



РАЗГОВОРЫ  
О ВАЖНОМ

Сценарий занятия



# 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.

**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.

**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».

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

**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**.

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

### Сектор «Режим дня»

<u>Здоровый сон</u>	<u>Физические нагрузки</u>	<u>Здоровый сон</u>
<u>Режим дня</u>	<u>Здоровый сон</u>	<u>Физические нагрузки</u>
<u>Здоровый сон</u>	<u>Физические нагрузки</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>Телевизор</u>	<u>Правильное дыхание</u>

**Учитель.** Мы обсудили тему физического здоровья, однако у человека есть и психологическое здоровье. Они тесно связаны. Есть даже такое правило: не быть слишком голодным, усталым, одиноким. Иначе к чему может привести такое состояние?

*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! Неприятные физические ощущения влияют на настроение и наоборот, поэтому важно следить за обоими составляющими здоровья.

### **Упражнение «Цветок моей души».**

**Учитель.** Чтобы лучше понять связь физического и психологического здоровья, давайте изобразим его в виде цветка. Из каких частей состоит любой цветок?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель.** Верно, это корень, стебель, листья и бутон.

Корень – это часть нашего здоровья, заложенная предками. И ваша задача – сохранить и нарастить ее.

*Учитель рисует корни цветка.*

**Учитель.** Стебель и листья – наш собственный образ жизни, наши привычки и ежедневные действия. Именно из них складывается физическое здоровье человека.

*Учитель рисует стебель и листья цветка.*

**Учитель.** Бутон, цветок - это наше душевное и психологическое здоровье. Психологи выявили, что для душевного здоровья нужны три компонента (составляющих).

Давайте обозначим их как лепестки нашего цветка:

– сердцевина цветка - **позитивное отношение к самому себе**, важно принимать и поддерживать себя, несмотря на ошибки и недостатки.

– внешние лепестки – **позитивное отношение к миру**, важно понимать, что в мире есть много разных людей, мнений и обстоятельств жизни, и большинство в мире хорошего, а не плохого;

– средний ряд лепестков – **позитивное отношение к своему будущему**, это умение мечтать о лучшем, строить планы и уверенно идти к ним.

### **Упражнение «Факторы психологического здоровья».**

**Учитель.** Ребята, я буду задавать вам вопросы, связанные с психологическим здоровьем. Попрошу поднимать руку, если вы можете ответить на него «Да».

*Вопрос: Кто из вас использует общение для обмена хорошими эмоциями?*

**Учитель.** Не забывайте делиться как своей радостью, так и другими переживаниями с людьми, которым вы доверяете. Простой разговор с



понимающим вас другом или родителем может улучшить ваше состояние, поскольку вас выслушают, поддержат и помогут.

*Если вам плохо, вы можете поделиться своими переживаниями со мной или школьным психологом. Помните, что в этой ситуации вы не одни.*

**Учитель.** Для психологического здоровья очень важно найти свой способ справляться с сильными негативными эмоциями, такими как злость, тревога, страх.

*Вопрос: Кто из вас отдыхает, не используя телефон или компьютер?*

Я понимаю, что 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. Негативные эмоции можно ослабить с помощью физической активности: занятием спортом или пешей прогулки. Вы можете заниматься творчеством, общаясь с друзьями вживую, читать книги или смотреть интересные фильмы. Какие еще способы отдохнуть вы знаете?

*Ответы обучающихся*

*Вопросы:*

*Как вы считаете, влияет ли большое количество разнообразной информации на психологическое здоровье?*

*Можно ли защищаться от большого потока информации (так называемого информационного шума)?*

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

**Учитель.** 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 (демонстрация презентации).** Давайте рассмотрим еще несколько рекомендаций специалистов, которые помогут сберечь психологическое здоровье:

– замечайте и отмечайте для себя хотя бы три события в день, за которые вы благодарны;

– делитесь вашими сильными эмоциями с другими людьми; помните, что искать и получать поддержку, понимание совсем не стыдно, это не проявление слабости, а признак заботы;



– *проявляйте интерес к своим переживаниям, к тому, какие чувства, мысли вызывают у вас те или иные события.*

**Учитель.** Заботясь о своём психологическом здоровье, важно помнить о важности цифровой и информационной гигиены.

Сейчас в интернете можно найти очень много самой разной информации. Познавательная информация приносит нам пользу, однако иногда информация может расстроить, испугать, нарушить ваше душевное равновесие. Это заведомо ложная информация. Это та информация, которая нацелена на то, что вызвать у вас негативные эмоции или манипулировать вашим поведением.

Именно поэтому так важно соблюдать еще несколько рекомендаций (*демонстрация презентации*):

– *сохраняйте критичное и осознанное восприятие поступающей информации;*

– *используйте только те источники информации, которым можно доверять;*

– *ограничивайте количество любой получаемой информации, постоянная проверка новостей очень утомительна и зачастую провоцирует тревогу;*

– *если у вас возникло желание поделиться чем-то с другим человеком, задумайтесь: действительно ли другой человек хочет это видеть и знать, ведь это может его расстроить, испугать, шокировать. Важно заботиться не только о своем психологическом благополучии, но благополучии окружающих.*

**Учитель предлагает обучающимся познакомиться и сохранить себе чек-лист «Как сохранить психологическое здоровье» (см. дополнительные материалы)**

### **Часть 3. Заключительная**

**Учитель.** Что нового вы сегодня узнали? Какие выводы для себя сделали? Над чем задумались? Что больше всего запомнилось, понравилось и удивило сегодня?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель.** В завершение занятия хочу еще раз подчеркнуть, что здоровье - это самое важное, что есть у человека. Если вы будете беречь и сохранять своё здоровье, то сможете лучше учиться, заниматься спортом, общаться с друзьями и просто радоваться жизни.

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.

## 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--90acagbhgrca7c8c7f.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.