранить свое психологическое здоровье, находясь среди информационного шума? (*отстраняться от него, снижать количество информационных источников*)



- Есть ли способ понять, что нами манипулируют в социальных сетях? Как противостоять этому?

*Ответы обучающихся*

**Учитель.** Спасибо за Ваши ответы. Действительно, у каждого из нас есть свои способы противостоять негативным воздействиям, но давайте озвучим наиболее эффективные из них (см. *дополнительные материалы*):

Чек-лист		
<input type="checkbox"/>	1. Обращаем внимание на свои источники информации	Пытается ли тот, кто пишет читаемый нами текст, вызвать сильные эмоции или желание поделиться неофициальной информацией раньше других. Получилось ли у него это? Если да – лучше к такому источнику больше не обращаться, оставьте за собой право контролировать свои эмоции и формировать собственное мнение о происходящем.
<input type="checkbox"/>	2. Отвечаем себе на вопрос	Как часто мы просматриваем информацию, обращаемся к новостям и событиям? Если это происходит чаще 2-3 раз в день, следует взять это под свой сознательный контроль. От того, что мы узнаем новости не первыми, спустя пару часов, мы ничего не потеряем. Четко распределяем время – когда мы будем посещать информационные ресурсы.
<input type="checkbox"/>	3. Стараемся не переходить на эмоции	В разговоре о происходящих событиях с близкими людьми, друзьями, знакомыми, одноклассниками и однокурсниками, стараемся не переходить на эмоции, а аргументированно и спокойно защищать свою точку зрения. Ведь событие рано или поздно останется в прошлом, а люди, которые нас окружают, особенно близкие, будут рядом с нами и в будущем. Не вступаем в дискуссию в интернете, если она начинает приобретать форму конфликта. В этом случае лучше



		завершить обсуждение и не поддаваться на провокации. Помните, ведь интернет-собеседнику вы все равно ничего не докажете, зачем тратить время и свои ресурсы на бесполезную деятельность.
<input type="checkbox"/>	4. Не становимся сами источниками травматической информации	Не пересылаем другим видеоролики с жутким содержанием, думаем о своем окружении. Один безразлично отреагирует, а на другого этот материал может повлиять очень сильно. Хотите ли вы быть источником травмы других людей? Сейчас многим тяжело, не усугубляем состояние – ни свое, ни других.
<input type="checkbox"/>	5. Сохраняем критичность мышления!	Это способность ставить информацию под сомнение, смотреть на проблему с разных сторон и в результате делать обоснованные выводы. Критическое мышление помогает полагаться на достоверную информацию, избегать манипуляций и принимать осознанные решения.
<b>Вывод:</b> этот чек-лист поможет вам поддерживать информационную гигиену, отсеивать фейковые новости и справляться с бесконечным потоком информации, быть <b>защищенным от информационных манипуляций.</b>		

**Учитель.** Мы стараемся сохранить привычный образ жизни даже в ситуации стресса, радуем себя приятными ритуалами: чашка чая или кофе, уютный ужин, занятие спортом, очная встреча с друзьями. Проводим больше времени с родными и близкими, проявляем внимание и заботу о тех, кто в этом нуждается!

Что еще добавите из способов приятного времяпрепровождения?

*Ответы обучающихся.*

### **Часть 3. Заключительная**

**Учитель.** Ребята, что нового вы узнали, выполняя интерактивное задание? 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 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--90acagbhgpra7c8c7f.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.