

КОНСПЕКТ ВНЕУРОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО КУРСУ «СЕМЬЕВЕДЕНИЕ»

для обучающихся 5-7 классов по теме

Здоровый образ жизни в семье.

2-ое занятие

*Автор: Распопова Наталья Васильевна,
педагог-психолог КОГОВУ ЦДОТ*

Цель занятия: Сформировать у детей осознанные отношения к своему здоровью и понимание значимости здорового образа жизни для благополучия всей семьи.

Формирующие ценности: физическое здоровье, психологическое благополучие, семейное взаимодействие. Таким образом, формирующие ценности включают развитие осознания важности физического и психологического здоровья, формирование здоровых семейных отношений и воспитания личной ответственности за собственное здоровье и здоровье своей семьи.

Основные смыслы: формирование понимания здоровья, привитие полезных привычек, развитие ответственности за собственное здоровье, понимание влияния личного поведения на семью, создание мотивации для ведения ЗОЖ. Формировании у детей осознания ценности здоровья, воспитании сознательного подхода к своему здоровью и укреплению семейных связей через совместные усилия всех членов семьи.

Продолжительность занятия: 40 минут

Рекомендуемая форма занятия: беседа

Необходимое оборудование:

- Компьютер, проектор;
- сценарий занятия, презентация;
- раздаточный материал: анкета для учащихся (приложение 1).

Ход занятия.

Начало занятия. Организационный момент.

Педагог: Добрый день, ребята! Сегодня мы с вами продолжим общаться в рамках темы «ЗОЖ».

Слайд 1.

Педагог: «Семья — главный показатель здорового образа жизни». Эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребёнка, для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Здоровье — это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Крепкое здоровье поддерживается и укрепляется самим человеком, позволяя прожить ему долгую и полноценную жизнь. Какие ассоциации у вас возникают, когда вы слышите о здоровом образе жизни? *(ответы учащихся)*

Педагог: Каждый знаком с понятием ЗОЖ. Однако, у многих здоровый образ жизни ассоциируется лишь с занятием спортом или правильным питанием. Эти компоненты действительно входят в понятие ЗОЖ, но помимо них существует целый комплекс мер, направленных на сохранение здоровья и снижение риска различных заболеваний. Как вы думаете, что входит в этот комплекс мер? *(ответы учащихся)*

Слайд 2

Педагог: правильно! Это режим дня. Соблюдение режима дня — необходимый элемент здорового образа жизни. Режим дня надо строить с учётом возраста, характера трудовой деятельности и состояния здоровья. Правильное чередование труда и активного отдыха, регулярный приём пищи, определённое время подъёма и отхода ко сну, выполнение ряда гигиенических мер — все эти компоненты режима дня вырабатывают чёткий и необходимый ритм функционирования организма, а также создают оптимальные условия для работы и отдыха, тем самым способствуя укреплению здоровья.

Слайд 3

Педагог: Посмотрим на слайд. Видя общие рекомендации по режиму дня, давайте попробуем создать оптимальный режим дня для школьника вашего возраста. *(учитель или вызвавшийся ученик записывает за классом предложения по организации режима дня).*

Педагог: С чего будет начинаться ваш день? *(ответы учащихся).*

Педагог: Конечно, пробуждение! Сон нужен всем живым существам, живущим на нашей планете. А как вы думаете люди и животные спят одинаковое количество часов? *(ответы учащихся).*

Педагог: Ученым удалось выяснить, что больше всех спят африканские львы. Так, например, во время наблюдения за масайскими львами в Танзании, один из них спал в сутки по 20 часов. А мышь-малютка спит не более одного часа в сутки. Некоторые животные, например сурки, медведи, впадают в спячку, чтобы накопить больше энергии для активной жизни, которая у них начнётся с приходом весны. Длится такая спячка целый сезон. А взрослые и дети спят одинаково по времени, как вы думаете? *(ответы учащихся)*.

Педагог: Совсем маленькие дети, которые недавно родились спят 15-18 часов в сутки. А ночной сон взрослого человека составляет 7-8 часов. А сколько времени нужно вам спать, чтобы чувствовать себя хорошо? *(ответы учащихся)*.

Слайд 4.

Педагог: Взгляните на слайд. Здесь вы можете увидеть нормы сна для детей разных возрастов. Те люди, которые хорошо высыпаются ночью, живут дольше тех, кто постоянно недосыпает. Во время сна отдыхают также кости у детей, благодаря этому, они лучше растут. Не зря говорят, что дети растут во сне. Сегодня практически в любой семье, где есть ребенок, есть и компьютер, планшет, ноутбук или смартфон. Поднимите руки у кого есть перечисленные гаджеты. *(реакция учащихся)*.

Педагог: А сколько времени вы проводите за игрой в гаджетах? *(ответы учащихся)*.

Педагог: А во сколько вы ложитесь спать? *(ответы учащихся)*.

Педагог: Знаете ли вы о том, что недостаток сна сказывается не только на физическом, но и на вашем психоэмоциональном состоянии? *(ответы учащихся)*.

Слайд 5.

Педагог: Формирование нейронных связей, усвоение информации, регуляция гормонального фона – все эти процессы зависят от регулярного и качественного ночного отдыха. Если же ваш сон нарушается, это может приводить к следующим последствиям:

- *Проблемы с концентрацией: дети, которым не хватает сна, часто испытывают трудности в учёбе и не могут удерживать внимание на уроках.*
- *Повышенная раздражительность: дефицит сна провоцирует нервозность, вспышки агрессии, плаксивость и гиперактивное поведение.*
- *Замедленный рост: во время ночного отдыха активно вырабатывается гормон роста, и чем меньше времени уделяется сну, тем выше риск задержки развития.*

- *Иммунные расстройства: плохой сон снижает общую сопротивляемость организма к инфекциям.*

Вот поэтому очень важно хорошо и качественно спать. И помнить о том, что всего должно быть в меру. Плохо, когда вы недосыпаете и также плохо, когда вы пересыпаете. В обоих случаях вы чувствуете себя разбитыми и уставшими.

Про сон мы с вами поговорили. А теперь давайте вернёмся к нашему режиму дня и подумаем, что мы включили после пробуждения?*(ответы учащихся)*.

Педагог: Всё правильно! Следующее о чём мы сегодня с вами поговорим – это личная гигиена и её влияние на образ жизни семьи. А что вы можете включить в понятие личная гигиена? *(ответы учащихся)*.

Педагог: *(обобщает всё сказанное детьми)*

- *чистки зубов и поддержания их здоровья;*
- *ухода за предметами личной гигиены, одежды, обуви;*
- *регулярных водных процедур, в том числе приёма ванны или душа, умывания;*
- *поддержания чистоты рук и ногтей.*

Слайд 6.

Педагог: В наше время личная гигиена стала залогом сохранения здоровья и продления жизни каждого отдельного человека. Она необходима для хорошего самочувствия, комфорта и собственного удовольствия, а также для борьбы с инфекцией. Здоровый образ жизни невозможен без соблюдения личной гигиены. Как личная гигиена может повлиять на образ жизни семьи?*(ответы учащихся)*.

Педагог: Личная гигиена играет важную роль в формировании здорового образа жизни всей семьи. Соблюдение правил личной гигиены помогает предотвратить распространение инфекций и заболеваний, улучшает общее самочувствие членов семьи и способствует созданию благоприятной атмосферы в доме. Чистота и порядок в доме способствуют улучшению настроения всех членов семьи. Ухоженный внешний вид повышает самооценку и уверенность в себе, что положительно сказывается на отношениях внутри семьи. Совместные гигиенические ритуалы укрепляют семейные связи, прививая детям важные жизненные привычки. Таким образом, личная гигиена является неотъемлемой частью здорового образа жизни каждой семьи. Её соблюдение способствует укреплению физического здоровья, психологического благополучия и экономической стабильности семьи. Какой следующий пункт включён в наш режим дня?*(ответы учащихся)*.

Педагог: Правильно, это завтрак. Сколько всего приёмов пищи должно быть у человека за сутки.*(ответы учащихся)*.

Педагог: Вместе с пищей мы получаем необходимые питательные вещества и энергию для жизнедеятельности. Сбалансированный рацион желательно разбивать на несколько основных приемов пищи (лучше всего 3) и пару полезных перекусов в течение дня. Давайте сейчас проверим на сколько вы правильно питаетесь? *(учащимся раздаются анкетные листы (Приложение 1), педагог проводит анкету «Едим ли мы то, что следует есть?» (Приложение 2)). (ответы учащихся)*

Педагог: Ежедневно необходимо употреблять зерновые продукты (цельнозерновой хлеб, крупы, макароны), разнообразные овощи, фрукты, овощи и свежую зелень, молочные и кисломолочные продукты (сыр, молоко, кефир, сметана, творог, натуральный йогурт), а также белковую пищу – нежирные мясо и птицу, жирную рыбу, яйца, бобовые, орехи, семечки, растительное масло. Любые переработанные продукты (колбасные изделия, консервы и т.д.) вредно влияют на самочувствие, а также способность детей к обучению. Для перекусов лучше выбирать фрукты, овощи, орехи и другую полезную еду. Как вы думаете, какой компонент из нашего режима дня мы ещё с вами не обсудили, но он оказывает очень большое значение на наше здоровье? *(ответы учащихся)*.

Педагог: Физическая активность является важнейшим фактором здорового образа жизни и профилактики множества заболеваний. Регулярные физические нагрузки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению обмена веществ, поддержанию нормального веса тела, повышению иммунитета и снижению риска развития хронических болезней, таких как диабет второго типа, гипертония, инсульт и онкологические заболевания. А какие вы знаете способы поддержания физической активности, приведите примеры? *(ответ учащихся)*.

Слайд 7.

Педагог: для семьи поддержание активного образа жизни имеет особое значение, поскольку оно способствует формированию здоровых привычек у детей и подростков, улучшает психологическое состояние всех членов семьи и укрепляет семейные связи. Вот несколько способов поддерживать физическую активность в семейной среде:

1. Совместные прогулки и занятия спортом

Прогулки: ежедневные пешие прогулки всей семьей — отличный способ повысить уровень двигательной активности и насладиться общением друг с другом.

Спортивные игры: организуйте совместные спортивные мероприятия, такие как футбол, волейбол, бадминтон или катание на велосипедах.

2. Активное проведение досуга

Вместо просмотра телевизора или сидячих занятий предложите активные развлечения: походы, плавание, посещение спортивных секций, йога или танцы.

3. Организация семейного спорта дома

Установите спортивный уголок или приобретите тренажеры, подходящие для разных возрастных групп.

Регулярно устраивайте домашние тренировки, включающие упражнения для укрепления мышц и улучшения гибкости.

4. Участие в семейных соревнованиях.

Организуйте мини-турниры по настольному теннису, шахматам или другим видам спорта, что повысит интерес к активному образу жизни и создаст атмосферу соревнования.

5. Пример родителей

Личный пример взрослых играет ключевую роль в формировании привычки заниматься физическими упражнениями у детей. Родители должны регулярно демонстрировать собственную приверженность здоровому образу жизни.

Таким образом, физическая активность в семье должна стать частью повседневной жизни каждого члена семьи, обеспечивая здоровье и благополучие на долгие годы вперед.

Педагог: Кроме здоровьесберегающих мероприятий сейчас есть ряд технологий, которые активно помогают поддерживать здоровый образ жизни. Как вы думаете, что это за технологии?.....(если ребята затрудняются с ответом, то можем дать подсказку). Подумайте, может быть в этом вопросе на помощь придут современные гаджеты?(ответ учащихся).

Педагог: Фитнес-технологии активно развиваются благодаря современным устройствам и приложениям, способствующим улучшению здоровья и качества жизни пользователей. Рассмотрим основные направления развития технологий в области фитнеса: фитнес-браслеты и интернет-приложения для физической активности. Как эти технологии работают, кто знает?(ответ учащихся).

Слайд 8.

Педагог: Основные характеристики и возможности современных фитнес-браслетов заключаются в следующем:

- **Отслеживание физических показателей:** Подсчет шагов, сожженных калорий, пройденного расстояния, частоты сердечных сокращений, уровня кислорода в крови (SpO_2), давления и даже температуры тела.

- **Мониторинг сна:** Оценка продолжительности и качества сна, включая фазы глубокого и быстрого сна, советы по улучшению режима отдыха.
- **Уведомления:** Возможность получать уведомления от смартфона прямо на браслете — звонки, сообщения, события календаря и другие оповещения.
- **Поддержка умных тренировок:** Напоминания о регулярных занятиях спортом, мотивация, рекомендации по упражнениям, автоматическое распознавание типа тренировки (бег, ходьба, плавание).
- **Интеграция с медицинскими устройствами:** Синхронизация с электронными весами, кардиотренажёрами, спортивными датчиками и другой периферийной техникой.
- **Автономность и энергоэффективность:** Современные устройства имеют длительное время автономной работы, заряд батареи сохраняется надолго благодаря оптимизированному энергопотреблению.
- **Водонепроницаемость и защита от повреждений:** Многие модели устойчивы к влаге и ударам, подходят для занятий водными видами спорта и активного образа жизни.

У кого есть фитнес-браслеты поднимите руки? Нравятся ли они вам?(реакция и ответы учащихся).

Педагог: для тех у кого нет фитнес браслетов, но есть большое желание заниматься спортом созданы интернет-приложения для физической активности. Приложения становятся важным инструментом мотивации и контроля над физическими нагрузками. Они позволяют пользователям достигать спортивных целей быстрее и эффективнее.

Слайд 9.

Основные типы приложений:

- **Планировщики и трекеры тренировок:**
- **Программы отслеживания прогресса, планирования тренировочных сессий, анализа результатов.**
- **Социальные сети и сообщества.** Мотивируют занятия спортом путем общения с единомышленниками, обмена опытом, соревнованиями между пользователями.
- **Игровые приложения.** Обеспечивают геймификацию процесса упражнений, превращают рутинные нагрузки в увлекательные игры и квесты.
- **Мобильные консультанты и помощники.** Предоставляют персонализированные программы тренировок, консультации специалистов, видео-инструкции и мотивирующие советы.

Педагог: Современные технологии значительно упрощают процесс поддержания здорового образа жизни, делают спорт доступным и интересным для каждого человека вне зависимости от возраста и уровня подготовки.

Сегодня вся страна взяла курс на здоровый образ жизни. В городах и сёлах активно строятся спортивные площадки с тренажёрами. Так же проходят различные спортивные мероприятия, в которых можно принимать участие всей семьёй. Как вы думаете, что это за мероприятия?(ответы учащихся).

Слайд 10.

Педагог:Участие всей семьёй в различных спортивных и культурных событиях помогает укрепить отношения между членами семьи, способствует развитию здорового образа жизни и улучшает настроение каждого члена семьи.

Пример 1:Всероссийская акция "Кросс нации".

"Кросс нации" – ежегодная массовая легкоатлетическая гонка, проводимая во всех регионах России. Семьи вместе участвуют в забегах различной длины, поддерживая друг друга и наслаждаясь активным отдыхом на свежем воздухе.

Данное мероприятие развивает выносливость, укрепляет сердечно-сосудистую систему, повышает общий тонус организма.

Пример 2:Проведение спортивных соревнований внутри регионов.

Часто проходят региональные соревнования по выполнению нормативов ГТО среди различных возрастных групп. Родители принимают активное участие в соревнованиях совместно с детьми, повышая уровень своей подготовки и демонстрируя положительный пример своим детям.

Пример 3:Организация занятий в парках и дворовых территориях.

Многие города устраивают специальные площадки для занятий спортом и проведение мастер-классов, куда приглашаются родители с детьми. Это позволяет вовлечь семью в регулярную физическую активность и приобщение к комплексу ГТО.

Пример 4: Околоспортивные кампании и флешмобы.

Нередко регионы проводят флешмобы и акции, направленные на привлечение внимания общественности к вопросам укрепления здоровья и занятия спортом. Это могут быть челленджи в социальных сетях, видеоролики, фотоконкурсы, пропагандирующие здоровый образ жизни.

Педагог:Говоря о здоровом образе жизни и о его влиянии на семью, нельзя забывать про вредные привычки, которые оказывают негативное влияние на наш организм. Назовите примеры таких вредных привычек?(ответ учащихся).

Слайд 11.

Педагог: Каждый должен понимать, что вредные привычки служат причиной множества заболеваний. Они снижают работоспособность, сокращают продолжительность жизни, вызывают как физическую, так и психологическую зависимость. Однозначно вредят здоровью человека: курение, употребление наркотических препаратов, больших доз алкоголя. Поэтому для сохранения своего здоровья от всего этого лучше отказаться. Ребята, а как можно преодолеть свои вредные привычки или избавиться от них полностью? (ответ учащихся).

Слайд 12.

Педагог: преодоление вредных привычек требует комплексного подхода, включающего психологические методы, физические усилия, поддержку окружения и, в некоторых случаях, профессиональную помощь.

Психологические методы

- **Осознание и мотивация.** Важно понять, что вредная привычка вредит жизни, и найти мотивацию для изменения. Можно визуализировать новую жизнь без неё.
- **Установление целей.** Нужно определить конкретные цели и разбить их на маленькие, достижимые шаги. Это поможет ощутить прогресс и поддерживать мотивацию.
- **Замена привычек.** Часто вредные привычки связаны с определёнными ситуациями или эмоциями, поэтому стоит найти здоровую альтернативу.
- **Самоанализ и управление стрессом.** Нужно изучить привычки и определить триггеры или ситуации, которые способствуют их возникновению. Также стоит разработать стратегии управления стрессом, чтобы избегать ситуаций, провоцирующих желание вернуться к вредной привычке.

Физические методы

- **Физическая активность.** Прогулки, лёгкие упражнения, йога или занятия спортом отвлекают от желания вредной привычки и улучшают общее самочувствие.
- **Дыхательные упражнения.** Простые техники глубокого дыхания успокаивают нервы и заменяют моменты, когда обычно человек курил для снятия стресса.
- **Занятия хобби.** Время, которое человек тратил на вредную привычку, можно использовать для занятий любимым делом (чтение, рисование, рукоделие).

Поддержка окружения

- Рассказать близким о решении бороться с вредной привычкой и попросить их поддержать.

- *Присоединиться к группам поддержки или общаться с единомышленниками, которые также борются с вредной привычкой.*
- *Избегать триггеров вредной привычки, например, не посещать места, где она разрешена*

Профессиональная помощь

Если самостоятельно разобраться с проблемой не получается, стоит обратиться к психологу или психотерапевту. Специалист поможет выявить скрытые мотивы и эмоциональные причины вредных привычек, а также научит конструктивным способам реагирования на стресс.

Педагог: наша сегодняшняя встреча подходит к концу. Мы с вами сегодня обсудили очень важную тему. Наверняка, кто-то из вас утомился, кто-то засиделся, поэтому предлагаю сейчас немного размяться.

Упражнение «Зона радости»

Собрались здесь все друзья

Я и ты, и ты и я.

Руку дай тому, кто справа,

Руку дай тому, кто слева

Мы одна семья.

Собрались здесь все друзья

Я и ты, и ты и я.

Улыбнись тому, кто справа,

Улыбнись тому, кто слева,

Мы одна семья.

Слайд 13.

Педагог: Вот видите, мы стали одной семьей. И я хочу на прощанье пожелать вам следующее:

Пусть ЗОЖ в ваших семьях станет привычкой, ведь привычка – это судьба!

Пусть здоровая еда, заменит лекарства!

Пусть лучшим отдыхом в ваших семьях – будет активный отдых! А хорошие шутки станут отличным средством поднятия настроения!

Пусть хлопоты и тревоги не ступают на ваш порог.

Пусть здоровье поражает врачей.

А жизнь дарит много счастливых дней.

Спасибо за внимание, до свидания!

Приложение 1

**Шаблоны анкетных листов
«Едим ли мы то, что следует есть?»**

Анкета 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. Итог:	Анкета 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. Итог:
Анкета 1. 2. 3. 4.	Анкета 1. 2. 3. 4.

5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
11.	11.
12.	12.
13.	13.
14.	14.
15.	15.
Итог:	Итог:

Приложение 2

«Едим ли мы то, что следует есть?»

(Анкета для учащихся)

Дорогие ребята!

Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас.

1. Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,

3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

- 1) да,
- 2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла. Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!