

№IV



ИНСТИТУТ
ВОСПИТАНИЯ



МОИ ЗНАНИЯ — МОЯ СИЛА

Я-ТЫ-ОН-ОНА —
ВМЕСТЕ ЦЕЛАЯ СТРАНА:
5 КЛАССНЫХ СОБЫТИЙ ГОДА



ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Технологическая карта занятий № 21—22.	4
Тема «Чудеса науки»	4
Технологическая карта № 23	8
Тема «Эмоциональный интеллект».	8
Технологическая карта занятия № 24..	12
Тема «Правильные привычки: здоровое питание»	12
Технологическая карта занятия № 25..	16
Тема «Правильные привычки: правила безопасности»	16
Технологическая карта занятий № 26—27	20
Тема «В здоровом теле — здоровый дух»	20
Информация для проведения занятий № 21—22	25
Информация для проведения занятия № 23	31
Информация для проведения занятия № 24	37
Информация для проведения занятия № 25	41
Информация для проведения занятий № 26-27	44
Полезные материалы..	49

Партнеры события

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
«Всероссийский детский центр “Смена”»

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Федеральный центр дополнительного
образования и организации отдыха и оздоровления детей»

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр организационно-методического обеспечения
физического воспитания»

Ассоциация развития финансовой грамотности



ВВЕДЕНИЕ

Событие «Мои знания — моя сила» направлено на приобщение детей к миру научного знания, формированию навыков познавательной деятельности. Данное событие строится на таких ценностях, как знание, достоинство и созидательный труд.

В ходе занятий пятиклассники познакомятся с достижениями мировой и отечественной науки, удивительными научными фактами. На занятии, посвященном эмоциональному интеллекту, у школьников будет возможность научиться различать свои эмоции и эмоции других людей, а также управлять ими. Отдельное внимание уделено формированию правильных привычек, посвященных здоровому питанию и правилам безопасности на дороге, в общественном транспорте, при использовании средств индивидуальной мобильности.

Пятиклассники будут учиться выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать различную информацию, полученную в ходе занятий, согласовывать цели совместной деятельности, коллективно строить действия по их достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы.

Перед проведением события желательно проинформировать родителей (законных представителей) о содержании занятий, чтобы в дальнейшем не было противоречий между теми ценностно-смысловыми установками, которые раскрываются в событии, и теми ценностями, которые транслируются в семье обучающихся. Также необходимо согласовать возможности участия родителей в подготовке и проведении занятий, например, в качестве экспертов, членов жюри, активных участников, зрителей. Родителей нужно проинформировать об их желательном участии в выполнении домашних заданий, которые предусмотрены отдельными занятиями. Например, в занятии, посвященном здоровому питанию, обучающиеся получают вопросы в виде тестов, которые им необходимо выполнить дома вместе с родителями.

Также рекомендуется познакомить родителей с полезным медиаконтентом для совместного чтения и просмотра с детьми и последующего обсуждения.

При подготовке занятий важно опираться на имеющийся и приобретенный в рамках предыдущих событий опыт обучающихся; если пятиклассники заявили себя в качестве организатора данного события или отдельного занятия (отметили это в рефлексивном дневнике), то желательно распределить среди них посильные поручения и включить их в подготовку занятий. Чтобы поддержать интерес к событию у остальных пятиклассников, педагогу необходимо ориентироваться на выбранные ими роли, их индивидуальные возможности и способности.

Для подготовки занятий в рамках события «Мои знания — моя сила» желательно использовать методики и упражнения, с которыми пятиклассники познакомились на предыдущих занятиях, чтобы закрепить полученные ранее знания и умения. В итоговом занятии необходимо предусмотреть время на работу обучающихся с рефлексивными дневниками.

В приложениях к каждому занятию имеются конкретные материалы: шаблоны, презентации, упражнения, сценарные планы. Педагог может использовать их по своему усмотрению, например, распределить готовые задания среди тех детей, которые хотели проявить себя в новой роли или найти посильные поручения для каждого представителя классного коллектива — в зависимости от воспитательных задач.



Цель занятия: знакомство школьников с историей и перспективами отечественной науки, формирование чувства гордости за свою страну и соотечественников.

Задачи:

1. Личностные: формировать готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; развивать мотивацию к познанию и научно-исследовательской деятельности; формировать умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; способствовать проявлению интереса к истории и современному состоянию российских наук.

2. Метапредметные: учить детей выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; способствовать развитию понимания преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы.

Формирующиеся ценности: знание, достоинство, созидательный труд.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Рекомендуемая форма занятия: эвристическая беседа с использованием игровых приемов.

Формы организации деятельности детей: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Место проведения: учебный кабинет класса.

Оборудование: занятие предполагает использование видеофрагментов, презентации, включает в себя работу с информацией, выполнение интерактивных заданий, а также групповую работу.

Примерный план проведения занятия

№ п/п	Этапы занятия и его задачи	Деятельность учителя	Деятельность учеников
1	Этап организационно-мотивационный Задача этапа: — формирование позитивного настроения	— создает положительный психологический настрой на занятие; — предлагает детям отгадать тематические ребусы; — задает вопрос, что дети думают по поводу темы занятия.	— отгадывают ребус; — отвечают на вопросы педагога.

*материалы к проведению занятия в Приложении 1.

	на изучение нового материала и выполнение предложенных заданий.		
Результаты этапа: — создан эмоционально положительный настрой на изучение материала и выполнение заданий; — сформирован интерес детей к теме занятия.			
2	Этап целеполагания Задачи этапа: — постановка коллективной цели; — включение коллектива класса в активное участие по выполнению заданий.	— знакомит детей с определением слов «чудо» и «наука» из словарей; — организует дискуссию по словосочетанию «чудеса науки»; — совместно с детьми формулирует цель занятия – познакомиться с историей и перспективами отечественной науки.	— участвуют в дискуссии; — формулируют цель занятия.
Результаты этапа: — определена цель занятия.			
3	Этап информирования Задачи этапа: — сформировать представление об изобретениях, актуальных в повседневной жизни; — создать условия для формирования уважительного отношения к выдающимся отечественным ученым и изобретателям; — способствовать развитию у детей интереса к исследовательской деятельности.	— рассказывает детям об изобретениях, с которыми дети встречаются в повседневной жизни; — рассказывает детям о великих изобретениях наших соотечественников, оказавших серьезное влияние на повседневную жизнь людей; — рассказывает детям о великих ученых (Циолковский, Менделеев, Ломоносов, Мечников, Пирогов, Королев); — мотивирует детей на исследовательскую деятельность и развитие своих способностей и талантов; — рассказывает детям о молодых российских ученых; — рассказывает детям о современных открытиях и изобретениях отечественных школьников; — организует дискуссию о том, какой потенциальный вклад современный школьник может внести в науку.	— слушают, задают вопросы; — участвуют в дискуссии.
Результаты этапа: — знакомство с новой информацией; — формирование интереса к исследовательской и научной деятельности.			

4	Практический этап Задачи этапа: — закрепить интерес к полученной информации.	— объясняет особенности игры «Лента времени», дает задание по расположению на ленте времени предметов: • мыло и зубная паста • подъемный кран • газета • бумажные деньги • электронные деньги <i>Комментарий для учителя: можно разделить пятиклассников на пары, а можно работать по 3-4 человека. Педагог может выбрать комфортную длительность на обдумывание вопроса в зависимости от уровня подготовки класса, а также задавать наводящие вопросы при необходимости.</i> — организует работу в группах по расположению на ленте времени предметов, описываемых в игре; — после выполнения командами задания озвучивает правильные варианты и рассказывает об истории возникновения предметов; — организует игру «Множество научных фактов, в которые просто невозможно поверить»; — подводит итоги игры, узнает, кто дал больше всего правильных (приблизженных к правильным) ответов, задает вопросы: Что удивило вас больше всего? Что было сложнее всего угадать?	— делятся на команды по 3-4 человека (или разбиваются на пары); — изготавливают ленту времени и располагают на ней последовательность изобретения предметов; — соотносят правильные ответы с ответами команды; — участвуют в игре; — отвечают на вопросы.
Результаты этапа: — закрепление полученной информации; — мотивация на исследовательскую деятельность.			
5	Этап рефлексии, обсуждение результатов Задачи этапа: — подведение итогов занятия; — эмоционально позитивное завершение занятий.	— организует обмен мнениями по поводу: а) полученной информации; б) готовности каждого внести вклад в науку; — задает итоговые вопросы: Что же такое наука? Какие древние науки вы запомнили? Назовите современные области науки. Какие интересные открытия вы запомнили?	— придумывают свой символ и рисуют его на стикерах; — прикрепляют свои стикеры на доске.

		— предлагает детям расположить свои стикеры на заранее изготовленных «ступеньках познания»: на самую нижнюю поместите свой стикер, если тема для вас показалась очень сложной и вы ничего не запомнили; на среднюю — если тема была интересна и вы что-то запомнили; на самую верхнюю, если вы все запомнили. — предлагает желающим прокомментировать свой выбор; — заканчивает занятие, подводит итоги встречи, благодарит детей.	
Результаты этапа: — проявление познавательного интереса к содержанию занятия; — фиксация отношения детей к теме и содержанию занятия.			

Список литературы

1. Джиллиспай, Л. Дж. 100 шагов в науке. Как и почему это работает [Текст] / Л. Дж. Джиллиспай. — М.: Эксмодетство, 2019. — 64 с.
2. Набокова, Л. Давай поговорим о космосе [Текст] / Л. Набокова. — М.: Волчок, 2019. — 144 с.
3. Платт, Р. Мир изобретений [Текст] / Р. Платт, Дж. Браун. — М.: Поляндрия, 2018. — 64 с.
4. Стрельникова, Л. Н. Из чего все сделано? Рассказы о веществе [Текст] / Л. Н. Стрельникова. — М.: Яуза, 2011. — 208 с.
5. Шереметьева, Т. Л. Самая большая книга о том, как все устроено [Текст] / Т. Л. Шереметьева, А. Г. Мерников, А. А. Спектор, Д. В. Кошевар. — М.: АСТ, 2016. — 320 с.
6. Шляхов, А. Л. Увлекательно о химии: в иллюстрациях [Текст] / А. Л. Шляхов. — М.: АСТ, 2022. — 208 с.



Цель занятия: развивать эмоциональный интеллект обучающихся.

Задачи:

1. Личностные: способствовать пониманию и различению детьми основных базовых эмоций и причин их возникновения, содействовать развитию навыков управления своими эмоциями и влияния на эмоциональное состояние другого человека;

2. Метапредметные: познакомить обучающихся с понятием «эмоциональный интеллект», способствовать сплочению коллектива класса.

Формирующиеся ценности: права и свобода человека, выбор и ответственность за его результат.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Рекомендуемая форма занятия: тренинг по развитию эмоционального интеллекта.

Формы организации деятельности детей: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Место проведения: учебный кабинет класса.

Оборудование: бумажные стикеры с названиями эмоциональных состояний, бумажные круги, цветные карандаши, клей, маркеры, материально-техническое обеспечение (мультимедийное оборудование, презентация).

Примерный план проведения занятия

№ п/п	Этапы занятия и его задачи	Деятельность учителя	Деятельность учеников
1	Этап организационно-мотивационный Задача этапа: — формирование позитивного настроения на изучение нового материала и выполнение предложенных заданий.	— создает положительный психологический настрой на занятие; — предлагает детям ответить на вопросы: Что они знают об эмоциях? Какие бывают эмоции? Важны ли эмоции для человека и общества? Что вы думаете по поводу темы занятия?	— отвечают на вопросы педагога, участвуют в дискуссии.
Результаты этапа: — создан эмоционально положительный настрой на изучение материала и выполнение заданий; — сформирован интерес детей к теме занятия.			

*материалы к проведению занятия в Приложении 2.

2	Этап целеполагания Задачи этапа: — постановка коллективной цели; — включение коллектива класса в активное участие по выполнению заданий.	— знакомит детей с различными трактовками понятия «эмоция»; — рассказывает о роли эмоций в жизни человека; — объясняет, что такое эмоциональный интеллект; — организует дискуссию по поводу важности понимания, осознания и управления эмоциями; — совместно с детьми формулирует цель занятия — развитие эмоционального интеллекта.	— отвечают на вопросы; — участвуют в дискуссии; — формулируют цель занятия.
---	---	--	---

Результаты этапа:

— определена цель занятия.

3	Этап информирования Задачи этапа: — расширить представления детей об эмоциях; — познакомить с понятием «эмоциональный интеллект» и продемонстрировать его актуальность для каждого человека.	— знакомит детей с основными правилами, которые будут действовать на занятии; — рассказывает детям о важности приветствия и его особенностей для успешного контакта с другими людьми; — с помощью «колеса эмоций» знакомит детей с базовыми эмоциями и степенью их интенсивности; — рассказывает о способности правильно истолковывать свои эмоции и эмоции окружающих, об умении ими управлять как об основных функциях эмоционального интеллекта; — рассказывает о мимике как важном средстве выражения эмоций человека; — рассказывает о необходимых составляющих умения управлять своими эмоциями и эмоциями окружающих людей.	— слушают, отвечают на вопросы педагога.
---	---	---	--

Результаты этапа:

— знакомство с информацией об эмоциях, эмоциональной сфере личности, эмоциональном интеллекте;

— закрепление знаний о собственной эмоциональности.

4	Практический этап Задачи этапа: — закрепить у детей знания об эмоциях, эмоциональной сфере личности, эмоциональном интеллекте;	— организует проведение упражнения «Интонация». Раздает детям стикеры, на которых написано название эмоционального состояния, которое им необходимо будет изобразить в процессе приветствия; — предлагает детям пройти небольшой тест на эмоциональный интеллект, организует тестирование; — объясняет особенности подсчета результатов, подводит итоги	— приветствуют друг друга и угадывают настроение одноклассников; — отвечают на вопросы теста, подсчитывают количество отрицательных ответов;
---	--	---	---

	— научить обучающихся понимать и различать основные базовые эмоции и причину их возникновения.	тестирования; — помогает детям разделить на команды и организует проведение упражнения «Кто больше?»;*; — организует выполнение упражнения «Понимаете ли вы язык мимики?»; — раздает каждому обучающемуся бумажные круги и организует изготовление детьми эмокнижек; — делит детей попарно и предлагает попрактиковаться в использовании эмокнижки; — с помощью упражнения «ладошка» предлагает детям оценить занятие; — в ходе практического этапа: следит за соблюдением правил безопасности; поддерживает дисциплину; при необходимости отвечает на вопросы обучающихся.	— делятся на команды, участвуют в упражнениях; — делают эмокнижки, используют их при работе в парах; — оценивают занятие.
--	---	--	--

Результаты этапа:

- закреплена полученная информация;
- возникает / закрепляется понимание важности развития эмоций;
- развиваются умения управления своими эмоциями и способы реагирования на эмоции другого человека.

5	Этап рефлексии, обсуждение результатов Задачи этапа: — подведение итогов занятия; — эмоционально позитивное завершение занятий.	— организует обмен мнениями по поводу: а) полученной информации и степени ее новизны для детей; б) индивидуальных выводов детей о необходимости работать над развитием своего эмоционального интеллекта; — задает итоговые вопросы (примерные): Какой вывод о важности проведенного занятия можно сделать? Что нового вы сегодня узнали? Что полезное для себя вы вынесли из занятия? Что из полученной информации вы расскажете родителям?	— слушают, задают вопросы; участвуют в дискуссии.
---	---	---	--

Результаты этапа:

- проявление познавательного интереса к содержанию занятия;
- повышение эрудиции в области эмоциональной сферы;
- фиксация отношения детей к теме и содержанию занятия.

*варианты разбивки доступны по ссылке

Список литературы

1. Александрова, Е. А. Как формировать эмоциональный интеллект школьника [Текст] / Е. А. Александрова, К. С. Кузнецова. — Москва.: Сентябрь, 2018. — 160 с.
2. Андреева, И. Н. Азбука эмоционального интеллекта [Текст] / И. Н. Андреева. — СПб.: БХВ-Петербург, 2012. — 288 с.
3. Сазыкин, А. А. Мир принадлежит тебе. Эмоциональный интеллект в действии [Текст] / А.А. Сазыкин. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2022. — 220 с.
4. Хэссон, Д. Развитие эмоционального интеллекта: Подсказки, советы, техники. [Текст] / Д. Хэссон. — М.: Альпина Пабlishер, 2021. — 128 с.



Цель занятия: формирование у обучающихся представлений о важности правильного питания и здорового образа жизни.

Задачи:

1. Личностные: способствовать осознанию детьми последствий вредных привычек (употребления алкоголя, наркотиков, курения) и иных форм вреда для физического и психического здоровья, развивать неприятие вредных привычек; развивать навыки принятия самостоятельных решений в выборе продуктов питания при планировании личного рациона; развивать у детей готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи.

2. Метапредметные: учить детей выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы.

Формирующиеся ценности: жизнь, знание, права и свободы человека, созидательный труд.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Рекомендуемая форма занятия: эвристическая беседа с элементами КТД.

Формы организации деятельности детей: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Место проведения: учебный кабинет класса.

Оборудование: занятие предполагает использование презентации, включает в себя работу с информацией, выполнение интерактивных заданий, а также групповую работу.

Примерный план проведения занятия

№ п/п	Этапы занятия и его задачи	Деятельность учителя	Деятельность учеников
1	Этап организационно-мотивационный Задача этапа: — формирование позитивного настроения на изучение нового	— создает положительный психологический настрой на занятие; — предлагает детям ответить на вопросы: Что такое здоровье? От чего оно зависит? Что нужно для достижения, сохранения и укрепления здоровья?	— отвечают на вопросы педагога, участвуют в дискуссии.

* материалы к проведению занятия в Приложении 3.

	материала и выполнение предложенных заданий.	— подводит дискуссию к питанию как важному элементу здоровья; — задает вопрос, что дети думают по поводу темы занятия?	
Результаты этапа: — создан эмоционально положительный настрой на изучение материала и выполнение заданий; — сформирован интерес детей к теме занятия.			
2	Этап целеполагания Задачи этапа: — постановка коллективной цели; — включение коллектива класса в активное участие по выполнению заданий.	— знакомит детей с определением слов «пища», «питание», «здоровый образ жизни»; — организует дискуссию по поводу рационального, правильного и неправильного питания; — совместно с детьми формулирует цель занятия — ознакомиться с представлениями о правильном питании, о важности правильного питания для здорового образа жизни.	— участвуют в дискуссии; — формулируют цель занятия.
Результаты этапа: — определена цель занятия.			
3	Этап информирования Задачи этапа: — сформировать представление о правильном питании; — обобщить знания о рациональном питании; — познакомить детей с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья; — способствовать развитию у детей интереса к познавательной деятельности.	— рассказывает детям о первом правиле правильного питания: «есть нужно столько, чтобы в организме возместилась энергия, которую мы тратим»; — организует дискуссию по поводу первого правила; — рассказывает детям о втором правиле правильного питания: «питание должно быть сбалансированным, то есть содержать разнообразие продуктов и блюд»; — организует дискуссию по поводу второго правила; — рассказывает детям о третьем правиле правильного питания: «необходимо соблюдать режим питания»; — организует дискуссию по поводу третьего правила; — рассказывает детям о четвертом правиле правильного питания: «питание должно быть безопасным»; — организует дискуссию по поводу четвертого правила;	— слушают, задают вопросы; — участвуют в дискуссии.

		— дискуссия о важности совокупности данных правил и готовности детей придерживаться их.	
Результаты этапа: — знакомство с новой информацией; — формирование интереса к познавательной деятельности; — осмысление школьниками особенностей своего питания, отнесение его к категории «правильного» или «неправильного».			
4	Практический этап Задачи этапа: — закрепить интерес к полученной информации; — развивать у детей умение работать в группе.	— организует первый этап практического занятия «Пирамида питания», в котором просит детей разложить на три уровня карточки с продуктами, в зависимости от частоты их употребления в пищу; — подводит итоги задания, отвечает на вопросы детей; — демонстрирует на доске пирамиду правильного питания, рассказывает о ее особенностях и составляющих ее компонентах; — делит детей на команды по 3-4 человека и организует второй этап практического занятия «Пирамида питания», в котором просит детей, опираясь на правильную пирамиду питания, распределить карточки по уровням; — организует обсуждение полученных пирамид питания, выявленных между ними различий, совокупность представленных в них пищевых продуктов.	— участвуют в занятии, складывают свои индивидуальные пирамиды питания; — участвуют в занятии, складывают групповые пирамиды питания с опорой на правильный образец; — презентуют всему классу свои пирамиды; — слушают, задают вопросы; — участвуют в дискуссии.
Результаты этапа: — приобретают опыт составления пирамид правильного питания; — закрепляют полученную информацию; — совершенствуют навыки работы в команде, в выработке и принятии групповых решений.			
5	Этап рефлексии, обсуждение результатов Задачи этапа: — подведение итогов занятия; — эмоционально позитивное завершение занятий.	— организует обмен мнениями по поводу: а) полученной информации; б) готовности использовать полученные знания на практике; — задает итоговые вопросы (примерные): Какой вывод о питании вы сделали? Что полезного узнали? Какой факт расскажете родителям о приеме еды?	Какой факт расскажете родителям о приеме еды? слушают, задают вопросы; участвуют в дискуссии.

		— объясняет ученикам содержание домашнего задания и особенности его выполнения.	
Результаты этапа: — проявление познавательного интереса к содержанию занятия; — фиксация отношения детей к теме и содержанию занятия.			

Список литературы

1. Культура питания и традиции: почему привычная пища становится вредной [Электронный ресурс] / Foodnewspress — Журнал о питании и жизни. — URL: <https://foodnews-press.ru/zdorove/1665-kultura-pitaniya-i-tradiczii-pochemu-privyichnaya-pishha-stanovitsya-vrednoj> (дата обращения 17.03.2023).

2. Орлова, А. И. Актуальность здорового питания в образовательных учреждениях [Электронный ресурс] / А. И. Орлова, И. В. Шестаков // Colloquium-journal. — 2020. — №.4. — С. 27—30. — URL: <https://colloquium-journal.org/wp-content/uploads/2022/05/Colloquium-journal-2020-56-1.pdf> (дата обращения: 04.05.2023).

3. Тапешкина, Н. В. Организация питания школьников: проблемы и пути решения [Электронный ресурс] / Н. В. Тапешкина, Л. П. Почуева, О. П. Власова // Проблемы здоровья и экологии. — 2019. — Т.4. — № 2. — С. 120-128. — URL: <https://fcm.kemsmu.ru/jour/article/view/150/148> (дата обращения: 05.05.2023).

4. Филина, И. А. Влияние питания на качество жизни подростков [Электронный ресурс] / И. А. Филина, С. С. Никишина, А. С. Кулакова // Меди-ко-фармацевтический журнал «Пульс». — 2021. — Т. 23. — № 10. — С. 13—19. — URL: <https://drive.google.com/file/d/10lxlqx5P6Vaq1qA2dJLLH0s1GqAT-cP/view?pli=1> (дата обращения: 02.05.2023).



**ТЕМА «ПРАВИЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ:
ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ»***

Цель занятия: способствовать формированию безопасного поведения детей на дороге.

Задачи:

1. Личностные: формировать умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции; способствовать освоению детьми социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих правилам безопасного поведения.

2. Метапредметные: учить детей выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы.

Формирующиеся ценности: жизнь, знание, созидательный труд.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Рекомендуемая форма занятия: индивидуальная маршрутная игра.

Формы организации деятельности детей: фронтальная, индивидуальная.

Место проведения: учебный кабинет класса.

Оборудование: проектор, экран, компьютер (ноутбук), маршрутные листы, классное помещение, парты, составленные вместе по количеству «уголков», материалы для «уголков» (дидактические материалы), таймер.

Примерный план проведения занятия

№ п/п	Этапы занятия и его задачи	Деятельность учителя	Деятельность учеников
1	Этап организационно-мотивационный Задача этапа: — формирование позитивного настроения на изучение нового материала и выполнение предложенных заданий.	— приветствует обучающихся, проверяет готовность учеников к занятию; — раздает рабочие листы; — создает положительный психологический настрой на занятие; — задает вопрос, что дети думают по поводу темы занятия.	— отвечают на вопросы педагога, участвуют в дискуссии.

* материалы к проведению занятия в Приложении 4.

Результаты этапа:

- создан эмоционально положительный настрой на изучение материала и выполнение заданий;
- сформирован интерес детей к теме занятия.

2	Этап целеполагания Задачи этапа: — постановка коллективной цели; — включение коллектива класса в активное участие по выполнению заданий.	— знакомит детей с терминами «безопасность дорожного движения», «обеспечение безопасности дорожного движения», «участник дорожного движения» и пр.; — выясняет у детей знакомые им правила поведения на дороге; — совместно с детьми формулирует цель занятия — формирование и развитие безопасного поведения на дороге.	— участвуют в дискуссии; — рассказывают о правилах поведения на дороге; — формулируют цель занятия.
---	--	--	---

Результаты этапа:

- определена цель занятия.

3	Этап информирования Задачи этапа: — освоить термины и понятия, способствующие дальнейшему успешному усвоению основ безопасного поведения на дорогах; — сформировать и закрепить у обучающихся знания по безопасности дорожного движения в рамках выбранных тем.	— рассказывает детям тему «Я — пешеход»: знакомит с алгоритмом перехода проезжей части «Стой — Смотри — Слушай — Думай — Иди»; — организует дискуссию по теме «Я — пешеход»; — рассказывает детям тему «Я и СИМ» (средства передвижения, которые относятся к средствам индивидуальной мобильности и их особенности); — организует дискуссию по теме «Я и СИМ»; — рассказывает детям тему «Я — пассажир»: безопасные места в автомобиле; основные правила поведения в легковом автомобиле; — организует дискуссию по теме «Я — пассажир»; — рассказывает детям тему «Я в общественном транспорте»: виды общественного транспорта, правила безопасности при нахождении в общественном транспорте; — организует дискуссию по теме «Я в общественном транспорте»; — обобщающая дискуссия о важности правил безопасности и готовности детей придерживаться их.	— слушают, задают вопросы; — участвуют в дискуссии.
---	---	---	---

Результаты этапа:

- знакомство с информацией о безопасности дорожного движения;
- закрепление знаний по правилам дорожного движения на основе формирования знаний безопасного поведения на дороге.

4	Практический этап Задачи этапа: — закрепить у обучающихся знания по безопасности дорожного движения в рамках выбранных тем.	— организует игру «4 уголка». Дает участникам инструкцию к игре; — следит за соблюдением правил работы в игровых «уголках» класса; — поддерживает дисциплину в классе; — отвечает на вопросы обучающихся, возникшие по ходу работы; — подводит итоги игры, отвечает на вопросы детей.	— слушают инструктаж; — задают вопросы касательно игры и организации своей деятельности; — планируют свой маршрут по уголкам; — работают в уголках и выполняют предложенные там задания; — фиксируют ответы в рабочих листах; — задают вопросы при необходимости.
---	---	---	---

Результаты этапа:

- закрепление полученной информации;
- развивают навыки логического и пространственного мышления, воображения, памяти;
- совершенствуют навыки самостоятельности и самоорганизации.

5	Этап рефлексии, обсуждение результатов Задачи этапа: — подведение итогов занятия; — эмоционально позитивное завершение занятий.	— в качестве рефлексии дает задание обучающимся — написать СМС учителю. В СМС обучающиеся должны обязательно указать: 1. Какая тема оказалась самой простой? 2. Какая тема вызвала затруднения? 3. Удалось ли справиться со всеми заданиями? — организует обмен мнениями по поводу: а) полученной информации; б) результатов игры; б) готовности использовать полученные знания на практике. — задает итоговые вопросы (примерные): - Какой вывод о БДД вы сделали? - Что полезного о БДД узнали? - Какой факт о БДД расскажете родителям?	— пишут СМС учителю; — слушают, задают вопросы; участвуют в дискуссии.
---	---	---	--

Результаты этапа:

- проявление познавательного интереса к содержанию занятия;
- фиксация отношения детей к теме и содержанию занятия.

Список литературы

1. Вдовиченко, Л. А. Ребенок на улице: учебное пособие [Текст] / Л. А. Вдовиченко. — СПб.: Детство-пресс, 2018. — 325 с.
2. Ганиева, Г. Р. Организационно-педагогические условия обучения младших школьников правилам дорожного движения во внеурочной деятельности [Электронный ресурс] / Г. Р. Ганиева, Н. А. Габдуллина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. — 2023. — №5-2. — С. 59—62. — URL: <http://intjournal.ru/wp-content/uploads/2023/07/Ganieva.pdf> (дата обращения: 28.05.2023).
3. Колчанов, Н. И. Дорога, ребенок, безопасность: методическое пособие по правилам дорожного движения для воспитателей, учителей начальной школы [Текст] / Н. И. Колчанов. — Ростов н/Д: Феникс, 2018. — 152 с.
4. Тимофеева, Л. Л. Модель формирования культуры безопасности у младших школьников [Электронный ресурс] / Л. Л. Тимофеева // Высшее образование сегодня. — 2021. — Вып. 9—10. — С. 74—81. — URL: <https://hetoday.ru/node/59> (дата обращения: 14.05.2023).



Цель занятия: развивать у детей представление о необходимости занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Личностные: формировать готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; формировать навыки здорового образа жизни в игровой спортивной форме; способствовать развитию познавательно-исследовательской деятельности в различных игровых ситуациях.

2. Метапредметные: учить детей выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; способствовать развитию понимания преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы.

Формирующиеся ценности: знание, достоинство, созидательный труд.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Рекомендуемая форма занятия: квест.

Формы организации деятельности детей: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Место проведения: спортивный зал или спортивная площадка (в зависимости от времени года и погодных условий).

Оборудование: маршрутные листы, скакалка, секундомер, таблица для составления слов, карточки с заданиями, таблицы энергозатрат и пищевой ценности.

Примерный план проведения занятия

№ п/п	Этапы занятия и его задачи	Деятельность учителя	Деятельность учеников
1	Этап организационно-мотивационный Задача этапа: — формирование позитивного настроения на	— приветствует обучающихся, проверяет готовность учеников к занятию; — ориентирует детей в особенностях занятия, объясняет, что такое квест, какие виды активности ожидают детей;	— отвечают на вопросы педагога, участвуют в дискуссии.

* материалы к проведению занятия в Приложении 5.

	изучение нового материала и выполнение предложенных заданий.	— раскрывает основную идею квеста: обучающиеся последовательно выполняют ситуационные задания и после их решения получают подсказки с указанием места выполнения следующего; — создает положительный психологический настрой на занятие.	
Результаты этапа: — создан эмоционально положительный настрой на изучение материала и выполнение заданий; — сформирован интерес детей к теме занятия.			
2	Этап целеполагания Задачи этапа: — постановка коллективной цели; — включение коллектива класса в активное участие по выполнению заданий.	— знакомит детей с терминами «здоровье», «спорт», «физическая культура» и пр.; — выясняет у детей, занимаются ли они спортом, знают ли какие-то физические упражнения, посещают ли спортивные секции и пр.; — организует дискуссию по поводу важности занятий физической культурой и спортом для здоровья человека; — совместно с детьми формулирует цель занятия — понимание необходимости занятий физической культурой и спортом.	— участвуют в дискуссии; — рассказывают о роли спорта и физической культуры в своей жизни; — формулируют цель занятия.
Результаты этапа: — определена цель занятия.			
3	Этап информирования Задачи этапа: — освоить информацию, термины и понятия, способствующие дальнейшему закреплению потребности в занятиях физической культурой и спортом.	— рассказывает детям об актуальности проблемы сохранения здоровья и воспитания привычки к здоровому образу жизни в современном мире; — рассказывает детям о сохранении и укреплении здоровья обучающихся как одной из главных задач страны; — организует дискуссию о важности услышанной информации и готовности детей использовать ее в повседневной жизни.	— слушают, задают вопросы; — участвуют в дискуссии.
Результаты этапа: — знакомство с информацией о значимости спорта и физической культуры для здоровья организма.			

4	Практический этап Задачи этапа: — закрепить у обучающихся знания о необходимости занятий физической культурой и спортом; — создать условия для командной работы, соблюдения определенных правил игры в команде.	— организует первое задание квеста «Собери пословицу», в котором детям необходимо расставить слова в правильном порядке, чтобы получилась пословица; — организует второе задание квеста «Умеренность в еде полезнее ста врачей», в котором детям необходимо определить энергозатраты утренней тренировки и составить правильный рацион питания; — организует третье задание квеста «Рекламный отдел», в котором детям необходимо собрать известный слоган из вырезанных букв; — организует четвертое задание квеста «Знатоки здорового человека», в котором детям из перечня слов, написанных на листе бумаги, нужно подчеркнуть и потом назвать признаки, характеризующие здорового человека; — организует пятое задание квеста «Спорт», в котором детям необходимо выполнить физические упражнения, помогающие заботиться о своем здоровье. По отношению к каждому заданию квеста: — дает участникам инструкцию к заданию; — разбивает детей на группы; — следит за соблюдением правил выполнения задания учениками; — поддерживает дисциплину в классе; — отвечает на вопросы обучающихся, возникшие в ходе выполнения задания; — подводит итоги занятия, отвечает на вопросы детей.	— разбиваются на группы; — слушают инструктаж; — задают вопросы касательно заданий квеста и организации своей деятельности; — участвуют в выполнении заданий квеста; — задают вопросы при необходимости.
Результаты этапа: — закреплена полученная информация; — совершенствование навыков работы в команде; — у обучающихся развивается наблюдательность, сообразительность, находчивость и ловкость; — закрепление знаний о физических упражнениях, полезных для здоровья.			

5	Этап рефлексии, обсуждение результатов Задачи этапа: — подведение итогов занятия; — эмоционально позитивное завершение занятий.	— награждает самых активных участников квеста (на усмотрение педагога); — организует обмен мнениями по поводу: а) полученной информации; б) готовности использовать полученные знания на практике; — организует обмен мнениями по поводу: а) полученной информации; б) результатов квеста; б) готовности использовать полученные знания на практике; — задает итоговые вопросы (примерные): Какой вывод о важности спорта и физических упражнениях вы сделали? Что полезного в спорте и физических упражнениях вы узнали? Какой факт о спорте и физической культуре расскажете родителям?	— слушают, задают вопросы; участвуют в дискуссии.
---	--	---	---

Результаты этапа:

- проявление познавательного интереса к содержанию занятия;
- фиксация отношения детей к теме и содержанию занятия.

6	Этап рефлексии и подведения итогов события «Мои знания — моя сила» Задачи этапа: — подведение итогов события	— организует обмен мнениями по поводу завершенного события, выясняет: — какое занятие из события понравилось детям больше всего и почему; — вынесли ли они что-то полезное для себя из занятий; — будут ли применять полученную на занятиях информацию на практике; — расскажут ли друзьям, родителям и близким о том, что узнали на занятиях; — организует заполнение рефлексивных дневников по событию.	— слушают, задают вопросы; участвуют в обмене мнениями; — заполняют рефлексивные дневники по событию.
---	---	--	--

Результаты этапа:

- выявление отношений детей к прошедшему событию в целом и отдельным занятиям;
- возникновение у детей интереса к ценностям, которые раскрывались в рамках события;
- готовность применять полученные знания и опыт в своей жизни, делиться ими с окружающими.

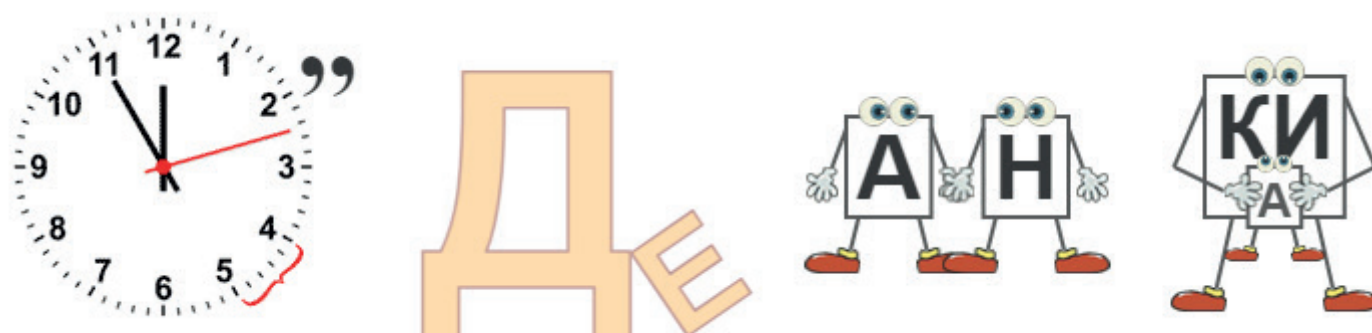
Список литературы

1. Грицина, О. П. Факторы, формирующие здоровье современных детей и подростков [Электронный ресурс] / О. П. Грицина [и др.] // Тихоокеанский медицинский журнал. — 2020. — №3. — С .19-24. — URL: <https://www.tmj-vgtmu.ru/jour/article/view/485/442> (дата обращения: 21.04.2023).
2. Кучма, В. Р. Физическое развитие детей и подростков РФ [Текст] / В. Р. Кучма, Н. А. Скоблина, О. Ю. Милушкина. — М.: ЛитТерра, 2019. — 176 с.
3. Сизова, Н. Н. Анализ состояния здоровья современных школьников [Электронный ресурс] / Н. Н. Сизова, Ю. Д. Исмагилова // Международный научно-исследовательский журнал. — 2020. — № 5. — Ч.3. — С. 133—137. — URL: <https://research-journal.org/archive/5-95-2020-may/analiz-sostoyaniya-zdorovya-sovremennykh-shkolnikov> (дата обращения: 19.04.2023).

Информация для проведения занятий № 21—22 «Чудеса науки»

Слайд 2

Педагог: Ребята, на экране представлено слово, нам с вами необходимо его расшифровать. Что это за слово?
(Ответы обучающихся)



Знакомство с понятиями

Слайд 3

Педагог: Давайте узнаем и поговорим о понятиях, с которыми сегодня мы будем работать. Чудо — это нечто небывалое, необычное, то, что вызывает удивление.

Чудо — это необычное, редкое и, как правило, неизученное явление, которое внешне выглядит как нарушение известных законов природы.

«Наука» — это деятельность человека, направленная на изучение себя и окружающего мира, получение новых объективных знаний о мире или система знаний о закономерностях развития природы и общества, а также отдельная отрасль таких знаний.

Слайд 4

Педагог: Чудеса науки — это гениальные, удивительные открытия и знания, которые применяются человеком.

Слайд 5

Педагог: Сейчас я вам расскажу об изобретениях отечественных ученых, с которыми дети встречаются в повседневной жизни:

П. Н. Яблочков и А. Н. Лодыгин — первая в мире электрическая лампочка.

А. С. Попов — радио.

В.К. Зворыкин — первый в мире электронный микроскоп, телевизор и телевидение.

Ф. А. Пироцкий — первый в мире электрический трамвай.

И. К. Эльманов — монорельс.

Е. М. Артамонов — велосипед.
Г. Е. Котельников — парашют.

Слайд 6

Педагог: Теперь давайте поговорим об изобретениях соотечественников, оказавших влияние на жизнь:

ФГБУ «Национальный исследовательский центр эпидемиологии и микробиологии имени почетного академика Н. Ф. Гамалеи» — вакцина «Спутник V».

11 августа 2020 президент РФ Владимир Путин сообщил, что Россия первой в мире зарегистрировала вакцину от нового коронавируса.

А. Ф. Можайский — изобретатель первого в мире самолета.

В. П. Демихов — первым в мире осуществил пересадку легких и первым создал модель искусственного сердца.

И. И. Сикорский — великий авиаконструктор, создал первый в мире вертолет, первый в мире бомбардировщик.

С. Н. Федоров — метод лечения глаукомы.

С. М. Прокудин-Горский — первая в мире цветная фотография.

Слайд 7

Педагог: Что объединяет людей, которые изображены на экране?
(Ответы обучающихся)

Слайд 8

Педагог: Константин Эдуардович Циолковский (1857—1935) — русский и советский учёный-самоучка, разрабатывавший теоретические вопросы космонавтики и занимавшийся философскими проблемами освоения космоса.

Слайд 9

Педагог: Дмитрий Иванович Менделеев (1834–1907) — русский ученый, открывший периодический закон химических элементов — один из основных законов естествознания. Он оставил свыше 500 печатных трудов на самые разные темы. Является автором исследований по физике, воздухоплаванию, метеорологии, сельскому хозяйству, экономике, народному просвещению, тесно связанных с потребностями экономического развития России.

Слайд 10

Педагог: Михаила Васильевича Ломоносов (1711—1765). Он часто именуется физиком и химиком. На самом деле Ломоносов был сведущ во множестве наук, и его иногда называют «универсальным человеком», преуспевшим во всех областях сразу. За свою жизнь Ломоносов сделал множество открытий, но ещё большее влияние он оказал на дальнейшее развитие науки. Это он заложил программу дальнейших исследований в области химии и физики, изобретённые им навигационные приборы сделали огромный вклад в развитие мореплавания. Именно Михаил Ломоносов заложил основы науки о стекле.

Слайд 11

Педагог: Илья Ильич Мечников доказал, что воспаление — одна из защитных реакций на раздражители (инфекции). Чем сильнее реакция, тем успешнее

организм борется с заболеванием. В современной медицине это одна из аксиом, и именно поэтому не рекомендуется сбивать температуру при простуде. В 1908 году стал лауреатом Нобелевской премии по физиологии и медицине.

Слайд 12

Педагог: Николай Иванович Пирогов — выдающийся хирург, анатом, естествоиспытатель и педагог, профессор, основоположник русской военно-полевой хирургии, основатель русской школы анестезии.

Слайд 13

Педагог: Сергей Павлович Королёв — это один из основных создателей советской ракетно-космической техники, сделавшей СССР передовой ракетно-космической державой, ключевая фигура в освоении человеком космоса, основатель практической космонавтики. В официальных документах его называли просто «Главный конструктор». Под его руководством был организован и осуществлён запуск первого искусственного спутника Земли и первого космонавта планеты Юрия Гагарина.

Слайд 14

Педагог: Игорь Васильевич Курчатов — советский физик, «отец» советской атомной бомбы. Академик АН СССР, доктор физико-математических наук, профессор. Основатель и первый директор Института атомной энергии. Главный научный руководитель атомного проекта в СССР, один из основоположников использования ядерной энергии в мирных целях.

Достижения науки настоящего времени представлены на слайдах №15—23.

Игра «Лента времени»

Слайд 24

Педагог: Давайте в игровой форме познакомимся с удивительными научными фактами и убедимся в том, насколько сложен наш мир. Давайте разделимся на команды и попробуем угадать правильные ответы.*

Комментарий для педагога: можно разделить ребят на пары, а можно работать по 3-4 человека. Вы можете выбрать комфортную длительность обдумывания вопроса в зависимости от уровня подготовки класса, а также задавать наводящие вопросы при необходимости.

Слайд 25

Педагог: Необходимо приблизительно угадать, когда были изобретены эти вещи.

Перечень предметов:

мыло и зубная паста (можно указать разные даты, а может быть, их изобрели в примерно одно время);

подъемный кран;

газета;

*варианты разбивки доступны по ссылке

бумажные деньги;
электронные деньги.

Слайд 26

Педагог: Давайте проверим ответы и обсудим, возраст каких предметов было угадать сложнее всего.

Мыло — 2800 г. до н. э.: по имеющимся данным, мыло изготавливали ещё в древних Шумере и Вавилоне (около 2800 г. до н. э.). Описание технологии изготовления мыла найдено в Месопотамии на глиняных табличках, относящихся примерно к 2200 г. до н. э. Египетский папирус середины второго тысячелетия до нашей эры свидетельствует, что египтяне регулярно употребляли мыло в омовениях.

Зубная паста — IV век нашей эры: самое раннее упоминание о зубной пасте содержится в египетском манускрипте IV века н. э., её рецептом была смесь порошкообразной соли, перца, листьев мяты и цветков ириса.

Подъемный кран — VI век до н. э.: несмотря на то, что многие его аспекты были сконструированы совсем недавно (по историческим меркам), сам механизм подъёмного крана был изобретён древними греками около 515 года до нашей эры.

Газеты — VIII век: предшественниками газет традиционно считаются новостные сообщения, распространявшиеся в Древнем Риме о событиях, произошедших в городе. Это были обычные, переписывающиеся от руки свитки. Первой в мире печатной газетой стал «Столичный вестник», который начал выходить в Китае в VIII веке. В ней помещали указы императора и сообщения о важнейших событиях. Газеты печатали с досок, на которых вырезали иероглифы, покрывали тушью и делали оттиски.

Бумажные деньги — VIII век: самыми древними банкнотами являются китайские (династии Тан), датируемые VIII веком. Примерно в 700-е годы нашей эры жители Китая, посчитав монеты тяжелой ношей, отдали свои предпочтения бумажным деньгам. К 960 году из-за нехватки материала для чеканки монет было выпущено количество бумажных денег, которое покрывало потребности всего общества.

Один из самых молодых видов денег — электронные, 1918 год: первые упоминания о них встречаются в США в 1918 году, когда американцам удалось совершить первый денежный перевод посредством телеграфа. Спустя полвека появилась специальная расчетная палата по электронному обслуживанию. По личным чекам можно было совершать дистанционные финансовые операции. В 1960—1970-х годах электронные деньги хранили на компьютерах в виде таблиц и реестров.

Педагог: Все эти предметы являются важной частью современной жизни. И казалось бы, были изобретены исключительно, благодаря научному прогрессу. Но нет, большинство из них появились ещё в те времена, когда наука только зарождалась.

Слайд 27

Педагог: Наш мир сложен и удивителен, существует множество научных

фактов, в которые просто невозможно поверить. В этом раунде мы попробуем приблизиться к верному ответу — я буду задавать вопрос, а вы будете писать примерное число, которое, как вам кажется, больше всего похоже на правду.

Слайд 28

Вопросы:

- 1) Скорость света — это очень важная величина. Свет очень быстрый, ничто во Вселенной не может быть быстрее. Какая же скорость у света?
- 2) Попробуйте представить, какое расстояние до Луны?
- 3) А теперь интересный мысленный эксперимент: сколько раз надо сложить лист бумаги, чтобы выстроить бумажную башню высотой до Луны?
- 4) Задумайтесь о возрасте нашей необъятной Вселенной. Когда произошел Большой взрыв?
- 5) Вернемся с небес на Землю. Наша страна расположена в Северном полушарии. А какой в целом процент населения живет в Северном полушарии?
- 6) Вопрос по географии: транссибирская магистраль — самая длинная в мире — это наша российская железная дорога. Представьте примерно, какова ее длина?

Слайд 29

- 7) Перейдем к анатомии. Про скорость света мы поговорили. А как вам кажется, с какой скоростью человек чихает?
- 8) Если представить, что ваше сердце — это мотор, то какое количество энергии оно создает каждый день? Как далеко мог бы проехать грузовик?
- 9) Сколько мышц нужно для совершения одного шага?
- 10) Вопрос для любителей гаджетов. Если бы человеческий глаз был цифровой фотокамерой, то каким разрешением он бы обладал?

Слайд 30

Ответы:

- 1) В вакууме скорость света достигает 299 792 км в секунду.
 - 2) Обойдите Землю около 10 раз и вы пройдете расстояние до Луны — в среднем 384 400 км.
 - 3) Это кажется невероятным, так как мы привыкли мыслить линейно. Толщина листа составляет в среднем 0,1 мм, увеличивается в два раза при первом сложении до 0,2 мм, и остается небольшой при следующих нескольких сложениях. Семь складываний — и вы получите толщину блокнота в 128 страниц. 10 — и толщина бумаги составит примерно ширину ладони. 23 — и вы получите стопку бумаги высотой в километр. 30 складываний выведут вас в космос. В этот момент ваш листок будет иметь высоту в 100 километров. 42 складывания доведут вас до Луны. 51 — и вы окажетесь на Солнце.
 - 4) Большой Взрыв и рождение Вселенной произошло примерно 13,8 миллиардов лет назад.
- Карл Саган в своем «Космическом календаре» попытался объяснить это огромное число, сжав историю Вселенной в масштабы календарного года. Если представить 13,8-миллиардную историю Вселенной в виде года, то люди появились бы только в последние минуты накануне Нового года, а ваша жизнь

продлилась бы меньше одной четверти секунды или пролетела бы в мгновение ока.

5) 90% населения Земли живет в Северном полушарии.

6) Длина Транссибирской магистрали составляет 9 289 километров

Слайд 31

7) Вы чихаете со скоростью 160 километров в час или даже больше

8) Ежедневно ваше сердце создает достаточное количество энергии для того, чтобы грузовик мог проехать 32 километра. На протяжении всей жизни человека сердце производит такое количество энергии, что ее хватило бы для того, чтобы этот грузовик покрыл расстояние от Земли до Луны и обратно.

9) Для совершения одного шага требуется работа 200 мускулов

10) Глаз обладал бы разрешением в 576 мегапикселей. Для сравнения — самые мощные фотоаппараты имеют матрицу с разрешением в 80 мегапикселей при впечатляющей цене.

Ссылка на демонстрационные материалы

СМОТРЕТЬ

Информация для проведения занятия № 23 «Эмоциональный интеллект»

Описание основных этапов занятия

Слайд 1

Педагог: Добрый день, ребята! Сегодня мы с вами поговорим об эмоциях и эмоциональном интеллекте. Слышали такое словосочетание? Как вы его понимаете?

Приветствие — это первое, что слышит человек. От того, с какими эмоциями вы произносите это слово, на 70% зависит, как собеседник будет к вам расположен: скептически или благосклонно, будет ли дальше слушать и слышать вашу речь.

Сейчас мы выполним упражнение «Интонация», в ходе которого поздороваемся друг с другом, и делать это будем с определенным настроением. Для выполнения упражнения всем необходимо встать в круг. Я раздам каждому по стикеру (Приложение 2.1), на котором написано название эмоционального состояния, которое необходимо вам изобразить в процессе приветствия «Здравствуйте, меня зовут...». Задача остальных — угадать настроение одноклассника.

(Обучающиеся приветствуют друг друга по кругу и угадывают настроение одноклассников)

Слайд 2

Педагог: Давайте познакомимся с основными правилами, которые будут действовать на занятии:

1. «Здесь и сейчас» — во время работы обсуждаем только те вопросы, которые значимы именно в данный промежуток времени.
2. «Искренность, открытость, доброжелательность» — обращаемся друг другу доброжелательно, искренне и открыто выражаем эмоции.
3. «Микрофон» — не перебиваем друг друга, даже при обсуждении очень интересной темы.
4. «Регламент» — ценим время, выделенное на каждое упражнение.
5. «Нет мобильным телефонам».

Слайд 3

Педагог: Все мы постоянно испытываем различные эмоции: радость, грусть, печаль и другие. На слайде вы видите «Колесо эмоций», с помощью которого мы познакомимся с базовыми эмоциями. На каждом лепестке «Колеса эмоций» показаны степени интенсивности той или иной эмоции. Например, мы понимаем, что радость от состояния эйфории и восторга может переходить к состоянию спокойствия и безмятежности. Следующий слой лепестков открывается, когда мы смотрим на соединение эмоций. Например, любовь = радость + доверие.

Как вы думаете, почему нужно обращать внимание на эмоции и чувства людей, для чего их нужно изучать?

(Ответы обучающихся)

Педагог: Вы правы! Изучать эмоции и чувства необходимо, чтобы понимать себя и окружающих людей, уметь контролировать себя и общаться без конфликтов. Для этого необходимо развивать эмоциональный интеллект!

Слайд 4

Педагог: Эмоциональный интеллект — это способность правильно истолковывать эмоции, которые испытываешь ты сам и окружающие тебя люди, а также умение ими управлять.

Слайд 5

Педагог: Ребята, чтобы узнать, насколько ваш эмоциональный интеллект помогает достигать поставленных целей в общении с окружающими, я сейчас предлагаю вам пройти несложный тест.

Предлагаю оценить, насколько хорошо вы понимаете свои и чужие эмоции, умеете управлять ими. На экране 4 вопроса, на которые необходимо ответить, озвучивать ответы не нужно. Посчитайте, сколько отрицательных ответов у вас получилось.

Вопросы:

1. Бывают ли у вас в жизни ситуации, когда вы не справляетесь со своими эмоциями и они мешают вам?

2. Бывают ли у вас ситуации, когда ваше состояние мешает настроиться на учебу?

3. Легко ли вам понимать то, что чувствуют другие?

4. Легко ли вы умеете влиять на свои чувства и чувства других? Например, разрядить обстановку или утешить друга.

(Обучающиеся отвечают на вопросы, подсчитывают количество отрицательных ответов)

Педагог: Ребята, если у вас 0 отрицательных ответов, то ваш эмоциональный интеллект на высоком уровне. Если 1 отрицательный ответ — у вас достаточно развит эмоциональный интеллект. Если у вас 2 и более отрицательных ответов, то возможно вам стоит поработать над изучением своих и чужих эмоций, развитием навыка управления эмоциями.

Педагог: Как вы считаете, нужно ли вам работать над развитием своего эмоционального интеллекта?

(Ответы обучающихся)

Педагог: Теперь разберемся, как мы можем понимать эмоции и чувства, которые переживаем сами и которые испытывают окружающие люди.

Выполним упражнение «Кто больше?». Вам необходимо назвать как можно больше эмоций и чувств, которые переживает человек в течение жизни. Выполнять задание будем по командам-рядам по очереди. Если в течение 10 секунд команда не называет нужное слово, то она не участвует дальше.

(Команды-ряды поочередно называют чувства и эмоции человека)

Педагог: А как мы выражаем эмоции? Можно ли, глядя на человека, понять, что он чувствует в данный момент, какую эмоцию переживает? Что по-

могает это определить?

(Ответы обучающихся)

Слайд 6

Педагог: Правильно, важным средством выражения эмоций человека является его мимика. Мимика — выражение лица человека. Лицо человека способно выражать различные эмоции.

Педагог: Предлагаю вам выполнить упражнение «Понимаете ли вы язык мимики». Посмотрите на лица, изображенные на слайде, и попробуйте расшифровать, какие эмоциональные состояния закодировал художник. Для ответа поднимите руку.

(Обучающиеся расшифровывают эмоциональные состояния лиц, изображенных на экране)

Ответы: 1 — безразличие; 2 — враждебность; 3 — веселье; 4 — гнев; 5 — грусть; 6 — застенчивая радость; 7 — плохое самочувствие; 8 — злость; 9 — бурная радость; 10 — глубокая печаль; 11 — скепсис; 12 — скорбь.

Педагог: На любые жизненные ситуации люди эмоционально реагируют (выражают эмоции и чувства) и выражают свое отношение к происходящему при помощи мимики, слов и интонаций голоса, позы и движений.

Слайд 7

Педагог: Ребята, а как мы можем управлять своими эмоциями и эмоциями других людей?

(Ответы обучающихся)

Педагог: Чтобы управлять своими эмоциями и эмоциями окружающих людей важно:

- учиться выражать свои эмоции;
- учиться рассказывать о сильных переживаниях;
- учиться распознавать и различать базовые эмоции (читать книги, слушать музыку, смотреть фильмы и определять эмоции героев, связи между их чувствами и поступками);
- учиться понимать чувства других людей (общаться с другими людьми и определять их эмоциональное состояние);
- учиться переходить из одного эмоционального состояния в другое (например, когда человек сильно волнуется, можно остановиться — досчитать до 10 — выдохнуть — рассказать о своих чувствах).

Слайд 8

Педагог: Давайте вместе создадим эмокнижки (Приложение 2.2), которые могут стать вашими помощниками в выражении эмоций. Для этого понадобятся одинаковые бумажные круги. На каждом круге напишите название эмоции и раскрасьте. Круги согните пополам. Половинку обратной стороны (без рисунка) намажем клеем, приклеим к обратной стороне другой заготовки. Таким образом создадим эмокнижку.

(Ведущий раздает каждому обучающемуся бумажные круги. Обучающиеся создают эмокнижки)

Педагог: Получившуюся книжку вы можете носить с собой и без слов показывать окружающим, что вы чувствуете в определенный момент. Давайте попробуем поиграть: откройте эмокнижку на случайной странице и попробуйте

найти человека, который испытывает выпавшую эмоцию.

(Предлагает несколько раз поиграть с эмокнижками)

Педагог: Ребята, сегодня мы познакомились с понятием «эмоциональный интеллект», проанализировали уровень развития своего эмоционального интеллекта и научились различать эмоции. Узнали ли вы что-то новое для себя?

(Ответы обучающихся)

Педагог: Мне хотелось бы узнать, насколько вам понравилось занятие. Предлагаю для этого выполнить упражнение «Ладощка». Необходимо загнуть соответствующее количество пальцев (от 1 до 5) и поднять вверх.

1 — совсем не понравилось, 5 — очень понравилось.

(Реакции обучающихся)

Педагог: Благодарю вас за активную работу! Давайте наградим себя аплодисментами!

Ссылка на демонстрационные материалы

СМОТРЕТЬ

Радость «Здравствуйтесь, меня зовут...»	Ехидство «Здравствуйтесь, меня зовут...»	Интерес «Здравствуйтесь, меня зовут...»
Растерянность «Здравствуйтесь, меня зовут...»	Удивление «Здравствуйтесь, меня зовут...»	Презрительность «Здравствуйтесь, меня зовут...»
Уверенность «Здравствуйтесь, меня зовут...»	Печаль «Здравствуйтесь, меня зовут...»	Стыд «Здравствуйтесь, меня зовут...»
Грусть «Здравствуйтесь, меня зовут...»	Злость «Здравствуйтесь, меня зовут...»	Вина «Здравствуйтесь, меня зовут...»



Информация для проведения занятия № 24**«Правильные привычки: здоровое питание»**

Педагог: Здравствуйте, ребята! Мы приветствуем друг друга, говоря «Здравствуйте!», то есть, желаем быть здоровыми, здоровыми. В этом приветственном слове, которое мы произносим на протяжении дня много раз, заложен глубокий смысл. Почему именно здоровья мы желаем? Может быть, потому, что это важная ценность для человека?

(Ответы обучающихся)

Педагог: А что же это такое «Здоровье»? Как Вы думаете? От чего оно зависит?

(Ответы обучающихся: наследственность, экология и условия жизни, образ жизни и привычки)

Педагог: Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни. А что нужно для достижения, сохранения и укрепления здоровья?

(Ответы обучающихся, которые фиксируются на доске)

Педагог: Правильно. А сегодня мы поговорим о важном элементе, который сопутствует нам на протяжении всей жизни, и мы сталкиваемся с ним несколько раз в день. Как вы думаете, о чем пойдет речь?

(Ответы обучающихся)

Основная часть

Педагог: Да, это питание, еда. И сегодня мы говорим именно о питании. Питание является обязательным условием существования человека. Еда служит единственным источником энергии и питательных веществ для человека. Но питание может быть неправильным, а может быть правильным, здоровым. В основе правильного питания лежат несколько правил.

Первое правило: «Есть нужно столько, чтобы в организме возместилась энергия, которую мы тратим».

Педагог: На что мы тратим свою энергию?

(Ответы обучающихся)

Педагог: Важнейшая роль пищи — обеспечение организма энергией, которая необходима для работы.

Любое несоответствие количества потребляемой энергии отражается на массе тела человека. Если масса тела не изменяется — это значит, что между потреблением пищи и тратой энергии установлен баланс. Переедание или недостаток нарушают этот баланс. Избыток потребления энергии приводит к отложению жира в теле и увеличению его массы. Недостаток потребления энергии сопровождается снижением массы тела.

Второе правило: «Питание должно быть сбалансированным, то есть содержать разнообразие продуктов и блюд».

Какие питательные вещества нам необходимы, в каких продуктах питания они содержатся?

(Ответы обучающихся)

Педагог: Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества — все это мы должны получать из пищи.

Нехватка любого элемента способна привести к возникновению серьезных сбоев в работе организма. В рацион питания необходимо включать мясо, молочные и растительные продукты. Обращать внимание необходимо на питание во время болезни, а также следить за рационом в летнее и зимнее время.

Третье правило: «Необходимо соблюдать режим питания».

Какие режимы питания бывают (одно-, двух-, трехразовое)? А какой режим можно назвать рациональным?

(Ответы обучающихся)

Педагог: Режим питания должен включать в себя как минимум 3-4 приема пищи. Еда «по часам» важна, особенно во время роста организма.

Четвертое правило: «Питание должно быть безопасным».

Педагог: Какие правила нужно соблюдать, чтобы пища была безопасной?
(Ответы обучающихся)

Педагог: Безопасность питания обеспечивают несколько условий — соблюдение правил личной гигиены, различие свежих и несвежих продуктов, мытье рук перед едой, мытье фруктов и овощей перед употреблением в пищу, просмотр сроков хранения и годности продуктов питания. Основная причина болезней — несоблюдение элементарных гигиенических правил.

Теперь я предлагаю побыть строителями и выполнить интересное задание.

У вас есть треугольник — он будет основой пирамиды, и карточки с продуктами, которые станут содержанием самой пирамиды.*

Задание: Сейчас в самый нижний уровень пирамиды внесите те продукты, которые вы чаще всего едите каждый день. Во второй уровень — те продукты питания, которые вы употребляете реже. И на самом верхнем уровне разместите продукты, которые вы употребляете совсем мало.

(Обучающиеся индивидуально выполняют задание)

Педагог: Молодцы, вы отлично справились с заданием. Обратите внимание на доску. На ней представлена правильная пирамида питания. Фундамент пирамиды составляют продукты, которые рекомендуется употреблять больше всего, а на вершине — те, которых нужно избегать или употреблять в ограниченных количествах.

Задание: В каждой команде есть карточки с продуктами. Вам необходимо, опираясь на правильную пирамиду питания, распределить карточки по уровням.

(Обучающиеся работают в командах, соотносят свои пирамиды с «правильной»)

*раздаточный материал доступен по ссылке

Далее каждая команда презентует свою пирамиду.

Педагог: Давайте разберем ваши пирамиды. Как вы видите, между ними есть различия. Какие продукты вам нужно есть чаще, какие реже? Почему?

Заключительная часть

Подведение итогов проводится на усмотрение педагога.

Примерные вопросы для рефлексии: Какой вывод о питании вы сделали? Что полезного узнали? Какой факт расскажете родителям о приеме еды?

В качестве домашнего задания обучающиеся получают вопросы в виде тестов, которые они решат дома с родителями.

Контрольные вопросы по занятию:

Вопрос №1. Обязательно ли завтракать перед школой?

- 1) **Да**
- 2) Нет
- 3) Затрудняюсь ответить

Вопрос №2. Можно ли днем не обедать?

- 1) Да
- 2) **Нет**
- 3) Затрудняюсь ответить

Вопрос № 3. Можно ли наесться вечером перед сном?

- 1) Да
- 2) **Нет**
- 3) Затрудняюсь ответить

Вопрос №4. Обязательно ли в подростковом возрасте употреблять в пищу блюда из круп (каши, гарниры)?

- 1) **Да**
- 2) Нет
- 3) Затрудняюсь ответить

Вопрос №5. Полезно ли много есть мучных изделий и сладостей?

- 1) Да
- 2) **Нет**
- 3) Затрудняюсь ответить

Вопрос №6. Обязательно ли употреблять в пищу сырые овощи, фрукты, ягоды?

- 1) **Да**
- 2) Нет
- 3) Затрудняюсь ответить

Вопрос №7. Вредны ли для человеческого организма чипсы?

- 1) **Да**
- 2) Нет
- 3) Затрудняюсь ответить

Вопрос №8. Полезны ли для человеческого организма газированные напитки?

- 1) Да
- 2) **Нет**
- 3) Затрудняюсь ответить

Вопрос №9. Может ли человек жить без пищи?

- 1) Да
- 2) **Нет** (взрослый может несколько суток обходиться без еды, но это сильный стресс для организма, детский растущий организм не может — это опасно)
- 3) Затрудняюсь ответить

Вопрос №10. Может ли человек жить без воды?

- 1) Да
- 2) **Нет**
- 3) Затрудняюсь ответить

Ресурсы, необходимые для проведения занятия:

1. Аудитория, парты и стулья по количеству участников занятия
2. Канцелярские товары (бумага, ручки)
3. Правильная пирамида питания
4. Карточки с продуктами
5. Основы для пирамид

Информация для проведения занятия № 25

Тема «Правильные привычки: правила безопасности»

Рекомендации для педагога

Правила индивидуальной маршрутной игры «Уголки»

Педагог: Вы видите, что в нашем классе организовано 4 уголка. В каждом из этих уголков вам необходимо выполнить определенные задания, которые представлены там. (Ответить на вопросы, работа с карточками и т. д.). Задания вы выполняете в рабочих листах, в конце занятия вы забираете их с собой.

Педагог: Работа в «уголках» организована следующим образом: в каждом уголке стоит по 6 стульев, это значит, что больше 6 человек в 1 «уголке» не может находиться. Если вы выполнили задание и видите, что место в другом «уголке» освободилось, вы можете туда перейти. Необходимо заполнить весь маршрутный лист, пройдя все 4 уголка. Всего на работу в уголках вам отводится 30 минут.

Знакомство с терминами

Безопасность дорожного движения — состояние данного процесса, отражающее степень защищенности его участников от дорожно-транспортных происшествий и их последствий.

Обеспечение безопасности дорожного движения — деятельность, направленная на предупреждение причин возникновения дорожно-транспортных происшествий, снижение тяжести их последствий.

Участник дорожного движения — лицо, принимающее непосредственное участие в процессе дорожного движения в качестве водителя транспортного средства, пешехода, пассажира транспортного средства.

Правила дорожного движения — специализированный комплекс нормативно-правовых актов, предписывающий всем участникам дорожного движения определённую модель поведения.

Варианты названий «уголков»: «Я и СИМ», «Я — пешеход», «Я — пассажир», «Я в общественном транспорте» и другие. Количество и названия «уголков» будут зависеть от количества необходимых тем и профиля тем.

Задания для выполнения (задания могут быть изменены в зависимости от изучаемых тем).

Уголок 1 «Я — пешеход»

Задание 1. Запиши слова в правильно порядке

СЛУШАЙ ДУМАЙ СМОТРИ ИДИ СТОЙ

Комментарий: необходимо знать алгоритм перехода проезжей части: Стой — Смотри — Слушай — Думай — Иди.

Материал для изучения:

СМОТРЕТЬ

Задание 2. Какие знаки указывают на то, что здесь можно переходить дорогу? Вклей эти знаки в графе «Ответ»

Комментарий: необходимо заранее подготовить и распечатать нужное количество дорожных знаков и разложить их на столе.

Методический материал:

СМОТРЕТЬ

Задание 3. Нарисуй пешеходный светофор. Чем он отличается от автомобильного? Запиши свой ответ

Материал для изучения:

СМОТРЕТЬ

Уголок 2 «Я и СИМ»

Задание 1. Выбери из предложенных картинок и запиши названия средств передвижения, которые относятся к средствами индивидуальной мобильности (СИМ)

Комментарий: необходимо заранее подготовить и распечатать нужное количество разных средств передвижения и разложить их на столе.

Материал для изучения:

СМОТРЕТЬ

Задание 2. Запиши ответ на вопрос: «Где может передвигаться человек на СИМ?»

Материал для изучения:

СМОТРЕТЬ

Задание 3. Нарисуй предметы защиты для использования СИМ

Материал для изучения:

СМОТРЕТЬ

Уголок 3 «Я — пассажир»

Задание 1. Запиши ответ на вопрос: «В легковом автомобиле какое самое безопасное место для ребенка?»

Задание 2. Сформулируй 3 правила поведения в легковом автомобиле, запиши их.

Материал для изучения:

СМОТРЕТЬ

Уголок 4 «Я в общественном транспорте»

Задание 1. Перед тобой разные виды транспорта. Вклей в маршрутный лист транспорт, который относится к общественному.

Задание 2. Запиши, какие правила безопасности существуют при нахождении в общественном транспорте

Материал для изучения:

СМОТРЕТЬ

**Маршрутный лист к занятию
«Безопасность дорожного движения»**

Уголок 1 «Я — пешеход»

Задание 1. Запиши слова в правильно порядке
СЛУШАЙ ДУМАЙ СМОТРИ ИДИ СТОЙ

Ответ:

Задание 2. Какие знаки указывают на то, что здесь можно переходить дорогу?
Вклей эти знаки в графе «Ответ»

Ответ:

Задание 3. Нарисуй пешеходный светофор. Чем он отличается от автомобильного? Запиши свой ответ

Ответ:

Уголок 2 «Я и СИМ»

Задание 1. Выбери из предложенных картинок и запиши названия средств передвижения, которые относятся к средствами индивидуальной мобильности (СИМ)

Ответ:

Задание 2. Запиши ответ на вопрос: «Где может передвигаться человек на СИМ?»

Ответ:

Задание 3. Нарисуй предметы защиты для использования СИМ

Ответ:

Уголок 3 «Я — пассажир»

Задание 1. Запиши ответ на вопрос: «В легковом автомобиле какое самое безопасное место для ребенка?»

Ответ:

Задание 2. Сформулируй 3 правила поведения в легковом автомобиле, запиши их.

Ответ:

Уголок 4 «Я в общественном транспорте»

Задание 1. Перед тобой разные виды транспорта. Вклей в маршрутный лист транспорт, который относится к общественному.

Ответ:

Задание 2. Запиши, какие правила безопасности существуют при нахождении в общественном транспорте

Ответ:

Ссылка на материалы

СМОТРЕТЬ

Информация для проведения занятий № 26-27

Тема «В здоровом теле — здоровый дух»

Примерный вариант слов педагога (или текста приветственной открытки) для начала квеста «В здоровом теле — здоровый дух!».

Знакомство с терминами:

Здоровье — состояние организма, при котором правильно функционируют все его органы.

Физическая культура — часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, спортивных достижений.

Спорт — составная часть физической культуры, основанная на физических упражнениях (гимнастика, игры, борьба и т. п.), имеющая целью развитие и укрепление организма.

Педагог: Добрый день! Мы рады видеть вас на нашей игре — «В здоровом теле — здоровый дух!». Сегодня вам предстоит пройти испытания, вспомнить основные правила здорового образа жизни и найти клад. За каждое верно выполненное задание вы будете получать подсказку, где располагается следующее задание. Вы ищете строго в тех местах, которые обозначены в ваших подсказках, а если случайно находите подсказку не по ходу игры — ее трогать нельзя!

Перечень заданий спортивного квеста «В здоровом теле — здоровый дух!»

1. «СОБЕРИ ПОСЛОВИЦУ»

Необходимо расставить слова в правильном порядке, чтобы получилась пословица.

Время
Взамен
Спорту
Отдаешь
Здоровье
Получишь
—
!

2. «УМЕРЕННОСТЬ В ЕДЕ ПОЛЕЗНЕЕ СТА ВРАЧЕЙ»

Решение задачи по теме «Нормы питания. Энергозатраты человека и пищевой рацион». При решении задач пользуйтесь данными таблиц.

Таблица 1 — Энергозатраты при различных видах активности

Виды физической активности	Энергетическая стоимость
Прогулка — 5 км/ч; езда на велосипеде — 10 км/ч; волейбол любительский; стрельба из лука; гребля народная	4,5 ккал/мин
Прогулка — 5,5 км/ч; езда на велосипеде — 13 км/ч; настольный теннис	5,5 ккал/мин
Ритмическая гимнастика; прогулка — 6,5 км/ч; езда на велосипеде — 16 км/ч; каноэ — 6,5 км/ч; верховая езда — быстрая рысь	6,5 ккал/мин
Роликовые коньки — 15 км/ч; прогулка — 8 км/ч; езда на велосипеде - 17,5 км/ч; бадминтон — соревнования; большой теннис — одиночный разряд; лёгкий спуск с горы на лыжах	7,5 ккал/мин
Бег трусцой; езда на велосипеде — 19 км/ч; энергичный спуск с горы на лыжах; баскетбол; хоккей с шайбой; футбол; игра с мячом в воде	9,5 ккал/мин

Таблица 2 — Энергетическая и пищевая ценность продукции кафе быстрого питания

Блюда и напитки	Энергетическая ценность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Монблан Бургер (булочка, майонез, салат, помидор, сыр, говядина)	425	39	33	41
Чикен Премьер (булочка, майонез, салат, помидор, сыр, курица, бе- кон)	380	19	18	35
Чикенбургер (булочка, майонез, салат, курица)	355	13	15	42
Омлет с ветчиной	350	21	14	35
Салат овощной	60	3	0	10
Салат Цезарь (курица, салат, соус, помидор, сыр, гренки)	250	14	12	15
Картофель по-деревенски	315	5	16	38
Маленькая порция картофеля фри	225	3	12	29
Мороженое с шоколадным напол- нителем	325	6	11	50
Вафельный рожок	134	3	4	22
Кола	170	0	0	42
Апельсиновый сок	225	2	0	35
Чай без сахара	0	0	0	0
Чай с сахаром (две чайных ложки)	68	0	0	14

Задание: Светлана, мастер спорта по большому теннису, находится на тренировочных сборах, где каждый день в течение четырёх часов (утром и вечером), активно тренируется со своей командой. В свободное время между двумя тренировками девушки решили пообедать в ресторане быстрого питания. Используя данные таблиц 1 и 2, предложите Светлане оптимальное по калорийности и соотношению белков меню из перечня предложенных блюд и напитков для того, чтобы компенсировать свои энергозатраты утренней двух-часовой тренировки. При выборе учтите, что Светлана любит сладкое и обязательно закажет мороженое с шоколадным наполнителем, а также сладкий напиток. Однако тренер просил Светлану потреблять блюда с наибольшим содержанием белка.

В ответе укажите энергозатраты утренней тренировки, рекомендуемые блюда, калорийность обеда и количество белков в нём.

Верный ответ:

1) Энергозатраты тренировки — 900 ккал.

2) Рекомендуемые блюда: мороженое с шоколадным наполнителем, Мон-блан бургер, салат овощной, чай с сахаром (две чайных ложки).

3) Калорийность рекомендованного обеда $(325+425+60+68) = 878$ ккал, количество белков — 48 г.

3. «РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ»

Участникам команды предлагается собрать известный слоган из вырезанных букв (например: «В здоровом теле — здоровый дух»). На маршрутном листе указывается время составления предложения.

Т	К	А	Е	Й	К	О
Е	П	Й	Л	А	Л	П
П	И	О	Д	С	Т	Ы
З	Ь	Р	Ы	Т	А	Р
Е	Л	Ё	Н	К	Ш	Ь
Л	Е	Р	Г	А	А	Н
К	Г	У	Т	Б	И	Н
А	Ж	А	Л	Г	И	Т

4. «ЗНАТОКИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА»

Из перечня слов, написанных на листе бумаги, подчеркнуть и потом назвать признаки, характеризующие здорового человека: **весёлый, хмурый, бодрый, пассивный, слабый, энергичный, чистая кожа, тусклые волосы, плохой сон, блестящие волосы, отдохнувший, уставший, у него грязь под ногтями, хороший сон.**

5. «СПОРТ»

Цель: выполнение физических упражнений, помогающих заботиться о своем здоровье.

Команде необходимо выполнить следующие задания:

Девочки 5 человек — прыжки через скакалку за 30 секунд (необходимо набрать общее количество прыжков — 300 раз).

Мальчики 5 человек — броски в баскетбольную корзину за 3 минуты (необходимо попасть 10 раз).

5 человек — прыжок в длину с места (общее количество — 8 метров).

5 человек — подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (общее количество — 125 раз).

5 мальчиков + 5 девочек — сгибание, разгибание рук в упоре лежа (выполнить 125 раз).

Заключительная часть

Подведение итогов и награждение происходит на усмотрение педагога.

Ресурсы, необходимые для проведения

1. Маршрутные листы
2. Скакалка
3. Секундомер
4. Таблица для составления слов
5. Карточки с заданиями
6. Таблицы энергозатрат, пищевой ценности
7. Слова-характеристики человека

Рекомендации по проведению занятия

Данное занятие является завершающим событием «Мои знания – моя сила», необходимо по его окончании предусмотреть время на работу обучающихся с рефлексивными дневниками

[СМОТРЕТЬ](#)

Рекомендации по организации и проведению квеста

[СМОТРЕТЬ](#)

Ссылка на материалы

[СМОТРЕТЬ](#)

Полезные материалы

Для проведения События собраны дополнительные материалы, которые можно использовать в рамках проведения занятий.

Материалы включают в себя:

- книги;
- фильмы;
- мультфильмы.

Материалы доступны по ссылке

СМОТРЕТЬ



институтвоспитания.рф



**ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ
ФГБНУ ИИДСВ**