

УДК 371.321

ВАРИАНТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ВНЕУРОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ТЕМЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ»

Аннотация. Все разделы программы «Моя семья» включают инвариантные и вариативные содержательные элементы. Это связано с возможностью реализации курса внеурочной деятельности в 5–7-х и 8–9-х классах. Материалы статьи позволят учителю организовать занятия для обучающихся обеих возрастных групп. Все задания носят интерактивный характер.

Ключевые слова: семья, внеурочная деятельность, здоровый образ жизни, интерактивные задания

Введение

В Указе Президента Российской Федерации «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» к традиционным ценностям относятся «жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России» [3]. Значительная часть из них связана со здоровьем человека. Вопросы сохранения и укрепления здоровья людей лежат в основе развития жизни об-



Ольга Николаевна Шапарина,
старший научный сотрудник
Научно-методического центра
социально-гуманитарного общего
образования им. Л. Н. Боголюбова,
кандидат исторических наук,
доцент,
ФГБНУ «Институт содержания
и методов обучения»,
г. Москва, Россия
E-mail: shaparina@instrao.ru

Как цитировать статью: Шапарина О. Н. Варианты проведения внеурочного занятия по теме «Здоровый образ жизни в семье» // Образ действия. 2025. Вып. 1 «Семьеведение». С. 106–114.

щества и государства. На уровне государства реализуются национальные проекты, направленные на развитие и совершенствование системы здравоохранения и решение демографических проблем. С 2019 по 2024 год в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» на территории Российской Федерации осуществлялись мероприятия, среди них: «Полезные и вредные привычки», «Как энергетики разрушают организм», «Здоровый образ жизни» и др. В курсе внеурочной деятельности «Моя семья» одна из тем посвящена здоровому образу жизни в семье [2]. Содержание темы включает инвариантные и вариативные элементы, что связано с возможностью реализации программы курса в 5–7-х и 8–9-х классах. В связи с этим в материалах статьи будут предложены варианты проведения занятий по теме для обучающихся разных возрастных категорий, которые окажут методическую поддержку педагогам.

Результаты

При изучении темы «Здоровый образ жизни в семье» на первом занятии педагог может предложить обучающимся заполнить схему «Здоровый образ жизни и его основные составляющие», затем заполнить кратко анкету о питании и обсудить результаты.

На этапе мотивации рекомендуется обсудить с обучающимися диаграмму «От чего зависит здоровье человека?» и сделать выводы.



Пример заполненной схемы «Здоровый образ жизни и его основные составляющие» (для 5–7-х классов)

Здоровый сон



Здоровое питание



Здоровый образ жизни и его основные составляющие

Гигиена



Физическая активность



Пример заполненной схемы «Здоровый образ жизни и его основные составляющие» (для 8–9-х классов)



Здоровый образ жизни в семье и его основные составляющие

Укрепление иммунитета всей семьи

КАК ПОМОЧЬ ИММУННОЙ СИСТЕМЕ

- ИСПОЛЬЗУЙТЕ РАССЛАБЛЯЮЩИЕ ТЕХНИКИ
- ОБЯЗАТЕЛЬНО МОЙТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ
- БОЛЬШЕ ОТДЫХАЙТЕ
- ПРИНИМАЙТЕ ВИТАМИНЫ
- СТАРАЙТЕСЬ ВЫСЫПАТЬСЯ
- ПИТАЙТЕСЬ ЗДОРОВОЙ ПИЩЕЙ
- ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ
- ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ И СИГАРЕТ
- РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ

<p>Соблюдение режима дня</p>	<p>Эмоциональный настрой</p>	<p>Отказ от вредных привычек</p>	<p>Физкультура и спорт</p>
------------------------------	------------------------------	----------------------------------	----------------------------

Комментарий к схеме:

Сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Людям необходимо спать по 6–8 часов. Ночной сон благотворно влияет на здоровье человека, укрепляет его иммунитет.

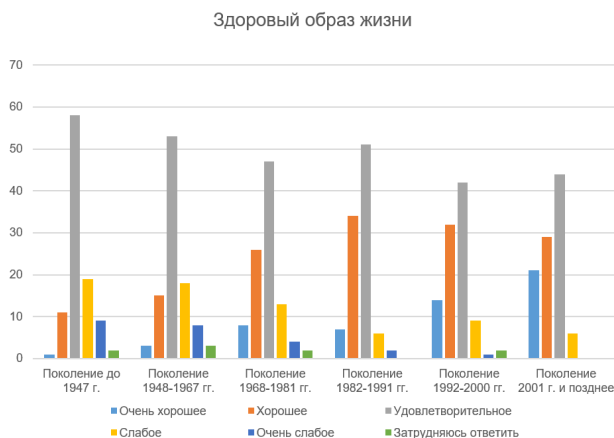
Правильное питание должно быть сбалансированным. В нем должны быть продукты, богатые белками, жирами и углеводами, а также содержащие витамины и аминокислоты. На столе должно быть много фруктов и овощей. Рекомендуется снизить к минимальному потреблению или исключить фастфуд, чипсы и подобную еду.

С древности известны пословицы и поговорки о пользе и важности чистоты: «Чистая вода для хвори беда»; «Жить в бедности не стыдно, а в грязи — позорно»; «Чисто жить — здоровым быть»; «Чистота — лучшая красота» и др. И сегодня они не теряют актуальности. Необходимо соблюдать личную гигиену, держать в чистоте свою одежду, комнату, квартиру, дом.

Занятия физкультурой улучшают общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Ежедневно полезно начинать свой день с упражнений на отжимание (они способствуют лучшей работе легких и сердца); на пресс (они улучшают работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы). Важно, чтобы физзарядка стала ежедневной полезной привычкой.

Обучающимся 8–9-х классов можно предложить задание на анализ статистики.

В 2024 году ВЦИОМ проводил опрос граждан по теме «Здоровый образ жизни». Гражданам разных возрастов задавали вопрос: «Как бы вы оценили состояние своего здоровья?» Результат опроса представлен на гистограмме (слева на шкале указан процент от всех опрошенных).



Сформулируйте по одному выводу: а) о сходстве; б) о различии в отношении к оценке своего состояния здоровья у граждан. Выскажете предположение о том, чем объясняются указанные вами: а) сходство; б) различие. Как бы вы ответили на заданный в ходе опроса вопрос? (Учитель может воспользоваться созданием опроса в «Яндекс.Форме» и показать школьникам получившийся результат, обсудить его.)

Предложите обучающимся заполнить анкету «Мое питание». Ее можно заполнить на листочках либо с помощью создания опроса в «Яндекс.Форме» (в этом случае у учителя появится возможность получить сводные данные по результату анкетирования, показать их школьникам). Обсудите результаты. Познакомьте обучающихся с видами домашних меню, относящихся к здоровому питанию (например, онлайн-публикация «Сбалансированное меню для семьи на рабочую неделю», портал «Здоровые дети»: Разговор о правильном питании).

Анкета «Мое питание»

1. Сколько раз принято есть в твоей семье? Выбери ответ.

А. Три (завтрак, обед, ужин)

Б. Более трех раз

В. У нас нет четкого деления времени для приема пищи, я перекусываю тем, что есть под рукой (бутерброды, фастфуд, булочки, сладости и т. п.)

2. Какие овощи и фрукты ты ешь чаще всего? Выбери не более 3 ответов.

А. Морковь, картофель, капуста, огурцы, помидоры

Б. Тыква, кабачки, болгарский перец, баклажаны

В. Яблоки, груши, бананы

Г. Апельсины, мандарины, киви

Д. Не ем овощи и фрукты

3. Любишь ли ты молочные продукты? Выбери ответ.

А. Да

Б. Нет

В. Не люблю, но знаю, что они полезны, поэтому ем

4. Много ли сладкого ты ешь за день? Выбери ответ.

А. Да

Б. Нет

5. Что ты ешь утром на завтрак? Выбери 1–2 ответа.

А. Не завтракаю

Б. Пью воду, сок или молоко

В. Пью чай и съедаю бутерброд с сыром/колбасой/творожным кремом и т. п.

Г. Яичницу, хлеб, творог

Д. Кашу

6. Что ты ешь, как правило, на обед? Выбери ответ.

А. Первое блюдо (суп, щи, борщ, рассольник и т. п.)

Б. Комплексный обед (первое, второе и компот)

В. Только второе блюдо

Г. Перекусываю тем, что есть под рукой: бутерброды, фастфуд, булочки, печенье и т. п.

7. Ты считаешь, что ты правильно питаешься? Выбери ответ.

А. Да

Б. Нет

8. Интересуешься ли ты полезностью и калорийностью продуктов, которые съедаешь в течение дня? Выбери ответ.

А. Да

Б. Нет

Второе занятие по данной теме можно начать с игровой разминки «Да или Нет». Перечень вопросов:

1. Вредны для здоровья усилители вкуса, жирные продукты, красители и консерванты. *(Да)*

2. Переедание и голодание одинаково полезны. *(Нет)*

3. За день достаточно выпивать один стакан чистой воды. *(Нет)*

4. Вместо шоколадных батончиков, шоколада и булочек полезнее есть фрукты и сухофрукты. *(Да)*

5. Для активности и бодрости всем людям требуется есть только один раз в день. *(Нет)*

6. Переедание вредно. *(Да)*

7. Ежедневный рацион человека должен включать мясо или рыбу, овощи и фрукты, крупы, кисломолочные продукты. *(Да)*

8. Вредно есть перед сном. *(Да)*

9. В ежедневном меню обязательно должен быть фастфуд. *(Нет)*

10. Все члены семьи за день должны набирать одинаковое количество калорий. *(Нет)*

11. Малоактивный образ жизни — основа здоровья. *(Нет)*

12. Важным элементом здорового образа жизни является укрепление иммунитета. *(Да)*

13. Важно соблюдать режим дня и спать не менее 6–8 часов. *(Да)*

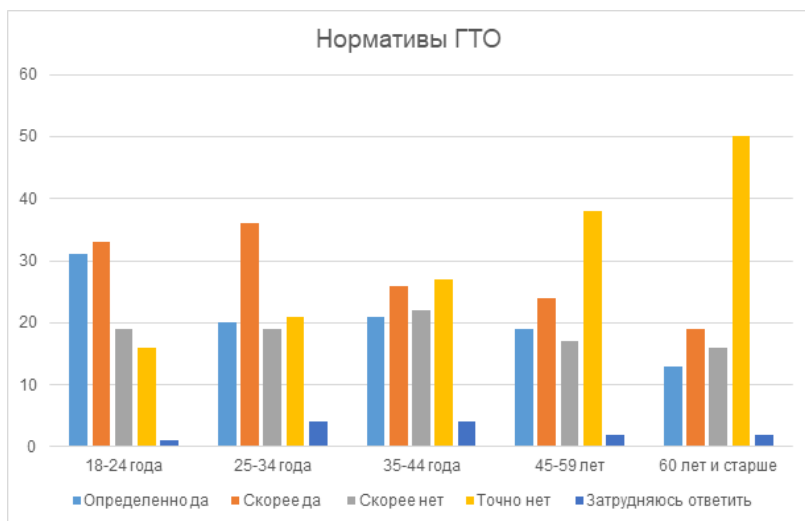
14. На здоровье влияют положительные мысли, поэтому полезно мыслить позитивно и в любой ситуации находить положительные моменты. *(Да)*

В ходе занятия рекомендуется показать и обсудить примеры семей России в оздоровительных мероприятиях и акциях, проводимых как в стране, так и в отдельных субъектах федерации (ГТО, «Здоровье для всей семьи»): сайт ГТО (позволит познакомить обучающихся с материалами, норматива-

ми, а также с тем, как их выполнить), семья и спорт (интернет-публикации «Атлет недели. Семья Лахмановых: Алексей, Екатерина и Лидия»; «Самые активные семьи Заводоуковска выступили на фестивале ГТО»; «Семьи из города Строителя сдали нормы ГТО в Международный день семьи»); серия интервью «Путь чемпиона» (проект «Многодетные семьи.РФ») и др. Для подготовки к занятию учителю также помогут материалы о Национальных проектах «Здравоохранение» и «Демография» (сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации). При изучении темы возможно обсуждение опыта участия школьников и их семей в оздоровительных акциях и мероприятиях.

Обучающимся 8–9-х классов можно предложить задание на анализ статистики.

В 2015 году ВЦИОМ проводил опрос граждан по теме «Нормы ГТО: готовность № 1!» [1]. В ходе анкетирования задавался вопрос: «Вы бы хотели или не хотели сдать нормативы ГТО, рассчитанные на вашу возрастную группу?» Результат опроса представлен на гистограмме (слева на шкале указан процент от всех опрошенных).



Сформулируйте по одному выводу: а) о сходстве; б) о различии в желании сдать нормы ГТО у граждан. Выскажите предположение о том, чем объясняются указанные вами: а) сходство; б) различие. Как бы вы ответили на заданный в ходе опроса вопрос? (Учитель может воспользоваться созданием опроса в «Яндекс.Форме» и показать школьникам получившийся результат, обсудить его.) Как вы считаете, что необходимо делать, чтобы сдать нормативы ГТО? Есть ли у вашей семьи опыт участия по сдаче нормативов ГТО?

В качестве подведения итога занятий, посвященных здоровому образу жизни, обсудите с обучающимися современные здоровьесберегающие и компьютерные технологии, которые сопровождают жизнь взрослых и детей (семейные виды спорта, подвижные игры и др.; фитнес-браслеты, интернет-приложения для контроля здоровья и др.).

Выводы

Представленные варианты проведения занятий по теме «Здоровый образ жизни в семье» поможет учителю сделать уроки насыщенными информацией, увлекательными, познавательными, интерактивными. Обучающиеся получают возможность обсудить вопросы, связанные со здоровьем и с его ролью для каждого члена семьи, как в рамках внеурочной деятельности, так и дома: с родителями и родственниками.

Список литературы

1. ВЦИОМ. Нормы ГТО: готовность № 1! [Электронный ресурс]. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/normy-gto-gotovnost-1> (дата обращения: 20.12.2024).
2. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Моя семья» [Электронный ресурс]. URL: https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2024/09/pvd_moya-semya_ooo_itog_12092024.pdf (дата обращения: 22.11.2024).
3. Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [Электронный ресурс]. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202211090019> (дата обращения: 23.11.2024).