



РАЗГОВОРЫ  
О ВАЖНОМ



Методические рекомендации

# Россия – здоровая держава

10 -11 классы



ЖИЗНЬ

25 марта 2024 года



## **ВНЕУРОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ** **для обучающихся 10-11 классов по теме** **«Россия – здоровая держава»**

**Цель занятия:** популяризация здорового образа жизни; формирование личной ответственности за свое здоровье; 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. 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».

**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,
- видеоролики.



## СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

### Часть 1. Мотивационная

Занятие начинается с обсуждения понятий «здоровая держава» и «здоровый образ жизни» учитель подводит ребят к выводу о том, что сохранение здоровья населения важно для государства. После **просмотра видеоролика** «Великие достижения российской медицины» ребята обсуждают открытия российской медицины, которые значительно повысили качество жизни населения не только нашей страны, но и всего мира.

### Часть 2. Основная

Основная часть начинается с обсуждения значимости здоровья в современном мире. Через упражнение «Скрепка» 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».

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.

### Часть 3. Заключительная

В заключительной части учитель предлагает обучающимся порассуждать на тему взаимосвязи физического и ментального (психического) здоровья. Школьники приходят к выводу о том, что регулярные физические упражнения, здоровое питание и полноценный отдых могут поддерживать и хорошую физическую форму, и хорошее настроение, и активную мыслительную деятельность, память и внимание.

В заключение школьники обсуждают понятия «здоровая держава» и «здоровый образ жизни» и приходят к выводу о том, что здоровье — это самое важное, что есть у человека. В завершении занятия учитель предлагает **составить облако слов «Здоровый образ жизни».**



## ПОСТРАЗГОВОР

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

Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание. РФ» <https://xn----8sbehgscimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/video/>

Проект «Движения первых» «Здоровый образ жизни» <https://xn--90acagbhgrca7c8c7f.xn--p1ai/projects/24>

Руководство по детскому питанию и физической активности. Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ; 2020.

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 самостоятельно.