



РАЗГОВОРЫ  
О ВАЖНОМ



Методические рекомендации

# Россия – здоровая держава

5-7 классы



ЖИЗНЬ

1 апреля 2024 года



## **ВНЕУРОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ** **для обучающихся 5–7 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 разговора о здоровье, учитель подводит ребят к выводу о том, что заботиться о сохранении здоровья важно с детства.

### **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. Упражнения «Цветок моей души», «Факторы психологического здоровья» нацелены на формирование бережного отношения к психологическому состоянию обучающихся. Учитель предлагает чек-лист для обучающихся «Как сохранить психологическое здоровье», в котором содержатся рекомендации для использования в повседневной жизни.

### **Часть 3. Заключительная**

В заключение обучающиеся приходят к мнению о том, что здоровье — это самое важное, что есть у человека. Оберегая и сохраняя свое здоровье, можно лучше учиться, заниматься спортом, играть с друзьями и просто радоваться жизни. 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.



## **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.

### **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 самостоятельно.

**Приложение**

## **СОДЕРЖАНИЕ ИНТЕРАКТИВНОГО ЗАДАНИЯ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

**Сектор «Питание»**



## 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.** Какое 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.** 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.** Перед вами колесо продуктов питания и тарелка здорового питания. Ориентируясь на них, выберите верные утверждения:



1. Колесо питания – это круг, разделённый на несколько частей или групп. В одну группу попадают продукты, похожие между собой. – Правда.
2. Колесо питания учит, что надо есть больше продуктов из маленьких групп и меньше продуктов из больших групп. – Ложь.
3. Полезно есть каждый день разные продукты из Колеса питания в правильном количестве. – Правда.
4. Мясо, рыбу, яйца нужно есть чаще, чем другие продукты. – Ложь.
5. Сок и другие напитки полностью заменяют воду. – Ложь.

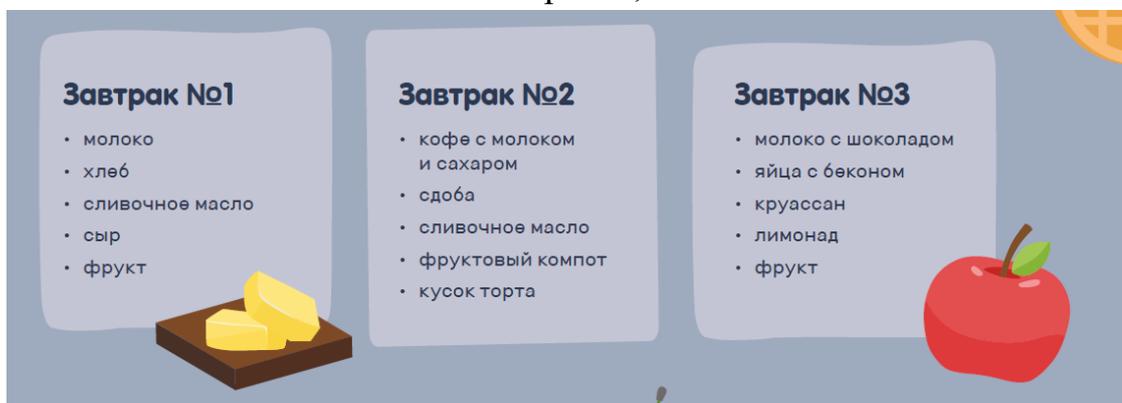
Дополнительная информация к «Колесу питания»:

- Овощи и фрукты должны составлять основную часть вашего приёма пищи –  $\frac{1}{2}$  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 2.** 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 3.** 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 4.** 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» пресса. 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 11 до 14 лет?

*Рекомендуется не менее 20–25 тысяч шагов в день.*

### 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;
- 8:30–14:30 — уроки в школе (в удобное время перекус и обед в школе);
- 14:30–15:00 — дорога домой, прогулка;
- 15:00–16:00 — отдых, общение с друзьями, хобби (полдник в удобное время);
- 16:00–17:30 — выполнение домашнего задания;
- 17:30–19:00 — 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);
- 21:00–21:30 — приготовление ко сну, водные процедуры;
- 22:30–7:00 — сон.

Почему такой режим дня считается оптимальным для школьников 5–7 класса?

*Правильно организованный режим дня школьника предусматривает правильное чередование труда и отдыха, регулярный приём пищи, определённое время для приготовления домашних заданий, определённую продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.*

### **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.** 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.*