



РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ

Сценарий занятия



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 своё 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.

Продолжительность занятия: 30 минут.

Рекомендуемая форма занятия: беседа. Занятие предполагает также использование видефрагмента, включает в себя работу с интерактивными заданиями.

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".

Комплект материалов:

- сценарий,
- методические рекомендации,
- интерактивные задания
- видеоролики.



СЦЕНАРИЙ ЗАНЯТИЯ

Часть 1. Мотивационная

Учитель. Наш сегодняшний разговор о важном называется «Россия – здоровая держава». Как вы понимаете выражение «здоровая держава»?

Ответы обучающихся.

Учитель. Почему наше государство заботится о здоровье своих граждан? Почему приоритетным направлением российской государственной политики выступает сохранение здоровья населения?

Ответы обучающихся.

Учитель. Вы совершенно правы. Государству очень важно иметь здоровых граждан. Когда человек здоров, он трудоспособен, ему легче реализовать себя, он в состоянии заботиться о своей семье, ему не нужно обращаться за помощью к медикам.

Важно отметить, что медицина немало преуспела в том, чтобы наши граждане чувствовали себя всё безопаснее с точки зрения здоровья. Предлагаю вам посмотреть ролик о главных открытиях российской медицины, которые значительно повысили качество жизни населения не только нашей страны, но и всего мира.

Демонстрация видеоролика «Великие достижения российской медицины»

Дикторский текст.

Сейчас трудно представить, что когда-то операции проводили без анестезии, а инфекционные болезни были буквально народным бедствием, которое приносило огромный урон здоровью людей. Но открытия российских учёных помогли спасти миллионы жизней во всём мире!

О Николае Ивановиче Пирогове, пожалуй, слышал каждый. Он первым стал использовать анестезию при проведении операций раненым солдатам и офицерам.

Знаменитый детский врач Георгий Несторович Сперанский в 1910 году открыл первую больницу для детей раннего возраста, а позже он стал одним из создателей системы охраны материнства и младенчества в нашей стране.

Сыпной тиф раньше был страшной болезнью, от него погибло много людей. Но в 1942 году эпидемиолог Алексей Васильевич Пшеничников разработал вакцину, которая предотвратила эпидемию сыпного тифа в армии и тылу.

В этом же году учёный-микробиолог Зинаида Виссарионовна Ермольева разработала препарат холерного бактериофага, благодаря которому предотвратила эпидемию холеры в осаждённом немцами Сталинграде!



«Госпожа Пенициллин» – так назвали Зинаиду Ермольеву зарубежные коллеги: созданное ею ещё одно лекарство – антибиотик оказался эффективнее некоторых зарубежных аналогов.

*В середине XX века выдающийся советский хирург-ортопед **Гавриил Абрамович Илизаров** создал аппарат, который ежегодно помогает тысячам пациентов обретать радость движения.*

***Святослав Николаевич Федоров** ещё в 1959 году изобрёл первый искусственный хрусталик. А год спустя, успешно имплантировал первую линзу 12-летней пациентке.*

***Российские кардиологи** разработали несколько новых протезов сердечных клапанов, которые можно имплантировать, не проводя сложную и травматичную операцию на открытом сердце. Так можно успешно лечить пожилых и ослабленных пациентов.*

*Сотрудники **Национального исследовательского центра эпидемиологии и микробиологии имени Гамалеи** создали вакцину от коронавируса. Российскую вакцину применяли в 71 стране, где прививки помогли спасти жизни миллионам человек.*

В 2023 году ожидаемая продолжительность жизни в России превысила 73 года. Этого удалось добиться благодаря реализации национального проекта «Здравоохранение», который делает медицину в стране доступнее и качественнее. В рамках проекта обновляется и улучшается медицинская инфраструктура, внедряются новые методы профилактики, диагностики и лечения различных заболеваний.

Учитель. О каком открытии вы услышали впервые? Какие ещё достижения российской медицины вам известны?

Ответы обучающихся.

Часть 2. Основная

Учитель. Ребята, обращали ли вы внимание, что поздравлялся друг друга с днём рождения, с Новым годом и т. д., люди всегда желают здоровья, наряду с любовью, счастьем и успехом? Как вы думаете почему?

Ответы обучающихся.

Учитель. Почему здоровье входит в число главных жизненных ценностей человека? Как состояние здоровья влияет на все сферы нашей жизни?

Почему важно заботиться о здоровье с самого детства? В чём преимущества здорового человека?

Ответы обучающихся.



Учитель. Всемирная организация здравоохранения установила, что здоровье человека зависит от четырёх факторов (*демонстрация презентации*):

- медицины,
- наследственности,
- состояния окружающей среды (экологии),
- образа жизни.

Если принять все условия за 100%, то насколько, как вы полагаете, наше здоровье зависит от каждого из них? Аргументируйте свой ответ.

Ответы обучающихся.

Учитель. А теперь давайте сравним наши предположения с данными Всемирной организации здравоохранения (*демонстрация презентации*).



Учитель. Здоровье во многом зависит от нас самих. Но часто мы, порой не задумываясь о последствиях, вредим своему здоровью. Давайте попробуем выполнить одно упражнение.

Упражнение «Скрепка».

(учитель раздаёт школьникам обычные канцелярские скрепки)

Учитель. Представьте, что скрепка – это ваше здоровье. В нашей жизни мы порой совершаем действия, которые вредят нашему здоровью. Я буду называть такие действия, а вы попробуйте постепенно разгибать скрепку, если то, что я произнесу, касается вас. Итак:

- Я, как правило, мало сплю, меньше 8 часов (те, кого это касается, отгибают первую часть скрепки).
- Я периодически ем чипсы, сухарики, картошку фри, пью газировку (те, кого это касается, отгибают вторую часть скрепки).



- Я провожу мало времени на свежем воздухе (те, кого это касается, отгибают третью часть скрепки).
- Я большую часть времени провожу в телефоне, за компьютером (те, кого это касается, разгибают часть скрепки ещё раз).

А теперь попробуйте вернуть скрепке её первоначальный вид.... Вы видите, что сделать это, увы, практически невозможно. Вывод напрашивается сам собой – навредить здоровью проще, чем его восстановить!

Учитель. Итак, наше здоровье зависит от нашего образа жизни. А что значит вести здоровый образ жизни? Как вы понимаете?

Ответы обучающихся.

Учитель.

- А кто из вас следует принципам здорового образа жизни?
- Какие у вас есть полезные для здоровья привычки?
- Занимаетесь ли вы спортом?
- Сколько часов в сутки спите?
- Регулярно ли питаетесь? Считаете ли своё питание сбалансированным?

Учитель, обобщая ответы обучающихся. Здоровый образ жизни – это поведение и привычки человека, помогающие ему сохранить и улучшить своё здоровье. Вы правы, что сюда относятся и правильное питание, и занятия спортом, и режим дня и т. д.

Давайте, проверим сами себя, насколько хорошо, мы знаем, что вредит нашему здоровью, а что делает его более крепким.

Интерактивное задание «Здоровый образ жизни»

*Содержание задания: обучающимся демонстрируется игровое поле с секторами «Питание», «Режим дня», «Привычки», каждый сектор содержит в себе несколько тем. Обучающиеся **выбирают** для игры те темы, которые им наиболее интересны.*

Вопросы и ответы интерактивного задания представлены в Приложении к сценарию.

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.



Сектор «Питание»

<u>Принципы правильного питания</u>	<u>Здоровье и диеты</u>	<u>Полезные продукты</u>	<u>Полезные продукты</u>
<u>Полезные продукты</u>	<u>Принципы правильного питания</u>	<u>Здоровье и диеты</u>	<u>Полезные продукты</u>
<u>Полезные продукты</u>	<u>Здоровье и диеты</u>	<u>Принципы правильного питания</u>	<u>Полезные продукты</u>

Сектор «Режим дня»

<u>Здоровый сон</u>	<u>Физические нагрузки</u>	<u>Здоровый сон</u>	<u>Экзамены и режим дня</u>
<u>Экзамены и режим дня</u>	<u>Здоровый сон</u>	<u>Физические нагрузки</u>	<u>Экзамены и режим дня</u>
<u>Здоровый сон</u>	<u>Физические нагрузки</u>	<u>Здоровый сон</u>	<u>Здоровый сон</u>

Сектор «Привычки»

<u>Жевательная резинка</u>	<u>Чтение в транспорте</u>	<u>Музыка в наушниках</u>	<u>Мобильный телефон</u>
<u>Мобильный телефон</u>	<u>Телевизор</u>	<u>Правильное дыхание</u>	<u>Мобильный телефон</u>

Часть 3. Заключительная

Учитель. Ребята, что нового вы узнали, выполняя интерактивное задание? Какие выводы для себя сделали? Над чем задумались?

Ответы обучающихся

Учитель. Существует такое крылатое выражение «В здоровом теле – здоровый дух». Как вы его понимаете? Что подразумевается под понятием «здоровый дух»?

Ответы обучающихся

Учитель. Действительно, речь идёт о взаимосвязи физического и ментального (психического) здоровья.



Регулярные физические упражнения, здоровое питание и полноценный отдых могут поддерживать и хорошую физическую форму, и хорошее настроение, и активную мыслительную деятельность, память и внимание.

Приведи примеры из вашей жизни, иллюстрирующие взаимосвязь между физическим и ментальным здоровьем.

Ответы обучающихся.

Методический комментарий: если обучающиеся затрудняются с примерами, можно попросить их вспомнить ситуации, когда они не выспались и пришли в школу – легко ли им было усваивать материал на уроках, или как они себя ощущают после занятий спортом, после прогулок на свежем воздухе, легко ли делать уроки, когда у тебя температура или кашель и т. д.

Учитель. А как, по вашему мнению, связаны между собой понятия «здоровая держава» и «здоровый образ жизни»?

Как образ жизни каждого из нас влияет на уровень здоровья страны? Можно ли только силами государства сохранить здоровье граждан?

Ответы обучающихся.

Учитель. А можете привести примеры, когда попустительское отношение к своему личному здоровью негативно сказывается не только на самом человеке, но и на окружающих его людях? Зависит ли здоровье будущих поколений от того, насколько заботиться о своём здоровье нынешнее поколение?

Ответы обучающихся.

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

1. Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание. РФ» <https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/video/>.
2. Проект «Движения первых» «Здоровый образ жизни» <https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/projects/24>.
3. Руководство по детскому питанию и физической активности. Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ; 2020.
4. Важные навыки в периоды стресса: иллюстрированное пособие. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2020.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ ЛИНИИ

Благодарность врачам, сохраняющим и спасающим жизни людей.



СОДЕРЖАНИЕ ИНТЕРАКТИВНОГО ЗАДАНИЯ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Принципы правильного питания

Вопрос 1. Какое из следующих утверждений верное?

1. Правильно питаться – это значит во всём себя ограничивать.
2. Правильно питаться – это значит есть только низкокалорийные продукты.
- 3. Правильно питаться – это значит питаться разнообразно, получая из продуктов все необходимые макро- и микроэлементы.**

Польза для организма от питания возможна только тогда, когда организм ежедневно получает необходимое количество белков, жиров и углеводов. Идеальное сочетание 15–20% белки, 30% жиры (не более 10% должно приходиться на животные жиры) и 50–60% углеводы.

Вопрос 2. Сколько количество приемов пищи считается здоровым питанием?

3 основных приёма пищи и 1–2 перекуса. Рекомендуемый график питания для школьников.

7:00–8:00	первый завтрак дома
10:30–11:00	второй завтрак
13:00–14:00	обед
16:30–17:00	полдник
19:00–19:30	ужин (за 2,5 часа до сна)

Вопрос 3. Правда или ложь: завтракать не обязательно, завтрак можно заменить небольшим перекусом?

Ложь. Завтрак – очень важный приём пищи. Завтрак обеспечивает нас необходимым количеством энергии, что позволяет активизировать мозговую деятельность, а также даёт физическую бодрость и активность. Важно!!! Завтракать нужно не позднее, чем через 1,5–2 часа после подъёма.

Рекомендуемые блюда на завтрак: зерновые каши (молочные или безмолочные), блюда из яиц (омлет, отварное яйцо), творог, блюда из творога (сырники /запеканка), горячий напиток (чай, какао).

Здоровье и диеты

Вопрос 1. Правда или ложь: чтобы похудеть нужно просто отказаться от сладкого и мучного.



Ложь. Этого недостаточно, для снижения веса без угрозы для здоровья необходимо:

- *Соблюдение режима питания 3 основных приёма пищи и 1–2 перекуса.*
- *Сбалансированное питание, организм должен получать все необходимые питательные вещества.*
- *Регулярная физическая активность не менее 40–60 мин ежедневно.*
- *Полноценный сон 8–10 часов.*

Вопрос 2. Какая из перечисленных диет полезна для организма?

1. **Интервальное голодание** — это режим питания, в котором чередуются периоды приёма пищи и голодания (исключается потребление какой-либо пищи).

2. **Кето-диета** — это диета с высоким содержанием в рационе жиров и значительным ограничением углеводов.

3. **Детокс-диеты** представляют собой диеты с выраженным ограничением, состоящие из одних фруктов, овощей или напитков (чай, лимонный сок, солёная вода или напитки, смешанные с микроэлементами).

4. **Вегетарианская диета** – рацион состоит из растительных продуктов, таких как фрукты, овощи, зерновые продукты (гречка, рис, пшено и т. д.), бобовые, орехи и семена. Из рациона исключаются продукты животного происхождения (мясо, рыба, яйца и т. д.).

Ни одна из перечисленных диет не является полезной.

Вегетарианская диета ведёт к дефициту белка и задержке роста, дефициту витаминов и микроэлементов.

Интервальное голодание повышает риск развития заболеваний желудочно-кишечного тракта – гастрит, язвенная болезнь желудка, повышает риск развития.

Кето-диета провоцирует повышение аппетита и приступы голода, головную боль, слабость и вялость, снижение работоспособности.

Детокс-диета приводит к дефициту витаминов и микроэлементов, мышечной слабости, вызывает нервозность, головные боли, головокружение, усталость, желудочно-кишечные расстройства.

Важно запомнить!!! Любая диета назначается только по рекомендации и под контролем врача.

Вопрос 3. Правда или ложь: чем человек меньше весит, тем он более здоров?

Ложь. На здоровье человека негативно влияет как лишний вес, так и недостаточная масса тела. Важно, чтобы вес находился в диапазоне нормы (зависит от возраста и роста человека, рассчитывается по формуле, которая называется Индекс массы тела).

Полезные продукты

Вопрос 1. Правда или ложь: полезные продукты или блюда – это те, что содержат в себе все питательные вещества, нужные организму человека?

Ложь. Нет такого продукта или блюда, в котором были бы все питательные вещества, нужные организму.

Поэтому первое правило здорового питания: пища должна быть самой разнообразной. Но не все продукты и блюда одинаково полезны. Среди них есть те, что вредят здоровью.

Вопрос 2. Перед вами колесо продуктов питания и тарелка здорового питания. Ориентируясь на них, выберите верные утверждения:



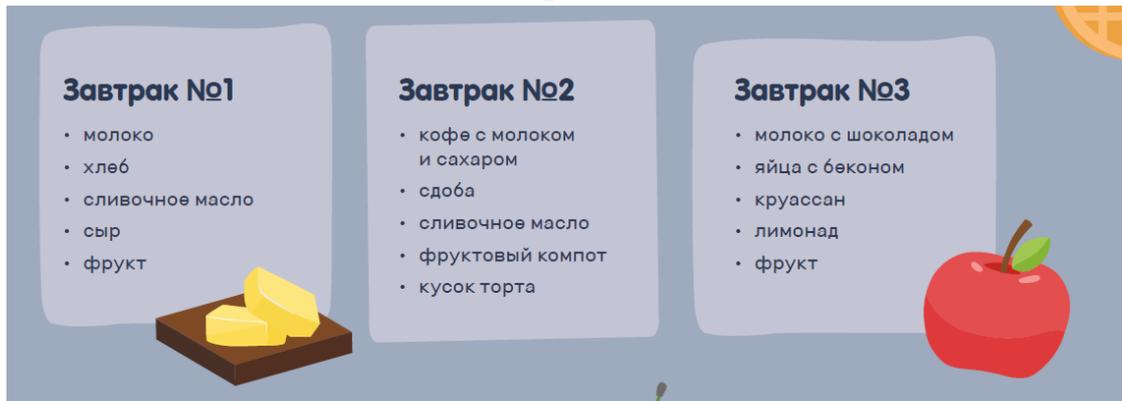
- 1. Желательно употреблять овощи и фрукты разного цвета.**
- 2. Большую часть рациона должны составлять молочные и кисломолочные продукты, мясо, яйца и рыба.**
- 3. Макароны есть вредно.**
- 4. При правильном питании необходимо отказаться от употребления хлеба.**
- 5. Сливочное масло полезнее растительного масла.**
- 6. В день необходимо выпивать не менее 1,5 литра чистой воды.**
- 7. Фрукты и овощи – самые полезные продукты, поэтому если есть в основном только их, то проблем со здоровьем не будет.**
- 8. Половину нашего суточного рациона должны составлять овощи, зелень и фрукты.**

Дополнительная информация к «Колесу питания»:

- Овощи и фрукты должны составлять основную часть вашего приёма пищи – $\frac{1}{2}$ тарелки.
- Ешьте разные цельнозерновые продукты – $\frac{1}{4}$ тарелки – овсянка, гречка, ячмень, бурый рис, киноа и т. д. Ограничьте потребление очищенных зёрен (белый рис, хлебобулочные изделия).
- Белок – $\frac{1}{4}$ тарелки. Рыба, курица, фасоль, орехи являются здоровыми и разнообразными источниками белка. Ограничьте потребление красного мяса и продуктов мясопереработки – колбасы, сосиски.

- *Выбирайте полезные растительные масла – оливковое, рапсовое, кукурузное и т. д.
Пейте воду или чай. Ограничьте потребление сладких газированных напитков.*

Вопрос 3. Какой из трёх завтраков наиболее полезный? Почему? Что можно изменить в «неполезных» завтраках, чтобы они стали полезными?



Ни один из вариантов не соответствует полезному завтраку. Завтрак №1 может стать полезным, если в нём заменить молоко на зерновую кашу с молоком. Варианты №2 и 3 содержат «вредные продукты», такие как сахар, выпечка, лимонад.

Вопрос 4. Какое из следующих утверждений верное? Выпивая 0,5 литра газировки, мы получаем:

- суточную норму сахара, а также большое количество жиров и белков;
- **две суточные нормы сахара и при этом не получаем ни белков, ни жиров;**
- половину суточной нормы сахара, а также большое количество витамина С.

Вопрос 5. Какое из следующих утверждений верное? Съедая пачку чипсов, мы получаем:

- **третью часть суточной нормы калорий;**
- калории равные одному стандартному перекусу;
- калории равные двум стандартным перекусам.

Вопрос 6. Врачи рекомендуют отказаться от следующих вредных для здоровья продуктов, которые чаще всего используются для перекуса: *сладкие газированные напитки, пакетированные соки, шоколадные батончики, мини-круассаны, чипсы.* Чем их можно заменить?

Вода с лимоном, морс с ягодами (без сахара), ржаные хлебцы, пастила, натуральный мармелад, орехи, сухофрукты.



Сектор «Режим дня»

Здоровый сон

Вопрос 1. Сон обеспечивает отдых организму. Постоянные недосыпания не только ускоряют процессы старения, но и приводят к ряду серьёзных заболеваний. Сколько часов должен длиться ночной сон?

Продолжительность «здорового» сна индивидуальна, но в среднем она должна составлять 8–10 часов.

Вопрос 2. Правда или ложь: физическая активность в течение дня улучшает качество ночного сна?

Правда. Но лучше заниматься спортом за несколько часов до сна, а не прямо перед сном. Желательно до 8 часов вечера.

Вопрос 3. Как выяснить, сколько должен длиться твой полноценный ночной сон?

Необходимо во время каникул в течение нескольких дней подряд засыпать в одно и то же время и просыпаться самому без будильника, а потом рассчитать длительность своего полноценного ночного сна, которое, как правило, не меняется. Потом ты сможешь посчитать, во сколько нужно заснуть, если необходимо просыпаться, например, в 7 часов утра.

Вопрос 4. Как связаны сон и рост человека?

Во время сна вырабатывается гормон роста, поэтому, если ребёнок очень часто недосыпает, у него может замедляться рост.

Вопрос 5. Что происходит с мозгом, когда мы спим?

Во время ночного сна мозг занимается запоминанием тех знаний, которые человек получил днём, причём происходит запоминание не только текстов, но и правильного порядка движений, например, во время спортивной или музыкальной тренировки, рисования.

Физические нагрузки

Вопрос 1. Какие силовые нагрузки можно осуществлять в домашних условиях?

Отжимания, подтягивания, приседания, «качание» пресса. Остальные только в спортивном зале и под контролем тренера.



Вопрос 2. С какой периодичностью лучше чередовать кардио- и силовые нагрузки?

Для здорового образа жизни рекомендуется — 3 дня кардио- (или легкоатлетических) и 2 дня силовых нагрузок.

Вопрос 3. Сколько тысяч шагов в день рекомендуется ежедневно проходить школьникам в возрасте от 15 до 17 лет?

Юношам рекомендуется 25–30 тыс. шагов в день, девушкам – 20–25 тыс. шагов в день.

Экзамены и режим дня

Вопрос 1. Перед вами рекомендуемый медиками режим дня для старшеклассников.

- 7:00 — подъём;
- 7:00–7:30 — уборка постели, водные процедуры, лёгкая зарядка;
- 7:30–7:50 — завтрак, сборы в школу;
- 7:50–8:30 — дорога в школу;
- 8:30–15:00 — уроки в школе (в удобное время перекус и обед в школе);
- 15:00–15:30 — дорога домой, прогулка;
- 15:30–16:00 — отдых, общение с друзьями, хобби (полдник в удобное время);
- 16:00–18:00 — выполнение домашнего задания;
- 18:00–20:00 — кружки / секции / прогулка с друзьями;
- ужин должен состояться не позднее чем за 2–3 часа до сна;
- 20:30–22:15 — свободное время (игры, чтение, общение);
- 22:15–22:30 — водные процедуры;
- 22:30–7:00 — сон.

А во время подготовки к экзаменам (когда нет уроков в школе) в какое время лучше всего заниматься подготовкой к ним?

Начинать заниматься следует утром, примерно с 8:30, т. к. в утренние часы работоспособность выше. Важно каждый час делать перерывы для отдыха на 10–15 минут.

Вопрос 2. Каким способом можно снять напряжение, возникшее во время подготовки к экзаменам, чтобы уменьшить содержание гормонов стресса в организме?

Во время подготовки к экзаменам необходимо иметь регулярную физическую активность, желательно в вечернее время (примерно в 17–18 часов) – это позволяет «тратить» гормоны стресса, полученные в течение дня.



Вопрос 3. Сколько должен длиться ночной сон во время подготовки к экзаменам?

В этот период нужно спать не менее 9 часов! Важно проветривать комнату перед сном или оставлять открытым форточку/окно. Это повышает качество сна.

Сектор «Привычки»

Вопрос 1. Правда или ложь: привычка употреблять жевательную резинку поможет сохранить зубы здоровыми.

Ложь. Постоянное употребление жевательной резинки вредно для эмали зубов и желудочно-кишечного тракта. Полезная привычка – чистить зубы утром и вечером не менее 2–3 минут.

Вопрос 2. Почему читать в автобусе, машине, метро вредно?

При движении страница всё время сотрясается. Чтобы рассмотреть буквы, глаза должны очень сильно напрягаться, и от этого они устают.

Вопрос 3. Правда или ложь: привычка подносить мобильный телефон к уху только после ответа на том конце поможет сохранить здоровье.

Правда. В момент вызова мобильный телефон работает на максимуме своей мощности независимо от условий связи в данном месте. В то же время через 10–20 секунд от начала вызова излучаемая мощность снижается до минимально допустимого уровня. Моментально прикладывать телефон к уху бессмысленно ещё и потому, что первый длинный гудок появляется не сразу.

Вопрос 4. Правда или ложь: постоянное использование наушников повышает риск нарушения слуха.

Правда. Было обследовано 4,5 тысячи детей с нарушением слуха, 3 тысячи из них проводят в наушниках до 4 часов в день.

Норма шума для уха человека — 55 децибел днём и 40 децибел ночью. Считается, что негативное воздействие на орган слуха оказывается при звуке более 80 децибел.

Поэтому выбор должен быть за качественными наушниками с шумоподавлением, где не нужно увеличивать громкость при наличии интенсивного шума извне (например, в метро). Желательно делать перерывы в прослушивании.

Вопрос 5. Какое дыхательное упражнение поможет справиться с состоянием тревоги, например, перед экзаменом?



- Медленный вдох и быстрый выход.
- Интенсивное дыхание – частый вдох, частый выдох.
- **Спокойный вдох и медленный выдох.**

Спокойный вдох и медленный выдох, и очень важно, чтобы выдох был длиннее вдоха.

Сделай вдох на счёт 1-2-3, сделай выдох на счёт 5-6-7-8-9-10. Повтори минимум 5 раз, обязательно считай про себя. В самом начале будет сложно сосредоточиться, это нормально, главное – продолжать пробовать дышать.

Вопрос 6. Какой аксессуар лучше снять при разговоре по мобильному телефону?

Очки с металлической оправой при разговоре рекомендуется снимать: наличие такой оправы может привести к увеличению интенсивности электромагнитного поля, воздействующего на пользователя.

Вопрос 7. Правда или ложь: принимать пищу во время просмотра телевизора, планшета и т. п. – вредная привычка?

Правда. Доказано, что использование телефона или просмотр телевизора во время еды связано с увеличением количества потребляемых калорий. Вам гарантировано переедание.