



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ  
ДЕТСТВА, СЕМЬИ  
И ВОСПИТАНИЯ

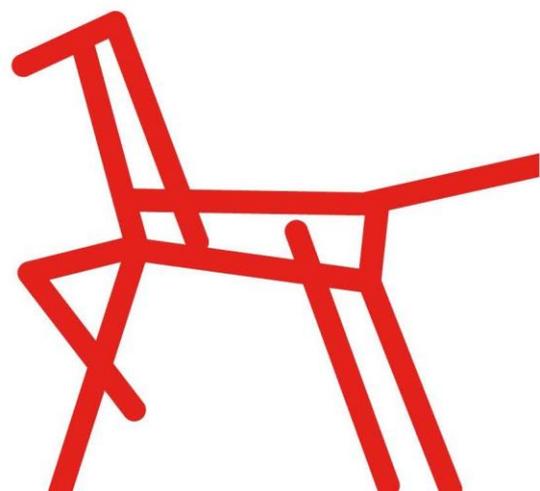
РАЗГОВОРЫ  
О ВАЖНОМ

2024  
ГОД СЕМЬИ

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СПО



# РОССИЯ — ЗДОРОВАЯ ДЕРЖАВА



## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

к сценарию занятия в рамках проекта «РАЗГОВОРЫ О

**ВАЖНОМ» Занятие 29**

**«Россия – здоровая держава»**

**Цель занятия:** формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия, осознанного отношения к своему здоровью и безопасности, потребности физического и психологического самосовершенствования.

**Формирующиеся ценности:** жизнь, здоровый и безопасный образ жизни, физическое и психологическое совершенствование, личная и общественная безопасность.

**Продолжительность занятия:** 30 минут.

**Рекомендуемая форма занятия:** дискуссия с использованием видео, цитат, презентации.

**Комплект материалов:**

- сценарий;
- методические рекомендации;
- презентация;
- видеоролики;
- дополнительные материалы.

**Партнер:**

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».

**Методический комментарий**

Занятие состоит из трех этапов:

**Мотивационно-целевой этап:** приветствие, беседа, просмотр видеоролика.

**Основной этап:** обсуждение дискуссионных вопросов.

**Заключительный этап:** беседа, анкетирование.

### **Ценностно-смысловые установки занятия:**

1. Здоровье – залог и условие полноценной жизни. Здоровье является бесценным достоянием не только каждого человека, но и общества в целом.

2. *От нашего здоровья зависит здоровье наших будущих детей, следующих поколений.*

3. Хорошее здоровье (как физическое, так и психологическое), разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

### **Планируемые результаты занятия:**

1. Формирование у студентов понимания важности здоровья как одной из основных ценностей человека и общества.

2. Развитие личной ответственности за состояние своего здоровья и безопасность.

3. Понимание важности регулярных медицинских осмотров и поддержания информационной гигиены.

4. Формирование представления о психологическом здоровье и способах его поддержания. Развитие навыков саморегуляции и самопомощи в сложных ситуациях.

### **Рекомендации по организации дискуссии**

Обсуждение темы занятия рекомендуется начать с напоминания обучающимся, что 7 апреля – Всемирный день здоровья и обсуждения вопросов:

*- Считаете ли вы здоровье одной из главных ценностей человека? Почему?*

*- Зачем человеку сохранять своё здоровье? На что это влияет?*

Основной этап состоит из двух блоков. Во время обсуждения основных вопросов педагог выступает в

качестве модератора, направляя дискуссию и подводя обучающихся к основным ценностно- смысловым выводам.

Цель первого блока – на примере результатов исследования, проведенного ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания», показать ценность здоровья как залога успешного будущего студентов СПО.

Цель второго блока – рассмотреть вопросы, связанные с психологическим здоровьем, показать, что это состояние благополучия, при котором у человека есть возможность реализовать личный потенциал, справляться со стрессом, продуктивно и плодотворно учиться и трудиться, а также вносить вклад в развитие общества.

*На данном этапе педагог может рассмотреть с обучающимися портрет психологически здорового человека:*

- *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 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.*

Педагог в ходе дискуссии может затронуть события 22 марта 2024года.

*(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,*

*наблюдавших за событием и его последствием, видевшие кадры с места преступления, и страданий пострадавших, в силу присущего нам чувства сострадания, сопереживания, тоже получили и продолжают получать значительную долю психического стресса. Конечно, испытывать в таких обстоятельствах чувства страха, тревоги - нормально. Однако, причина у этих эмоций может быть различная: современный, безусловно, информационный мир изобилует технологиями привлечения внимания порой не для распространения правдивой информации, а 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).*

### **Рекомендации по организации рефлексии**

Педагог организует рефлексию по итогам занятия с целью обобщения основных тезисов, получения эмоционального отклика, самооценки студентами вклада в общий результат занятия или работу в группе. Форма и содержание рефлексии выбираются исходя из особенностей состава группы и опыта проведения данного этапа занятий у студентов (в группе могли уже сложиться традиции проведения рефлексии на других занятиях).

Подводя итоги, педагог акцентирует внимание на том, что здоровье является основополагающей ценностью не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье является основным условием и залогом полноценной жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности.

*(На последующую неделю педагог может предложить студентам выполнить практическое задание в течение будущей*

*недели – придумать и реализовать активности для поддержания ЗОЖ (как физического, так и ментального) всей своей учебной группой или семьей (зарядка, общий полезный завтрак ит.д.).*

*(Выполнение заданий представить в формате фото- или видеоматериалами в социальные сети своей образовательной организации или организовать фотовыставку – на усмотрение педагога).*

Также в конце занятия рекомендуется организовать участие студентов в опросе, проводимом Институтом изучения детства, семьи и воспитания. Принять участие в опросе можно, перейдя по QR-коду, размещенному в сценарии (QR-код необходимо предварительно вывести на экран или распечатать).