

Тематический урок для школьников по основам здорового образа жизни

Разработчики: Министерство здравоохранения РФ, Всероссийское общественное движение «Волонтеры-медики»

Цель урока: сформировать у школьников грамотное представление о здоровье, механизмах его поддержания, а также выработка необходимых навыков и умений по ведению здорового образа жизни.

Задачи урока:

- Систематизация и обобщение знаний у школьников о здоровом образе жизни;
- Создание условий школьникам для выработки необходимых навыков по ведению здорового образа жизни;
- Развитие творческого мышления учащихся, коммуникационных навыков и умения грамотно выражать мысли;
- Формирование активной жизненной позиции у школьников.

Ожидаемые результаты:

1. Формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью;
2. Повышение мотивации школьников к ведению здорового образа жизни;
3. Повышение грамотности школьников по ведению здорового образа жизни;
4. Увеличение количества школьников, соблюдающих режим дня, норму физической активности и принципы правильного питания;
5. Сокращение числа школьников, имеющих вредные привычки.

Целевая аудитория: учащиеся 5-7 классов

Продолжительность урока: 45 минут

Материально-техническое оснащение аудитории:

1. Стенды/магнитные доски для организации выставки рисунков школьников «Здоровый Я – здоровая Россия».
2. Персональный компьютер с проектором и экраном для наглядной демонстрации теоретического блока.
3. 2 ватмана и 2 набора фломастеров для организации работы команд школьников.
4. Необходимый материал для наглядной демонстрации элементов теоретического блока.

План урока:

№	Блок урока	Время
1.	Проведение школьной выставки рисунков «Здоровый Я – здоровая Россия» и презентация работ	Внеучебное время за неделю до урока
2.	Представление лекторов, знакомство с аудиторией	3 минуты
3.	Теоретический блок	29 минут
4.	Закрепление полученной информации	7 минут

5.	Обратная связь, ответы на вопросы аудитории	5 минут
Итого:		44 минуты

Проведение школьной выставки рисунков «Здоровый Я – здоровая Россия» и презентация работ.

За неделю до проведения тематического урока по основам здорового образа жизни организовывается школьная выставка рисунков «Здоровый Я – здоровая Россия». Каждый желающий может изобразить на альбомном листе/ватмане свое видение здорового человека, здоровой России в целом. Участник может изображать любые составляющие образа жизни человека, которые делают его здоровым.

В момент проведения школьной выставки авторы рисунков в свободной форме делают двухминутную презентацию своей работы аудитории, освещая основные положения, изображенные на рисунке. В качестве слушателей могут выступать одноклассники, родители, классный руководитель, преподавательский состав школы.

По окончании проведения презентации аудитория может задавать автору работы дополнительные вопросы в рамках заявленной темы.

Представление лекторов, знакомство с аудиторией.

Ведущий представляется аудитории и обозначает цели и задачи проведения данного урока.

Теоретический блок.

Сегодня жизнь каждого из нас полна событий. В наше развитое время мы с вами привыкли куда-то бежать и торопиться, успеть как можно больше. Быстро работать, изучать новое, успеть везде и не забыть «на ходу» перекусить. Мы настолько забыли о собственном организме, перестали внимательно относиться к собственному здоровью. Уверен, что каждый за собой это замечал. Вы согласны со мной? (*ответ аудитории*) Но ведь здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Вспомните себя в двух ситуациях, когда вы заболели, а нужно учиться и когда отдохнули, выспались и готовы к новым свершениям? В каком состоянии вы лучше себя ощущаете и с чем это связываете? (*ответы аудитории*) Рано или поздно организм может дать сбой и в последствии спровоцировать толчок к развитию какого-либо заболевания. Это случается не вовремя и всегда приносит проблемы. Нужно будет пропускать уроки в школе, самостоятельно изучать предметы. Прогулки с друзьями станут невозможными ввиду болезни. НО избежать этого исхода легко. Всего лишь необходимо знать и выполнять несколько правил здорового образа жизни. Ну что, вы согласны узнать эти правила?

Что же такое Здоровый Образ Жизни?

ЗОЖ – это комплекс полезных привычек, только положительно влияющих на жизнедеятельность человека. Думаю, что ни у кого нет сомнения в том, что здоровый

образ жизни ведет только к процветанию. Вы только задумайтесь! Необходимо всего лишь соблюдать несколько простых правил, чтобы уберечь себя от развития различных заболеваний (чаще всего хронических, т.е. тех, которые носят длительный характер), укрепить организм и быть счастливым.

Из чего состоит ЗОЖ? Здоровье каждого человека уникально, однако все же подчиняется определенным единым правилам. Ведение ЗОЖ помогает каждому из нас заботиться и ухаживать за своим организмом. Он способствует его укреплению, устойчивости и дает силы для борьбы с различными заболеваниями. Это своего рода защитник и супер-герой. Однако таковым он может стать только при одном условии. Нужно использовать все его компоненты. Существует множество классификаций этих компонентов. Мы выбрали простую и содержательную. Итак, ЗОЖ включает в себя:

- Правильное питание;
- Физическая активность;
- Отсутствие вредных привычек;
- Грамотное планирование и ведение режима дня.

Далее волонтеры-медики предлагают школьникам разбиться на две команды. Одна из них коллективно должна нарисовать на ватмане здорового человека и рассказать о том, какой образ жизни он ведет. В противовес одной команде вторая изображает человека, который ведет НЕ здоровый образ жизни. После каждая команда меняется местами и дополняет рисунок предыдущей команды своими идеями. Во время презентации своих рисунков (исходных) каждая команда должна ответить на следующие вопросы: как питается их изображенный герой; занимается ли он спортом и как проводит досуг; имеет ли какие-либо вредные привычки и др. комментарии по желанию самих школьников (например, кем работает, какие хобби имеет, как планирует свой досуг и др.).

Волонтеры-медики по итогам данных изображений и описаний самих школьников разбирают по пунктам каждый из следующих разделов и параллельно комментируют высказывания школьников согласно представленному ниже теоретическому блоку.

1. Питаться правильно, прежде всего, подразумевает под собой употреблять полезные, свежие продукты питания. Они обеспечивают пополнение организма разными веществами, помогающими ему расти и функционировать. Правильно питание должно быть исключительно сбалансированным.
 - Еда должна быть разнообразной. Это значит, что в рацион необходимо включить продукты и животного и растительного происхождения (обязательно кушать мясо, рыбу, овощи и фрукты). При этом свежие овощи и фрукты необходимо употреблять ежедневно;
 - Важно наличие не менее 5 приемов пищи в сутки. Они включают три основных приема и два перекуса. Голодать нельзя – это нужно запомнить. Чтобы всегда чувствовать себя хорошо, научитесь кушать 5 раз в день приблизительно в одно и то же время;
 - Ни в коем случае не стоит перекусывать чипсами, продуктами быстрого приготовления (лапша) и сухариками. В составе чипсов и сухариков много вредных веществ и канцерогенов, различные синтетические и натуральные

ароматизаторы. Из-за этого употребление этих продуктов на голодный желудок приведет к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

- Овощи и фрукты- отличный вариант для перекуса. Свежие овощи и фрукты не только утолят голод, но и пополнят недостаток полезных веществ, ведь в овощах и фруктах содержатся очень много витаминов, которые крайне важны любому организму, особенно подрастающему;
- Кушайте медленно. Таким образом, вы вовремя ощутите чувство насыщенности, не переедите и насладитесь вкусом;
- Хорошо пережевывайте пищу. Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы. Специалисты рекомендуют жевать пищу не менее двадцати раз;
- Ешьте жидкое. Обязательно ежедневно необходимо употреблять супы. Они способствуют выделению желудочного сока. Этим супы упрощают процесс переваривания других блюд, что помогает организму максимально усвоить поступающие в них питательные вещества;
- Пить, пить и еще раз пить. Норма воды в сутки – 1,5-2 литра. Чай, кофе и супы не в счет. Утром натощак рекомендуется выпивать стакан воды. Однако у каждого человека своя потребность в воде, поэтому не забывайте прислушиваться к собственным желаниям и потребностям организма;
- Злоупотребление сладкими газированными напитками приводит к развитию кариеса зубов, хрупким костям – из-за недостатка кальция, к ожирению. В газировках слишком много сахара. Каждая банка газировки объемом 355 мл вмещает десять чайных ложек сахара (ведущий демонстрирует такой объем сахара: в стандартный стакан кладет 10 кубиков сахара).
- Употребляйте кисломолочные продукты. Лучше всего низкой жирности, но не обезжиренные. Они содержат полезный белок и способствуют скорейшему пищеварению;
- Польза кисломолочных продуктов в том, что в своем составе они содержат полезные бактерии, которые попадая в ваш кишечник сдерживают рост болезнетворных микроорганизмов и помогают укрепить иммунитет.
- Не ленитесь, ешьте только свежеприготовленные блюда. Со временем еда теряет полезные свойства, а ведь именно в них весь секрет полезной пищи;
- Быстрая еда или фастфуд является излюбленным перекусом среди подростков. Но знаете ли вы чем он опасен?
 - Во-первых, фастфуд- «мертвая» еда. В ней много жиров, углеводов, соли и сахара, практически отсутствует клетчатка. Она совершенна бесполезна и даже вредна. Важно помнить, что в день необходимо употреблять не более 5г соли. Это крайне важно, чтобы наш организм чувствовал себя комфортно;
 - Во-вторых, если кушать фастфуд постоянно, могут возникнуть расстройства пищеварения. Жирная пища очень медленно переваривается и нагружает пищеварительную систему. Вы будете постоянно испытывать ощущение тяжести.
- Бытует мнение, что нельзя есть после 18:00. Однако это не так! Запомните это! Последний прием пищи необходимо совершать за 3-4 часа до сна. Таким образом, организм успеет переварить «тяжелую» пищу и это будет способствовать лучшему отдыху организма и восстановлению жизненных сил.

Итак, давайте запомним:

- Важно придерживаться режима питания (не менее 5 приемов пищи в день);
 - Пища должна быть разнообразной и обязательно включать свежие овощи и фрукты;
 - Важно отказаться от употребления газированных напитков и фастфуда.
2. Наше тело – это наш главный инструмент. Согласны? С его помощью мы можем выполнять все свои функции. А движение – это жизнь. Лучше и не скажешь. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом. Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеваний. Это общепризнанный факт. Хорошо, если у вас много свободного времени. Вы можете посещать групповые занятия, упражняться в тренажерном зале или танцевать. Вариантов очень много. Однако в день нужно посвящать не менее 30 минут умеренной физической активности (к этому может относиться и неспешная прогулка на свежем воздухе). Но что же делать, если вы занятой человек и почти не имеете свободного времени? Идеальный вариант для вас – утренняя зарядка. Посвятите ей 10-15 минут в день и откажитесь по возможности от общественного транспорта, и ваше тело всегда будет в отличном состоянии. Знаете, а утренняя или вечерняя пробежка поднимает настроение. Выбрав для бега живописные места, вы сможете очистить мозг от лишних мыслей и расслабиться. Тренировки на свежем воздухе значительно улучшат обмен веществ и стабилизируют работу сердца, положительно скажутся на нервной системе и на всем организме в целом. Вы будете уравновешенными, стресс устойчивыми. Неважно, какой вид физических нагрузок вы выберете. Важно, чтобы они доставляли вам удовольствие. Давайте более подробно остановимся на утренней зарядке. Систематическая утренняя зарядка укрепляет иммунитет, поэтому если ты регулярно выполняешь физические упражнения, то болеть будешь меньше. Ведь хороший иммунитет способствует уменьшению разных болезней и простуд. Утром переход организма из состояния сна к бодрствованию проходит постепенно. Для того чтобы все процессы жизнедеятельности запустились, нужно некоторое время. Давно известно, что отличным помощником утром является зарядка. Выбранная последовательность упражнений должна выполняться в строгом порядке – менее интенсивные упражнения в самом начале, и далее занимаемся с увеличением интенсивности. Это позволит вашему телу плавно и безопасно выходить из состояния покоя. Начинать следует с упражнений в верхней части тела и постепенно опускаясь вниз, закончить зарядку упражнениями для ног. Физические упражнения также помогают «переключить» организм от умственной деятельности и восполнить необходимые энергетические запасы. Для этого каждые 45 минут умственной деятельности прерывайте небольшими физическими активностями. Достаточно всего лишь в течение 3 недель подряд выполнять упражнения каждое утро, чтобы сформировать крепкую привычку, дальше все будет не так сложно! Главное – никаких отговорок, ведь лень – залог поражения. Ленивые люди более инертны и безразличны в жизни. Но вы ведь не такие!
3. Вредные привычки - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему вести здоровый образ жизни. Вредные привычки могут включать в себя как различные действия, противоречащие установленным нормам и правилам (т.е.

поведение человека), так и употребление различных веществ. Давайте поговорим о последних. Мы с вами знаем, что вредные привычки негативно сказываются на организме, провоцируя развитие не только зависимости, но и других, крайне тяжелых заболеваний. Курение, злоупотребление алкоголем и прием различных запрещенных препаратов имеют свои черты, которые проявляются не только внутри самого организма, но и снаружи. Речь идет о внешнем виде такого человека. Он будет выделяться из толпы, ведь он несет в себе «те самые признаки» вредных привычек: отечность лица (лицо человека опухшее), постоянно напряженная лобная мышца на расслабленном лице (усиление резких черт лица и появление морщин), пожелтение цвета глаз, «мешки» под глазами и ослабленные веки, кожа серого или зеленоватого оттенка, изменение голоса и речи – он становится более жестким и грубым и многие другие признаки. Однако стоит обратить внимание, что только всё вышеперечисленное вместе может говорить о наличии вредных привычек в жизни человека. А таких (вредных привычек) насчитывается достаточно много в современном мире. Употребление энергетических напитков, алкогольных, наркотиков, курение сигарет, вейпов, кальянов, электронных сигарет. Современный мир полон такого рода искушений, который могут нанести непоправимый урон организму. Это своего рода злодеи в битве с нашим супер-героем (организмом).

4. Ну и, конечно же, не забывайте о сне. Здоровый сон поможет быть всегда активным и полным сил и энергии. Школа, дополнительные занятия и домашние задания – довольно большая нагрузка на растущий организм. Чрезмерное напряжение в течение дня может мешать расслабиться и спокойно уснуть вечером. Следует помнить, что просмотр видео/ТВ, компьютер и любые игры с использованием электронных гаджетов – это дополнительная нагрузка на мозг и нервную систему вашего организма. Старайтесь спать не менее восьми часов, а для возраста 5-6 классов предпочтительно не менее 10 часов. Наиболее приемлемым временем для сна приходится временной отрезок с 22.00 до 6.00. И конечно же не забывайте о последнем приеме пищи (за 3-4 часа до сна), о чем мы с вами говорили ранее. Так же важно немного поспать в середине дня или хотя бы просто расслабиться, отдохнуть. Если вам сложно встать утром по будильнику, родителям приходится вас будить, и особенно если сделать это становится все труднее – попробуйте перенести укладывание на ночной сон на более раннее время. Не верите? А вы попробуйте в течение недели ложиться и вставать в одно и то же время и сами увидите эффект. Сон очень важен для нормального роста организма и развития мозга, а регулярный недосып может привести к серьезным болезням.
5. Помните, что ваше здоровье в большинстве случаев зависит от вас самих. Одевайтесь по сезону, питайтесь правильно, следите за личной гигиеной, выполняйте регулярно физические упражнения, спите не менее 8 часов в сутки и в случае необходимости своевременно обращайтесь за помощью к специалистам.

Закрепление полученной информации.

Волонтеры-медики для закрепления полученной школьниками информации проводят следующие форматы:

1. Физкультминутка. Аудитория делится на три команды. Каждая команда в течение 3 минут придумывает свой вариант утренней зарядки. По истечению установленного времени каждая из команд демонстрирует свой вариант утренней зарядки и получает обратную связь с комментариями от волонтеров-медиков. В заключении все школьники выполняют наиболее грамотный вариант утренней зарядки от волонтеров-медиков.
2. Проведение викторины. Аудитория делится на три команды (например, по рядам). Вопросы викторины транслируются на экран (или зачитываются вместе с вариантами ответа). Команда, первая верно ответившая на заданный вопрос получает один балл. Команда, набравшая максимальное количество баллов именуется победителем.

1) Сколько часов необходимо спать школьнику вашего возраста (5-6 класс) в сутки?

- 6-8 часов
- **9-10 часов**
- 10-12 часов
- 4-6 часов

Пояснение: учащиеся 5-7 классов должны спать не меньше 9 - 10 часов. В 8-9 классе норма сна может быть немного уменьшена - до 9 -9,5 часов, и только старшеклассники и выпускники могут спать уже по «взрослым» нормам - по 8-9 часов.

2) Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:

- 25-30 минут
- **40-45 минут**
- 55-60 минут
- 70-75 минут

Пояснение: длительные занятия умственной деятельностью без перерыва на отдых приводят к переутомлению и снижению работоспособности. Доказано, что уже через 30 минут концентрация внимания у ребенка снижается и хуже воспринимается учебный материал. Для нормальной работоспособности важно чередовать физические и умственные нагрузки.

3) Сколько раз в день нужно принимать пищу в оптимальном варианте?

- 3 раза
- 4 раза
- **5 раз**
- 7 раз

Пояснение: доказано, что наиболее рациональным является график приема пищи, который состоит из 5 приемов. Вот его преимущества: употребляя небольшие порции пищи, организм сможет поддерживать жизненную энергию и давать силы на целый день; средние порции поддерживают метаболизм (обмен веществ) на высоком уровне, что позволяет не переедать. Пятиразовое питание способствует эффективному использованию энергии и нормальному функционированию организма в течение дня.

4) Какое время необходимо посвящать умеренной физической активности ежедневно для поддержания здоровья?

- 20 минут

- **30 минут**
- 15 минут
- 1 час

Пояснение: для поддержания здоровья ежедневно достаточно 30 минут умеренной физической активности (обязательно непрерывной) не менее 5 дней в неделю. Или проходить не менее 10 000 шагов ежедневно.

5) На завтрак можно есть что угодно. Как вы относитесь к данному утверждению?

- Верно
- **Неверно**
- Верно, если это не сладкое

Пояснение: идеальный завтрак должен включать в себя: белки, жиры, углеводы, клетчатку. Таким образом, в составе завтрака должны присутствовать как молочные продукты и злаки (например, каши), так и углеводы в виде фруктов.

Обратная связь, ответы на вопросы аудитории.

По окончании предыдущего блока волонтер-медик обязательно интересуется у аудитории, остались ли у слушателей какие-либо вопросы. В случае если волонтер-медик понимает, что не является компетентным для предоставления ответа, он уточняет его у специалистов и непременно связывается с учеником, который задал вопрос (через классного руководителя, посредством соц.сети, телефонного разговора и т.д.).

Отдельным этапом данного блока является сбор обратной связи. Он может быть, как в устной форме, так и в форме небольшого анкетирования.

Представленный материал может корректироваться (в том числе стилистически) в зависимости от интеграции и непосредственного участия самой целевой аудитории при условии сохранения фактических данных.