

Методические рекомендации по разработке и реализации программы курса  
внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым. 10–11 классы» в  
общеобразовательных организациях.

Авторы курса: Э. А. Зюрин, А. В. Погожева, И. В. Шаповаленко, Ю. А.

Кочетова, О. В. Кузнецова, А. В. Фокина

Научный редактор Г. Г. Онищенко

Автор методических рекомендаций Н. В. Горбенко

## СОДЕРЖАНИЕ

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА.....	3
ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	6
КАК РАБОТАТЬ С УЧЕБНЫМ ПОСОБИЕМ «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ. 10-11 КЛАССЫ» .....	7
Виды упражнений, их назначение и использование.....	7
Формы организации учебных занятий.....	12
Формы организации работы обучающихся.....	13
Структура занятия.....	15
ПОУРОЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ.....	17
Раздел 1. Юность – время золотое.....	17
Раздел 2. Занятого человека грусть-тоска не берёт.....	33
Раздел 3. Мельница сильна водой, а человек едой.....	44
Раздел 4. Движение – это жизнь.....	55
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	69

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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

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

*Личностные результаты* освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым. 10–11 классы» должны отражать:

- 1) готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 2) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 3) навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;
- 4) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 5) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 6) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 7) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей;

- 8) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;
- 9) отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

**Метапредметные результаты** освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым. 10–11 классы» должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- 2) самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- 3) использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 4) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 5) владение навыками познавательной и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 6) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 7) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач;

- 8) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- 9) владение языковыми средствами – умением ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 10) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

## ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

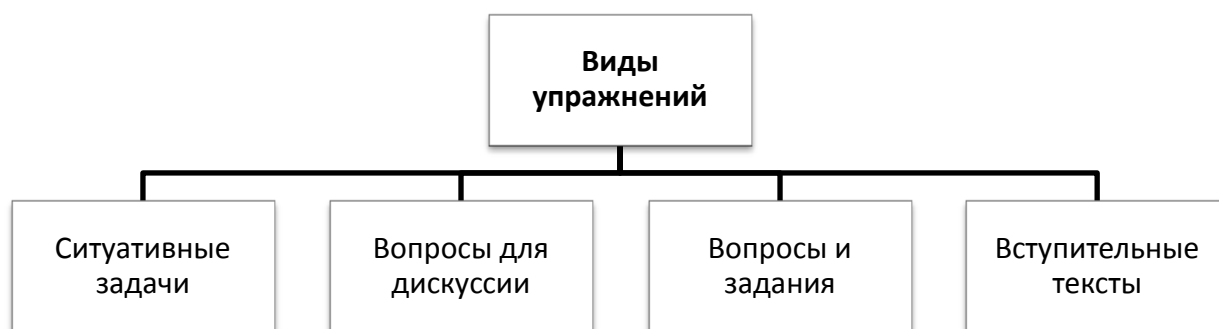
Основное содержание по темам	Количество часов
<b>Раздел 1. Юность – время золотое (3 часа)</b>	
Тема 1. Учимся принимать себя	1
Тема 2. Что такое толерантность	1
Тема 3. Игры и социальные сети: соблюдаем баланс	1
<b>Раздел 2. Занятого человека грусть-тоска не берёт (2 часа)</b>	
Тема 1. Профориентация и выбор профессии	1
Тема 2. Как подготовиться к ЕГЭ	1
<b>Раздел 3. Мельница сильна водой, а человек едой (6 часов)</b>	
Тема 1. Энергия и энергозатраты	1
Тема 2. Масса тела и калорийность рациона	1
Тема 3. Физическая нагрузка	1
Тема 4. Водный режим	1
Тема 5. Правила здорового питания	1
Тема 6. Вкусное и полезное меню на неделю	1
<b>Раздел 4. Движение – это жизнь (6 часов)</b>	
Тема 1. Возможности вашего организма	1
Тема 2. Спорт и жизнь	1
Тема 3. Питание и спортивный результат	1
Тема 4. Как улучшить спортивный результат	1
Тема 5. Опасности малоподвижного образа жизни	1
Тема 6. Готовимся сдавать ГТО	1
	<b>Итого: 17</b>

## КАК РАБОТАТЬ С УЧЕБНЫМ ПОСОБИЕМ «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ. 10–11 КЛАССЫ»

Внимательно ознакомьтесь с содержанием учебного пособия «Здорово быть здоровым. 7–9 классы». Оно разделено на 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. 17 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 и 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 личностно 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.

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:*

На первую страницу дневника поместите рисунки различных эмоциональных состояний человека, разместив под ними соответствующие подписи.



**QR-коды** – это современная форма информационных полей и способов представления информации. При считывании кода с помощью 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 вас заинтересовали, то можно поделиться опытом их использования с учителями-предметниками (в рамках изучения школьных

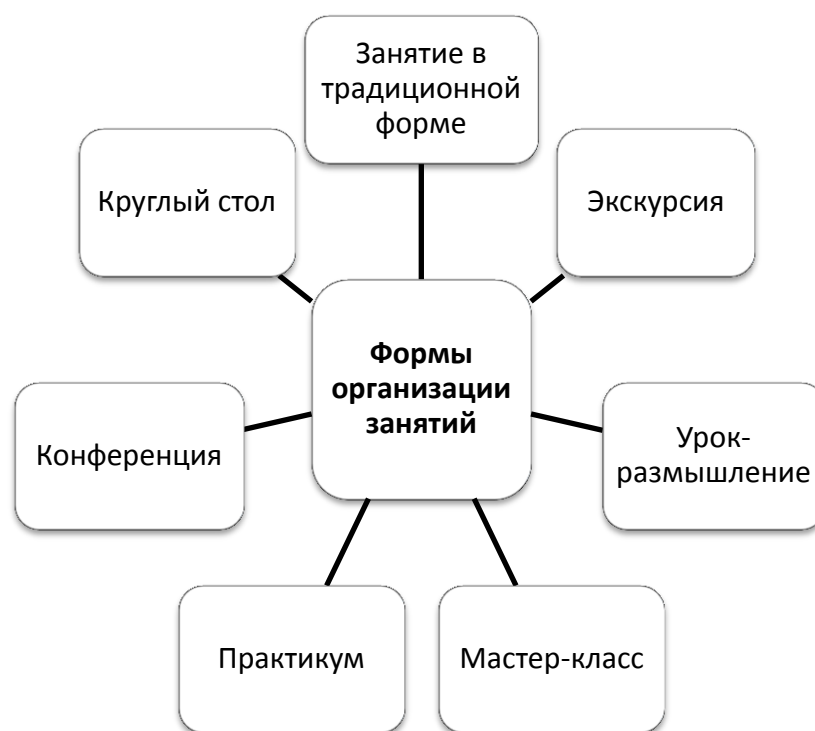
курсов биологии, химии, физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности).

### **Формы организации учебных занятий**

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

Такой формой организации занятий выступает экскурсия. Её целесообразно осуществить при изучении:

- раздела 2 «Занятого человека грусть-тоска не берёт» (экскурсии в высшие учебные заведения, колледжи, на предприятия различного профиля);
- раздела 4 «Движение – это жизнь» (экскурсии на стадион, в фитнес-центр, оздоровительный, магазин спортивного питания, аптеку и т. п.).



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 предоставлены опорные материалы для специалистов разного профиля, очерчен круг вопросов для обсуждения со школьниками, указаны задания из пособия для использования ими 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. Советы по подготовке доклада, реферата представлены в Приложении.

Проведение занятий-практикумов возможно профессиональными психологами или тренерами по различным видам спорта. Например, по темам «Учимся принимать себя», «Опасности малоподвижного образа жизни», «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 простая или эвристическая беседа, рассказ учителя. При работе с материалами пособия – фронтальная, индивидуальная или парная форма 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***

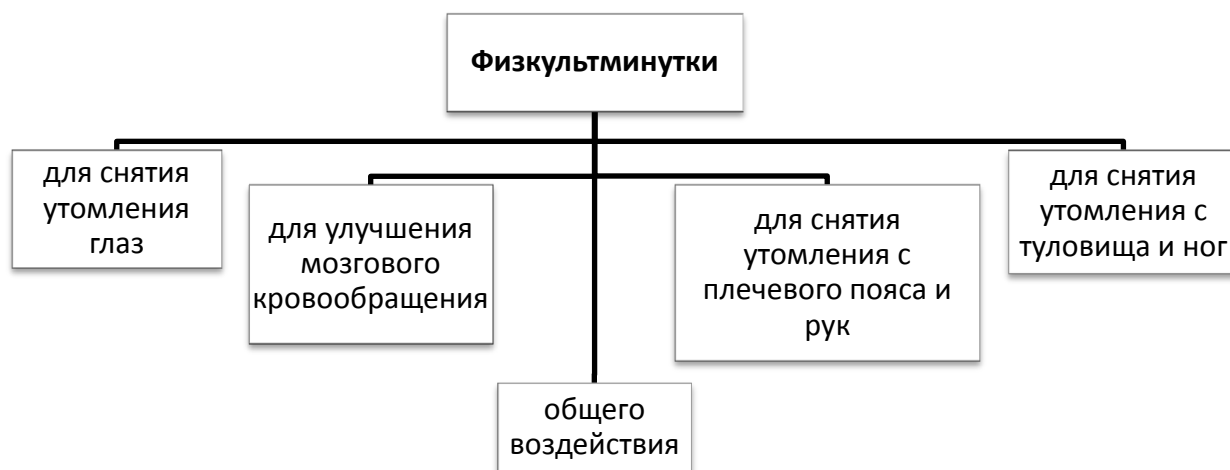
Для выполнения школьниками работ на занятиях и дома может быть использована рабочая тетрадь. Так как это курс внеурочной деятельности, он носит безоценочный характер и особых требований по ведению тетради предъявлять не стоит.

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 к учебному пособию***

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 работ на занятии выбирается тип физкультминутки. Все варианты физкультминуток целесообразно отрабатывать на занятиях. Это приучает школьников к самостоятельному использованию данных приёмов при индивидуальной работе дома.

Если школьник на занятии длительное время работает с компьютером, то стоит обратиться к выполнению комплекса упражнений для глаз, представленного на с. 123–125 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 и личностные) учитель самостоятельно

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

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

В содержании занятия прописана методика организации работы с определённым 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, выполнение рисунков.

*Пример инструктивной карты:*

Ознакомьтесь с материалами пособия со с. 58–61. Запишите ваши данные и, проведя необходимые расчёты, заполните таблицу.

ФИО \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Масса тела (кг) \_\_\_\_\_

Уровень физической активности \_\_\_\_\_

Вид энергозатрат	Формула для расчёта	Значение (ккал)
Общие энергозатраты		
Пищевой термогенез		
Физическая активность		
Калорийность рациона		

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.

Ориентируясь на представленные в настоящем пособии варианты проведения занятий и используя весь набор приёмов работы с материалами учебного пособия, учитель, ведущий курс, сможет самостоятельно разрабатывать план урока.

При этом необходимо учитывать возможность организации экскурсий в разные учреждения, приглашения гостей, использования материально-технической базы ресурсных центров, содействия школьной администрации, привлечения родителей к решению организационных вопросов, помощи муниципалитетов.

В конце каждого раздела размещены примерные темы проектных работ и рефератов, 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 – формирования у обучающихся ориентации на здоровый образ жизни, воспитания гармоничной и успешной личности с активной жизненной позицией.

## **Раздел 1. Юность – время золотое**

### **Занятие 1**

**Тема занятия:** Учимся принимать себя

**Дидактическая цель:** оказать школьникам психологическую помощь в осознании своего «я», постановке жизненных целей, расстановке приоритетов.

### Содержание занятия

#### *Вариант проведения занятия № 1*

В начале занятия целесообразно организовать работу с текстами пособия со с. 4-5.

*Задание.* Ответьте на вопросы.

1. Какая возрастная задача из перечисленных в тексте для вас наиболее значима и почему? Ответ аргументируйте.
2. Перечислите социальные роли, которые вы выполняете в своей повседневной жизни.
3. Исходя из выполняемых социальных ролей, приведите примеры ролевых конфликтов, возникающих в вашей повседневной жизни.

*Пример задания:*



Прочитайте упражнение на с. 6 и рассмотрите рисунок «Моя цель». Отрадите свои жизненные цели на диаграмме, исходя из их важности. Рисунок выполните в тетради.

По завершении выполнения задания можно заслушать ответы нескольких школьников с последующим их обсуждением.

Особенностью заданий пособия по данной теме является их ориентация на индивидуальное выполнение, которое требует глубокого и вдумчивого

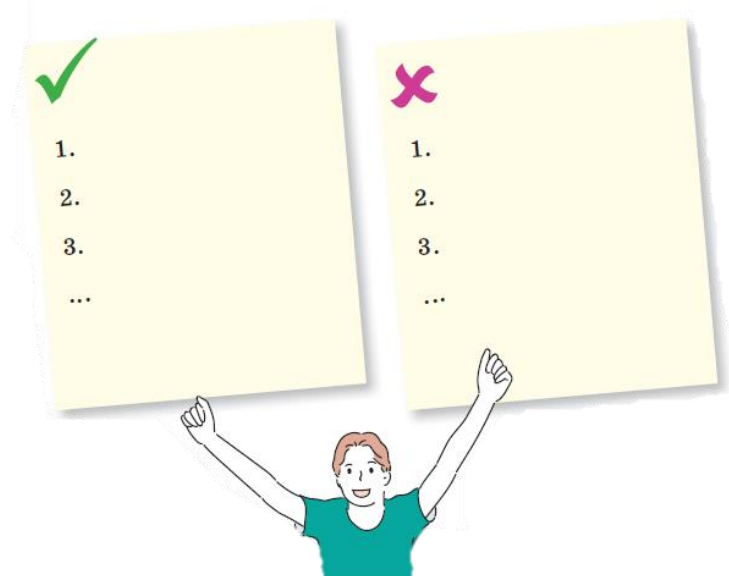
анализа и самооценки. Исходя из этого, учитель должен отобрать задания для работы дома с последующим обсуждением их выполнения.

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

Один из вариантов проведения занятия по данной теме – беседа со школьным психологом. На занятии следует использовать задания, направленные на формирование адекватной оценки своих качеств.

Школьникам на занятии предлагается выполнить в тетради задание со с. 8–9. Приглашённый психолог может воспользоваться комментариями к выполненному упражнению, более подробно раскрывая каждую позицию текста пособия (с. 9).

В качестве рефлексии совместно проделанной работы организуется индивидуальная работа школьников с упражнением со с. 10. На бумажных носителях ребята делают рисунки и выполняют упражнение со с. 11.



На листе распечатывается цветная шкала для выполнения задания со с. 12.



Все раздаточные материалы и выполненные задания обучающиеся размещают в тетради, которая служит своеобразным портфолио курса.

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

В начале занятия учитель активизирует знания обучающихся, апеллируя к школьному курсу биологии «Человек». Вместе с учителем ребята знакомятся с понятием «эмоциональный интеллект».

Далее выполняется задание со с. 13, в котором обучающимся предлагается понаблюдать за жестами и мимикой героев художественного фильма.

Используя комментарии к выполненному упражнению со с. 14–15 в качестве приёма для развития понимания эмоций других людей, учитель организует просмотр небольшого видеофрагмента без звукового сопровождения.

*Задание.* Рассмотрите рисунок на с. 13. Определите, какие эмоции испытывали герои художественного фильма. Подумайте, мешает или помогает оценке эмоций знание сюжета.

### **Задания для работы дома**

1. Внимательно ознакомьтесь с материалами пособия со с. 6-7. Попробуйте самостоятельно заполнить матрицу Эйзенхауэра, распределив свои дела и задачи по категориям. Распределение сделайте на ближайшую неделю.

	Срочно	Не срочно
Важно	1... 2...	
Не важно	1... 2...	



2. Выполните упражнение со с. 8, заполнив таблицу. Проанализируйте, различаются ли ответы в данных колонках, где обнаружили совпадения, а где различия и почему.

Каков я?	Каким мне хотелось бы стать?	Как видят меня другие?

3. Начало выполнения долгосрочного проекта «Дневник эмоций». На первую страницу дневника поместите рисунки различных эмоциональных состояний человека, сделайте под ними подписи. В дальнейшем они послужат вам ориентиром для определения вашего эмоционального состояния. Их можно использовать на страницах дневника в качестве условных обозначений вашего эмоционального состояния.



Продолжительность мини-исследования эмоционального состояния определите самостоятельно. Если оно будет носить долгосрочный характер, то можно проанализировать, как меняется ваше эмоциональное состояние не только под воздействием социальных факторов, но и в зависимости, например, от времени года или каких-то других внешних воздействий.

## **Занятие 2**

**Тема занятия:** Что такое толерантность.

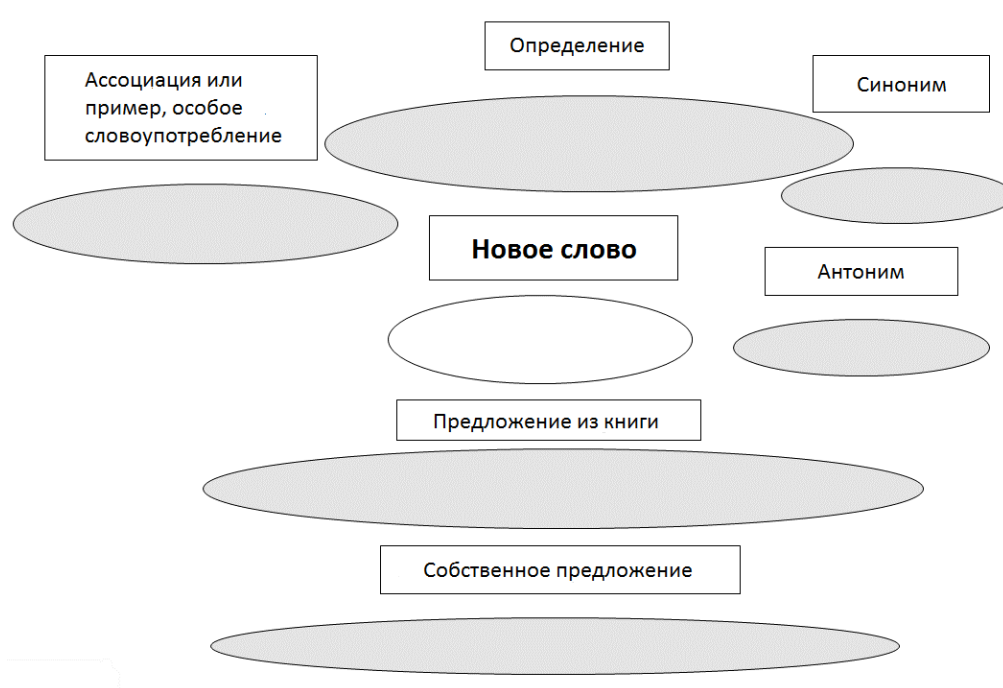
**Дидактическая цель:** познакомить школьников с понятием «толерантность», обсудить возможные способы выхода из конфликтных ситуаций.

### **Содержание занятия**

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

Самостоятельная работа учащихся.

**Задание.** Прочитайте в пособии определение слова «толерантность» на с. 16. Составьте словарную карту для понятия «толерантность».



**Задание.** Прочитайте предложенный текст и ответьте на вопросы.

«Перевод слова «толерантность» с разных языков земного шара звучит по-разному:

- в испанском языке оно означает способность признавать отличные от своих собственных идеи или мнения;
- во французском – отношение, при котором допускается, что другие могут думать или действовать иначе, чем вы;
- в английском – готовность быть терпимым, снисходительным;
- в китайском – позволять, принимать, быть по отношению к другим великодушным;
- в арабском – прощение, снисходительность, мягкость, милосердие, сострадание, благосклонность, терпение, расположенность к другим;
- в русском – способность терпеть что-то или кого-то (быть выдержанным, выносливым, стойким, уметь мириться с существованием чего-либо, кого-либо)».

1. Какое из определений вам импонирует более всего?
2. Почему, на ваш взгляд, в разных странах определения различны?

3. Что объединяет эти определения?
4. Актуальна ли тема толерантности в современном мире?

*Задание.* Выполните в тетрадях задание со с. 16. Результатом выполнения может стать круговая диаграмма или гистограмма, где будет отражено не только ранжирование позиций, но и их процентное выражение для учащегося.

*Задание.* Обсудите на занятии ситуативные задачи 1–4 со с. 17. Приведите примеры ситуаций подобного рода из своей жизни. Всегда ли достойным и толерантным было ваше поведение? Из ситуативной задачи 4 выберите наиболее подходящий для вас вариант ситуации, проанализируйте его, заполнив таблицу.

Выбранная вами ситуация \_\_\_\_\_

Плюсы	Минусы

*Задание.* Внимательно ознакомьтесь с различными стратегиями поведения в конфликтных ситуациях на с. 19. Используя свой личный жизненный опыт, проиллюстрируйте каждую стратегию конкретным примером, заполнив таблицу.

Стратегия поведения в конфликтной ситуации	Пример из жизни
Конфронтация	
Приспособление	
Компромисс	



Избегание	
Сотрудничество	

*Задание.* Подумайте, какие из этих стратегий являются наиболее продуктивными, какие наименее и почему. Вместе с соседом по парте выполните упражнение со с. 20.

Проведение данного занятия возможно и в форме круглого стола. В зависимости от категории приглашённых обсуждается определённый круг вопросов и рекомендуется использовать соответствующие задания пособия. Гостями могут быть:

- профессиональный психолог, который может обсудить стратегии поведения в конфликтной ситуации и способы выхода из конфликтов, используя материалы на с. 19, вопросы и задания на с. 20;
- представители профессий, в которых эта компетентность является одной из основных, – сотрудники психоневрологических интернатов, реабилитационных центров, хосписов (ситуативная задача 3);
- волонтеры – представители различных движений социальной направленности (ситуативная задача 3);
- представители миграционных служб (ситуативные задачи 1–3);
- представители различных неформальных молодежных движений (ситуативные задачи 3, 5, информация со с. 18, упражнения со с. 19).

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

Занятие можно организовать в виде конференции по теме «Субкультура», взяв за основу материалы пособия на с. 18.

Учащиеся заранее выбирают неформальные молодёжные движения и готовят сообщения на 5–7 минут с мультимедийной поддержкой.

Пример плана сообщения:

1. Происхождение названия.
2. История возникновения и развития.
3. Основные направления.
4. Концептуальная идея движения.
5. Имидж.
6. Одежда.
7. Мэйкап.
8. Атрибутика, символика.
9. Родственные субкультуры.
10. Видеоряд.

### **Задания для работы дома**

1. Внимательно прочитайте текст ситуативной задачи 5 на с. 18. Выполните задание, подготовив мини-проект, результатом которого будут рекомендации для учителей, родителей или учеников.
2. Напишите мини-эссе на тему «Субкультура в современном обществе», используя упражнения со с. 19. На основании текста задания составьте план для написания мини-эссе.

### **Занятие 3**

**Тема занятия:** Игры и социальные сети: соблюдаем баланс

**Дидактическая цель:** выявление положительных и отрицательных сторон при общении в социальных сетях и использовании компьютерных игр.

## Содержание занятия

### *Вариант проведения занятия № 1*

Вступительное слово учителя (беседа, постановка проблемной ситуации). Для подготовки к началу занятия учитель может воспользоваться текстом в начале темы, взяв его за основу. Эту часть занятия целесообразно организовать в форме эвристической беседы.

*Рассказ учителя.* Социальные сети – современная и актуальная тема. Значительную часть времени современный человек проводит в социальных сетях.

1. Скажите, какие ассоциации у вас возникают, когда вы слышите про социальные сети?
2. В каких социальных сетях вы зарегистрированы?
3. Каким из них вы отдаёте предпочтение?
4. Сколько времени каждый день вы тратите на общение и просмотр новостей в соцсетях?
5. На сегодняшнем занятии попробуем выяснить – хорошо это или плохо, представив аргументы «за» и «против».

Далее учащиеся работают индивидуально, выполняя задание со с. 22.

*Задание.* Создайте в тетрадях импровизированную «компьютерную папку» и «компьютерную корзину». Сложите в «компьютерную папку» свои ожидания и плюсы социальных сетей, а в «компьютерную корзину» — свои опасения и минусы.

Далее следует обсуждение и анализ выявленной информации. Двое учащихся вызываются к доске и кратко фиксируют в двух колонках высказанные аргументы. Эта часть занятия может проходить в форме дискуссии. Для подготовки к ней школьникам даётся ограниченное время (10 минут).

*Примерный вариант заполнения таблицы:*

Компьютерная папка	Компьютерная корзина
Общение без границ	Интернет-трафик стоит денег
Дополнительные функции соцсетей (возможность выкладывать видео-, фото- и аудиоматериалы, использовать различные приложения)	Отнимают много времени
Решается проблема одиночества: ты – часть группы, учитывается твоё мнение.	Информация для мошенников
Узнаёшь много нового о мире, людях и о себе	Назойливая реклама
Повышается самооценка	Общение затягивает, много времени тратится впустую, что отвлекает от важных дел
	Опасность попасть под негативное влияние, оказаться завербованным в какую-либо организацию
	Попытки взлома профилей в социальных сетях
	Вся информация, выложенная в социальных сетях, остаётся там навсегда
	Общение не только позитивное, но и негативное
	Много времени проводится за компьютером, что негативно сказывается на здоровье человека

Подводятся итоги размышлений: почему компьютерная корзина переполнена? Стоит ли отказываться от социальных сетей?

Учитель ещё раз напоминает об опасностях интернет-общения и отмечает, что на сегодняшний момент отказаться от него очень тяжело. Так или иначе следует снизить потенциальный вред социальных сетей. Какие существуют способы это сделать?

Учащиеся выполняют задание со с. 23. Если возникают затруднения, пользуются комментариями на с. 23–24.

*Задание.* Зафиксируйте в тетради «правило трёх О»:

Ограниченность

Осторожность

Обдуманность

Поделитесь этим правилом с друзьями в социальных сетях!

Учитель доносит информацию, что в случае возникновения какой-либо проблемы, связанной с безопасностью в Интернете, вы можете обратиться на горячую линию «Дети онлайн». Контакты горячей линии: телефон – 8 800 25 000 15, почта – [helpline@detionline.com](mailto:helpline@detionline.com). На сайте проекта можно задать вопрос в письменном виде: <http://detionline.com/helpline/about>.

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

Учитель задаёт вопросы учащимся. Список вопросов можно распечатать на карточках и раздать каждому ученику или продемонстрировать на слайде.

1. Используя текст пособия, найдите определение понятия «гейминг». Объясните происхождение этого понятия.
2. Были ли в вашей жизни или в жизни ваших друзей примеры игровой зависимости? Если да, то какие игры стали тому причиной? Удалось ли справиться с игровой зависимостью?
3. Как вы думаете, каковы причины распространения игровой зависимости в среде подростков?
4. Поделитесь этой информацией с ребятами на занятии.

*Задание.* Поработайте в парах.

1. Используя материалы задания на с. 26, распределите с соседом по парте роли прокурора и адвоката компьютерной зависимости.
2. Аргументы своей стороны запишите в тетрадь.
3. Обсудите полученные результаты.
4. Каких аргументов – «за» или «против» – оказалось больше?

*Задание.* Прочитайте комментарии к выполненному упражнению на с. 26–27 и сравните свои аргументы с аргументами, приведёнными в пособии. Кратко сформулируйте каждую позицию и заполните таблицу.

Примеры положительных сторон компьютерных игр	Примеры отрицательных сторон компьютерных игр

*Задание.* Используя материалы задания на с. 27, нарисуйте портрет игромана, заполните таблицу; рисунок можно поместить в соответствующую колонку.

Игроман	Не игроман

*Задание.* Используя список критериев со с. 27, определите, имеется ли у вас зависимость от компьютерных игр.

### **Задания для работы дома**


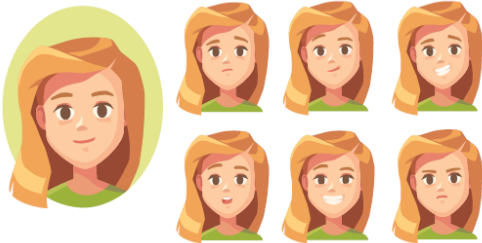
1. Разработайте памятку для своих сверстников по работе в социальных сетях, используя свой опыт, знания и комментарии, данные в пособии.
2. Обсудите в социальных сетях со своими сверстниками вопросы для дискуссий (с. 24–25).
3. При длительной работе на компьютере не забывайте давать отдых глазам. Используйте комплексы упражнений для глаз, данные в Приложении на с. 123–125 учебного пособия.
4. Заполните небольшой автобиографический опросник со с. 28. Ответы на вопросы оформите в виде мини-эссе.
5. В группах выполните проект «Негативные последствия влияния компьютера на здоровье школьников».

*Комментарий для учителя:* Проекты могут носить разноплановый характер. Возможно рассмотрение негативного влияния компьютера на психическое здоровье или на физическое здоровье подростка (конкретно на зрительный анализатор, опорно-двигательную систему). В проекте в качестве рекомендаций могут быть использованы варианты упражнений для глаз на с. 123–125 в Приложении к учебному пособию. Для подготовки проекта можете воспользоваться списком рекомендованной литературы.

### **ИТОГИ РАЗДЕЛА**

Задания со с. 26–27 можно использовать при изучении темы «Нервная система человека», «Опорно-двигательная система человека», «Зрительный анализатор» в школьном курсе биологии «Человек» основного уровня образования.

Рисунки по разделу «Юность – время золотое» можно использовать при изучении следующих тем:

	<p><b>Биология. Человек – «Эмоции»</b></p>
	<p><b>Биология. Человек – «Эмоции»</b></p>

### Темы проектных работ и рефератов

1. Толерантность – этика будущего.
2. Пять шагов толерантности.
3. Принципы языковой толерантности.
4. Мир эмоций глазами школьников.
5. Игромания: болезнь или миф.
6. Социальные сети в жизни учащихся нашей школы.
7. Я и мои эмоции.
8. Механизмы проявления эмоций.
9. Интересы и ценностные ориентации у представителей субкультур.
10. Трудности общения в подростковом возрасте.
11. Формальные и неформальные группы в школе.
12. Виды конфликтов. Пути их разрешения.

### Список литературы



1. Богатова Т., Лапрун И. Компьютер и здоровье – это совместимо? / Т. Богатова, И. Лапрун. – М.: Просвещение, 2007.
2. Гунн Г. Е. Компьютер: как сохранить здоровье: Рекомендации для детей и взрослых / Г. Е. Гунн. – СПб.: Нева; М.: Олма-Пресс, 2003.
3. Гордеева А. В. Увлечённость компьютерными играми: психологический аспект / А. В. Гордеева. – К. – 2004.
4. Ермилова И. А. Собираетесь в школу? Тренируйте глаза! / И. А. Ермилова // Здоровье школьника. – 2008. – № 8. С. 56.
5. Разумова Т. Компьютерный яд – Т. Разумова // Наука и жизнь. – 2002. – № 6.
6. Хотунцев Ю. Персональный компьютер и персональный источник опасности / Ю. Хотунцев // Безопасность в быту. – 2002. – № 5.
7. Шлимович Б. Компьютеры и дети / Б. Шлимович // Наука и жизнь. – 1998. – № 11.

## **Раздел 2. Занятого человека грусть-тоска не берёт**

### **Занятие 1**

**Тема занятия:** Профориентация и выбор профессии.

**Дидактические цели:** осознание важности профессионального самоопределения, формирование ориентации у обучающихся на выбор профессии в соответствии с индивидуальными особенностями.

#### **Содержание занятия**

Проведение этого занятия целесообразно организовать в форме экскурсии на конкретное предприятие.

Другой формой проведения занятия по профориентации может быть круглый стол. Как правило, данный формат предусматривает приглашение гостей – в данном случае представителей разных профессий. Это

мероприятие требует тщательной предварительной подготовки. Материалы пособия помогут в этом.

Не исключается и традиционная форма организации учебного занятия.

*Вступительное слово учителя.* По тому, как человек относится к своему будущему, можно судить об уровне его социальной зрелости. Без серьёзного отношения к будущему не может быть и ответственного отношения к настоящему. Без глубокого продумывания будущего – ближайшего и отдалённого – человек не может рассчитывать на успех в жизни. Именно в способности «рассудочного ожидания будущего» усматривал И. Кант решающий признак преимущества человека перед животными.

Вы – учащиеся старшей школы. Большинство из вас чётко определились с выбором профиля обучения, связав этот выбор с будущей профессией. На сегодняшнем занятии каждому из вас предстоит окончательно осознать правильность своего выбора и обозначить его перспективы.

Что же такое профессия? Являются ли понятия «профессия» и «работа» синонимами?

Профессия означает род трудовой деятельности, требующий определённой подготовки и являющийся источником средств к существованию. Мне очень хочется, чтобы вы порассуждали о различных профессиях, о том, что должны делать и знать люди, чтобы овладеть определённой профессией. Я надеюсь на ваше активное участие, любознательность, инициативность, смекалку, сообразительность.

Внимательно прочитайте текст пособия на с. 32. Используя знания из различных областей, приведите примеры личностей учёных, общественных деятелей, представителей культуры, которые явились яркими примерами сочетания всех видов самоопределения. В каком возрасте происходило их профессиональное самоопределение? Каких результатов они достигли благодаря этому?

Практически все выступающие ребята смогут самостоятельно привести примеры представителей тех областей знаний, которые они выбрали для своей будущей профессиональной деятельности.

Это ещё раз подтверждает вашу увлечённость и желание связать свою жизнь с определённой сферой деятельности. Многие обсуждаемые вами личности – наши соотечественники. Это говорит о том, что Российское государство всегда было, есть и будет богато выдающимися профессионалами во всех сферах.

Учебное пособие по данному курсу содержит ряд заданий, которые помогут осознать правильность вашего профессионального выбора.

*Задание.* «Если профессия становится образом жизни, то ремесло превращается в искусство» (И. Шевелёв). Как вы понимаете эту фразу?

Это выражение может быть взято как тема проведения круглого стола или экскурсии.

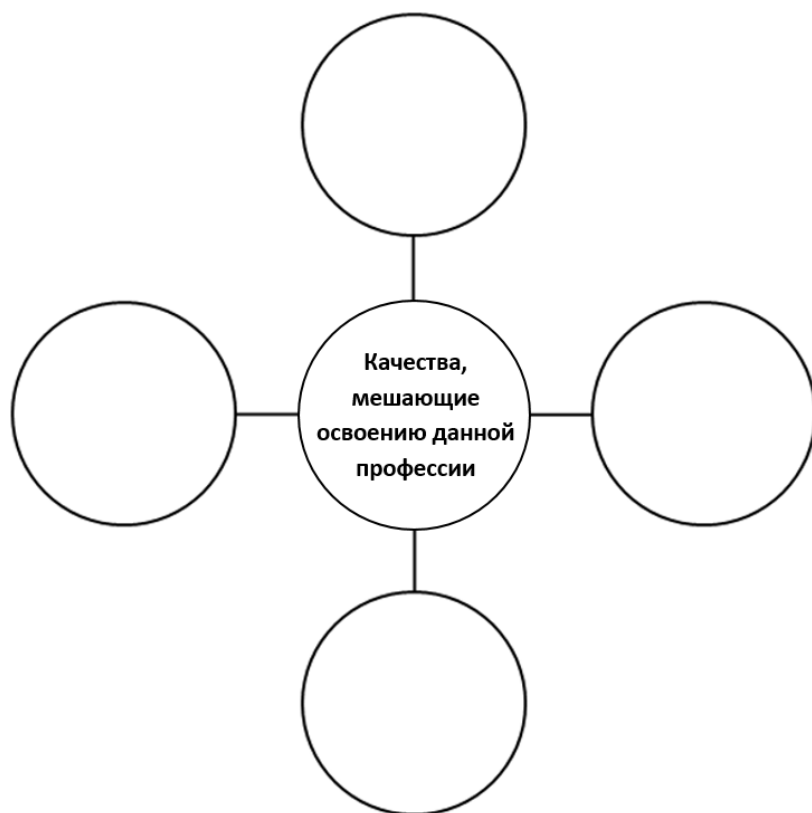
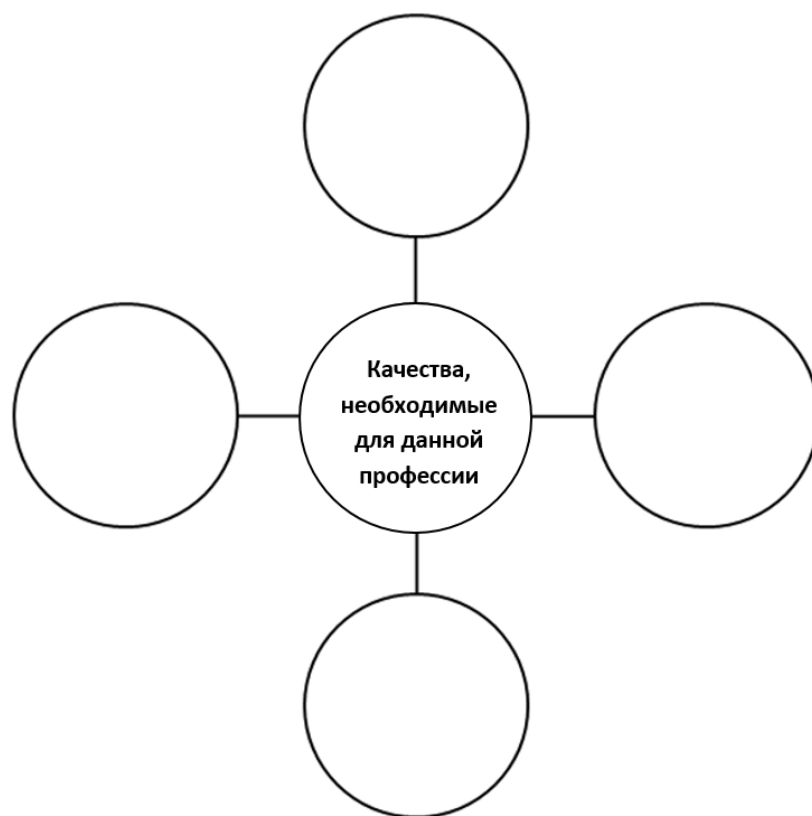
*Задание.* Произнесите слова «профессиональный выбор», «выбор профессии». Какие ассоциации у вас возникают? Запишите ответы и рассуждения на отдельном листе или в тетради. Для выполнения этого задания используйте план на с. 33 учебного пособия.

Работы нескольких ребят, по желанию. Для комментирования выступлений одноклассников воспользуйтесь рекомендациями со с. 34.

*Задание.* Используя текст пособия «Этапы профессионального становления» на с. 35, заполните таблицу.

Этап профессионального становления	Содержание этапа	Место прохождения этапа	Формируемые навыки
------------------------------------	------------------	-------------------------	--------------------


*Задание.* Используя определение «профессионально важные качества» на с. 41, примените эту информацию для описания профессии врача или программиста, составив кластеры (работа в парах).



Далее учащиеся указывают перспективы развития вышеназванных профессий на ближайшие 10 лет.

После выполнения этого задания организуется групповое обсуждение, цель которого – максимально расширить индивидуальный список важных качеств для представителей тех или иных профессий.

На занятии каждый учащийся должен сделать акцент на составлении подобного кластера применительно к выбранной им профессии, используя материалы пособия на со с. 43.

### ***Другие варианты проведения занятия***

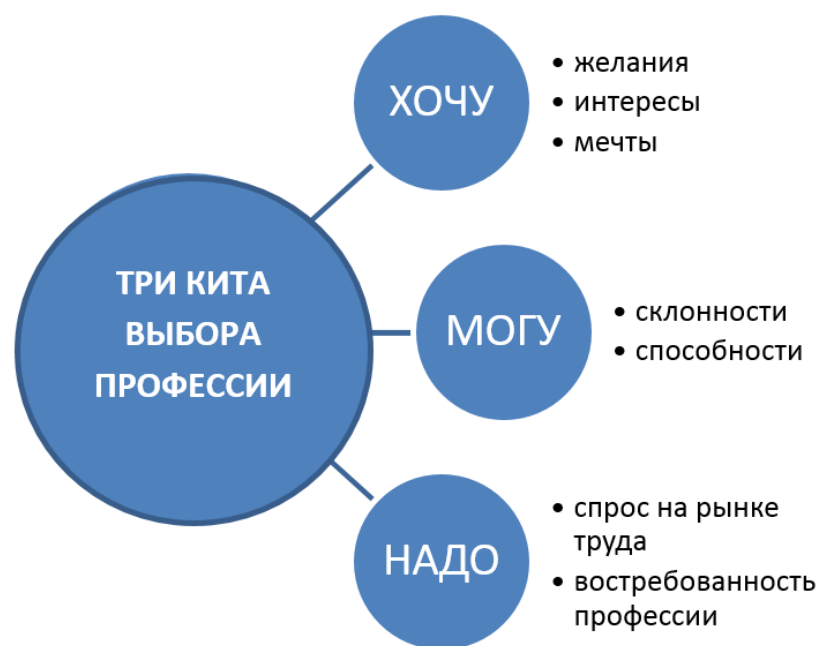
Если занятие проводится в форме экскурсии на предприятие, то возможно описание профессионально важных качеств представителей тех профессий, которые заняты на данном предприятии.

Возможно использование этого задания в рамках проведения круглого стола. Тематика кластеров должна соответствовать профессии приглашённых гостей.

Решение вопросов самоопределения требует глубокого осмысления, и в рамках одного занятия можно обозначить лишь дальнейшие перспективы, определить направление поиска. Необходимо грамотно организовать работу обучающихся с материалами пособия дома.

### **Задания для работы дома**

1. Примените конкретно для себя формулу «три кита выбора профессии» (с. 36). Заполните кластер, конкретизируя каждую позицию применительно к себе.



2. Постройте вашу профессиональную перспективу. Форма представления может иметь произвольный характер: рисунок, схема, развернутый план, мини-эссе. Для выполнения этого задания воспользуйтесь комментариями к упражнению со с. 38–39.
3. Используя дополнительные источники информации и средства сети Интернет, составьте список учебных заведений, которые готовят специалистов по выбранной вами специальности. Оцените для себя возможности получения данной специальности.
4. Соберите информацию для абитуриента:
  - какие вступительные испытания и в какой форме предусмотрены в данном учебном заведении;
  - какой средний балл для зачисления;
  - наличие бюджетных мест;
  - стоимость обучения на платной основе.

## **Занятие 2**

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

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

### **Содержание занятия**

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

В начале занятия учитель организует работу школьников со вступительным текстом пособия «Как подготовиться к ЕГЭ».

*Задание.* Внимательно прочитайте текст пособия на с. 34 и ответьте на вопросы:

1. Какова основная цель проведения ЕГЭ?
2. Какая фраза в тексте свидетельствует о важности проведения ЕГЭ?
3. Как называются задания ЕГЭ и какова их структура?
4. Что такое «демоверсия»? Какую важную информацию может извлечь каждый школьник, внимательно ознакомившись с этими материалами?
5. Какие личностные качества, кроме предметных знаний и умений, необходимы школьнику для сдачи ЕГЭ по любому предмету?

Можно заслушать записи нескольких обучающихся, используя дополнения одноклассников и комментарии учителя. Учащиеся продолжают фразу: «Для того чтобы успешно сдать ЕГЭ, нужно...» Учащиеся сравнивают свои ответы с рекомендациями со с. 44–45.

Далее читают текст на с. 48–49 о правилах поведения на ЕГЭ. Дается задание изобразить эти правила в виде условных значков или представить в виде четверостиший.

Ситуативные задачи представляют собой конкретные ситуации, в которых может оказаться каждый из школьников. На занятии можно обсудить несколько из них.



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

Другой формой организации данного занятия может быть круглый стол.

Круг обсуждаемых вопросов на этом мероприятии будет определяться категорией приглашённых гостей. Это могут быть учителя-предметники. На с. 54 размещены вопросы для дискуссии, а также ситуативные задачи 3 и 4, которые целесообразно обсудить с учителями.

Если среди гостей присутствует профессиональный психолог, то на с. 50 и 52 предложены задания, выполнение которых целесообразно с его участием.

На круглый стол могут быть приглашены и выпускники прошлых лет. Они с позиции личного опыта прокомментируют материалы пособия «Простые рекомендации по подготовке к ЕГЭ» (с. 46–48), обсудят со школьниками ситуативные задачи 1 и 4 (с. 54).

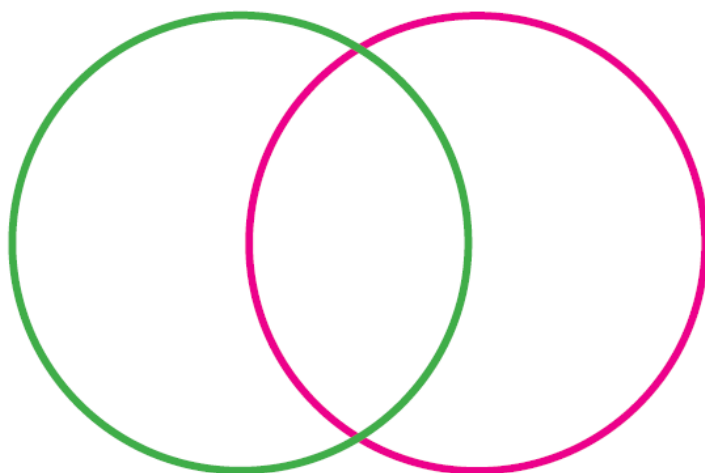
### **Задания для работы дома**

1. Внимательно прочитайте «Простые рекомендации по подготовке к ЕГЭ» на с. 46–48. Скачайте демоверсию по выбранному вами предмету для сдачи ЕГЭ.
2. Прежде чем приступить к выполнению заданий демоверсии, ознакомьтесь с «Правилами работы с бланками заданий ЕГЭ» (с. 52). Структура КИМов по разным предметам различается. Но во всех вариантах присутствуют задания базового, повышенного и углублённого уровней сложности. На выполнение задания каждого уровня сложности отводится определённое время.
3. Для более эффективной подготовки можно использовать хронологическую карту. Отмечайте время, затраченное вами на выполнение каждого задания демоверсии, и сравните его со

временем, отведённым на выполнение данного задания. Результаты занесите в таблицу. Сделайте соответствующие выводы.

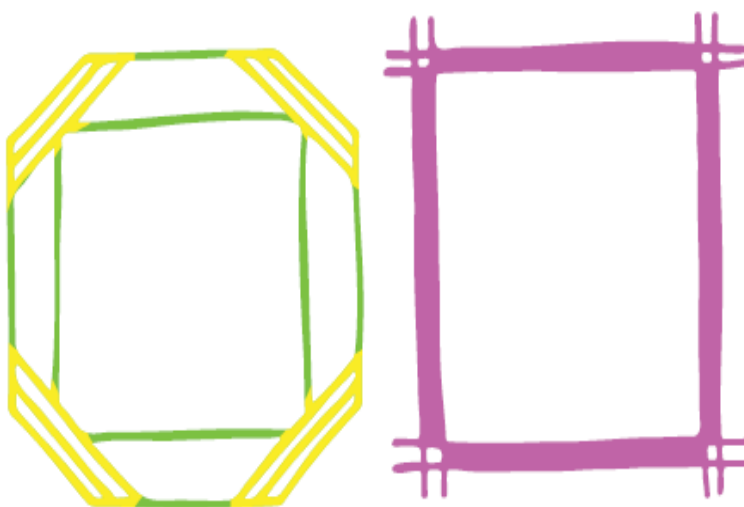
Номер задания и уровень сложности	Задания базового уровня				Задания повышенного уровня				Задания углублённого уровня			
	1Б	2Б	3Б	4Б...	13П	14П	15П	16П...	30У	31У	32У	33У...
Время по плану												
Время по факту												
Итого по плану												
Итого по факту												

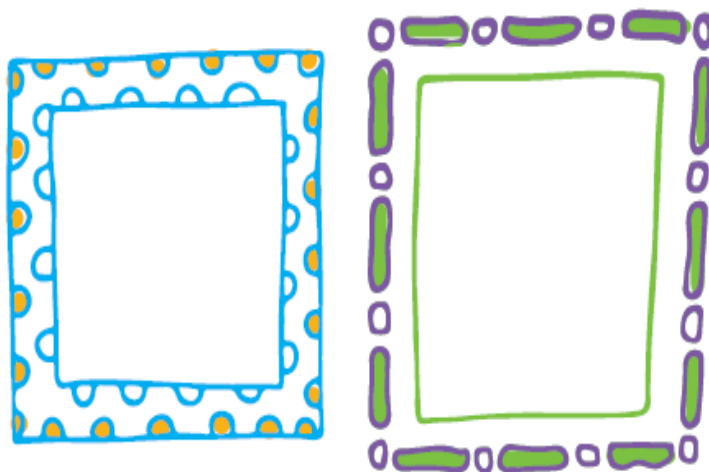
4. При подготовке к экзамену не забывайте о смене рода деятельности, чередуя периоды интеллектуальной работы с незначительными физическими нагрузками. Это комплексы упражнений, помещённые в конце пособия. Они направлены на активизацию различных физиологических процессов в организме человека. В данном случае выберите комплекс для улучшения мозгового кровообращения на с. 130-132.
5. После выполнения заданий демоверсии проанализируйте полученные результаты. В красном круге запишите всё, что, по-вашему, надо делать для подготовки, а в зелёном – то, что вы делаете. То, что вам надо делать и вы делаете, запишите в области пересечения кругов.



6. Что вы чаще всего слышите о ЕГЭ? Запишите в рамки разные мнения.

Поговорите с кем-то из недавних выпускников вашей школы. Спросите их мнение о ЕГЭ и запишите под рамками, что вам было полезно услышать. Не забудьте прикрепить этот лист в тетрадь для занятий.






---



---



---

## ИТОГИ РАЗДЕЛА

Рисунки по разделу «Занятого человека грусть-тоска не берёт» можно использовать при изучении следующих тем:

	<p><b>Обществознание. Человек</b> – «Многообразие деятельности, виды деятельности»</p>
	<p><b>Обществознание. Общество</b> – «Сферы общества», «Социальные институты»</p>

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

1. Я и моя будущая профессия.
2. Формула профессии.
3. Самая нужная профессия.
4. Изучение готовности к выбору профессии в раннем юношеском возрасте.

## **Раздел 3. Мельница сильна водой, а человек едой**

### **Занятие 1**

**Тема занятия:** Энергия и энергозатраты.

**Дидактическая цель:** познакомить школьников с законами правильного питания.

#### **Содержание занятия**

Вступительное слово учителя (эвристическая беседа) предусматривает активизацию опорных знаний обучающихся из различных предметных областей, необходимых для дальнейшей работы.

На с. 56 размещено задание, направленное на активизацию знаний старших школьников. Учащиеся выполняют его, а затем читают текст на с. 56-58 и отвечают на следующие вопросы.

1. Можно ли любое питание считать здоровым? Ответ аргументируйте.

2. Используя знания из курса биологии, прокомментируйте второй закон правильного питания на предмет его применения в разные периоды жизни человека и в зависимости от рода деятельности.

*Задание.* Ознакомьтесь с материалами пособия со с. 58–61. Запишите личные данные и, проведя необходимые расчёты, заполните таблицу.

ФИО \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Масса тела (кг) \_\_\_\_\_

Уровень физической активности \_\_\_\_\_

Вид энергозатрат	Формула для расчёта	Значение (ккал)
Общие энергозатраты		
Пищевой термогенез		
Физическая активность		
Калорийность рациона		

На занятие можно пригласить врача-диетолога или врача общей практики, которые более детально раскроют вопросы на с. 61, связанные с употреблением высоко- и низкокалорийных продуктов питания.

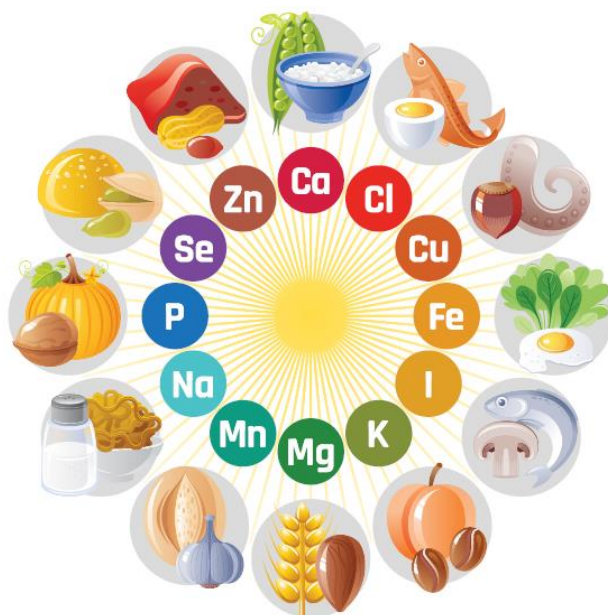
### **Задания для работы дома**

1. Рассмотрите рисунок и заполните таблицу.



№	Вид макронутриента	Основная биологическая роль	Примеры продуктов питания с высоким содержанием макронутриента
1			
2			
3			

2. Используя данные рисунка и дополнительные источники информации, заполните таблицу.



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

### Занятия 2, 3

**Тема занятий:** Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка.



**Дидактическая цель:** показать влияние калорийности рациона на массу тела и зависимость калорийности питания от физической нагрузки.

### **Содержание занятий**

Целесообразно объединить занятия 2 и 3 и организовать работу обучающихся в виде мини-проекта с использованием заданий пособия в качестве основных задач проектной работы. Проект школьники выполняют в течение двух занятий и оформляют на отдельном листе.

#### ***Этапы проектной работы:***

1. Запуск проекта. Вступительное мотивационное слово учителя. Организуется групповое обсуждение названия проекта.
2. Основная часть – выполнение проекта. Используя материалы пособия со с. 62, учащиеся рассчитывают индекс массы тела по формуле

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес (кг)}}{(\text{Рост (м)})^2}$$

Найдите в таблице на с. 62 своё значение индекса массы тела. Какая классификация массы тела ему соответствует?

3. Обработка и анализ полученных результатов. Формулировка выводов. Используя данные таблицы, учащиеся сверяют полученные результаты. Дают им оценку, делают выводы по проведённой работе. При любом показателе необходимо правильное распределение физической нагрузки в течение дня. Организуется групповое обсуждение: учащиеся с опорой на текст на с. 66–68 составляют рекомендации по организации физической активности старшеклассников.
4. Оформление и представление результатов. Каждый учащийся оформляет результаты проделанной работы на отдельном листе.

### **Оформление результатов проектной работы**

ФИО \_\_\_\_\_

Тема проекта \_\_\_\_\_

Цель проекта \_\_\_\_\_

Масса тела (кг) \_\_\_\_\_

Расчёт индекса массы тела \_\_\_\_\_

Уровень индекса массы тела \_\_\_\_\_

Вид спорта, которым вы занимаетесь \_\_\_\_\_

Советы, которые вам подходят \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Выводы \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Рекомендации \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Занятие 4

**Тема занятия:** Водный режим.

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

### **Содержание занятия**

Вступительное слово учителя о биологической роли воды для организма. Актуализация опорных знаний обучающихся из школьных курсов биологии, химии, основ безопасности жизнедеятельности и физической культуры. Использование субъективного опыта обучающихся, привлечение примеров из личной жизни и литературных произведений.

Учащиеся выполняют задание со с. 68. Оценивают полученные результаты и комментируют их.

*Задание.* Внимательно прочитайте текст на с. 68–69 и ответьте на вопросы.

1. Объясните с биологической и физической точки зрения, почему потребность в воде возрастает при повышении температуры окружающей среды, физической активности и особенно при их сочетании.
2. Согласны ли вы со следующим утверждением: «Потребление поваренной соли вредит здоровью»?
3. К каким негативным последствиям может привести ограничение потребления соли при высоких физических нагрузках? Ответ поясните.
4. В современном мире стало модным соблюдать водный режим, без всякой надобности потребляя воду в течение дня. Правильно ли это?
5. Чувство жажды служит сигналом к тому, что организм нуждается в воде. Стоит ли его контролировать?

## **Занятие 5**

**Тема занятия:** Правила здорового питания.

**Дидактическая цель:** обобщение знаний обучающихся по теме «Правила здорового питания».

### **Содержание занятия**

Это занятие носит обобщающий характер, сводя воедино знания школьников, полученные на предыдущих занятиях по данной теме.

В начале занятия учитель организует работу с «Правилами здорового питания», представленными на с. 70 учебного пособия.

На слайде или на бумажных носителях школьникам даются вопросы для дальнейшего обсуждения во второй половине занятия.

*Задание.* Используя «Правила здорового питания», знания из школьных курсов биологии, химии, ОБЖ и субъективный опыт, ответьте на следующие вопросы.

1. Почему суточный рацион подростка должен быть обязательно разнообразным? Что обеспечивает разнообразие рациона?
2. Злаки, макароны, картофель являются источниками лёгких углеводов, которые способствуют процессам ожирения. Почему, согласно правилам, они должны присутствовать в суточном рационе?
3. Как правильно надо употреблять фрукты в течение дня? Правильно ли утверждать, что «чем больше, тем лучше»? Ответ обоснуйте.
4. В СМИ широко пропагандируется информация о вреде насыщенных жиров животного происхождения, которые способствуют развитию атеросклероза. Можно ли полностью исключить их из суточного рациона? Ответ поясните.

5. Почему в рационе подростка обязательно должны быть молочные продукты?
6. Что значит «рафинированные продукты»?
7. Почему не рекомендуют готовить пищу в СВЧ-печах?

### **Задания для работы дома**

Вопросы, задания со с. 70.

## **Занятие 6**

**Тема занятия:** Вкусное и полезное меню на неделю

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

### **Содержание занятия**

Организуется самостоятельная работа учащихся.

*Задание.* Внимательно ознакомьтесь с примерным меню на неделю (с. 71-77) и ответьте на следующие вопросы.

1. Совпадает ли ваш рацион с предлагаемым? Если нет, то в чём разница?
2. Как вы думаете, почему на ночь рекомендуется употреблять молоко или кисломолочные продукты с высоким содержанием белка? Ответ обоснуйте. *Направление поиска:* из школьного курса биологии вспомните функции белков в организме человека; свяжите это с процессом засыпания.
3. Оправданно ли в вашем возрасте многоразовое питание? Этот вопрос можно обсудить в форме дебатов. По этой теме всегда найдутся сторонники «за» и «против». Разделитесь на две

команды, выберите выступающего, остальные могут входить в группу поддержки. Внимательно следите за ходом дебатов, фиксируя аргументы обеих сторон. Результаты дебатов следует оформить в виде таблицы.

<b>Аргументы за многоразовое питание</b>	<b>Аргументы против многоразового питания</b>

### **Задания для работы дома**

1. Выполните самостоятельно проект на тему «Вкусное и полезное меню на неделю», результатом которого станет составленное вами индивидуальное меню на неделю. При составлении меню учитывайте следующие факторы:

- ваш возраст;
- индекс массы тела;
- индивидуальные особенности организма;
- состояние здоровья;
- вкусовые предпочтения;
- уровень физической и умственной нагрузки;
- калорийность;
- возможность частого приёма пищи;
- материальные возможности;
- временные затраты;
- бытовые условия (кто будет готовить, где будете питаться).

Результаты представьте в виде доклада на 5–7 минут с мультимедийной поддержкой.

2. Организуйте конференцию по разделу курса «Мельница сильна водой, а человек едой».

## ИТОГИ РАЗДЕЛА

Задания по разделу «Мельница сильна водой, а человек едой» и рисунки к ним можно использовать при изучении следующих тем:

	<p><b>Биология. Человек</b> – «Пищеварительная система». «Виды обмена – пластический и энергетический обмен»</p> <p><b>Основы безопасности жизнедеятельности</b> – «Здоровое питание»</p> <p><b>Физическая культура</b> – «Здоровое питание»</p>
	<p><b>Биология. Человек</b> – «Пищеварительная система». «Виды обмена – пластический и энергетический обмен».</p> <p><b>Общая биология</b> – «Химический состав клетки». «Микро- и макроэлементы».</p> <p><b>Химия</b> – «Классификация химических элементов». «Микро- и макроэлементы». «Биологическая роль металлов». «Биологическая роль неметаллов».</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>

## Темы проектных работ и рефератов

1. Металлы- микронутриенты и их биологическая роль в организме человека.
2. Жирорастворимые витамины и их место в рационе питания.
3. Зачем мы едим.
4. Пища – удовольствие или необходимость?
5. Бессолевые диеты – аргументы «за» и «против».
6. Мой рацион питания и энергозатраты.
7. Нервная булимия – бычий голод (причины возникновения).
8. Немой убийца – нервная анорексия.
9. Вкусно и полезно – всегда ли совпадает?
10. Занятие спортом и состояние здоровья.
11. Взаимосвязь видов спорта и коррекции фигуры.
12. Зависимость рациона питания от физической нагрузки.
13. Питание и возраст.
14. Что такое культура питания?



## Раздел 4. Движение – это жизнь

### Занятие 1

**Тема занятия:** Возможности вашего организма.

**Дидактическая цель:** акцентировать внимание обучающихся на физиологических процессах периода юности и важности здорового образа жизни в этот период для дальнейшего сохранения здоровья.

### **Содержание занятия**

Учащиеся знакомятся со вступлением к разделу 4 «Движение – это жизнь» (с. 78).

Учитель знакомит учащихся с высказыванием Фрэнсиса Бэкона: «Знание – это сила». Возможен вариант написания учащимися мини-эссе по данной теме.

*Вступительное слово учителя.* В тексте пособия на с. 78 описаны основные физиологические характеристики и изменения, свойственные вступлению в период юности. Формирование организма человека происходит до 25 лет. Поэтому вы должны уделять как можно больше внимания своему здоровью.

*Задание.* Ответьте на вопросы.

1. Используя знания, полученные на предыдущих занятиях, перечислите продукты с высоким содержанием кальция, фосфора, магния. Какую физиологическую роль выполняют эти микронутриенты?

2. В период юности происходит интенсивное нарастание мышечной ткани. Какие макронутриенты в первую очередь необходимы для осуществления этих процессов? Ответ поясните.

3. Из школьного курса биологии вспомните виды мышечной ткани. Все ли мышцы надо тренировать и почему? Найдите в тексте подтверждение своим предположениям.

Это занятие можно организовать в форме круглого стола. Гостями на этом мероприятии могут быть:

- врач общей практики, который более детально расскажет о физиологии юности, ориентируясь на общие материалы вступительного текста на с. 78–79;
- тренеры по различным видам спорта, в том числе экстремальным. Согласно рекомендациям со с. 80–83 учебного пособия, особый акцент они должны сделать на безопасности выполнения различных видов упражнений, пользе этих видов занятий для растущего и формирующегося организма отдельно юношей и девушек;
- туристы и путешественники, которые могли бы поделиться опытом выхода из различного рода экстремальных ситуаций благодаря развитой выносливости, гибкости, ловкости, тренированности мышц и сосудов;
- представители различных профессий, в которых требуется хорошая физическая подготовка – профессиональные спортсмены, артисты цирка, танцоры, такелажники, промышленные альпинисты.

#### **Задания для работы дома**

1. Напишите свои рассуждения на тему «Здоровье и физическая культура – перекрёстки взаимодействия». В качестве плана рассуждений воспользуйтесь вопросами и заданиями со с. 83.
2. Подготовьте сообщение с мультимедийной поддержкой на тему «Олимпийское движение и Олимпийские игры». Структура сообщения: 1) возникновение Олимпийских игр; 2) история Олимпийского движения; 3) современные Олимпийские игры – принципы и правила проведения, символика 4) Олимпийские виды спорта.

## **Занятие 2**

**Тема занятия:** Спорт и жизнь.

**Дидактическая цель:** формирование у обучающихся осознанных потребностей в физических занятиях для поддержания здорового образа жизни.

### **Содержание занятия**

Вступительное слово учителя об истории Олимпийских игр и олимпийского движения.

После рассказа учащийся представляет сообщение с мультимедийной поддержкой на тему «Олимпийское движение и Олимпийские игры».

*Задание.* На основании рассказа учителя, сообщения одноклассника и текста на с. 84–85 обсудите на занятии, какими видами физических упражнений вы занимаетесь.

1. Определите наиболее популярные занятия.
2. Какими критериями вы пользовались, выбирая физические упражнения?
3. Сколько времени в день, в неделю вы уделяете физическим упражнениям?
4. Считаете ли вы это время достаточным для поддержания своего организма в хорошем состоянии?

*Задание.* Прочитайте «Простые правила для занятия спортом» на с. 85 и ответьте на вопросы.

1. Выполняете ли вы эти правила?
2. Есть ли у вас свои секреты при выполнении физических нагрузок? Если да, то какие? Поделитесь ими с одноклассниками.

Далее организуется обсуждение вопросов, заданий со с. 86.

### **Задания для работы дома**

1. Внимательно ознакомьтесь с материалами пособия со с. 86–88 («Реакция организма на спортивные нагрузки»). Составьте кластер для понятия «оптимальная физическая нагрузка».
2. Ответьте на вопросы, выполните задания на с. 88. Одно из заданий следует выполнить в виде проектной работы. Фиксируйте свою двигательную активность в течение недели (месяца). Затем оцените, как эта активность влияет на состояние вашего организма.  
Для выполнения проектной работы воспользуйтесь материалами пособия по определению уровня усталости, помещёнными на с. 89–90. Проиллюстрируйте рисунками уровни усталости. Сделайте выводы по полученным результатам.
3. Ознакомьтесь с материалами Приложения к пособию (с. 123–143). В них размещены комплексы упражнений для различных систем организма человека, направленные на снятие напряжения и усталости, на активизацию работы различных систем и органов.  
Не забывайте использовать варианты этих упражнений для физкультминуток при длительной и монотонной работе.

### **Занятие 3**

**Тема занятия:** Питание и спортивный результат.

**Дидактическая цель:** доказать прямую зависимость спортивных достижений от способа питания, сбалансированного потребления макро- и микронутриентов.

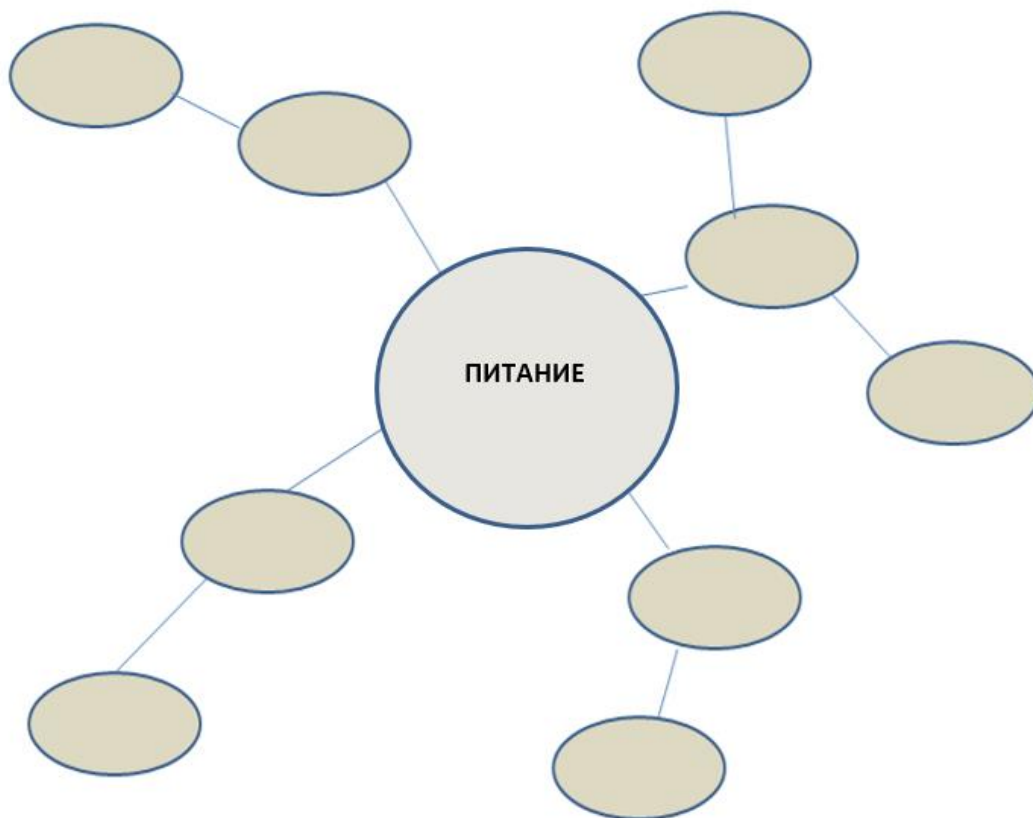
#### **Содержание занятия**

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

Эпиграф к занятию: «Человек есть то, что он ест».

Исходя из материалов, представленных в пособии, на данном занятии целесообразно организовать индивидуальную работу с текстами.

*Задание.* Внимательно прочитайте текст на с. 90–93. Составьте кластер «Питание».



*Задание.* На основании прочитанного текста заполните таблицу.

Функции в организме человека	Рекомендуемые продукты	Рекомендуемое время употребления	Количество потребления, рекомендованное для спортсменов
<b>УГЛЕВОДЫ</b>			
<b>БЕЛКИ</b>			
<b>РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЖИРЫ</b>			

*Задание.* Здоровое питание — одна из основ здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья. Что значит, по вашему мнению, здоровое питание? Ответ на этот вопрос обсудите с одноклассниками на занятии. Существует ли единство мнений в классе по данному вопросу?

Необходимо напомнить учащимся о перерывах на физкультминутки. При длительном выполнении монотонной работы эффективным будет комплекс упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и рук на с. 133-135.

*Задание.* Внимательно прочитайте «Правила питания для тех, кто занимается спортом». Используя знания из школьного курса биологии «Человек», по каждому пункту правил в тетради напишите комментарии — пояснения с физиологической точки зрения.

### **Задания для работы дома**

1. Ознакомьтесь с «Принципами здорового питания юного спортсмена» (с. 94) и ответьте на следующие вопросы.
  - 1) Почему дробное питание является обязательным условием приёма пищи для спортсмена?
  - 2) Используя дополнительные источники информации, найдите определения понятий «пребиотик» и «пробиотик». В чём разница между ними? Какую роль они выполняют в организме человека?
  - 3) Что значит приготовить блюда с максимальным сохранением биологической ценности продуктов? Приведите конкретные примеры.
2. В социальных сетях обсудите вопросы для дискуссии со с. 94.

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

Занятие «Питание и спортивный результат» можно организовать в форме экскурсии в фитнес-клуб или магазин спортивного питания.

Фитнес-тренер или продавец-консультант для проведения экскурсии может:

- 1) воспользоваться правилами питания для тех, кто занимается спортом со с. 93;
- 2) воспользоваться принципами здорового питания юного спортсмена с. 94;
- 3) обсудить со школьниками вопросы для дискуссии с. 94;
- 4) обсудить питьевой режим спортсменов в зависимости от физических нагрузок и вида спорта (с. 95–96).

### **Занятие 4**

**Тема занятия:** Как улучшить спортивный результат.

**Дидактическая цель:** познакомить обучающихся с этическими нормами поведения спортсменов при участии в соревнованиях.

#### **Содержание занятия**

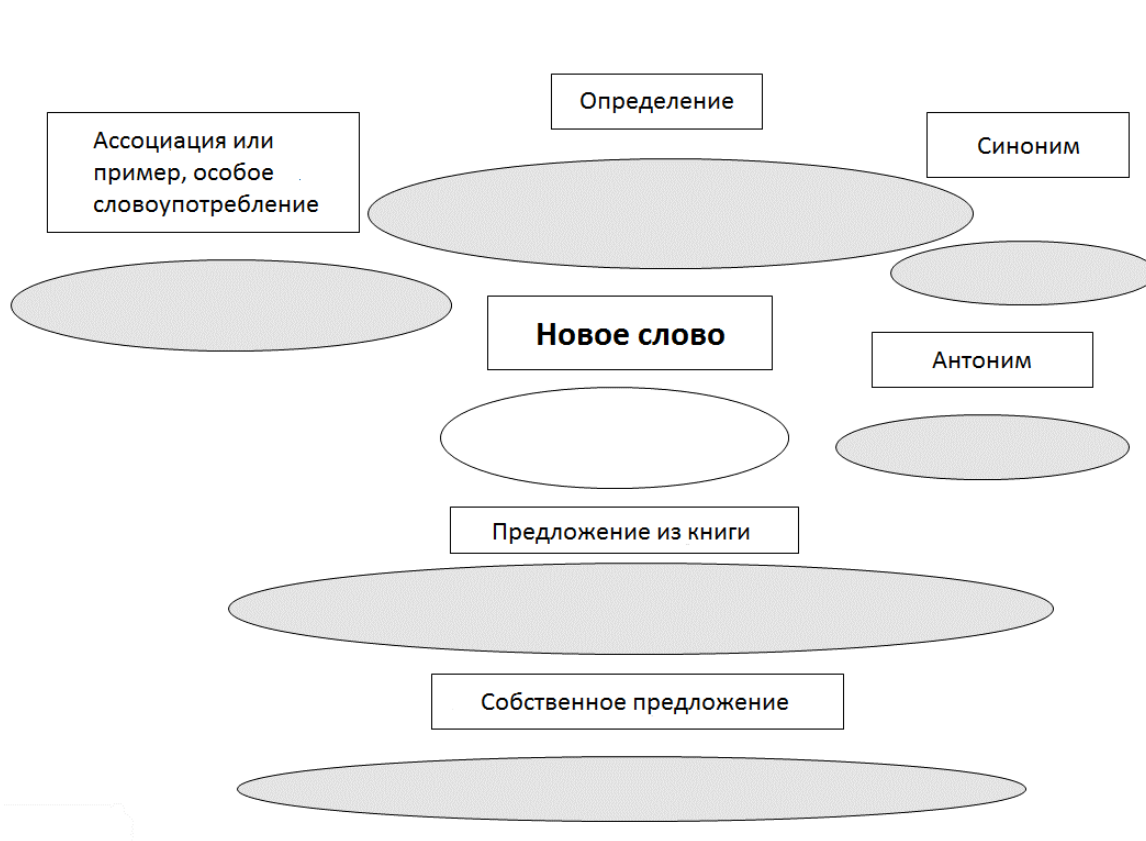
Организуется самостоятельная работа учащихся.

**Задание.** Средневековый врач Парацельс сказал: «Всё есть яд, всё дело в дозе». Прокомментируйте это высказывание применительно к естественным стимуляторам, которые мы употребляем в пищу (см. рисунок на с. 97).



Выполнение дальнейших заданий предусматривает работу в группах с использованием сети Интернет.

*Задание.* Прочитайте определение понятия «стимуляторы» на с. 97. Используя предложенный шаблон, составьте словарную карту понятия «стимуляторы».



*Задание.* Используя Интернет, найдите определения перечисленных понятий и выясните воздействие этих веществ на организм человека. Какие из них используются в качестве допинговых препаратов? Выясните, входят ли они в специальный список Всемирного антидопингового агентства.



Анальгетики \_\_\_\_\_

Бета-блокаторы \_\_\_\_\_

Диуретики \_\_\_\_\_

Гормон роста \_\_\_\_\_

Эритропоэтин \_\_\_\_\_

Инсулин \_\_\_\_\_

Анаболические стероиды \_\_\_\_\_

*Задание.* Ответьте на вопросы со с. 98. Приготовьте краткие выступления по этим заданиям от каждой группы.

При длительной работе за компьютером следует выполнять комплексы упражнений из Приложения к учебному пособию: комплекс упражнений для глаз (с. 123–125), комплекс упражнений общего воздействия (с. 126–129).

### **Задания для работы дома**

1. В социальных сетях обсудите темы для дискуссий со с. 99.
2. Подготовьте сообщение на 5–7 минут с мультимедийной поддержкой на тему «Что такое генный допинг».

## Занятие 5

**Тема занятия:** Опасности малоподвижного образа жизни.

**Дидактическая цель:** познакомить школьников с мерами профилактики гиподинамии.

### **Содержание занятия**

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

Самостоятельная работа учащихся.

**Задание.** Внимательно прочитайте определение гиподинамии на с. 100. Почему эту проблему называют проблемой XXI века?

**Задание.** Используя материалы пособия со с. 102–103, заполните таблицу «Виды двигательной активности».

<b>Вид двигательной активности</b>	<b>Необходимый инвентарь или условия</b>	<b>Физиологическое воздействие на организм человека</b>
Быстрая ходьба		
Бег трусцой		
Езда на велосипеде		
Плавание		
Силовые упражнения и растяжка		

Какому из видов двигательной активности вы отдаёте предпочтение? Почему? Ответ аргументируйте.

---

---

*Задание.* Ознакомьтесь с правилами защиты от гиподинамии, приведёнными на с. 104. Представьте в виде рисунка или условного знака каждый пункт правил.

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

Возможен вариант проведения этого занятия совместно учителем физической культуры и врачом общей практики.

Форма проведения – беседа.

Основой для рассказа учителя физической культуры могут послужить материалы пособия на с. 105–107 – комплекс утренней гимнастики с комментариями, виды двигательной активности (с. 102–103).

Врач общей практики может взять за основу рассказ о последствиях малоподвижного образа жизни, используя материалы пособия на с. 100–101.

Среди приглашённых могут быть люди пожилого возраста, которые поделятся своим жизненным опытом по сохранению здоровья благодаря активному образу жизни.

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

Ещё один вариант проведения занятия по теме «Опасности малоподвижного образа жизни» – экскурсия на стадион. Экскурсию организует спортивный тренер или инструктор, который покажет ребятам места на стадионе, где можно реализовывать все виды двигательной активности, расскажет о преимуществах каждого из них.

### **Задания для работы дома**

1. Выполните задание 1 со с. 104. Для этого составьте анкету-опросник, которая позволит вам проанализировать двигательную активность одноклассников. По результатам опроса сделайте выводы.

2. Дома самостоятельно разучите комплекс утренней гимнастики с гантелями (с. 105–107). Возьмите себе за правило делать эти упражнения регулярно по утрам.

## **Занятие 6**

**Тема занятия:** Готовимся сдавать ГТО.

**Дидактическая цель:** 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.

Для наиболее эффективного 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 старшеклассникам спланировать свою работу по подготовке этого мероприятия.

Для начала подготовки посоветуйте ребятам перейти по ссылке QR-кода на с. 122 для получения всей необходимой информации по данному вопросу.

Учащиеся знакомятся со схемой «Структура тренировки», представленной на с. 109.

1. Разминка

2. Беговая часть

3. Силовые и скоростно-  
силовые упражнения

4. Заключительная часть —  
упражнения на гибкость

*Задание.* Прочитайте текст на с. 109–115. Заполните таблицу.

Часть тренировки	Цель	Основные виды упражнений	Время выполнения	Количество повторов
Разминка				
Беговая часть				
Силовые и скоростно-силовые упражнения				
Упражнения на гибкость				

*Задание.* Учитывая индивидуальные особенности вашего организма составьте:

- рекомендации по проведению разминки;
- правила беговой тренировки;

- комплекс упражнений для подготовки к выполнению испытания «прыжок в длину с места толчком двумя ногами».

В индивидуальном расписании дня выделяйте время для выполнения тренировок. Результаты личных достижений и неудач фиксируйте в тетради.

*Задание.* Ознакомьтесь с видами испытаний и нормативами, представленными на с. 116–118 (юноши), с. 119–120 (девушки). Оцените свои возможности и уровень индивидуальной подготовки.

## ИТОГИ РАЗДЕЛА

Рисунки по разделу «Движение – это жизнь» можно использовать при изучении следующих тем:

 <p>УГЛЕВОДЫ</p> <p>БЕЛКИ</p> <p>ЖИРЫ</p>	<table><tr><td><b>Биология.</b></td><td><b>Человек</b></td><td>–</td></tr><tr><td></td><td>«Пищеварительная система»</td><td></td></tr><tr><td><b>Основы жизнедеятельности</b></td><td><b>безопасности</b></td><td></td></tr><tr><td></td><td>– «Здоровое питание»</td><td></td></tr><tr><td><b>Физическая культура</b></td><td>– «Здоровое питание»</td><td></td></tr></table>	<b>Биология.</b>	<b>Человек</b>	–		«Пищеварительная система»		<b>Основы жизнедеятельности</b>	<b>безопасности</b>			– «Здоровое питание»		<b>Физическая культура</b>	– «Здоровое питание»	
<b>Биология.</b>	<b>Человек</b>	–														
	«Пищеварительная система»															
<b>Основы жизнедеятельности</b>	<b>безопасности</b>															
	– «Здоровое питание»															
<b>Физическая культура</b>	– «Здоровое питание»															

	<p><b>Биология.</b> <b>Человек</b> –</p> <p>«Пищеварительная система».</p> <p>«Выделительная система». «Кожа как орган выделения».</p> <p>«Виды обмена – пластический и энергетический обмен».</p> <p>«Общая биология – химический состав клетки»</p> <p><b>Химия</b> – «Вода и её свойства».</p> <p>«Биологическая роль воды»</p> <p><b>Основы безопасности жизнедеятельности</b> – «Здоровое питание»</p> <p><b>Физическая культура</b> – «Здоровое питание»</p>
---	--

### Темы проектных работ и рефератов

1. История Олимпийского движения.
2. Спорт и физическая культура – черты сходства и отличия.
3. В здоровом теле – здоровый дух.
4. Влияние физической активности на умственные способности.
5. Всемирный день здоровья – 7 апреля.
6. Моя формула здоровья.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Дискуссия и дебаты

<b>Дискуссия</b>	<b>Дебаты</b>
<p><i>Дискуссия</i> (в пер. с лат. – рассмотрение, исследование), публичное обсуждение какого-либо спорного вопроса, проблемы.</p>	<p><i>Дебаты</i> – это формальный спор по определённым правилам, где команды, защищая разные позиции некоего спорного утверждения за и против, пытаются убедить третью сторону, судей, в том, что их аргументы лучше, чем аргументы оппонента.</p>

<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 нахождении общих точек зрения</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>

### Как организовать круглый стол

Одной из форм проведения учебного занятия является круглый стол. Его организация требует тщательной предварительной подготовки и соблюдения ряда правил в процессе реализации.

1. Само название – круглый стол – предполагает определённую организацию пространства, при которой все участники располагаются за круглым столом. Отсутствие углов имеет символический характер. Подобная организация располагает к свободному общению, позволяет одновременно видеть всех участников, наилучшим образом располагает к полилоговому общению, интерактивности, возможности каждому высказать свою точку зрения, доброжелательности и отсутствию агрессии.



2. На этом мероприятии роль ведущего отводится одному из участников. Ведущий объявляет тему и цель круглого стола. Тема должна заключать в себе проблему дискуссионного характера.

3. Знакомство участников происходит через озвучивание своей «визитной карточки»: каждый участник (постоянный член коллектива, новичок или гость) представляется, говорит несколько слов о себе, рассказывает о своих интересах и взглядах по обсуждаемому вопросу. Если позволяет время, можно включить в «визитную карточку» и общие интересы, хобби, достижения, не имеющие непосредственного отношения к обсуждаемой проблеме.

4. Выступления гостей (приглашённых деятелей науки, культуры, образования, представителей общественности) по теме мероприятия.

5. Вопросы гостям.

6. Выступления по теме круглого стола участников, подготовивших сообщения.

7. Вопросы участникам.

8. Высказывания участников круглого стола: каждый, вне зависимости от опыта его деятельности в данной сфере, высказывается по теме: что нового узнал, какие выводы сделал, кого из выступающих хотел бы отметить или поблагодарить, какие замечания по ходу выступлений имеются, какие появились идеи, предложения по продолжению дискуссии. Если в теме круглого стола был заявлен конкретный вопрос, то возможно экспресс-голосование участников мероприятия по аргументам и контраргументам выступавших.

9. Рефлексия. Каждый участник отвечает на вопросы о своём эмоциональном состоянии в ходе работы круглого стола, об отношении к происходящему.

10. Заключительное слово ведущего. Ведущий подводит итоги, благодарит всех участников, обозначает перспективы дальнейшей совместной и индивидуальной работы.

### **Как подготовить и провести экскурсию**

Экскурсии бывают ознакомительные и учебные. Они могут быть организованы на предприятия, в учреждения и на фирмы в рамках предпрофильного и профильного обучения с целью закрепления общих теоретических знаний по выбранной специальности.

***При организации и проведении экскурсии учителю необходимо знать и соблюдать определённый порядок подготовки к экскурсии.***

1. Определение конкретной цели экскурсии — что необходимо показать или с чем необходимо ознакомиться учащимся в течение часа на данном объекте.

2. Выбор предприятия (организации), на котором будет проведена экскурсия. Это могут быть традиционные для данного учебного заведения предприятия, с которыми налажены творческие взаимоотношения; объекты или отделы предприятий, с администрацией которых могут договориться руководители школы или преподаватель.

3. Знакомство с ответственным лицом на данном предприятии, которое непосредственно сможет провести часовую экскурсию с учащимися. Как правило, ответственным лицом от производства будет специалист — профессионал в своей отрасли, мало знакомый с педагогикой. Поэтому учителю желательно объяснить ему цель экскурсии, дать краткую характеристику данного класса (т. е. как воспринимают теоретический материал ребята, уровень их интеллекта, степень знаний по данному профилю и т. д.); что конкретно интересуется обучающихся в данной

экскурсии; что надо показать и о чём поговорить; конкретные сроки и время проведения экскурсии.

4. Узнать о пропускном режиме на данном предприятии. Предприятие или организация, как правило, находится под охраной, следовательно, нужно договориться о пропуске на объект учащихся и педагога.

5. Ознакомление с маршрутом следования до предприятия.

6. Предварительная работа с учащимися. Учителю необходимо поставить конкретную цель экскурсии: что учащиеся должны увидеть и услышать, на что особо обратить внимание во время экскурсии. Обязательно (возможно, под запись) определяется задание учащимся, а по возможности — их микрогруппам (по уровню усвоения теоретических знаний).

Разговор с учащимися об этике поведения на улице и на предприятии. Эта беседа будет не лишней с обучающимися любого возраста.

7. Оформление необходимой документации. Для организованной учебной экскурсии в обязательном порядке издаётся приказ по учебному заведению с указанием сроков и цели экскурсии, объекта, класса и ответственных лиц.

8. Продолжительность экскурсии. Она не должна превышать 1 часа 15 минут. В противном случае внимание обучающихся рассеивается и эффективность экскурсии снижается.

9. Проверка полученных знаний. После проведения экскурсии в обязательном порядке учитель должен проверить уровень усвоения практических знаний во время экскурсии и качество выполнения практического задания.

### **Как подготовить выступление на конференцию**

Речь для выступления необходимо подготовить заранее. Время выступления не должно превышать 5–10 минут (в зависимости от регламента). Структура выступления строится примерно так.

1. Название темы работы, обоснование её актуальности, новизны и практической значимости.
2. Цель и задачи работы.
3. Теоретические основы, лежащие в основе проектной работы.
4. Методика выполнения проекта.
5. Основные результаты и выводы.

Внешний вид учителя и учащихся должен соответствовать обстановке конференции. Опрятность и аккуратность всегда говорят в пользу докладчика. Не стоит надевать слишком яркую одежду, использовать множество украшений.

К выступлению текст доклада надо распечатать, разделив на абзацы.

Перед началом каждого абзаца для удобства нужно проставить номера соответствующих слайдов.

После доклада нужно ответить на вопросы слушателей. Докладчик обязательно должен поблагодарить за заданный вопрос и постараться дать на него исчерпывающий ответ. При этом часто возникают следующие ситуации.

1. Вопрос понятен, и докладчик даёт на него ответ. Аудитория ждёт, как правило, развёрнутого, аргументированного ответа, демонстрирующего эрудицию докладчика.

2. Вопрос непонятен. В этом случае докладчику следует вежливо попросить уточнить или повторить вопрос, а затем дать ответ.

3. Вопрос понятен, но докладчик затрудняется с ответом. В данной ситуации уместно будет извиниться перед аудиторией и использовать фразы: «Это не входило в задачи данной работы», «Это выходит за рамки настоящей работы», «Сейчас, к сожалению, я затрудняюсь ответить на ваш вопрос, но

обязательно уделю ему внимание в своей дальнейшей работе», «Это будет темой моего дальнейшего исследования».

### **Как написать мини-эссе**

Очень эффективная художественная форма письменной рефлексии – эссе. Это свободное письмо на заданную тему.

Эссе – это произведение небольшого объёма, раскрывающее конкретную тему и имеющее подчёркнуто субъективную трактовку, свободную композицию, ориентацию на разговорную речь, склонность к парадоксам.

Если работа проходит на уроке, заранее оговариваются временные границы её выполнения: 5, 10, 15 или 20 минут. В зависимости от цели написания автором отбирается и содержание эссе. В любом случае эссе – художественная форма размышления, подталкивающая ученика обратиться к собственному, может быть, и противоречивому опыту.

