

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

---

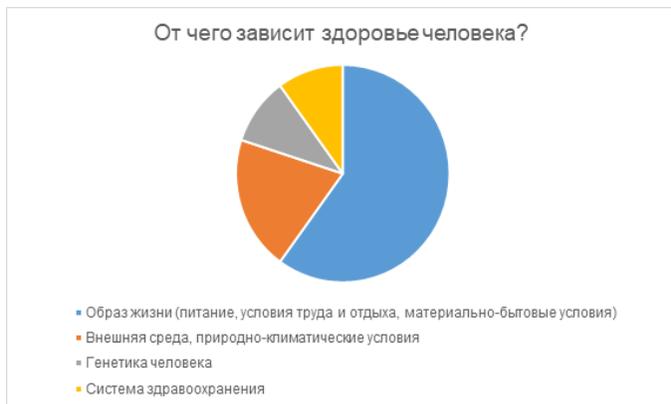
**Как цитировать статью:** Шапарина О. Н. Варианты проведения внеурочного занятия по теме «Здоровый образ жизни в семье» // Образ действия. 2025. Вып. 1 «Семьеведение». С. 106–114.

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**



<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.

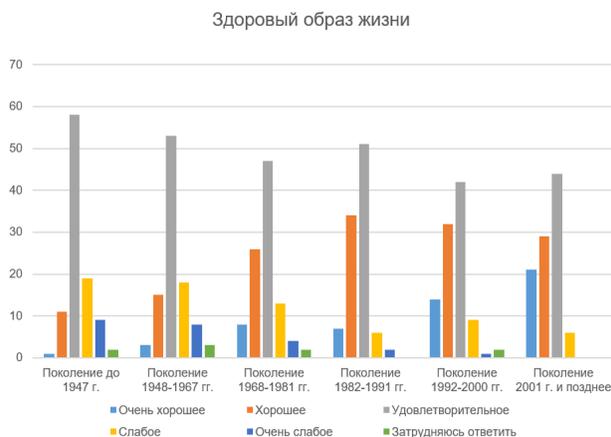
Правильное питание должно быть сбалансированным. В нем должны быть продукты, богатые белками, жирами и углеводами, а также содержащие витамины и аминокислоты. На столе должно быть много фруктов и овощей. Рекомендуется снизить к минимальному потреблению или исключить фастфуд, чипсы и подобную еду.

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. 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.)

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)*

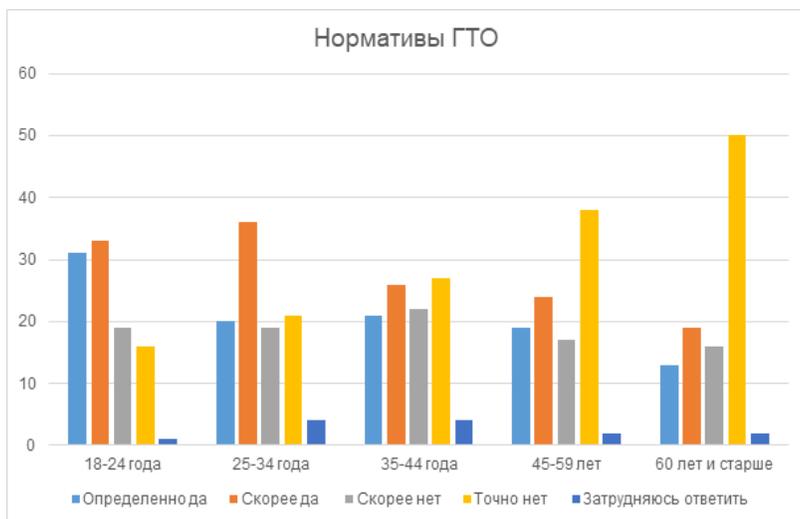
14. На здоровье влияют положительные мысли, поэтому полезно мыслить позитивно и в любой ситуации находить положительные моменты. *(Да)*

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](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).