



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ
ДЕТСТВА, СЕМЬИ
И ВОСПИТАНИЯ

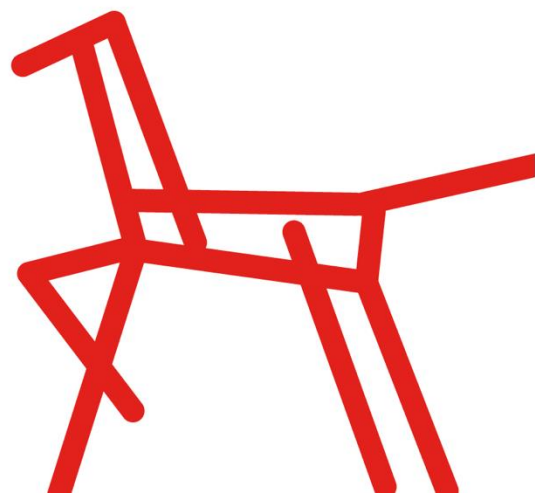
РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ

2024
ГОД СЕМЬИ

СЦЕНАРИЙ ЗАНЯТИЯ СПО



РОССИЯ — ЗДОРОВАЯ ДЕРЖАВА



СЦЕНАРИЙ

занятия в рамках проекта «РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ»

Занятие 28

«Россия – здоровая держава»

Дата проведения: 25 марта

Цель занятия: формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия, осознанного отношения к своему здоровью и безопасности, потребности физического самосовершенствования, неприятия вредных привычек.

Формирующиеся ценности: жизнь, здоровый и безопасный образ жизни, физическое совершенствование, личная и общественная безопасность, гражданственность, патриотизм.

Продолжительность занятия: 30 минут.

Рекомендуемая форма занятия: дискуссия с использованием видео, цитат, презентации.

Комплект материалов:

- сценарий;
- методические рекомендации;
- презентация;
- видеоролики;
- дополнительные материалы.

Партнёры 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».

Этапы занятия

Мотивационно-целевой этап: приветствие, беседа.

Основной этап: обсуждение дискуссионных вопросов.

Заключительный этап: анкетирование, беседа.

Мотивационно-целевой этап

Слайды 1-2

Педагог: 7 апреля – Всемирный день здоровья!

В этот день проводится множество мероприятий для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни. В этот день в России традиционно проходят массовые занятия физкультурой, процедуры закаливания, флешмобы с участием спортсменов, врачей, деятелей искусства. Спортивные организации устраивают забеги на короткие и длинные дистанции.

- Планируете ли вы принять участие в мероприятиях этого дня? В каких?

- Считаете ли вы здоровье одной из главных ценностей человека? Почему?

- Зачем человеку сохранять своё здоровье? На что это влияет?

Ответы обучающихся

Педагог акцентирует внимание на том, что **именно здоровье – залог и условие полноценной жизни**. Качество жизни человека напрямую зависит от его здоровья. **Здоровье является бесценным достоянием не только каждого человека, но и общества в целом.**

Основной этап

Слайд 3

Педагог: Согласно результатам Всероссийского социологического исследования ценностных ориентаций современной молодежи, проводимого ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания», здоровье занимает

первую строчку в рейтинге характеристик, входящих в профиль желаемых представлений студентов СПО о себе в будущем.

Исследование показало, что для 49% респондентов из СПО здоровье является одним из главных залогов успеха в жизни.

- Считаете ли вы здоровье залогом будущего успеха в жизни? Почему?

Ответы обучающихся

Педагог обращает внимание на то, что **залогом успеха могут быть высокий уровень интеллектуального развития, профессионализм, целеустремленность, трудолюбие, но без здоровья эти факторы не могут быть реализованы в полной мере.**

Слайд 4

- Что важно делать для сохранения здоровья?

- Только ли поддержание физического благополучия является здоровым образом жизни?

Ответы обучающихся

Педагог: По определению ВОЗ, здоровье человека — это состояние полного физического, ментального и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

- Что, в вашем понимании, значит вести здоровый образ жизни?

Ответы обучающихся

Слайд 5

Педагог уточняет, что аспектами ЗОЖ являются правильное, сбалансированное питание, **физическая активность**, гигиенический уход, соблюдение режима дня, укрепление иммунитета, **психическое и эмоциональное благополучие**, отсутствие вредных привычек.

Педагог ведет беседу, акцентируя внимание на необходимости соблюдения всех аспектов.

Примерные вопросы:

- Ведете ли вы здоровый образ жизни? Из чего он состоит?
- Какие у вас есть полезные для здоровья привычки?
- Занимаетесь ли вы спортом?
- Сколько часов в сутки спите?
- Регулярно ли питаетесь? Считаете ли свое питание сбалансированным?
- Много ли времени проводите в смартфоне?

Ответы обучающихся

Педагог выслушивает ответы, упорядочивает здоровые привычки: регулярное питание, употребление достаточного количества воды, неупотребление вредной пищи, в том числе фастфуда, посещение спортивных секций, сохранение психического здоровья. Обращает особое внимание на соблюдение обучающимися режима дня, прежде всего, режима сна и сбалансированного питания.

Педагог организует беседу о вредных привычках, к которым, помимо курения сигарет и употребления алкогольных напитков, следует отнести употребление энергетиков и газированных напитков, курение вейпов (электронных испарителей), чрезмерно долгое проведение времени в компьютере, телефоне.

- Какими могут быть последствия вредных привычек?
- Вспомните известных личностей, чья карьера и личная жизнь были разрушены из-за вредных привычек, чья жизнь оборвалась из-за этого.

Ответы обучающихся

Слайд 6

Педагог указывает, что **последствия вредных привычек могут быть самыми разными:** развитие психологической зависимости; появление проблем с сердечно-сосудистой системой; нарушение мозговой деятельности; снижение иммунитета; отравление организма токсическими веществами; негативное влияние на печень; повышение риска развития патологий у будущих детей.

- Как забота о своем здоровье связана с заботой о здоровье других людей?

- Почему важно проходить регулярные медицинские осмотры?

Ответы обучающихся

Слайд 7

Педагог: Прохождение регулярных медицинских осмотров особенно важно для подростков в возрасте от 15 до 18 лет, так как в этом периоде происходят значительные изменения в организме, связанные с переходным возрастом.

Чек-лист для прохождения медицинского осмотра в возрасте от 15 до 18 лет

№	Врачи, необходимые к посещению:	
	Юноши	Девушки
<input type="checkbox"/>	Педиатр	Педиатр
<input type="checkbox"/>	Детский хирург	Детский хирург
<input type="checkbox"/>	Детский стоматолог	Детский стоматолог
<input type="checkbox"/>	Детский эндокринолог	Детский эндокринолог
<input type="checkbox"/>	Невролог	Невролог

<input type="checkbox"/>	Травматолог-ортопед	Травматолог-ортопед
<input type="checkbox"/>	Офтальмолог	Офтальмолог
<input type="checkbox"/>	Оториноларинголог	Оториноларинголог
<input type="checkbox"/>	Детский уролог-андролог	Акушер-гинеколог
<input type="checkbox"/>	Психиатр подростковый	Психиатр подростковый
Необходимые анализы		
<input type="checkbox"/>	Общий анализ крови	
<input type="checkbox"/>	Общий анализ мочи	
<input type="checkbox"/>	Электрокардиография	

Слайд 8

- *Какие проекты для поддержания и укрепления здоровья уже есть в нашем регионе?*

- *Какие бы вы проекты предложили для поддержания и укрепления здоровья граждан?*

Педагог: Похожие проекты уже есть у нас в стране, например:

- *Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья», субъекты Российской Федерации проводят мероприятия, направленные на профилактику вредных привычек: «Полезные и вредные привычки», «Как энергетики разрушают организм», «Здоровый образ жизни» и др.*

- *Федеральный проект «Спорт – норма жизни». Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом.*

- *Федеральный проект «Старшее поколение». Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения.*

- *Федеральный проект «Формирование здорового образа жизни». Проект направлен на увеличение числа граждан, ответственно относящихся к своему здоровью и ведущих здоровый образ жизни, в том числе тех, кто систематически занимается физической культурой и спортом, снижение потребления табака, совершенствование законодательства в области рекламы, связанного с алкоголем, табаком, нерациональным питанием.*

- *Как вы думаете, что такое профессиональное здоровье?*

- *Что нужно человеку для того, чтобы сохранять профессиональное долголетие?*

- *Расскажите, знаете ли вы о рисках для здоровья, которые могут быть у выбранной вами профессии?*

Ответы обучающихся

Педагог: Ни для кого не секрет, здоровье нужно человеку для того, чтобы завести семью, реализовать в профессии. Поэтому профессиональное долголетие человека не должно быть пустым звуком. Очень важно сохранять профессиональную трудоспособность.

Сохранение профессионального долголетия работников – взаимная ответственность человека и государства.

В различных отраслях производства проводится множество мероприятий, уменьшающих воздействие вредных факторов на здоровье работников.

- *Какие корпоративные программы российских компаний по поддержке здорового образа жизни персонала вы знаете?*

- *Что, на ваш взгляд, может быть частью таких программ?*

Ответы обучающихся

Педагог: Действительно, для многих людей сегодня спорт, здоровые привычки и забота о себе стали неотъемлемой частью жизни. Собраться с коллегами после работы, чтобы сыграть в футбол или хоккей, выбраться на забег в выходные и принять участие в городских соревнованиях. Это так же естественно, как зайти за кофе по дороге на работу или сходить в кино с друзьями.

(Например, в компании СИБУР правилам ЗОЖ уделяют особое внимание. Ими реализован проект «12 правил здорового образа жизни», цель которого – обучить основным принципам ЗОЖ и сформировать полезные привычки. Помимо этого, сотрудники сами проводили различные мероприятия: «Пью воду», «СИБУР в планке», «СИБУР не курит» и другие. Такие мероприятия поддерживают и укрепляют здоровье граждан и не требует больших затрат, главное, чтобы у людей было желание).

Практическое задание:

Педагог предлагает обучающимся выполнить практическое задание в течение будущей недели – придумать и реализовать активности для поддержания ЗОЖ всей своей учебной группой или семьей (зарядка, общий полезный завтрак ит.д.).

(Выполнение заданий представить в формате фото- или видеоматериалами в социальные сети своей образовательной организации или организовать фотовыставку – на усмотрение педагога).

Заключительный этап

Слайд 9

Педагог: Итак, здоровье является основополагающей ценностью человека, профессиональная трудоспособность напрямую зависит от здоровья человека.

Опишите, каким вы видите образ «здорового человека».

Варианты проведения рефлексии представлены в методических рекомендациях к сценарию.

Примерные вопросы для рефлексии:

- О чем вам хочется подумать и поговорить после сегодняшнего занятия?
- Захотелось ли вам получить больше информации по данной теме?
- Остались ли у нас вопросы без ответов? Если да, то, какие?
- О чем по теме занятия вы хотели бы еще узнать?
- Довольны ли вы своим участием в занятии?

Ответы обучающихся

Слайд 10

Педагог предлагает студентам пройти анкетирование, перейдя по QR-коду

