

Н. В. Горбенко

Здорово быть здоровым

7—9 классы

Методические рекомендации



## СОДЕРЖАНИЕ

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА.....	3
ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	6
КАК РАБОТАТЬ С УЧЕБНЫМ ПОСОБИЕМ «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ» .....	8
Виды упражнений, их назначение и использование.....	8
Формы организации учебных занятий.....	13
Формы организации работы обучающихся.....	14
Структура занятия.....	16
ПОУРОЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ.....	19
Раздел 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож.....	19
Раздел 2. Всякому молодцу ремесло к лицу.....	36
Раздел 3. Каковы еда да питьё, таково и житьё.....	46
Раздел 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр.....	62
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	69

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся основная образовательная программа ФГОС основного общего образования предусматривает внеурочную деятельность.

Согласно требованиям ФГОС основного общего образования курс внеурочной деятельности должен содержать личностные и метапредметные результаты.

*Личностные результаты* освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» должны отражать:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

5) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

7) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;

8) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

9) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

10) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты** освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования

информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

12) развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

13) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Основное содержание по темам	Количество часов
<b>Раздел 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож (6 часов)</b>	
Тема 1. Знакомство с собой	1
Тема 2. Встречают по одежке...	1
Тема 3. Три правила красоты	1
Тема 4. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	1
Тема 5. Мы такие разные, и всё же...	1
Тема 6. Как управлять эмоциями	1
<b>Раздел 2. Всякому молодцу ремесло к лицу (2 часа + 2)</b>	
Тема 1. Выбираем профессию	1
Тема 2. Создаём портфолио	(самостоятельная работа вне занятия)
Тема 3. Правильная мотивация — залог успеха	(самостоятельная работа вне занятия)
Тема 4. Как подготовиться к ОГЭ	1
<b>Раздел 3. Каковы еда и питьё, таково и житьё (6 часов)</b>	
Тема 1. На что расходуется наша энергия	1
Тема 2. Восполняем энергозатраты	1
Тема 3. Значение воды для нашего организма	1
Тема 4. Выстраиваем гармоничный рацион питания	1
Тема 5. Выбираем свежие и полезные продукты	1
Тема 6. Правила здорового питания	1
<b>Раздел 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр (3 часа)</b>	
Тема 1. Развиваем основные физические качества	1
Тема 2. Спорт в нашем городе	1
Тема 3. Готовимся сдавать ГТО	1

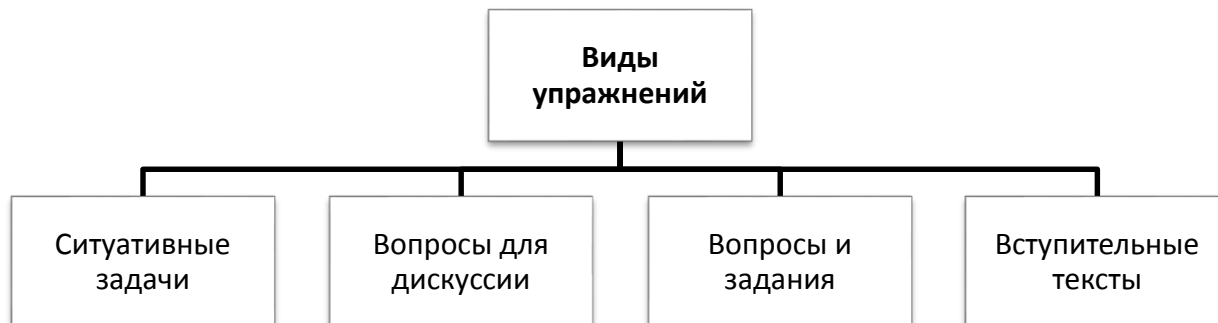
Итого	17 + 2
-------	--------

## КАК РАБОТАТЬ С УЧЕБНЫМ ПОСОБИЕМ «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

Внимательно ознакомьтесь с содержанием учебного пособия «Здорово быть здоровым. 7—9 классы». Оно содержит разделы, в каждом из которых несколько тем. Каждая тема начинается со вступительного текста мотивационного или информационного характера, содержит вопросы, задания и комментарии к выполненному упражнению.

Начиная со с. 19 настоящей книги размещены поурочные разработки, содержащие рекомендации учителю по проведению занятий. В конце (с. 69) находится Приложение, в котором описаны различные методические приёмы и даны пояснения по проведению занятий.

### Виды упражнений, их назначение и использование



**Ситуативные задачи.** Это упражнения, помещённые в жизненный контекст и содержащие лично значимый вопрос, в процессе поиска ответа на который ученик убеждается в необходимости данного знания. Это упражнения нового формата, их относят к компетентностно-ориентированным.

Ситуативные задачи носят универсальный характер, их можно использовать на всех этапах учебного занятия как одну из форм организации работы дома, в рамках проведения круглого стола или экскурсии.



Ситуативные задачи:

- нацелены на освоение значимого с точки зрения процесса обучения учебного материала, имеющего ярко выраженный практико-ориентированный (иногда прагматичный) характер;
- позволяют развивать практические умения (использовать на практике теории, принципы, методы);
- способствуют развитию всех видов универсальных учебных действий;
- часто требуют знаний нескольких учебных предметов;
- обязательно содержат лично значимый для учащегося проблемный вопрос.

**Вопросы для дискуссии.** Данный вид упражнений предназначен в первую очередь для использования на традиционных учебных занятиях и в рамках проведения круглых столов. Формы проведения – дискуссия, дебаты.

Выполнение такого рода упражнений развивает:

- творческие умения (навыки генерации альтернативных решений, которые нельзя найти логическим путём);
- коммуникативные умения (умение вести дискуссию, защищать собственную точку зрения, убеждать оппонентов, составлять убедительный краткий отчёт);
- социальные умения (умение слушать, поддерживать чужое мнение в дискуссии, аргументировать своё).

Вопросы для дискуссии можно использовать и при организации работы дома, предлагая обучающимся вынести их на обсуждение в социальных сетях.

Некоторые темы могут быть основой для написания мини-эссе, рефератов, выполнения краткосрочных или долгосрочных проектов в рамках изучения курса.

**Вопросы и задания.** Это традиционные виды упражнений, носящие разноуровневый характер. Часть из них предполагает односложные краткие ответы (уровень ознакомления, понимания или применения), другая, бóльшая часть, носит рефлексивный характер, требуя от учащихся использования таких логических операций, как анализ, синтез, сравнение, оценивание, применение элементов критического мышления.

К вопросам и заданиям даются краткие комментарии, которые выполняют следующие функции:

- несут информационную нагрузку;
- позволяют самостоятельно оценить правильность выполнения задания;
- дают направление поиска для выполнения задания, если ученик находится в ситуации интеллектуального затруднения.

**Вступительные тексты.** Вступительные тексты учитель может самостоятельно использовать в своей работе в качестве основы для рассказа, мотивационного вступления на занятии, активизации знаний учащихся по определённой теме, информационной основы для эвристической беседы.

К вступительным текстам пособия могут быть составлены вопросы разного уровня сложности, предложены варианты заполнения кластеров и таблиц. Вопросы может составлять не только учитель, но и сами обучающиеся. Такая форма заданий при работе с текстами является одним из видов метапредметных результатов.

В пособии, как правило, эти тексты содержат ключевые понятия. Для работы с новыми понятиями используется приём «словарная карта», шаблон которого размещён в разработках занятий.

Одним из приёмов работы с понятиями является написание синквейна. Его уместно использовать при знакомстве школьников с новыми понятиями,

явлениями, процессами. В качестве примера отразим синквейн «Пищеварение»:

Пищеварение.  
Механическое, химическое.  
Расщепляет, усваивает, всасывает.  
Получение питательных веществ и энергии.  
Жизнь.

Этот приём можно использовать как при работе на занятии, так и в качестве элемента домашнего задания. В поурочном планировании (см. с. 17) подробно описаны варианты использования этих приёмов при проведении занятий.

Все это способствует формированию навыка смыслового чтения как одного из видов метапредметных результатов, заявленных в данном курсе.

Пособие содержит также *комментарии к выполненным упражнениям, правила, рекомендации, рабочий иллюстративный материал (рисунки, таблицы), QR-коды* – всё это может быть использовано учителем в качестве информационного поля для самостоятельного составления заданий. В разработках учебных занятий показаны примеры такого использования.

Значительное количество *иллюстративного материала* пособия имеет информационную направленность. Задача учителя – правильно организовать работу с ним. Например, дополнить рисунки, сделать подписи, использовать визуальную информацию для заполнения таблицы и т. д.

*Пример работы с иллюстративным материалом:*



Внимательно рассмотрите рисунок. Какую информацию на упаковке товара может получить покупательница? Как полученную информацию можно связать с темой нашего занятия?

На основе вступительных текстов, рисунков, комментариев к выполненным упражнениям, таблиц школьники могут составлять опорные конспекты, представлять информацию в постерном виде. В приложении методических рекомендаций представлена информация, как организовать постерную защиту.

**QR-коды** – это современная форма информационных полей и способов представления информации. При считывании кода при помощи электронного устройства можно, например:

- получить информацию о проводимых мероприятиях;
- получить психологическую помощь;
- записаться на консультацию к специалисту;
- посетить веб-сайт.

В содержании занятий прописаны все возможные варианты использования одного и того же упражнения при разных формах его организации и в рамках изучения других предметов.



Если задания понравились и заинтересовали вас, то можно поделиться опытом их использования с учителями-предметниками (в рамках изучения школьных курсов биологии, химии, физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности).

### **Формы организации учебных занятий**

Пространство школы носит весьма ограниченный характер. Для того чтобы занятия проходили интересно, их необходимо вынести за рамки школьного образовательного пространства. Это способствует дополнительной социализации личности учащегося, позволяет окунуться в мир взрослых, примерить на себя новые социальные роли.

Такой формой может выступать экскурсия. Её целесообразно осуществить при изучении:

- темы «Три правила красоты» (Раздел 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож) – экскурсии в парикмахерскую, торговый центр, косметический кабинет, бизнес-центр;

- темы «Выбираем свежие и полезные продукты» (Раздел 3. Каковы еда и питьё, таково и житьё) – экскурсии в супермаркет, на предприятия общественного питания;
- темы «Спорт в нашем городе» (Раздел 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр) – экскурсии на стадион, в фитнес-центр и т. д.



Педагогу дополнительного образования, ведущему занятия по данному курсу, для эффективного проведения круглого стола может потребоваться помощь специалистов из разных областей, поэтому целесообразно приглашать их в качестве участников.

В методических рекомендациях представлены опорные материалы для специалистов разного профиля, очерчен круг вопросов для обсуждения со школьниками, указаны задания из пособия и варианты их использования на занятии.

В поурочном планировании прописаны возможные варианты использования заданий пособия приглашёнными гостями. Педагог дополнительного образования также может воспользоваться тематическими рекомендациями для самостоятельного проведения занятий.

Выполненные школьниками проекты, подготовленные сообщения с мультимедийной поддержкой могут быть представлены на конференции как одной из форм организации учебного занятия.

Проведение занятий-практикумов возможно профессиональными психологами, учителями физической культуры или тренерами по различным видам спорта. Например, темы занятий: «Спорт в нашем городе», «Готовимся сдавать ГТО».

### **Формы организации работы обучающихся**

Выбор формы организации работы школьников определяется видом задания, которое они выполняют.

В начале занятия, проводимого в традиционной форме, могут быть использованы такие формы, как простая беседа, эвристическая беседа, рассказ учителя. При работе с материалами пособия – фронтальная, индивидуальная, групповая или парная формы работы.

Выполнение ряда заданий пособия предусматривает широкое использование диалоговых и полилоговых форм общения – дискуссий, дебатов, сообщений с мультимедийной поддержкой, обсуждения в группах.

Инструкция по организации дискуссии и дебатов содержится в Приложении.

#### ***Работа с тетрадью***

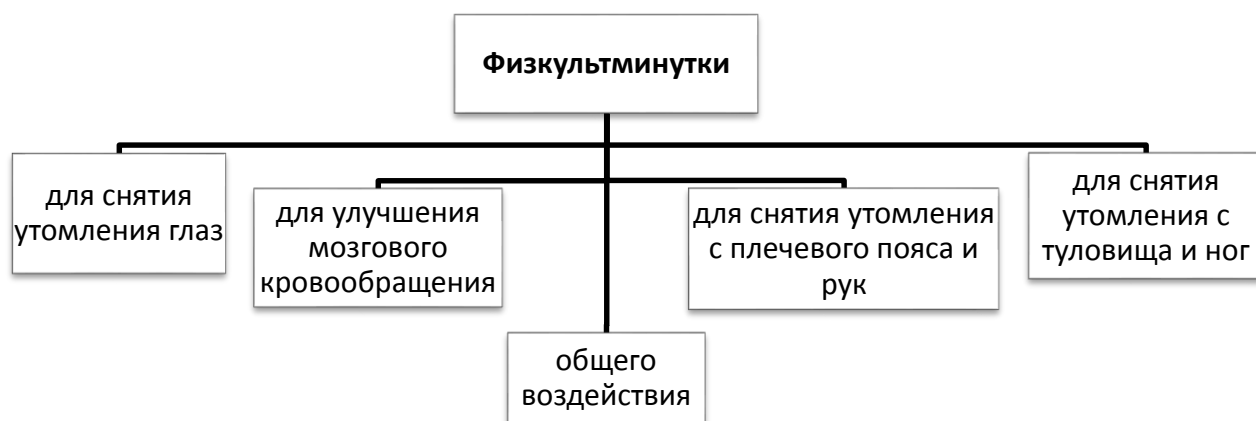
Для выполнения школьниками работ на занятиях и дома может быть использована рабочая тетрадь. Так как данный курс по внеурочной деятельности, он носит безоценочный характер, т. е. особых требований по ведению тетради предъявлять не стоит.

Скорее всего, это тетрадь-портфолио, где, помимо рабочих записей, школьники собирают результаты анкетирования, тестирования, инструктивные карты с выполненными заданиями и другие рабочие материалы.

Возможен вариант ведения электронной тетради.

### ***Работа с материалами Приложения учебного пособия***

Особое место в пособии занимают материалы Приложения. Они могут выступать и как элементы содержания при реализации конкретных тем, и как формы организации работы обучающихся, выполняя функцию физкультминуток для снятия усталости и напряжения, на активацию работы определённых систем и органов.



В зависимости от вида выполняемых на занятии работ выбирается тип физкультминутки. Все варианты физкультминуток целесообразно отрабатывать на занятиях. Это приучает школьников к самостоятельному использованию этих приёмов при индивидуальной работе дома.

Если школьник на занятии длительное время работает за компьютером, то стоит обратиться к выполнению комплекса упражнений для глаз, представленного на с. 125–127 учебного пособия.

### **Структура занятия**

Структура каждого занятия носит примерный, рекомендательный и вариативный характер. Для каждого занятия прописана основная дидактическая цель.

Виды образовательных результатов освоения курса внеурочной деятельности (метапредметные, личностные) учитель может самостоятельно



прописать в зависимости от выбранной формы организации занятия и набора используемых заданий, обратившись к методическим рекомендациям.

Количество заданий в пособии по каждой теме носит избыточный характер. В зависимости от выбранной формы проведения занятия (традиционной, экскурсии, дискуссии, конференции и т. д.) учитель сам выбирает необходимые задания.

В содержании занятия прописана методика организации работы с конкретным заданием. Для выполнения ряда заданий могут быть использованы инструктивные карты, предложенные в разработке занятия. Они могут содержать вопросы и задания, таблицы, иллюстрации, иметь свободные поля для написания текстов, проведения расчётов, выполнения рисунков.

*Пример инструктивной карты:*

Прочитайте текст на с. 84–85. Заполните таблицу, проведя необходимые расчёты.

ФИО	
Мой вес (кг)	
Мой рост (см)	
Мой возраст (количество полных лет)	
Основной обмен (ккал)	
Термогенез (ккал)	
Примерные общие суточные энергозатраты (ккал)	

Учитель может распечатать инструктивные карты на бумажных носителях и использовать в качестве раздаточного материала.

В случае если ведение тетради осуществляется в электронной форме, можно предложить выполнить подобные задания в электронном формате.

Для некоторых тем разработано несколько альтернативных форм проведения занятий. Поэтому разработки занятий не детерминированы по времени.

В тематическом планировании курса присутствуют темы занятий, изучение которых проводится обучающимися самостоятельно вне учебного занятия, например: «Создаём портфолио» и «Правильная мотивация — залог успеха» (Раздел 2. Всякому молодцу ремесло к лицу).

Педагогу дополнительного образования очень важно грамотно организовать самостоятельную работу школьников дома с материалами пособия. Особое внимание следует обратить на тему «Создаём портфолио». В Приложении размещены дополнительные материалы по формированию портфолио.

Ориентируясь на представленные в методических рекомендациях разработки занятий и используя весь набор приёмов работы с материалами пособия, учитель, ведущий курс, сможет самостоятельно разрабатывать варианты проведения занятий.

При этом необходимо учитывать возможности организации экскурсий в разные учреждения, приглашения гостей, максимальное использование материально-технической базы ресурсных центров, содействие школьной администрации, привлечение родителей к решению организационных вопросов, помощь муниципалитетов.

В конце каждого раздела размещены примерные темы проектных работ и рефератов, а также рекомендации по использованию материалов пособия, заданий и рисунков при изучении школьных курсов биологии, химии, физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.

## ПОУРОЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ

### *Уважаемые коллеги!*

Авторы пособия и методических рекомендаций надеются, что разработанные материалы помогут вам в организации проведения занятий, их информационном и методическом наполнении и достижении главной цели курса – формировании у обучающихся ориентации на здоровый образ жизни, воспитании гармоничной и успешной личности с активной жизненной позицией.

### **Раздел 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож**

#### **Занятие 1**

**Тема занятия:** Знакомство с собой.

**Дидактические цели:** побуждение обучающихся к осмыслению своих возможностей, качеств; выяснение сущности понятия «самооценка»; выявление школьниками собственных противоречий и проблем на пути к обретению адекватной самооценки.

#### **Содержание занятия**

Это занятие целесообразно провести в виде беседы. Данную задачу можно поручить приглашённому эксперту – школьному психологу или врачу общей практики.

#### *Тематические рекомендации для врача*

Врач квалифицированно расскажет школьникам о тех физиологических изменениях, которые происходят в организме подростка. Обозначит проблемы подросткового возраста и объяснит, как справиться с возрастными физиологическими проблемами.

Физиологические особенности, на которые следует обратить внимание в беседе:

- бурное физическое развитие и половое созревание;
- усиленное функционирование желёз внутренней секреции;
- повышение возбудимости нервной системы: повышенная раздражимость, вспыльчивость, обидчивость подростков;
- появление усиленного потоотделения и подростковых прыщей;
- быстрый рост и развитие позвоночника в подростковом возрасте, податливость к искривлению при неправильном положении тела;
- развитие мускульного скелета по мужскому или женскому типу;
- отставание роста кровеносных сосудов от роста мускулатуры сердца, что может быть причиной функциональных нарушений в деятельности сердечно-сосудистой системы и проявляться в виде малой выносливости организма подростка (сердцебиения, головные боли, обмороки, головокружения, повышение кровяного давления, быстрая утомляемость, подверженность неблагоприятным влияниям климата и т. д.).

Учитывая эти особенности физического развития подростков необходимо:

- соблюдать режим питания – пища должна быть богата витаминами и белками;
- соблюдать режим дня – необходим полноценный сон и активный отдых;
- чаще проветривать помещения, больше бывать на свежем воздухе.

Бурное физическое развитие и половое созревание протекают у подростков по-разному. Во многом это зависит от того, как взрослые учитывают происходящие перемены в организме подростка. Если взрослые проявляют чуткость и предупредительность по отношению к ребятам, то раздражительность, резкость, обидчивость сглаживаются.

*Тематические рекомендации для психолога*

Психолог расскажет школьникам о психологических особенностях, которые свойственны подростковому возрасту.

Важно отметить, что возраст, в котором находятся учащиеся, очень важен и вместе с тем труден. Годы между детством и молодостью называются подростковым возрастом. У подростка появляются новые ощущения, меняется мировоззрение, возникают новые проблемы. Процесс превращения ребёнка во взрослого человека длится годы – в среднем с 12 до 20 лет. И это время даётся для того, чтобы многое понять, многому научиться, многое пережить и в результате обрести качества, присущие взрослому человеку.

Вступая в мир взросления, нужно быть готовыми к тем трудностям, с которыми придётся столкнуться. Нужно научиться с ними справляться. В подростковом возрасте многие ощущают неуверенность в себе. Ужасно ощущать себя хуже других, думать, что никому не нравишься, что у тебя нет таких способностей, как у других. Прежде всего надо уяснить: нет людей без недостатков. В каждом человеке есть плюсы и минусы.

*Задание.* Внимательно прочитайте текст пособия на с. 4–5. (беседа по материалам текста), ответьте на вопросы и выполните задания.

1. Что из описанного в тексте свойственно вам?
2. Посмотрите на своих одноклассников и друзей вашего возраста. Какие из приведённых в тексте характеристик свойственны им?
3. На ваш взгляд, согласны ли вы с характеристиками, приведёнными в тексте? Ответ аргументируйте.
4. Дайте определение понятию «самооценка». (Возможные варианты суждений: «Это какое-то мнение о себе», «Это заниженное или завышенное ощущение своей значимости», «Это способ защиты от мнений окружающих»).

Самооценка — это представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков.

От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Низкая самооценка – это психологический комплекс неудачника. Первая фраза по поводу неудачи у людей с низкой самооценкой – «Ну что я мог поделаться?». И в завышенной самооценке нет ничего хорошего. Падая с пьедестала, возведённого самому себе, человек может сильно разочароваться и обидеться на весь мир.

На отдельных листах распечатайте задание, представленное на с. 7, и раздайте каждому ученику.

*Задание.* Опишите себя, используя как конкретные характеристики, так и любые приходящие на ум образы.



Можно ли по вашим ответам понять, что вы цените в себе больше всего?

---



---



---



---

После выполнения задания школьники могут самостоятельно, используя комментарии пособия, определить свой тип восприятия действительности.

Психолог более детально прокомментирует выполненное задание, собрав заполненные бланки и обработав эти материалы вне занятия. Результаты будут оглашены позднее. Это корректно сделать при индивидуальной беседе с каждым участником опроса, предварительно разработав советы для каждого респондента.

В основной части занятия можно познакомить ребят с классификацией личностей по ведущим каналам восприятия – аудиалы, визуалы и кинестетики. Предложить тесты по определению ведущего канала восприятия. Этот

материал перекликается с комментариями к выполненному упражнению на с. 7.

Если такой возможности не предоставляется, то педагог самостоятельно организует работу школьников с материалами пособия. При организации занятия он может воспользоваться вышеизложенными рекомендациями.

Физкультминутка.

### **Задания для работы дома**

1. Вопросы, задания со с. 6.
2. Запишитесь к школьному психологу для индивидуальной беседы по результатам выполнения заданий.
3. Подготовьте вопросы для индивидуальной беседы с психологом по материалам занятия 1.

## **Занятие 2**

**Тема занятия:** Встречают по одежке...

**Дидактическая цель:** сформировать у школьников адекватное отношение к своей внешности, показать субъективный характер восприятия окружающими.

### **Содержание занятия**

Форма проведения занятия, исходя из темы (она не закончена и содержит отточие), – урок-размышление.

*Задание.* Ответьте на вопросы. Обсудите их в классе.

1. Что означает слово «селфи»? Откуда оно заимствовано?
2. Как вы понимаете выражение «Внешность обманчива» применительно к теме нашего занятия?
3. Почему одной внешности недостаточно, чтобы полностью сложилось впечатление о человеке?

Используя распечатанный шаблон и комментарии к выполненному упражнению, школьники делают рисунок по заданию со с. 8. Все материалы они собирают в тетрадь, которая выполняет роль портфолио.

Учитель организует работу в парах по обсуждению рисунков-селфи.

1. Обменяйтесь рисунками с соседом по парте, прокомментировав рисунки друг друга.
2. Совпадает ли, на ваш взгляд, восприятие одноклассника с изображением на рисунке? Максимально корректно выскажите своё мнение.

*Рассказ учителя.* В социальных сетях, в электронной почте мы размещаем фотографии, которые служат своеобразными визитными карточками для каждого из нас. Они получили название «аватары».

Одна из целей использования аватаров – отразить какие-либо специфические черты внешности, характера пользователя и помочь создать достаточно точное впечатление у собеседников о его внутреннем духовном мире и статусе. Кроме того, аватары упрощают восприятие в процессе обсуждения темы: они позволяют легко ассоциировать сообщения с их авторами.

Аватаром может быть как произвольная картинка, так и документальная или обработанная фотография пользователя.

Другой формой представления информации по этой теме может быть заранее подготовленное сообщение учащегося, рассчитанное на 3–5 минут (с мультимедийной поддержкой).

#### **Задания для работы дома**

1. Вопросы, задания со с. 10.
2. После ответов на вопросы, выполнения заданий и анализа фактов не захотелось ли вам сменить свой аватар в соцсетях?
3. Что нового вы узнали о себе и представителях своего окружения?
4. Как повлияла полученная на занятии информация на мнение о ваших знакомых и друзьях?



### Занятие 3

**Тема занятия:** Три правила красоты.

**Дидактическая цель:** познакомить подростков с правилами здорового образа жизни.

#### **Содержание занятия**

Возможно несколько вариантов проведения этого занятия.

Каждое правило красоты, описанное в пособии, может послужить темой для отдельной экскурсии.

Педагог дополнительного образования должен заранее договориться с сотрудниками, которые будут проводить занятия, о предмете разговора и проследить, чтобы он укладывался в определённые когнитивные рамки и не носил отвлечённый характер. Для этого в методическом пособии приводятся примерные тематические рекомендации для приглашённых специалистов. Они позволят ограничить круг вопросов, обсуждаемых со школьниками на занятии.

#### **Правило 1: хорошая осанка.**

*Пример вводного упражнения:*

Внимательно рассмотрите рисунок. Художник очень старался, чтобы рисунки в пособии выглядели красиво. Какие ошибки допустил художник в этом рисунке?



Возможен вариант проведения занятия в форме беседы с врачом общей практики или экскурсии в поликлинику.

*Тематические рекомендации для врача*

Нарушение осанки у подростков очень часто происходит вследствие долгого и неправильного нахождения за компьютером. Основными заболеваниями позвоночника являются остеохондроз и искривление

позвоночника. Стоит отметить, что последствия остеохондроза более опасны, чем последствия различных видов искривления позвоночника.

Искривление позвоночника не только портит внешний вид человека, но и может впоследствии привести к нарушению работы внутренних органов, что позднее скажется на его здоровье и трудоспособности.

Стоит познакомить ребят с различными вариантами физкультминуток и потренировать их на занятиях. Если ученик на занятии длительное время работает с компьютером, то стоит обратиться к выполнению комплекса упражнений для глаз (с. 125–127).

### **Правило 2: аккуратность.**

Возможен вариант организации экскурсии в парикмахерскую или косметический кабинет. Парикмахер-стилист расскажет о правилах ухода за волосами, соблюдении стиля причёски. Врач-косметолог или представитель среднего медицинского персонала расскажет о различных косметологических процедурах, о проблемах с кожей, которые характерны для подросткового периода, о правилах гигиены, покажет школьникам прямую зависимость состояния кожных покровов от рациона питания.

### **Правило 3: соответствие внешнего вида ситуации.**

Может быть организована экскурсия в ближайший торговый центр. Один из вариантов темы занятия – «Как составить базовый гардероб».

*Информация для учащихся.* Базовый гардероб – это минимальный набор вещей, которые можно комбинировать друг с другом и которые можно надевать в разных ситуациях. Базой являются не сами вещи, а их сочетание.

Признаки базового гардероба:

- единая цветовая гамма и единый стиль;
- сочетаемость тонких вещей с объёмными, жёстких с мягкими, гладких с фактурными;

- самодостаточность в рамках разных ситуаций в конкретный сезон (т. е. при необходимости эти вещи можно надевать и на прогулку, и для похода в гости, и для посещения различных мероприятий);
- небольшое количество элементов одежды – 10–15.

Учащиеся обсуждают вопросы со с. 13 пособия.

Другим вариантом проведения является организация экскурсии в офисный центр, где менеджер по подбору персонала познакомит ребят с понятием «дресс-код».

*Информация для учащихся.* Термин «дресс-код» изначально возник в Великобритании, но быстро распространился по всему миру. Используется для обозначения регламента в одежде, который показывает принадлежность человека к определённой профессиональной группе.

Дресс-код компании считается формой проявления корпоративной культуры фирмы и важной частью её бренда. Как утверждается, подобающий внешний вид сотрудника играет немаловажную роль в доверии клиента к фирме в целом, демонстрирует состояние дел в компании, показывает уважение к деловым партнёрам и клиентам. Требования к одежде сотрудника могут быть детально оговорены в трудовом контракте, за нарушения могут предусматриваться санкции.

В России история дресс-кода связана с реформами Петра I, именно он придумал ввести для государственных служащих единые правила. Был чёткий свод правил для чиновников различных ведомств, каждому предписывалось носить костюм своего цвета: от тёмно-зелёного до вишнёвого.

Существует несколько универсальных правил делового этикета. Считается дурным тоном носить топики, короткие юбки, массивные ювелирные украшения, просвечивающую одежду, вычурные причёски и т. п. Не забывайте, конечно, что встречают по одежке, а провожают по уму!

Возможен вариант проведения круглого стола «Три правила красоты» с приглашением гостей-экспертов (стилиста, врача, парикмахера, менеджера, косметолога). В качестве содержательной основы своих выступлений они могут воспользоваться тематическими рекомендациями, изложенными выше.

При проведении занятия в традиционной форме учитель заранее даёт задание школьникам подготовить сообщения-презентации на 3–5 минут.

*Примерные темы презентаций:* «Влияние работы за компьютером на опорно-двигательную систему человека», «Как составить базовый гардероб», «Что такое дресс-код».

Физкультминутка.

### **Сайты-помощники**

Разбираем гардероб. Создай свой стиль (URL: <http://make-your-style.ru>).

## **Занятие 4**

**Тема занятия:** Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?

**Дидактические цели:** используя конкретные примеры и жизненные ситуации, показать подросткам субъективный характер внешнего восприятия человека, сформировать объективное восприятие собственного «Я».

### **Содержание занятия**

Это занятие целесообразно провести школьному психологу в виде беседы, которая носит ярко выраженный проблемный характер. Сама тема занятия представлена в виде заголовка-вопроса, содержащего проблему.

#### *Тематические рекомендации для психолога*

В начале беседы возможен вариант обсуждения ситуации, описанной во вступительном тексте на с. 13–14. Затем организуется работа в парах для выполнения задания на ассоциации со с. 15–16.

Для завершения беседы подросткам предлагается к обсуждению вопрос для дискуссии 1 (с. 14) и ситуативная задача 4 (с. 15).

Возможна организация круглого стола с привлечением имиджмейкеров, визажистов, специалистов по макияжу.

Физкультминутка.

### **Задания для работы дома**

Выполните задание со с. 18. Оформите свои рассуждения в виде мини-эссе. Для написания вы можете использовать следующие фразы:

Я хочу быть похожим на...

Мне не хватает... качеств.

Я мечтаю обладать... качествами

Для осуществления своих планов мне необходимо развить... способности.

Моим кумиром является...

В жизни мне мешает достичь целей...

Мне сложно понять, какие качества...

Мне стыдно признаться, что...

Для объективного оценивания своих рассуждений и формулировки выводов к ним воспользуйтесь комментариями к выполненному упражнению на с. 18–19.

Вопросы для дискуссии на с. 14 возможно использовать как темы для выполнения информационных проектных работ или написания рефератов.

## **Занятие 5**

**Тема занятия:** Мы такие разные, и всё же...

**Дидактическая цель:** создать условия для анализа и сравнения собственного «Я» подростка с личностями окружающих его людей.

### **Содержание занятия**

Это занятие-размышление можно организовать в качестве самостоятельной работы учащихся с материалами пособия.

*Задание.* Внимательно прочитайте текст на с. 21. Заполните словарную карту для понятия «референтный» по заданной схеме.



Выполните задания, ответьте на вопросы (с. 21–22) и прочитайте комментарии к ним. Перечисляйте качества, начиная с самого важного, на ваш взгляд.

На основе вопросов и заданий со с. 22–24, напишите мини-эссе на тему «Один день, проведённый с...». Составьте три вопроса для виртуального респондента.

В конце этой части работы выполните ситуационную задачу 4 со с. 26.

Обсудите с соседом по парте ситуативную задачу 2 со с. 25.

Физкультминутка.

### **Задания для работы дома**

Ситуативную задачу 3 (с. 25) оформите в виде мини-проекта. Придумайте оригинальное название своей работе.

В тетради выполните задание со с. 27.

## **Занятие 6**

**Тема занятия:** Как управлять эмоциями.

**Дидактические цели:** обобщить знания школьников по теме «Эмоции», познакомить со способами управления своим поведением.

### **Содержание занятия**

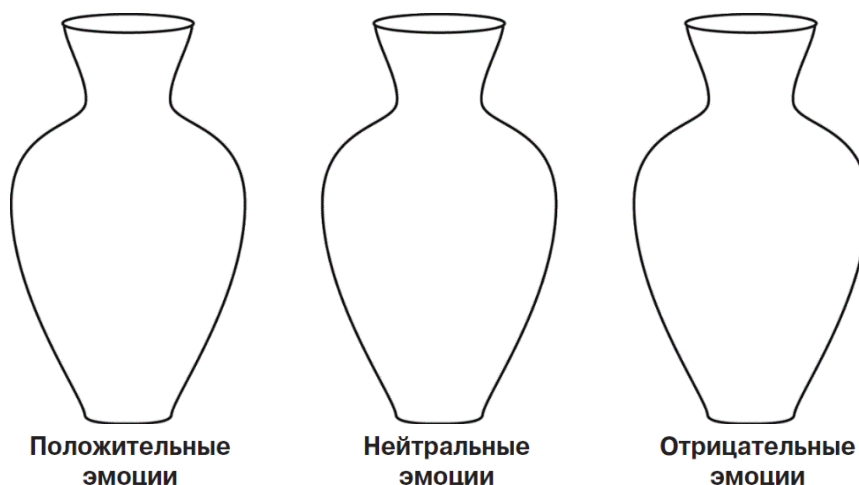
#### ***Вариант проведения занятия № 1***

В начале занятия учитель актуализирует знания обучающихся по теме «Эмоции» из школьного курса биологии «Человек». Организует вступительную часть занятия в виде фронтальной мотивационной беседы.

Один из вариантов построения занятия – индивидуальная работа обучающихся с заданиями пособия. По окончании занятия к обработке результатов выполнения заданий можно подключить школьного психолога, который проведёт индивидуальные беседы со школьниками, предварительно просмотрев заполненные ребятами инструктивные карты и разработав рекомендации по управлению эмоциями каждому из них. Можно распечатать эти рекомендации на обратной стороне инструктивной карты и вернуть их школьникам.

Следует напомнить учащимся о заполнении тетради-портфолио, в которую нужно помещать все свои рабочие материалы.

**Задание.** Перед вами изображения трёх кувшинов. Подумайте, на каком уровне, как правило, у вас находятся соответствующие эмоции.



*Задание.* Рассмотрите данные ниже изображения подростков и определите, какие эмоции испытывает каждый из них. Кому удаётся управлять своими эмоциями, а кому сложно это делать? Почему?




---



---



---




---



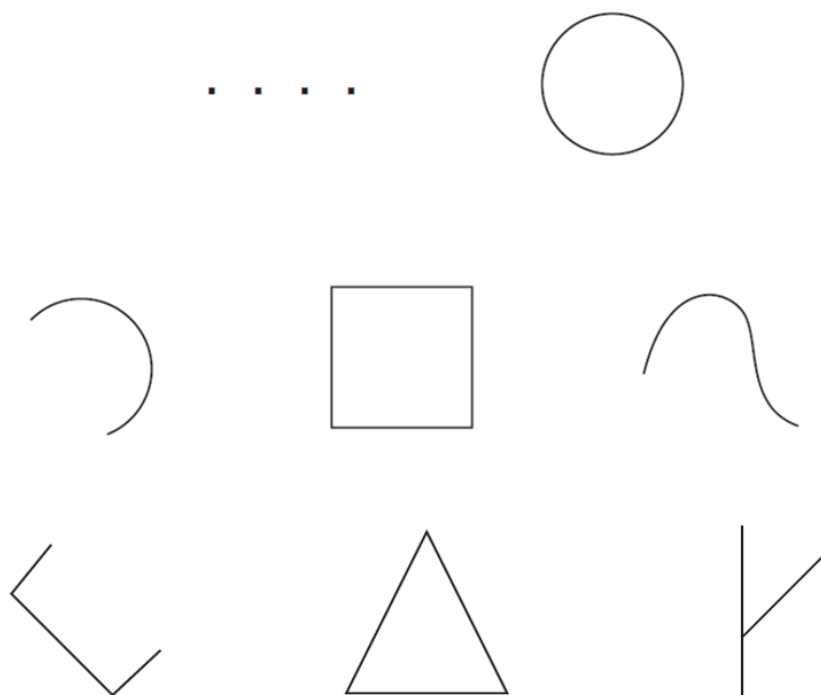
---



---

*Задание.* Используя представленные ниже фигуры, точки и линии, создайте законченные рисунки, передающие ваши способы управления эмоциями.





*Задание.* Заполните таблицу. Рядом с каждым из нижеперечисленных эмоций и чувств напишите, в какой ситуации их переживание может вам помешать.

Эмоции и чувства	Ситуация их переживания
Радость	
Удивление	
Обида	
Влюблённость	
Скука	
Гнев	
Жалость	
Печаль	
Разочарование	
Чувство вины	
Страх	
Тревога	
Гордость	
Неуверенность	
Любопытство	
Раздражение	
Смущение	
Ревность	
Доверие	

Понимание	
-----------	--

*Задание.* Используя комментарии на с. 35, заполните схему «Способы управления эмоциями».

### ***Вариант проведения занятия № 2***

Другой вариант проведения занятия – групповая работа школьников на протяжении всего занятия. Класс следует разделить на группы по 4–5 человек. При этом предварительно необходимо соответствующим образом организовать пространство для работы в группах.

Школьникам в группах предлагается выполнить ситуативные задачи со с. 38–39. Каждой группой выбирается одна задача и организуется её фронтальное обсуждение с комментариями учителя или психолога, проводящего занятие.

На с. 39 размещены задания для групп.

Первое задание возможно организовать в виде просмотра отрывка из художественного или анимационного фильма, который выступает в качестве информационного поля для выполнения самого задания. Например:

1. Отрывок из фильма «Кавказская пленница» (сцена сватовства товарища Саахова и Нины).

2. Мультимедийный фильм Григория Остера «38 попугаев», где герои – Мартышка, Слононок и Попугай являются яркими примерами проявления всего спектра эмоций.
3. Обсуждение отрывка из произведения Н. В. Гоголя «Мёртвые души» (сцена встречи Чичикова и Манилова).

Второе задание для группы возможно выполнить не только на бумажном носителе, но и в электронном виде (например, с использованием компьютерной программы Paint). Если на занятии есть выход в Интернет, то можно найти иллюстрации и создать коллаж.

Выполнение этих заданий носить творческий характер, развивает воображение школьников. Поэтому учитель должен предоставить подросткам максимальную свободу действий для самовыражения.

### **Задания для работы дома**

1. Внимательно прочитайте текст на с. 36–37.
2. Выполните мини-проект на тему «Я – хозяин своих эмоций». Образовательным продуктом этого проекта должна стать памятка (выполненная в свободной форме), содержащая способы, помогающие школьнику держать под контролем свои эмоции.
3. На с. 37–38 в рубрике «Вопросы для дискуссии» выберите понравившуюся вам тему и обсудите её в социальных сетях.

## **ИТОГИ РАЗДЕЛА**

### **Темы проектных работ и рефератов**

1. Мир эмоций глазами школьников.
2. Я и мои эмоции.

### 3. Механизмы проявления эмоций.

## Раздел 2. Всякому молодцу ремесло к лицу

### Занятие 1

**Тема занятия:** Выбираем профессию.

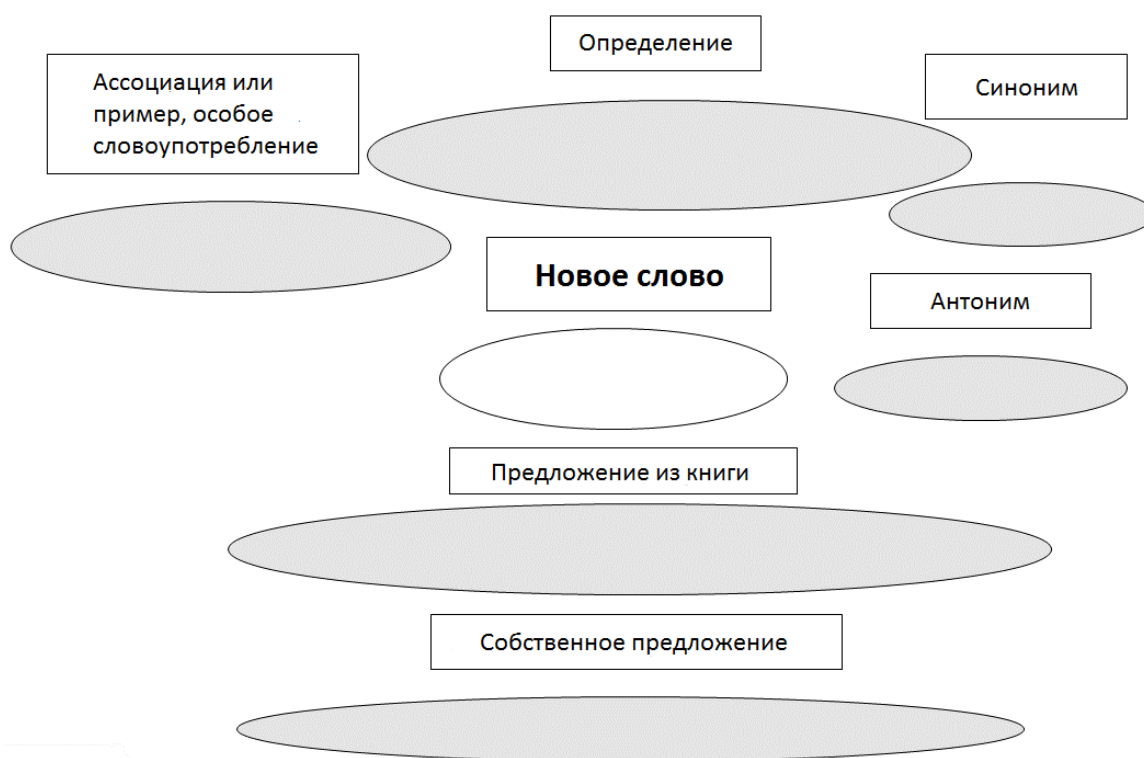
**Дидактические цели:** познакомить обучающихся с различными профессиональными областями, разграничить понятия «специальность», «должность», «занятие», «трудоустройство».

### Содержание занятия

#### *Вариант проведения занятия № 1*

Работа со вступительным текстом пособия на с. 40–41.

Заполнение словарной карты – понятие «профессия».



Вопрос учителя: можно ли поставить знак равенства между понятиями «профессия» и «работа»? Ответ аргументируйте.

Индивидуальная работа в тетради. Выполнение упражнений со с. 41–42 учебного пособия.

*Задание.* Используя текст на с. 43–44 и средства Интернета, дайте определения следующим понятиям: специальность, должность, занятие, трудовой пост. Запишите в тетради. Что объединяет эти понятия и в чём их различия?

Специальность – \_\_\_\_\_

Должность – \_\_\_\_\_

Занятие – \_\_\_\_\_

Трудовой пост – \_\_\_\_\_

*Задание.* Заполните таблицу, указав известные вам специальности из указанных областей.

Профессиональная область	Специальности
Инженерия	
Медицина	
Экономика	
Выбранная профессиональная область	

Решение ситуативных задач со с. 47 можно организовать фронтально на занятии.

Физкультминутка.

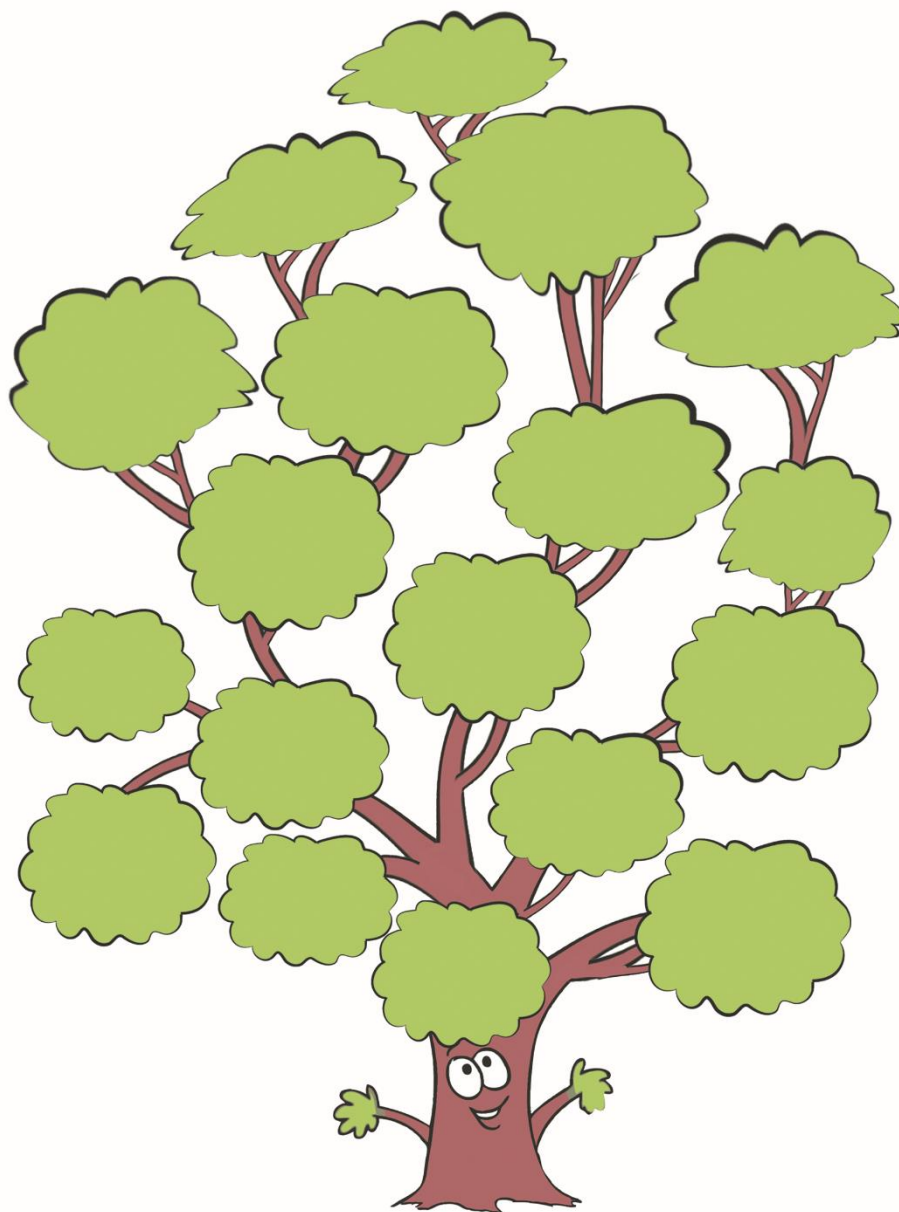
### ***Вариант проведения занятия № 2***

Другой вариант проведения занятия по данной теме – круглый стол. Гости этого мероприятия – представители профессиональных династий разных категорий специальностей.

Возможен вариант экскурсии на предприятие, где трудятся семейные династии.

### **Задания для работы дома**

1. Выполните мини-проект на тему «Профессии членов моей семьи». Попросите родственников помочь вам в работе над проектом. Вместе составьте древо профессий.



2. Выполните тест со с. 48–56.
3. Обсудите с родителями комментарии к упражнению со с. 59.

## **Занятия 2, 3**

**Темы занятий:** Создаём портфолио (самостоятельная работа вне учебного занятия). Правильная мотивация – залог успеха (самостоятельная работа вне учебного занятия).

### **Содержание занятия**

Материалы по этим темам школьники изучают самостоятельно вне учебного занятия. По окончании курса целесообразно устроить конкурс портфолио обучающихся.

Несмотря на самостоятельное изучение материала, педагог дополнительного образования всё же должен дать ряд рекомендаций школьникам по работе с материалами пособия по созданию портфолио.

В школе ребёнок не только усваивает опыт, накопленный человечеством, но и проходит путь самоопределения, а значит, пытается реализовать собственную индивидуальность.

Не секрет, что в условиях обычного гетерогенного класса чрезвычайно трудно осуществлять индивидуальный подход, обеспечивать комфортные условия для всех участников процесса. Практикующие учителя сталкиваются с низкой познавательной активностью учащихся, несформированностью общеучебных умений и, как следствие, малой результативностью детей в процессе познания.

Сформировать и отработать эти метапредметные умения и навыки представляется возможным в рамках изучения материалов данного курса.

Учебный портфель (портфолио) – это та технология, которая может быть использована как основа индивидуального маршрута обучения.

### ***Виды учебных портфолио***

В зависимости от того, с какой целью собирается портфолио и в чём состоят особенности его содержания, можно выделить несколько видов портфолио. В рамках изучаемого курса школьники формируют портфолио – собственность (собирается для себя).



По содержанию это комбинированное портфолио: портфолио достижений и рефлексивный портфолио.

а) *портфолио достижений*: включает в себя результаты работы учащегося по конкретному блоку учебного материала, оформленные всеми возможными (известными, доступными) способами;

б) *рефлексивный портфолио*: включает в себя материалы по оценке/самооценке достижения целей, особенностей хода и качества результатов своей учебной работы; по анализу особенностей работы с различными источниками информации; ощущений, размышлений, впечатлений и т. д. Содержание портфолио может быть связано с работой ученика по конкретной проблеме.

*Алгоритм запуска* портфолио в самом общем виде может быть представлен следующим образом:

1. Мотивация: каждому учащемуся должно быть понятно, зачем нужно создавать портфолио, возможно, он сможет получить за него дополнительную оценку, либо портфолио позволит ему получить зачёт по той или иной теме.

2. Определение вида портфолио: вид портфолио может быть задан преподавателем или выбран по желанию учащегося.

3. Сроки сдачи и время работы над портфолио: на занятиях, во время самостоятельной работы, во время домашней подготовки.

4. Общее количество рубрик: оптимальное количество рубрик 7, из них часть – обязательные, которые должны быть у каждого, часть – по выбору учащегося.

5. Критерии оценивания: обсуждаются и определяются совместно с учащимися. Определённые критерии могут быть обязательными и не подлежащими обсуждению, например наличие всех обязательных рубрик, аккуратность выполнения работы и т. п.

6. Способы оценивания: целесообразно, на наш взгляд, до начала работы над портфолио проговорить с учащимися, какие способы будут использованы для оценивания портфолио.

Особого внимания требует механизм оценки портфолио, который может быть реализован следующим образом:

- оценивается только процесс и характер работы над портфолио;
- оцениваются по заданным критериям только отдельные части портфолио (например, обязательные рубрики);
- оцениваются все рубрики, общая оценка выводится как среднее арифметическое;
- оценивается окончательный вариант портфолио по заранее определённым критериям;
- оценивается не только сам портфолио, но и качество его презентации;
- портфолио не оценивается, а учащийся выбирает отдельные части для презентации на итоговом занятии, что является допуском к зачёту или экзамену.

Критерии оценивания, как правило, определяются совместно с учащимися, но могут быть предложены преподавателем. Рекомендуется в качестве критериев рассматривать:

- наличие обязательных рубрик и выводов;
- использование исследовательских методов работы;
- проективный характер портфолио;
- «личностную привязку» содержания;
- качество оформления;
- анализ полезности портфолио для самого учащегося.

## Занятие 4

**Тема занятия:** Как подготовиться к ОГЭ.

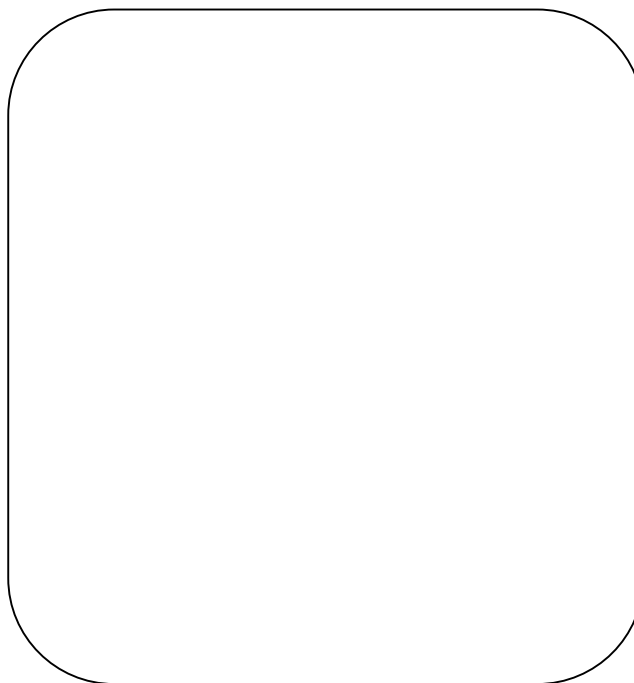
**Дидактические цели:** сформировать у обучающихся позитивное отношение к ОГЭ, показать преимущества данной формы итоговой аттестации, оказать помощь по организации подготовки к сдаче экзамена в данной форме.

### **Содержание занятия**

Задания на с. 69–71 и комментарии к ним целесообразно выполнить в течение занятия, используя инструктивную карту.

*Задание.* Довольно скоро вам предстоит сдавать ОГЭ. Представьте, что прямо сейчас вы садитесь за парту и ОГЭ начинается. Изобразите себя в период подготовки к экзамену.

Мой портрет в период  
подготовки к экзамену





Другой формой организации занятия по подготовке к ОГЭ может быть круглый стол.

Круг обсуждаемых вопросов на этом мероприятии будет определяться категорией приглашённых гостей.

Это могут быть представители администрации школы и учителя-предметники. Они расскажут ребятам о правилах сдачи экзаменов и об изменениях текущего года, обсудят со школьниками ситуативные задачи 2 и 3 на с. 81. Прокомментируют материалы пособия «Как распределить время и силы при подготовке к экзамену» (с. 71–72).

Если среди гостей присутствует профессиональный психолог, то на с. 72–75 предложены материалы, ознакомление с которыми возможно с его участием: «Приёмы быстрого усвоения материала при подготовке к экзамену» и «Как общаться по поводу ОГЭ».

На круглый стол могут быть приглашены старшеклассники, которым будет предоставлена возможность поделиться опытом. Они с позиции личного опыта прокомментируют правила успешной сдачи ОГЭ, изложенные на с. 78, обсудят со школьниками ситуативные задачи 1 и 4 на с. 80–81.

Возможен вариант проведения комбинированного занятия в виде беседы с представителями одной их категорий приглашённых и выполнением школьниками упражнений пособия.

### **Задания для работы дома**

1. Выполните в тетради задания со с. 75–76. Обратите внимание на комментарии к ним.
2. Обсудите с единомышленниками в социальных сетях один из понравившихся вам вопросов для дискуссии со с. 79.
3. Дискуссионный вопрос «Как готовиться к ОГЭ?» выполните в виде группового мини-проекта. Образовательный продукт проекта – список наиболее часто встречающихся заданий по русскому языку

и алгебре и геометрии. Обратитесь за помощью к учителям-предметникам и старшеклассникам.

### **Сайты-помощники**

Решу ОГЭ. Образовательный портал для подготовки к экзаменам  
(URL: <https://oge.sdangia.ru>).

Яндекс-репетитор. Тестовые задания ОГЭ для подготовки к экзаменам  
(URL: [https://yandex.ru/tutor/?exam\\_id=2](https://yandex.ru/tutor/?exam_id=2)).

Психологическая помощь при сдаче ОГЭ и ЕГЭ для выпускников (URL:  
<https://multiurok.ru/index.php/blog/psikhologhichieskaia-pomoshch-pri-sdachie-oge-i-iege-dlia-vypusknikov.html>).

## **ИТОГИ РАЗДЕЛА**

### **Темы проектных работ и рефератов**

1. Я и моя профессия.
2. ОГЭ – испытание или объективная реальность?
3. Самая нужная профессия.
4. Профессии моей семьи.

### Раздел 3. Каковы еда и питьё, таково и житьё

#### Занятие 1

**Тема занятия:** На что расходуется наша энергия.

**Дидактическая цель:** показать распределение и расход энергии в организме человека и важность энергетического обмена.

#### Содержание занятия

Вступительное слово учителя (эвристическая беседа) предусматривает активизацию опорных знаний обучающихся из различных предметных областей, необходимых для дальнейшей работы (школьный курс биологии «Человек», ОБЖ, физическая культура, химия).

Индивидуальная работа обучающихся со вступительным текстом пособия на с. 83–85. Затем учитель даёт задание выполнить ряд заданий.

*Задание.* Составьте в тетради кластер на тему «Энергозатраты организма».



На основном уровне образования учащиеся уже обладают навыками составления диаграмм. Их они получили на уроках информатики, учитель лишь должен напомнить основные правила составления диаграмм.

*Задание.* Используя цифровые данные, приведённые в тексте, представьте в виде круговой диаграммы примерные суточные энергозатраты организма человека. Это возможно сделать в виде цветного рисунка в тетради или с использованием программы Microsoft Office Excel.

*Задание.* Внимательно рассмотрите рисунок. Какую информацию на упаковке товара может получить покупательница? Как полученную информацию можно связать с темой нашего занятия?



Используя данные таблицы со с. 84–85, учащиеся отвечают на вопросы:

1. Какой из видов деятельности требует максимальных энергетических затрат?
2. Какой вид деятельности относится к основному обмену?
3. Какой из видов физической активности требует минимальных энергетических затрат?
4. Какие виды деятельности, приведённые в таблице, вы осуществляете?

*Задание.* Прочитайте текст на с. 84–85. Заполните таблицу, проведя необходимые расчёты.

ФИО	
Мой вес (кг)	
Мой рост (см)	
Мой возраст (количество полных лет)	
Основной обмен (ккал)	
Термогенез (ккал)	
Примерные общие суточные энергозатраты (ккал)	

**Задания для работы дома**



1. Исходя из информации со с. 85, объясните, какие нутриенты в основном выполняют роль топлива для организма человека. Ответ запишите в тетрадь.
2. Почему в холодное время года человек потребляет больше жирной и высококалорийной пищи? Ответ поясните с физиологической точки зрения. Запишите в тетрадь.

## Занятие 2

**Тема занятия:** Восполняем энергозатраты.

**Дидактические цели:** интегрировать и обобщить знания подростков о биологической роли микро- и макронутриентов в организме человека.

### **Содержание занятия**

#### ***Вариант проведения занятия № 1***

Занятие по данной теме проводится в традиционной форме.

Вступительное слово учителя. Рассказ на тему «Нутриенты и их классификация» (возможна мультимедийная поддержка). Учащиеся 9 классов хорошо знакомы с теоретическими основами этой темы, поэтому для них эта часть занятия носит мотивационный характер и способствует актуализации знаний по данной теме.

Для ознакомления с материалом пособия в качестве одного из вариантов организации деятельности школьников можно провести работу в группах по изучению представленных в пособии текстов и таблиц.

Класс делится на 6 групп. Задания для групп:

*1-я группа* – изучение белков (см. текст на с. 86–87);

*2-я группа* – изучение углеводов (см. текст на с. 88);

*3-я группа* – изучение жиров (см. текст на с. 87);

*4-я группа* – изучение водорастворимых витаминов (см. текст на с. 89, таблица витаминов и минеральных веществ на с. 98–99);

*5-я группа* – изучение жирорастворимых витаминов (см. текст на с. 89, таблица витаминов и минеральных веществ на с. 99–100);

*6-я группа* – изучение минеральных элементов (см. текст на с. 89, таблица витаминов и минеральных веществ на с. 100–101).

Результат работы группы – постер с защитой (2 минуты). Возможен вариант защиты с мультимедийной презентацией. Тема – «Микронутриенты и макронутриенты». Время выполнения – 25 минут.

Постер может содержать: рисунки, схемы, таблицы, диаграммы, кластеры, блок-схемы, синквейны, небольшие тексты.

Структура постера:

- понятия микронутриентов и макронутриентов;
- их биологическая роль;
- содержание в продуктах питания.

Схема синквейна:

---

(существительное, основное понятие, общая тема)

---

(два глагола или прилагательных)

---

(три прилагательных или глагола)

---

(основная мысль – предложение, фраза)

---

(ключевое слово, вывод)

Критерии оценивания работы группы:

- наглядность;
- полнота представления информации;
- сочетание различных форм представления информации;

- соблюдение регламента.

В конце занятия преподаватель организует постерную защиту каждой группы. Формируется жюри из приглашённых, или в жюри входит по одному представителю команд.

Подводятся итоги занятия.

### ***Вариант проведения занятия № 2***

Это занятие можно организовать в форме мини-конференции. Школьники заранее готовят сообщения с мультимедийной поддержкой на заданные темы (5 минут), используя материалы пособия и дополнительные источники информации:

- белки (см. текст на с. 86–87);
- углеводы (см. текст на с. 88);
- жиры (см. текст на с. 87);
- водорастворимые витамины (см. текст на с. 89, таблицу витаминов и минеральных веществ на с. 98–99);
- жирорастворимые витамины (см. текст с. 89, таблицу витаминов и минеральных веществ на с. 99–100);
- минеральные элементы (см. текст с. 89, таблицу витаминов и минеральных веществ на с. 100–101).

Возможен вариант сообщений об отдельных витаминах или минеральных элементах.

Один из вариантов работы с материалами пособия – индивидуальная работа школьников по заполнению таблицы.

*Задание.* Заполните таблицу.

№ п/п	Вид макро- или микронутриента	Биологическая роль в организме человека	Признаки дефицита	Примеры продуктов питания с высоким содержанием макро- или микронутриента
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

### **Занятие 3**

**Тема занятия:** Значение воды для нашего организма.

**Дидактическая цель:** используя интегративный подход и субъектный опыт обучающихся, обозначить важность воды в организме человека.

#### **Содержание занятия**

Вступительное слово учителя о биологической роли воды в живых организмах и в организме человека. Актуализация опорных знаний обучающихся из школьных курсов биологии, химии, основ безопасности жизнедеятельности и физической культуры. Использование субъектного опыта обучающихся, привлечение примеров из личной жизни и литературных произведений.

Работа с материалами пособия. Индивидуальная работа со вступительным текстом пособия с использованием инструктивной карты.

*Задание.* Внимательно прочитайте вступительный текст на с. 90.

1. Вспомните содержание предыдущего занятия. Можно ли отнести воду к макро- или микронутриентам? Ответ аргументируйте.

2. Используя знания из школьного курса биологии и химии, подумайте, почему вода имеет такое важное биологическое значение и её содержание в организме человека столь велико.

3. На каких физических и химических свойствах воды основана её биологическая роль?

4. На уроках основ безопасности жизнедеятельности и физической культуры вы обсуждали резервные возможности человеческого организма. Вспомните, сколько времени может человек обходиться без пищи, а сколько – без воды. Почему такая разница?

5. Используя данные, приведённые в тексте, заполните бланк, сделав необходимые расчёты.

Мой вес (кг) \_\_\_\_\_

Количество воды в моём организме (л) \_\_\_\_\_

Количество воды в моём организме (%) \_\_\_\_\_

6. Составьте синквейн на тему «Вода», используя предложенный шаблон.

\_\_\_\_\_

(существительное, основное понятие, общая тема)

\_\_\_\_\_

(два глагола или прилагательных)

\_\_\_\_\_

(три прилагательных или глагола)

\_\_\_\_\_

(основная мысль – предложение, фраза)

\_\_\_\_\_

(ключевое слово, вывод)

В конце занятия можно устроить конкурс синквейнов.

Физкультминутка.

### **Задания для работы дома**

1. Используя комментарии к выполненному упражнению со с. 90–91, выполните мини-проект: 1) придумайте оригинальное название для своей проектной работы; 2) численные данные, приведённые в комментариях к упражнению, выразите в процентах и представьте в виде круговой диаграммы с легендой (это возможно сделать в виде цветного рисунка в тетради или с использованием программы Microsoft Office Excel).
2. Подготовьте защиту проекта в виде стендового доклада.
3. Попросите учителя выделить вам свободный стенд. Разместите свою работу в классе вместе с работами других ребят.
4. На перемене или после занятий устройте импровизированную выставку с постерной защитой своих работ перед своими одноклассниками.

## **Занятие 4**

**Тема занятия:** Выстраиваем гармоничный рацион питания.

**Дидактическая цель:** используя принципы здорового питания, проанализировать рацион питания подростка и на основании проведённого анализа создать условия для самостоятельного составления индивидуального меню.

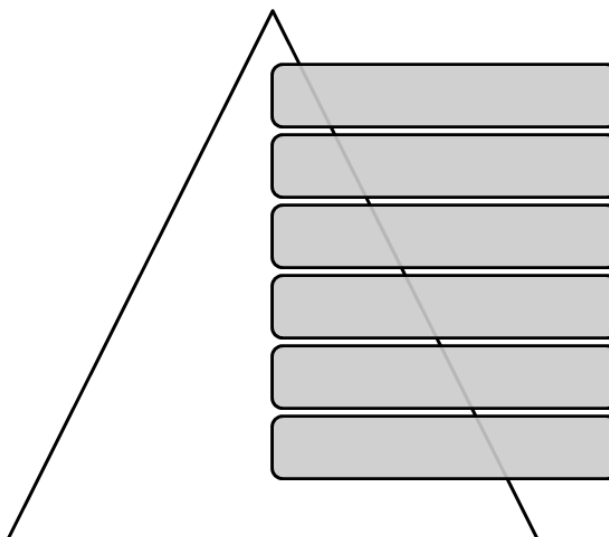
### **Содержание занятия**

#### ***Вариант проведения занятия № 1***

Все занятие проходит в виде индивидуальной работы школьников в тетради с материалами пособия.

**Задание.** Внимательно рассмотрите пирамиду здорового питания на с. 91. Какие макронутриенты составляют основную часть рациона питания? Используя предлагаемый шаблон пирамиды здорового питания, внесите в него

в виде рисунков или текста продукты питания по соответствующим группам, которые реально присутствуют в вашем рационе. Проанализируйте и сравните полученные результаты. Сделайте соответствующие выводы.



*Задание.* Запишите в тетради примерное меню, которого вы реально придерживаетесь в течение дня.

#### Завтрак

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### Обед

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### Полдник

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

#### Ужин

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Физкультминутка.

### ***Вариант проведения занятия № 2***

Одним из вариантов проведения занятия по данной теме может быть беседа с врачом-диетологом, который более детально раскроет вопросы составления правильного и здорового рациона питания. В качестве основы своей беседы можно использовать таблицу на с. 92.

#### ***Тематические рекомендации для врача-диетолога***

Особое внимание в беседе следует обратить на такие заболевания, как нервная анорексия и нервная булимия (бычий голод). Сделать акцент на негативных последствиях, которые возникают в результате нарушения пищевого поведения.

Нервная анорексия – заболевание, характеризующееся потерей веса, чрезмерным страхом полноты, искажённым представлением о своём внешнем виде и глубокими обменными и гормональными нарушениями. Смертность в результате полного истощения достигает 5 %, причём непосредственной причиной смерти обычно бывают какая-нибудь распространённая инфекция или необратимые нарушения обмена веществ.

Булимия – нарушение пищевого поведения, характеризующееся в основном повторяющимися приступами обжорства. Симптомами булимии являются: выпадение волос, желтушная окраска кожи, преждевременное образование морщин, нарушения дыхания, выраженная слабость, мышечная усталость, головокружение.

### ***Вариант проведения занятия № 3***

Возможен вариант экскурсии на предприятие общественного питания. Экскурсию может провести шеф-повар, рассказать о правилах приготовления пищи, сочетании продуктов, истории создания блюд, особенностях рационов разных народов.



## Занятие 5

**Тема занятия:** Выбираем свежие и полезные продукты.

**Дидактическая цель:** сформировать у подростков ряд социальных компетентностей, связанных с отбором и употреблением продуктов питания.

### **Содержание занятия**

#### ***Вариант проведения занятия № 1***

Это занятие целесообразно провести в форме экскурсии в ближайший продовольственный супермаркет. Проведение экскурсии лучше поручить маркетологу или менеджеру по продажам.

#### ***Тематические рекомендации для маркетолога***

Во время проведения занятия на конкретных примерах продуктов питания, взятых прямо с прилавка, познакомить ребят с информацией на этикетках и упаковке товара.

Раскрыть значение непонятных слов, означающих компоненты пищевых продуктов: эмульгаторы, стабилизаторы, загустители, красители, ароматизаторы, усилители вкуса, консерванты.

Объяснить фразу «вкус, идентичный натуральному», рассказать о том, почему не следует часто употреблять продукты питания с большим сроком годности.

Снять чувство нездоровой тревожности по поводу наличия всех этих веществ в продуктах питания. Пояснить, что несмотря на то, что эти вещества имеют не природное, а искусственное происхождение, многие из них токсичны для человека, но в пищевой промышленности они используются в безопасных для организма человека количествах. И без них невозможно современное производство продуктов питания.

Вот основные функции этих добавок:

- придают продуктам товарный вид (например, нитрит натрия делает варёную колбасу розовой, краситель кармин придаёт красный цвет мармеладу, конфетам);

- увеличивают срок хранения продуктов (например, бензойная кислота используется как консервант);
- способствуют равномерному распределению веществ по всему объёму продукта (например, эмульгаторы не позволяют происходить процессам расслоения жиров);
- усиливают вкусовые качества (например, глутамат натрия используют как усилитель вкуса при производстве чипсов, приправ для различных блюд).

Рассказать о тех нарушениях, которые допускают недобросовестные производители продуктов питания, пытаясь скрыть наличие нездоровых компонентов в продуктах, изменить срок годности и т. д.

Познакомить ребят с секретами выбора продуктов питания на магазинных прилавках, рассказать, как поступают с товарами, у которых истёк срок годности.

Во время экскурсии обсудить ситуативную задачу 1 на с. 95, вопросы для дискуссии на с. 94 и ознакомиться комментариями к ним.

### ***Вариант проведения занятия № 2***

Возможен вариант проведения этого занятия в традиционной форме. Это может быть занятие-практикум.

Школьникам заранее на предыдущем занятии даётся задание принести по две этикетки и упаковки продовольственных товаров. В начале занятия можно заслушать сообщения ребят о разных видах пищевых добавок, что такое «ешки».

На занятии учитель организует работу с материалами пособия. Ребята выполняют своеобразную практическую работу, подробно анализируя информацию на этикетке и упаковке товара.

*Задание.* Внимательно прочитайте комментарии к упражнению на с. 93–94. На основе прочитанного текста проанализируйте информацию на принесенных вами этикетках и упаковках продовольственных товаров.

Полученные данные оформите в виде таблицы.

Название продукта	
Масса (г) или объём (л)	
Срок годности	
Список ингредиентов	
Виды обработки	
Пищевая ценность (ккал)	
Закодированная информация	

С соседом по парте обсудите ситуативные задачи на с. 95. Поделитесь с одноклассником своим негативным опытом покупки и употребления некачественных продуктов питания.

Физкультминутка.

## **Занятие 6**

**Тема занятия:** Правила здорового питания.

**Дидактическая цель:** создать условия для принятия правил здорового питания как базовой ценности здорового образа жизни.

### **Содержание занятия**

Организация занятия по данной теме носит вариативный характер.

#### ***Вариант проведения занятия № 1***

Один из вариантов занятия – мастер-класс по приготовлению блюд, проведённый учителем технологии, приглашённым поваром, самими школьниками или родителями на базе кабинета технологии. Можно воспользоваться рецептом, представленным в пособии на с. 97, или

предоставить возможность гостям или участникам поделиться своими секретами кулинарного искусства.

Большое количество рецептов размещено на сайте Sloosh – кулинарные рецепты (UIR: <https://www.sloosh.ru>).

Мастер-класс может носить соревновательный характер. В качестве участников могут выступать семьи подростков.

### ***Вариант проведения занятия № 2***

Круглый стол – как обобщающее итоговое занятие по разделу 3 «Каковы еда и питьё, таково и житьё».

Приглашённые гости – врач-диетолог, повар, технолог общественного питания, учитель технологии, ресторатор, родители учащихся.

#### *Тематические рекомендации для врача-диетолога*

Подробно комментирует «Правила здорового питания» (1–9), представленные на с. 96 пособия.

#### *Тематические рекомендации для учителя технологии и технолога общественного питания*

Подробно комментирует «Правило здорового питания» (10), представленное на с. 96 пособия. Рассказывает о различных способах приготовления пищи и её переработке. Указывает на достоинства и недостатки каждого из них, ограничения употребления в рационе питания, обращает внимание на сохранение всех видов нутриентов, пользу произведённой продукции для здоровья подростка. Акцентирует внимание на ограничении частого употребления продуктов с длительным сроком хранения.

#### *Тематические рекомендации для ресторатора*

Рассказывает о культуре питания, правилах сервировки стола (подбор посуды, особенности интерьера, цветовая гамма, музыкальное сопровождение). Указывает на важность неспешного приёма пищи, объясняет с физиологической точки зрения вред фастфуда.

#### *Тематические рекомендации для повара*

Рассказ об истории создания различных блюд, кухнях народов мира, зависимости рациона питания от времени года, географического места проживания, возраста, состояния здоровья, вероисповедания, рода деятельности, времени суток и т. д.

В рамках круглого стола организуется выставка готовых кулинарных блюд, приготовленных школьниками, с представлением и защитой. По результатам проведённых мероприятий предоставляется фотоотчёт с комментариями с последующим размещением в социальных сетях.

### ***Вариант проведения занятия № 3***

Возможен вариант проведения занятия в традиционной форме.

Учитель организует в классе самостоятельную работу с материалами пособия.

#### *Задания.*

1. Внимательно прочитайте «Правила здорового питания» на с. 96. Изобразите каждое правило в виде небольшого рисунка, условного обозначения. Постарайтесь сократить каждое правило до ключевого слова или фразы.
2. Выполните упражнения со с. 97. Обменяйтесь с соседом по парте полученными результатами. Оцените результаты друг друга и обсудите их.
3. Используя таблицу витаминов и минеральных веществ со с. 98–101 пособия, составьте список из 15 наиболее часто упоминаемых в этих материалах продуктов, которые позволят максимально обеспечить организм подростка макро- и микронутриентами.

## ИТОГИ РАЗДЕЛА

Задания к разделу 3. «Каковы еда и питьё, таково и житьё» и рисунки, которые следует использовать:

<p><b>Продукты, содержащие белок</b></p> <p>Творог (нежирный), сыр, мясо (нежирная говядина и свинина, мясо кролика, кур, индейки), рыба, орехи (грецкие, фундук и др.), соя, горох, фасоль, чечевица, грибы.</p>  <p><b>Полиненасыщенные жирные кислоты</b> поступают в наш организм преимущественно с растительными маслами, в меньшей степени — с бобовыми, орехами, морской рыбой.</p>  <p><b>VI группа продуктов (жиры, сахар и продукты с его добавками).</b> Нужны организму в меньшей степени, чем все остальные продукты.</p> <p><b>V группа продуктов (мясо, рыба, бобовые).</b> Богаты полноценным белком, содержат витамины группы B, железо.</p> <p><b>IV группа продуктов (молоко и его производные).</b> Содержит кальций, витамин A, D, группы B и белок. Слегка горько влияют на состояние костной ткани организма.</p> <p><b>III группа продуктов (фрукты).</b> Содержат полезные углеводы, витамин C, группы B.</p> <p><b>II группа продуктов (овощи).</b> Являются источником простых углеводов, содержат витамин C, группы B, бета-каротин (предшественник витамина A).</p> <p><b>I группа продуктов (зерновые, картофель).</b> Составляет основу рациона, обеспечивают организм основным количеством энергии и углеводов, содержат белок, витамин группы B, железо.</p> <p>Пшеничные отруби, фасоль, зелень, овсяная крупа, финики, курага, изюм, чернослив, инжир, чёрная, белая и красная смородина, черника, малина, клубника, клюква, крыжовник, грибы, фрукты (яблоки, цитрусовые), морские водоросли (фуку, морская капуста).</p> 	<p><b>Биология. Человек</b> — «Пищеварительная система». «Виды обмена — пластический и энергетический обмен».</p> <p><b>Химия</b> — «Белки, жиры, углеводы».</p> <p><b>Основы безопасности жизнедеятельности</b> — «Здоровое питание».</p> <p><b>Физическая культура</b> — «Здоровое питание».</p>
	<p><b>Химия</b> — «Углеводы»</p>

### Темы проектных работ и рефератов

1. Негативное влияние избытка лёгких углеводов на организм подростка.
2. Жирорастворимые витамины и их место в рационе питания.
3. Зачем мы едим.
4. Витамин А — витамин красоты.
5. Пища — удовольствие или необходимость?
6. Мои правила здорового питания.
7. Мой рацион питания и энергозатраты.
8. Вкусно и полезно — всегда ли совпадает?
9. Питание и возраст.
10. Что такое культура питания.

## Раздел 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр

### Занятие 1

**Тема занятия:** Развиваем основные физические качества.

**Дидактическая цель:** создать условия для оценки учащимися своих физических возможностей.

#### Содержание занятия

Это занятие лучше провести в спортивном зале школы или на базе фитнес центра. Ведущий занятия – учитель физической культуры или тренер – инструктор.

Занятие может носить комбинированный характер. В нём могут органично сочетаться разные виды деятельности школьников: физические упражнения и интеллектуальные нагрузки в виде выполнения заданий из пособия с последующими комментариями преподавателя.

Вводный текст пособия по данной теме является теоретической основой для организации беседы в начале занятия. В беседе ведущий акцентирует внимание учащихся на физических качествах, которые они должны развивать в подростковом возрасте: ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Каждому перечисленному качеству даётся подробная характеристика и физиологическое обоснование. При этом демонстрируется комплекс упражнений, направленный на формирование данного качества.

В качестве рефлексии школьники выполняют на бумажных носителях задание со с. 107.

*Задание.* Перечислите основные физические качества в таком порядке, чтобы каждое последующее слово начиналось на третью букву предыдущего.

**Г** \_ **Б** \_ \_ \_ \_ **ь**,      **Б** \_ \_ \_ \_ **О** \_ \_ ,      \_ **И** \_ \_ ,  
 \_ \_ **В** \_ \_ \_ \_ \_ ,      \_ **Ы** \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ .

Ведущий занятие обсуждает со школьниками вопросы для дискуссии со с. 107 и комментирует ситуативные задачи со с. 108.

### Задания для работы дома

Выполните упражнение и прочитайте комментарии к нему на с. 106. Оформите выполненное задание в качестве мини-проекта средней продолжительности. Придумайте оригинальное название проекту. Результаты тренировок занесите в таблицу.

Дата	Протяжённость дистанции (2 или 4 км)	Время бега (мин)	Скорость (км/ч)

Как меняется время пробега с увеличением числа тренировок?

---

Как меняется скорость? (Для расчёта скорости поделите расстояние на затраченное время, выраженное в часах.)

---

На основании полученных данных постройте график зависимости скорости от затраченного времени.

Сделайте выводы по итогам выполненной работы.

---



---



### **Сайты-помощники**

Ваш спорт – сайт о спорте и здоровом образе жизни (URL: <https://vashsport.com/category/zdorove>).

### **Занятие 2**

**Тема занятия:** Спорт в нашем городе.

**Дидактическая цель:** познакомить школьников с возможностями городской среды ближайшего микрорайона для осуществления занятий различными видами спорта.

#### **Содержание занятия**

Тема этого занятия явно выходит за рамки школьного образовательного пространства. Организация занятия носит ярко выраженный вариативный характер, раскрывая перед педагогом целый спектр возможностей его реализации.

Педагогу дополнительного образования необходимо заранее обследовать близлежащие территории микрорайона на предмет наличия спортивных площадок, стадионов, велодорожек, дорожек для бега, фитнес-центров, спортивных клубов, мест для прогулок, ФОКов, тренажёрных залов, бассейнов, парков.

Материалы пособия весьма разнообразны и разноплановы. Помимо традиционных заданий, в данной теме размещены тексты, которые фактически являются тематическими рекомендациями для представителей различных структур и организаций, проводящих занятие.

Каждая из этих рубрик может послужить темой для отдельного занятия, проведённого в форме экскурсии.

**«Воркаут».** Этот материал целесообразно включить как составную часть в тему **«Особенности тренировок на улице»**, предварительно пояснив значение нового понятия, используя материалы пособия на с. 109–110.

**«Особенности тренировок на улице».** На территории парка, беговой или велосипедной дорожке, открытой спортивной площадке учитель

физической культуры инструктирует ребят о возможностях использования этих объектов для тренировок, используя в качестве теоретической основы своей беседы соответствующие материалы пособия.

**«Умные помощники».** Это может быть экскурсия в спортивный магазин, где продаются всевозможные гаджеты для занятия спортом. Провести такое занятие может продавец-консультант или другой сотрудник магазина.

**«Общегородские спортивные мероприятия».** Это занятие может быть организовано в форме беседы с представителем муниципалитета из отдела физической культуры и спорта. В процессе беседы обсудите в классе задания для групп 1 и 2 на с. 114.

**«Спортивные секции».** Педагог дополнительного образования предварительно собирает информацию о спортивных секциях микрорайона и доводит её до подростков и их родителей, обсуждает с ребятами возможность посещения занятий в секциях, формирует группы по интересам.

Экскурсию на стадион, ФОК или в спортивный клуб проводит тренер-инструктор. В процессе беседы со школьниками обсуждаются вопросы и задания со с. 115.

**«Занятия в тренажёрном зале».** Экскурсию в фитнес-центр или тренажёрный зал проводит тренер-инструктор. На занятии он знакомит ребят с различными видами тренажеров, акцентируя внимание на том, на развитие каких групп мышц они направлены. В основе своего рассказа он использует правила, изложенные в тексте пособия. В процессе беседы обсудите в классе вопросы для групп 3 и 4 со с. 114.

**«Занятия дома».** Занятие по этой теме проводит учитель физической культуры на базе спортивного зала. В начале проводится короткая беседа с использованием материалов пособия, которая носит явный мотивационный характер.

Основную часть занятия целесообразно провести в виде практикума. Под руководством учителя ребята разучивают комплекс упражнений для утренней гимнастики с гимнастической палкой (см. пособие на с. 117–119).

### **Задания для работы дома**

Задание 2 со с. 116.

## **Занятие 3**

**Тема занятия:** Готовимся сдавать ГТО.

**Дидактические цели:** мотивация обучающихся на выполнение норм ГТО, помощь в организации подготовки к сдаче норм ГТО.

### **Содержание занятия**

Содержание занятия направлено на организацию самостоятельной работы школьников по планированию и проведению тренировок для успешной сдачи норм ГТО.

Эффективное проведение занятия зависит от компетентности и квалификации педагога. Для проведения этого занятия следует пригласить учителя физической культуры или тренера по какому-либо виду спорта, познакомив его с материалами пособия и программой проведения занятия.

Педагог дополнительного образования поможет подросткам спланировать свою работу по подготовке этого мероприятия. Для начала подготовки посоветуйте ребятам перейти по ссылке QR-кода на с. 124 для получения всей необходимой информации по данному вопросу.

Учащиеся зарисовывают в тетради схему «Структура тренировки», используя текст на с. 121.



*Задание.* Самостоятельно ознакомьтесь с материалами пособия на с. 121–124. Заполните в таблицу.

Часть тренировки	Цель	Основные виды упражнений	Время выполнения
Разминка			
Беговая часть			
Скоростно-силовые упражнения			
Силовые упражнения			
Заминка			

Далее даётся задание выполнить с соседом по парте упражнения со с. 124.

### **Сайты-помощники**

Нормы ГТО для школьников (URL: <http://www.gto-normy.ru>).

Как сдать нормы ГТО. Ваш спорт – сайт о спорте и здоровом образе жизни (URL: <https://vashsport.com/vozrozhdenie-norm-gto-v-rossii>).

## ИТОГИ РАЗДЕЛА

### Темы проектных работ и рефератов

1. История возрождения ГТО.
2. В здоровом теле – здоровый дух.
3. Влияние физической активности на умственные способности человека.
4. Всемирный день здоровья – 7 апреля.
5. Моя формула здоровья.
6. Мама, папа, я – спортивная семья.
7. Хочу быть чемпионом.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приём «Синквейн»

Это способ творческой рефлексии, который позволяет в художественной форме оценить изученное понятие, процесс или явление. В данном случае информация не только более активно воспринимается, но и систематизируется, и оценивается. Слово происходит от французского слова «пять». Это стихотворение из 5 строк, которое строится по правилам:

- *1-я строка* – тема или предмет (одно существительное);
- *2-я строка* – описание предмета (два прилагательных);
- *3-я строка* – описание действия (три глагола);
- *4-я строка* – фраза, выражающая отношение к предмету;
- *5-я строка* – синоним, обобщающий или расширяющий смысл темы или предмета (одно слово).

### *Шаблон для написания синквейна*

---

(существительное, основное понятие, общая тема)

---

(два глагола или прилагательных)

---

(три прилагательных или глагола)

---

(основная мысль – предложение, фраза)

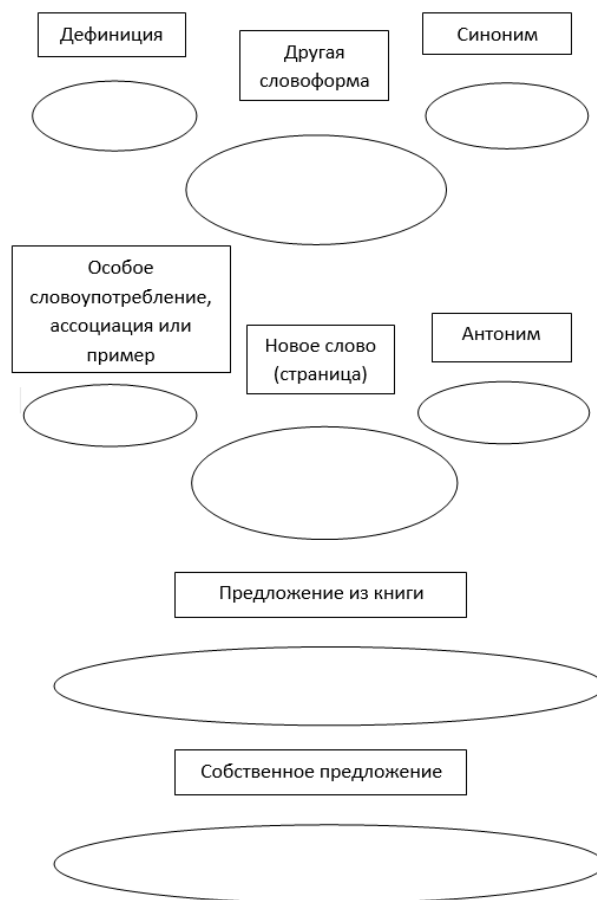
---

(ключевое слово, вывод)

На первых этапах синквейн можно составлять в группах, потом в паре, затем индивидуально.

Смысл синквейна можно изобразить рисунком. Учащиеся могут составлять синквейн на уроке или дома.

Данная форма работы даёт возможность усвоить важные моменты, предметы, понятия, события изученного материала; творчески переработать важные понятия темы, создаёт условия для раскрытия творческих способностей учащихся.



### Приём «Словарная карта»

Когда мы предлагаем ученикам определить место нового слова в уже существующей понятийной системе, усвоение происходит гораздо успешнее. Восемь приёмов, которыми чаще всего пользуются учителя для разъяснения значения новых слов:



## Приём «Кластер»

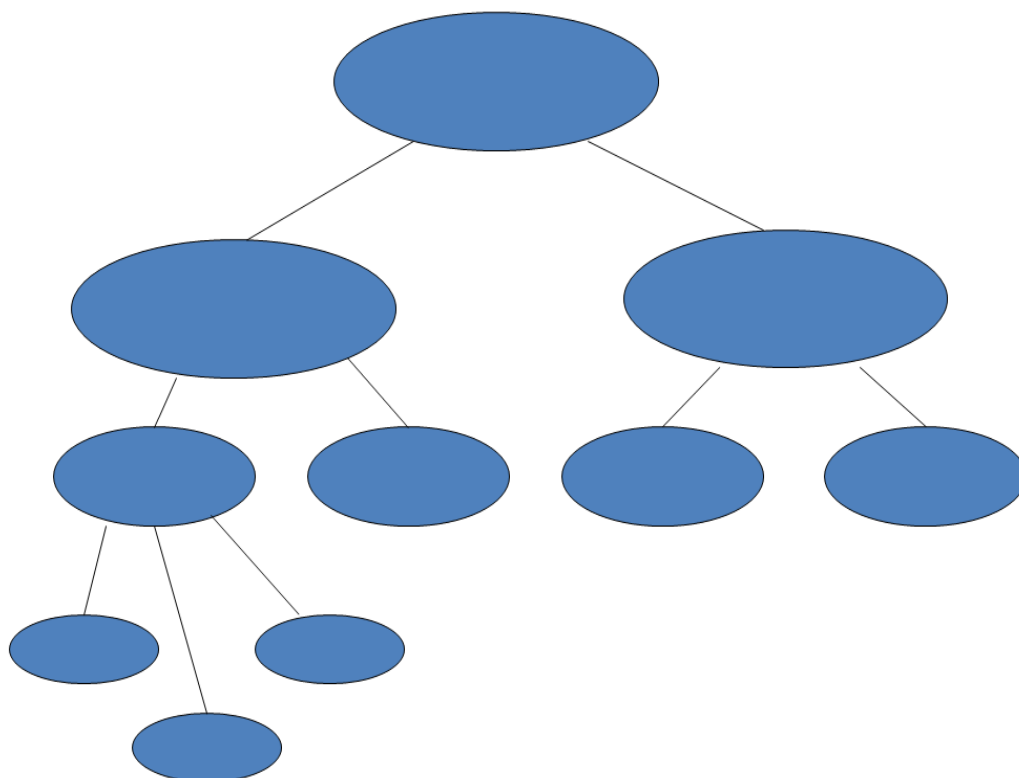


Кластер (от англ. cluster – гроздь) – это способ графической организации материала, позволяющий сделать наглядным те мыслительные процессы, которые происходят при погружении в тот или иной текст.

Кластер является отражением нелинейной формы мышления.

Последовательность действий при построении кластера:

1. Посередине листа написать ключевое слово или тезис, которые являются «сердцем» текста.
2. Вокруг «накидать» слова или предложения, выражающие идеи, факты, образы, подходящие для данной темы («планета и её спутники»).
3. Эти слова или предложения соединить прямыми линиями с «сердцем» текста. У каждого из «спутников», в свою очередь, тоже появляются «спутники», устанавливаются новые логические связи.





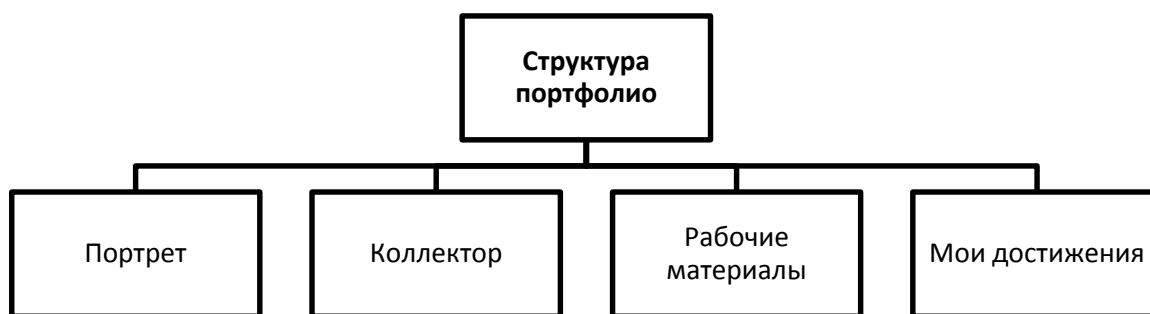
## Дискуссия и дебаты

Дискуссия	Дебаты
Д и с к у	Д е б а т
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Тема предполагает существование различных точек зрения на неё.</li> <li>● Необходим ведущий, который руководит ходом дискуссии или дебатов и следит за регламентом.</li> <li>● Обязательное взаимоуважение участников; критике могут подвергаться идеи, логика рассуждений, аргументы, но не личности оппонентов.</li> <li>● Выдвигаемые аргументы должны быть обоснованны и доказательны.</li> <li>● Честность в аргументах, в использовании свидетельств и в ответах на вопросы.</li> </ul>	
Предполагает множество мнений	Отстаиваются две позиции – за и против
<ul style="list-style-type: none"> <li>● дискуссия проводится за одним круглым столом;</li> <li>● каждый отстаивает свою личную точку зрения;</li> <li>● участники дискуссии свободны в изменении своего мнения и на- х о ж д</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● дебаты носят соревновательный характер, поэтому на дебатах обязательны соперники (индивидуальные участники или команды) и судейство;</li> <li>● в дебаты возможно включить выступление независимого эксперта;</li> <li>● соперники располагаются напротив друг друга;</li> <li>● каждый отстаивает точку зрения команды;</li> <li>● участники дебатов отстаивают свою позицию до конца (или считаются проигравшими)</li> </ul>

### Структура портфолио

Каков бы ни был вид портфолио, он представляет собой набор материалов, структурированных определённым образом. Крупные блоки материалов называются *разделами*, внутри которых выделяют *рубрики*. Количество разделов и рубрик (а также их тематика) может быть различным и определяется в каждом отдельном случае.

Общепринятой и чаще всего используемой является структура, включающая следующие разделы:



В разделе, который носит название «Портрет», автор портфолио имеет возможность представить себя любым доступным для этого способом. Это может быть эссе, синквейн, жанровые фото и т. д.

Раздел «Коллектор» содержит любую информацию, которую обучающийся собирает в соответствии с темой портфолио. Здесь могут находиться словарные и энциклопедические статьи, материалы периодических изданий, информационные материалы, полученные от учителя, любой иллюстративный материал и т. д. – одним словом, всё, что связано с тематикой портфолио и не является продуктом деятельности обучающегося – автора портфолио.

«Коллектор» – это своего рода «копилка» материалов и информации, часть из которых будет использована в работе по изучаемой теме, а часть может перейти в портфолио по следующим темам.

«Рабочие материалы» – раздел, включающий информацию, которая была использована автором портфолио в процессе подготовки и выполнения тех или иных заданий: графические материалы (таблицы, графики, схемы и т.п.), тексты сообщений и докладов; различные творческие работы; выполненные самостоятельные работы; материалы по проектной деятельности учащегося и т. д. Данный раздел представляет собой копилку различного рода заданий и работ, выполненных автором портфолио в процессе обучения.

Раздел «Мои достижения» является заключительным и содержит работы, которые, по мнению автора портфолио, демонстрируют его прогресс в обучении. Это могут быть наиболее удачно выполненные самостоятельные

задания, отзывы учителей и одноклассников о какой-либо выполненной работе, рисунки, сертификаты и т.д. Обязательным требованием является наличие рефлексивного комментария к каждому материалу этого раздела, в котором ученик поясняет, почему он считает данную работу своим достижением.

Внутри разделов могут быть выделены рубрики, которые помогают систематизировать материал и формируют структуру раздела. Рубрики могут быть обязательными и необязательными. Обязательные рубрики – это тот материал, который является самым важным для данного портфолио и должен быть у каждого ученика. Необязательные, свободно выбираемые учеником рубрики позволяют индивидуализировать содержание, структуру, объём и оформление портфолио.

Количество обязательных рубрик должно быть необходимым и достаточным для отражения особенностей изучаемого модуля. Количество выбираемых рубрик оговаривается для каждого модуля отдельно: минимальное и максимальное количество.

Содержание рубрики определяется её названием, объём – назначением материала, который в неё включается; структура и оформление – индивидуальными особенностями ученика.

Приведём примеры названий возможных рубрик для портфолио, выполняемых школьниками.

#### *Рубрики для раздела «Коллектор»*

- «Теоретический монолог»: собираются основные теоретические положения по теме портфолио.
- «Что бы это значило?»: понятийно-терминологический словарь.
- «Статистические данные»: информация в цифрах и фактах.
- «Законы, принципы, правила»: теоретические основы рассматриваемого материала.

*Рубрики для раздела «Рабочие материалы»*

- «Письменная работа»: включает все письменные работы, выполненные учащимся по теме.
- «График-органайзер»: схемы, графики, опорные конспекты, таблицы и т. п.
- «Вопросы, оставшиеся без ответов»: вопросы, ответы на которые ученик не получил на занятии или в ходе работы над портфолио.
- «Вредные советы»: творчество в стиле Г. Остера.
- «Творчество товарищей»: интересные работы одноклассников.
- «Где и когда я смогу использовать...»: практическое применение полученных знаний.
- «Банк идей»: идеи, даже самые необычные.
- «Что будет, если...»: банк гипотез.
- «Диверсант»: аргументы и контраргументы на заданную тему.
- «Девиз темы», «Эмблема темы», «Реклама темы»...
- «Темы для проектов и исследований»: возможные темы дальнейших проектных и исследовательских работ.
- Курьёзы, анекдоты.
- «Параллельные миры»: внутри- и межпредметные связи.

*Рубрики для разделов «Портрет», «Мои достижения»*

- «Неотправленные письма»: неопубликованные размышления на тему.
- «Стимулы к учёбе: из личного опыта (примеры из жизни).
- «Стимулы успеха»: что в ходе работы помогало моему прогрессу.
- «Мои открытия»: информация, которая удивила, закономерности, которые установил самостоятельно.
- «Размышления о занятии»: рефлексивный анализ учебных занятий.

## *Содержание портфолио*

В портфолио могут входить:

- домашние работы;
- результаты самостоятельных работ, тестов;
- результаты групповой работы, в том числе черновики и схемы;
- алгоритмы решения учебных задач;
- проекты и исследования;
- письменные творческие работы;
- краткие записи, связанные с ходом выполнения письменных работ;
- аудио- и видеоматериалы;
- фотографии;
- «график-органайзеры», схемы, таблицы, графики, диаграммы, гистограммы и т.п.;
- анкеты и результаты их обработки;
- отчёты об интервьюировании кого-либо;
- вопросы, возникающие в ходе работы;
- листы, дневники наблюдений;
- самооценка;
- письма преподавателю/члену своей семьи, однокласснику и т.д., связанные с содержанием портфолио или процессом работы над ним;
- постановка и обоснование целей будущего обучения/исследования;
- краткие записи докладов, выступлений, ответов и т.п. по теме портфолио;
- компьютерные программы;
- образцы изобразительного творчества;
- грамоты, сертификаты, справки и другие знаки определённых достижений учащегося и т. д.

## **Как организовать постерную защиту**

Стендовый доклад (постер) – одна из эффективных форм оперативного сообщения данных с использованием плаката.



Предоставляет возможность разместить большое количество разнообразной информации, представленной в виде графиков, схем, таблиц, фотографий, рисунков.



Предоставляет возможность детально и обстоятельно обсудить работу с другими участниками конференции во время стендовой сессии.



Размеры: 90x120 см (формат A0) книжной ориентации

Представление результатов происходит непосредственно около вашего стенда. Рекомендуется продумать две основные составные части стендового доклада:

1. Представление опыта работы.
2. Ответы на вопросы слушателей.

### ***Расположение материала на постере***

- Самая важная информация должна быть на уровне глаз. Верх стендового доклада будет содержать название, которое обычно читают на подходе к стендовому докладу. Название должно быть расположено на высоте 160 см от пола.
- Для широкого стендового доклада лучше разделить пространство на две-три части. При этом можно будет прочитать каждый раздел, стоя на месте. Чтобы перейти к следующему разделу, надо просто сделать шаг вправо.

Такое расположение выгодно при большом количестве участников — сразу несколько человек одновременно могут читать стендовый доклад.

- Оставляйте больше свободного пространства, плотно набитый материал утомляет.
- Используйте элементы разного размера и пропорций. Например, введение на листе формата А4, методы в виде квадрата, рисунок в виде круга и т. д.

### *Перед защитой постера:*

- продемонстрируйте стендовый доклад одноклассникам и людям, далёким от области знаний представляемых материалов. Спросите их насколько стендовый доклад ясный, простой и связный;
- проверьте грамматические ошибки на постере;
- планируйте, что вам придётся потратить несколько дней на производство хорошего стендового доклада;
- подготовьте дополнительные материалы, которые посетитель сможет забрать с собой: визитки, буклеты.
- обязательно укажите на всех раздаваемых материалах название доклада, ваше имя и координаты, по которым в дальнейшем с вами можно будет связаться;
- сделайте свой доклад информативным и запоминающимся.