

Министерство образования и науки Алтайского края  
КАУ ДПО «Алтайский институт развития образования имени А.М. Топорова»



**Формирование у несовершеннолетних  
мотивации к здоровому образу жизни  
в условиях образовательного процесса**

г. Барнаул, 2024

УДК 373  
ББК 74.20  
К -

**Формирование у несовершеннолетних мотивации к здоровому образу жизни в условиях образовательного процесса / Составитель Ю.П. Кулигина. – Барнаул: АИРО, 2024. – 15 с.**

Сборник предназначен для учителей-предметников, педагогических работников, осуществляющих классное руководство, кураторов групп, педагогов-психологов, советников директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями.

Издание может быть использовано при проведении профилактических мероприятий, направленных на формирование у обучающихся навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, позитивного мышления, принципов здорового образа жизни предупреждение деструктивного поведения.

ISBN

© КАУ ДПО АИРО, 2024



Задание «Одежда для путешественников»

Цель задания - формирование культуры применения гигиенических норм в выборе одежды, выработка личной стратегии применения гигиенических правил для достижения комфорта.

Учитель предлагает задание: «Путешественники из Москвы попали в северную Европу, Аравийскую пустыню, экваториальную Африку (и т.д.). Какую одежду им следует выбрать, чтобы чувствовать себя комфортно?»

Упражнение «Дискуссионные качели»

Проводится с целью формирования убеждения в необходимости рационального питания для сохранения здоровья. Класс делится на две группы. Первая группа заканчивает фразу: «Пища полезна, если...», вторая группа – фразу: «Пища вредна, если...» В результате упражнения ученики выделяют полезные свойства пищи, а также вред, который она может принести.

Задания по математике

1. Сердце качает кровь с такой силой, что каждой клетке крови нужна всего одна минута, чтобы пробежать свой путь по телу. Какое расстояние пробегает за сутки кровяная клетка, если рост ученика 5 класса составляет 145 см? (ответ: 2 км 88 м)

2. Площадь альвеол легкого – 100 кв. м. Во сколько раз площадь альвеол больше площади классной комнаты, имеющей длину 5 м и ширину 4 м? (ответ: в 5 раз)

3. Средняя скорость пешехода – 6 км/ч, максимальная скорость движения тренированного спортсмена – 10 м/с. Во сколько раз быстрее пешехода двигается спортсмен?

4. В 5 классе 34 человека. В среднем в год они пропускают по болезни по 12 дней каждый. После проведения закаливающих мероприятий ученики 5 класса проболели все вместе за учебный год 272 учебных дня. На сколько уроков больше в среднем посетил каждый ученик, если в день у них было по 5 уроков? (ответ: на 20 уроков)

5. Зубную щетку надо менять 1 раз в 3,5 месяца, при условии, что зубы чистятся 2 раза в день. Сколько зубных щеток необходимо в год человеку, заботящемуся о своем здоровье? (ответ: 3 штуки)

6. Рекомендуется принимать ванну раз в неделю в течение 20 минут. Сколько часов пользования ванной наберется за 10 лет? (ответ: 7 суток 5 ч 20 мин)

7. Ежедневный рацион ученика 5 класса должен включать как минимум 0,2 л молока или кефира. При условии правильного питания сколько лет потребуется пятикласснику, чтобы выпить 300 — литровую ванну кефира? В каком классе к моменту окончания эксперимента будет учиться школьник? Ответ округлить с точностью до десятых. (ответ: 4,1 года)

Результаты исследований ученых показали, что ежедневный прием молока уменьшает риск возникновения кариеса.

8. В меню школьной столовой на завтрак значится свежий творог. Сколько килограммов съест только один 5 класс, если в нем 34 ученика, а каждому по норме положено 0,05 кг? Если принять съеденное 5 классом за среднюю величину на класс, то сколько съедят все классы, если их в школе 23? (ответ: 1,7кг, 39,1 кг)

Творог содержит большое количество кальция, что необходимо для роста и формирования костей и зубов.

9. День среднего пятиклассника начинается в 7 ч утра и заканчивается в 9 ч вечера. Оптимальные интервалы между приемами пищи составляют 3 часа. Сколько раз в день должен питаться школьник? Определите время приема пищи, учитывая, что последний прием пищи должен происходить не позже чем за 1,5 ч до сна. (ответ: 5 раз; 7.30 ч, 10.30 ч, 13.30 ч, 16.30 ч, 19.30 ч)

Если интервал между приемами пищи велик, это может вести к снижению уровня сахара в крови, что ухудшает работоспособность, внимание.

## 6 класс

### Упражнение «Релаксация»

Упражнение проводится с целью формирования у обучающихся навыков самоконтроля и саморегуляции настроения. Для выполнения этого упражнения детям предлагается принять удобные позы, расслабиться, не обращать ни на кого внимание и закрыть глаза. Можно включить спокойную музыку. Вот одно из упражнений:

«Закройте глаза и ощутите себя в океане голубого цвета; почувствуйте и поверьте, что вы — волна в этом океане, струящаяся вверх и вниз, вы медленно поднимаетесь и опадаете, как волны. А теперь ощутите, что вы растекаетесь и исчезаете, точно так же, как это происходит с волнами в океане, и — а-а-а-х-х! — ощутите, как, это расслабляет вас. Теперь вы составляете одно целое с океаном голубого света, в котором больше нет волн, нет разницы между вами и океаном. А теперь прислушайтесь... медленно вслушайтесь в себя... слушайте голос океана у себя в голове и ощущайте себя одним существом с этим голосом. А сейчас звук затихает и вновь возникает волна, совсем так, как волна в океане, которая вновь появляется, после того как исчезла, образует другую волну, а затем еще и еще, пока они не начинают наползать на берег, и тогда мы откроем глаза».

После выполнения упражнения учащиеся могут обсудить с учителем и друг с другом, какие еще бывают способы преодоления плохого настроения.

### Упражнение «Фантазер»

Цель упражнения – отработка личной стратегии защиты от инфекционных заболеваний. Учащимся предлагается представить себя жителями средневекового города, но обладающими современными знаниями об инфекционных заболеваниях. Что бы они предприняли?

### Упражнение «Шпроты»

Проводится с целью формирования навыка выбора качественных продуктов. Участники делятся на две подгруппы – одна изображает качественный и безопасный для употребления продукт питания, другая – некачественный. Необходимо сделать акцент на внешнем виде, упаковке и сроке годности. Обобщая полученные знания, ученики должны закончить предложение «При покупке продуктов питания я руководствуюсь...»

### Задания по математике

1. Средняя продолжительность жизни женщины – 75 лет, что составляет  $\frac{5}{4}$  продолжительности жизни мужчины. На сколько лет дольше в среднем живут в России женщины, чем мужчины? (ответ: на 15 лет)

*Чем вы можете объяснить такую разницу в продолжительности жизни? – Мужчины имеют больше вредных привычек, чем женщины, чаще попадают в ситуации, связанные с риском для жизни.*

2. Масса кожи без подкожной жировой клетчатки составляет приблизительно 4% от массы тела. Какова масса тела, если масса кожи 1,6 кг? (ответ: 40 кг)

3. Число молочных зубов составляет  $\frac{5}{8}$  числа коренных зубов. К 6 годам у ребенка вырастает 20 молочных зубов. Сколькими коренными зубами человек сможет активно пережевывать пищу в зрелом возрасте в случае правильного ухода?

4. Из 32 учащихся 6 класса прошли вакцинацию от гриппа 20 человек. Из них потом гриппом в период эпидемии заболело 10%. Из непрошедших вакцинацию гриппом заболело 75% учеников. Сколько человек всего в 6 классе болели гриппом в эту эпидемию? (ответ: 11 человек)

5. Продолжительность разовой чистки зубов должна составлять не меньше  $\frac{1}{30}$  времени, которое тратится на еду. Сколько человек проводит за чисткой зубов в течение года, если чистить их желательнее не меньше двух раз в день, а ест человек в среднем около 1 ч в день? (ответ: 2 ч 20 мин)

6. Высокий уровень шума, воздействующий на органы слуха в течение нескольких часов, может привести к снижению остроты слуха. Выясните, какой шум опасен для вашего здоровья, если он составляет 367% от нормального уровня шума в 30 децибел. (ответ: 110 децибел)

7. Минимальный необходимый 12-летнему школьнику объем молочных продуктов относится ко всему выпиваемому за день объему жидкости, как 3:20. Сколько молока, кефира или ряженки должен выпивать шестиклассник, если всего в день в его рацион входит 2 л жидкости? (ответ: 300 г)

8. При правильном питании в неделю школьник съедает минимум три яйца. Сколько яиц съест за год шестиклассник, если будет заботиться о своем здоровье? (ответ: 156 штук). Яйца — полезный компонент рациона, если не вызывают аллергии.

9. Калорийность шоколадных конфет относится к калорийности вареного мяса, как 5:1, а к калорийности вишни, как 25:1. Какова будет масса мя-

са или вишни, эквивалентный по калорийности 3 плиткам шоколада по 100 граммов каждая? (ответ: 1,5 кг мяса, 7,5 кг вишни)

7 класс

### Упражнение «Кто я»

Упражнение направлено на формирование положительной самооценки у обучающихся, развитие представлений о самом себе.

Учитель делит класс на 3-4 группы и каждой из них дает задание. Каждый член группы должен написать на листочке бумаги 5-10 фраз о себе, отвечая на вопросы: «Кто я?», «Какой я?». Прочитать свои ответы другим членам группы (должен быть активный рассказ о себе: об особенностях частей своего тела, лица, внешности, о своем внутреннем духовном мире, своих увлечениях, переживаниях, роли в семье и классе и о том, за что Я себя уважаю).

### Упражнение «Фейерверк эмоций»

Упражнение проводится с целью освоения разных форм выражения эмоционального состояния.

Ведущий делит группу на несколько подгрупп. Представителю каждой подгруппы предлагается вытащить карточку с названием какой-нибудь эмоции (вина, радость, обида, страх, удаление и т.д.). Задание: каждая подгруппа должна изобразить эту эмоцию всеми возможными способами: нарисовать, сделать скульптуру, написать рассказ, спеть, сплясать сценку, проиграть конфликт с использованием высказываний и других освоенных навыков и т.д.

### Дискуссионные качели «Нужно ли придерживаться моды»

Упражнение проводится с целью формирования у учащихся практических навыков выбора одежды в соответствии с гигиеническими требованиями, веяниями моды и внешними обстоятельствами. Задается тема: «Нужно ли придерживаться моды». Класс делится на две группы. Одна группа отстаивает точку зрения - «Нужно, потому что...» Другая группа - «Не нужно, потому что...»

### Индивидуальное задание «Мой гардероб»

Обучающиеся должны продумать свой собственный гардероб на любые три случая жизни. Например, дискотека, пребывание в школе и летний поход в лес. Учитель предлагает выполнить это задание письменно, можно проиллюстрировать рисунками. После выполнения задания класс обсуждает несколько примеров составленных гардеробов. Завершает задание дискуссия на тему «Всегда ли необходимо следовать моде?» По итогам дискуссии учителем делается вывод, сформировано ли у обучающихся представление о соотношении моды и гигиеничности и практичности одежды, сформированы ли навыки продумывания собственного гардероба.

### Упражнение «Продуктовая корзина»

Цель упражнения – формирование навыка употреблять в пищу как можно больше свежих сырых овощей и фруктов. Учитель вывешивает на доске список продуктов. Учащиеся должны составить из них свою корзину. Обязательным условием должен быть ограниченный выбор продуктов (3 шт.). Учащиеся должны объяснить, почему они взяли те или иные продукты, чем мотивировали свой выбор. В процессе обсуждения учитель подводит учащихся к выводу, что свежие овощи и фрукты наиболее полезны.

### Задания по математике

1. Способность среднего человека запоминать произвольную информацию составляет 40% от способности тренированного человека. Сколько произвольно названных слов они запомнят вместе, если обычный человек запомнил на 12 слов меньше тренированного? (ответ: 28 слов)

2. В поясничном, крестцовом и копчиковом отделах позвоночника позвонков поровну. В грудном отделе их на 7 больше, чем в поясничном, а в шейном отделе – на 5 меньше, чем в грудном. Сколько позвонков в каждом отделе позвоночника, если всего их 32? (ответ: 7, 12, 5, 5,5)

3. Средняя продолжительность ночного сна – 8 часов. Из них сон без сновидений приблизительно в 5,4 раза дольше времени, когда человек видит сны. Сколько времени человек может видеть сны каждую ночь? (ответ: 1,25 часа)

4. Решите уравнения и по числам, соответствующим правильным ответам, определите, как влияют окружающие цвета на состояние человека.

#### **красный**

$$2x^2 - x(2x - 5) - 2(2x - 1) - 5 = 0$$

-5 – грусть, 2 – спокойствие, 3 – активность и раздражительность, 0,5 – собранность.

#### **желтый**

$$6x(x + 2) - 0,5(12x^2 - 7x) - 31 = 0$$

-2 – рассеянность, 4 – активность и оптимизм, 3 – пассивность и слабость, 1,8 – тоска.

#### **зеленый**

$$12x(x - 8) - 4x(3x - 5) = 10 - 26x$$

-0,5 – возбуждение, 0,4 – агрессивность, -0,2 – спокойствие, 0,2 – утомление.

#### **синий**

$$3x^2 - 8x + 18 = 8(x^2 - 5) - 5x(x + 8)$$

0,5 – агрессивность, 2 – открытость, 5 – раздражительность, -2 – нежность.

Ответы: 3; 4; -0,2; -2.

5. Одно число на 150 больше другого, 30% первого числа на 75 больше 20% второго. Найдите эти числа и узнайте, сколько овощей и молока должно входить в суточный рацион школьника. (ответ: 450 г овощей и 300 г молока)



или кефира)

В общую массу овощей не включается картофель, молоко можно заменять соответствующими молочными продуктами.

6. Одно число в 1,5 раза больше другого. Если меньшее из чисел увеличить в 4 раза, а большее из чисел уменьшить в три раза, то их сумма будет равна 900. Найдите эти числа и узнайте, сколько мясных продуктов и фруктов должно входить в суточный рацион школьника. (ответ: 300 г, 200 г)

Группа мясопродуктов включает в себя все виды блюд, приготовленных из мяса. Общее для них — высокое содержание белка, витамина В12, а также железа.

7. Среднее арифметическое двух чисел равно 465. 80% от второго на 84 больше, чем 20% от первого. Найдите эти числа и узнайте, сколько килокалорий содержится в 100 г орехов и сколько в 100 г изюма. (ответ: 660 кК, 270 кК)

Любые орехи и сухофрукты — очень калорийная пища. Поэтому её можно использовать в походах, путешествиях или при непредвиденных обстоятельствах.

8 класс

### Упражнение «Необитаемый остров»

Проводится с целью выявления на практике биологических и социальных основ в человеческой жизнедеятельности.

Совместно с учителем учащиеся заполняют таблицу.

#### **Биологическое и социальное в человеке**

<b>Биологическое</b>	<b>Социальное</b>
1. Наличие инстинктов, обуславливающих поведение (само-сохранение, материнский инстинкт).	1. Наличие социальных факторов, влияющих на поведение (например, способность к самопожертвованию).
2. Биологическое наследование (на генетическом уровне).	2. Социальное наследование (влияние воспитания, культуры).
3. Поведение стимулируется наглядными впечатлениями и потребностями (испытывая голод, человек ест).	3. Поведение стимулируется идеями (человек заботится об эстетическом виде пиши).
4. Телосложение человека (конституция).	4. Человек специально изготавливает орудия труда.
5. Особенности функционирования психических процессов (темперамент).	5. Стремление к совместной, коллективной деятельности.
	6. Опыт, приобретенный человеком.
	7. Приобретенные способности.

(Таблицу можно упростить, в зависимости от уровня подготовленности учащихся).

Далее учитель озвучивает задание: «Представьте, что вы оказались на месте Робинзона Крузо. Вы очутились на необитаемом острове. Составьте

поэтапный план своих действий. Как вы будете бороться за свое выживание? Отметьте в составленном плане действия, которые связаны с биологическим и социальным в человеке». Для обобщения итогов выполненного задания проводятся «дискуссионные качели» на тему «Как вы думаете, биологические начала в человеке облегчают или затрудняют его жизнь в обществе?»

Упражнение «Калейдоскоп эмоций»

Упражнение направлено на актуализацию представлений о различных эмоциях, развитие способности к самонаблюдению).

Ведущий предлагает подросткам разбиться на 4 команды (по любому признаку). Каждая команда получает карточку. На карточке описана ситуация. Задача каждой команды — разыграть описанную ситуацию в соответствии с той эмоцией, которая указана на карточке.

Родители говорят подростку, что они завтра всей семьей на выходные дни едут на теплоходную экскурсию <b>РАДОСТЬ</b>	Родители говорят подростку, что они завтра всей семьей на выходные дни едут на теплоходную экскурсию <b>ГНЕВ</b>
Родители говорят подростку, что они завтра всей семьей на выходные дни едут на теплоходную экскурсию <b>РАЗОЧАРОВАНИЕ</b>	Родители говорят подростку, что они завтра всей семьей на выходные дни едут на теплоходную экскурсию <b>ИНТЕРЕС</b>

Обсуждение: Ведущий подчеркивает, что одно и то же событие может вызвать разные эмоции у разных людей, т. е. эмоции зависят не от событий, а от отношения к ним человека.

Задание «Оптимальный план дел»

Задание проводится с целью отработки личной стратегии планирования собственной деятельности с учетом индивидуальных особенностей работоспособности. После беседы с обучающимися о переутомлении и факторах, влияющих на работоспособность человека. Учитель предлагает составить и аргументировать оптимальный план дел на неделю. Завершить выполнение задания следует отработкой навыков снятия утомления, выполнив несколько простых упражнений.

Упражнения для повышения работоспособности

1. Исходное положение (ИП)- сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперед к столу - выдох. Повторить 5-6 раз.
2. ИП - сидя, откинувшись на спинку стула. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 4 раза.
3. ИП, сидя. Надавить снизу ладонями на крышку стола (2-3 сек). Повторить 4 раза.
4. ИП, то же. Надавить снизу коленями на крышку стола. Повторить 4 раза.

5. ИП, стоя руки вытянуты вперед. Сжатие и разжатие пальцев 4-5 раз.

6. ИП, стоя положить руки на бедра. Медленно отклоняться назад глядя на потолок, затем медленно вернуться в исходное положение. Повторить 2-3 раза.

#### Упражнения для профилактики утомления органов зрения

1. Исходное положение (ИП), сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперед к парте, выдох. Повторить 5-6 раз.

2. ИП, сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 4-6 раз.

3. ИП, сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в ИП. Повторить 4-6 раз.

4. ИП, сидя, смотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 сек., поставить палец руки по средней линии лица на расстояние 15-20 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек., опустить руку. Повторить 5-6 раз.

5. ИП, сидя, поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой и против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.

6. ИП, сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз.

#### Игра «Праздничный обед»

Проводится с целью формирования стремления к полноценному, разнообразному питанию, навыка рационального питания. В корзине (коробочке) лежит множество карточек с рисунками или надписями различных продуктов питания и блюд. Учащиеся делятся на три группы. Каждой группе дается задание:

— приготовить праздничный стол с блюдами русской национальной кухни;

— восточной национальной кухни;

— европейской национальной кухни (средиземноморской).

Первая задача учащихся — выбрать соответствующие варианты продуктов и блюд, т.е. каждая команда должна найти в корзине те продукты, которые характерны для данной кухни. Вторая задача учащихся — организовать праздничный стол таким образом, чтобы меню было разнообразным и соответствовало требованию: учитывать питательные свойства продуктов.

Игру можно провести в виде соревнования. Победившей считается та команда, которая быстрее всех и правильно «приготовит» праздничный обед. После игры класс подводит итоги. Учитель задает вопросы: «Что общего оказалось на ваших столах?», «Какие продукты питания были различны?» «Насколько сбалансированы по своим питательным свойствам оказались блюда на ваших столах?» Особое внимание следует обратить на то, что опре-

деленная часть продуктов (например, хлеб) оказалась на всех столах. С чем это связано? Учитель должен подвести учащихся к выводу, что испокон веков люди для того, чтобы обогатить и разнообразить свой рацион питания, активно перенимали опыт и традиции других стран.

#### Задания по математике

1. Произведение двух последовательных натуральных чисел равно 132. Найдите сумму этих чисел, и вы узнаете, сколько пар хромосом в хромосомном наборе человека. (ответ: 23 пары)

2. Цифра десятков двузначного числа на 3 больше числа его единиц. Произведение этого числа и следующего за ним натурального числа равно 650. Это число показывает, какой объем крови сердце может прокачивать за минуту. (ответ: 25л)

3. Скорость передачи сигналов боли по нервам в 120 раз меньше скорости прохождения нервных импульсов. При умножении последующих за значениями этих скоростей натуральных чисел получается число 242. Какова скорость прохождения нервных импульсов в теле человека? (ответ: 1 м/с и 120м/с)

4. Решите задачу составлением квадратного уравнения.

Дана правильная дробь, знаменатель которой на 4 больше числителя. Если числитель и знаменатель уменьшить на 3, то полученная дробь будет меньше данной на  $\frac{2}{9}$ . Найдите эту дробь. Сложите числитель и знаменатель и узнайте, когда начинается резкий спад дневной работоспособности. (ответ:  $\frac{5}{9}$ , 14 ч)

### 9 класс

#### Упражнение «Стресс»

Упражнение проводится с целью формирования представлений учащихся о способах преодоления стрессовых состояний и отработки личной стратегии преодоления стресса.

Учитель делит учащихся на две группы, раздает командам карточки с ситуациями и предлагает разрешить данные ситуации, используя 4-шаговую модель преодоления стресса.

Из-за плохих отметок родители лишили карманных денег и запретили в течение месяца любые развлекательные мероприятия.	4-шаговая модель преодоления стресса: 1. Определите источник стресса. 2. Дайте точное определение эмоциям, которые вы испытываете. 3. Наметьте шаги преодоления стрессовой ситуации. 4. Выполните намеченные решения.
	4-шаговая модель преодоления

<p>Парень и девушка встречались несколько месяцев. Потом без видимых причин девушка несколько раз подряд отказала во встрече.</p>	<p>стресса:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определите источник стресса.</li> <li>2. Дайте точное определение эмоциям, которые вы испытываете.</li> <li>3. Наметьте шаги преодоления стрессовой ситуации.</li> <li>4. Выполните намеченные решения.</li> </ol>
---	--

После окончания упражнения учитель интересуется, какие еще способы преодоления стресса знают учащиеся (физическая активность; полное глубокое дыхание; методы релаксации (расслабления); проигрывание стрессовых ситуаций заранее в голове; переоценка стрессовой ситуации; отвлекающая деятельность и т.д.).

### Упражнение «Расслабление»

Упражнение проводится с целью закрепления навыков преодоления стресса.

Учитель просит учащихся сесть как можно удобнее, держа спину прямо. Ноги не скрещивать, руки свободно лежат на коленях, глаза закрыть. Сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Затем последовательно напрягать мышцы тела, начиная со стоп, затем икры, бедра, таз, живот, грудь, кисти рук, предплечья, плечи, шея и закончить мышцами головы. При этом мышцы всего тела должны оказаться в напряжении. Это напряжение держим несколько секунд, доведя его до максимума, а затем резко расслабляемся. Отдыхаем одну минуту, спокойно сидя на стуле при этом внутренним взглядом пытаемся представить все свое тело.

### Упражнение «Социум»

Упражнение проводится с целью формирования активной жизненной позиции, направленной на избегание ситуаций, связанных с риском заражения ВИЧ-инфекцией и инфекциями, передающимися половым путем.

Материалы: купоны двух цветов по 10—15 штук каждого цвета.

Из группы для проведения игры выбирается доброволец, затем он выходит за дверь. После этого учащиеся делятся на 2 команды. Учитель зачитывает ситуацию, над которой будет думать доброволец. Пока доброволец находится за дверью, одна команда должна приготовить аргументы «за», другая — «против» (5 мин.) Когда команды будут готовы, добровольца приглашают войти в комнату. Учитель зачитывает эту же ситуацию для добровольца, и дает задание:

«Внимательно выслушать обе команды, за удачные, на его взгляд, аргументы дать команде купон. После выступления обеих команд в его задачу входит принятие решения — переход в один или другой лагерь. После этого подсчитываются купоны. Пример ситуации для игры: молодой человек (девушка) приходит в компанию, где ему (ей) предлагают употребить инъекционный наркотик.

Обсуждение результатов игры. Трудно ли было сделать выбор участнику? Какие приводились аргументы «за» и «против»? Что может повлиять на выбор человека? (качество приведенных аргументов, его симпатии, ранее существующая установка и т.д.)

Как человек сделал выбор?

В качестве подведения итогов урока учащиеся должны четко определить свою позицию по отношению к проблеме СПИДа.

### Упражнение «Давление»

В группах из 3-4 человек проводится отработка техник сопротивления группе, умения говорить «нет». Ведущий предлагает ситуации для разыгрывания в каждой подгруппе. Задача одного из участников игры — уверенно отказаться от навязываемой ситуации.

Примеры ситуаций:

1. Ребята из класса, с которыми подросток мало общается, узнают, что его родители уезжают на дачу. Эти ребята составляют наиболее «продвинутой» часть класса. Они агрессивно себя ведут, курят, выпивают. Подростку предлагают устроить на его квартире вечеринку.

2. Малознакомые ребята предлагают подростку внести деньги на покупку спиртного и вместе хорошо провести время.

Обсуждение после проведения упражнения: легко ли было отказаться, почему, какую тактику использовали подростки.

### Упражнение «Правильное меню»

Цель упражнения – отработка навыка составления правильного меню, с учетом индивидуальных особенностей организма, формирование представления о негативных последствиях неправильного питания.

Класс делится на четыре группы. Каждой группе предлагается составить рацион питания для человека с определенными проблемами со здоровьем:

- 1) для девушки 16 лет при нормальном росте с избыточным весом;
- 2) для юноши 16 лет при высоком росте и недостатке веса;
- 3) для юноши 15 лет при нормальном росте и весе, но с гастритом;
- 4) для девушки 15 лет с нормальным весом, но склонностью к аллергии.

После обсуждения результатов упражнения учитель предлагает каждому подумать, что ему нужно изменить в собственном питании, исходя из полученных знаний.

### Задания по математике

1. Масса скелета взрослого человека 9 кг. Произведение массы воды, входящей в состав скелета, на массу твердых веществ, составляющих кости, на 31 меньше, чем разность квадратов их масс. Сколько воды содержится в скелете взрослого человека? (ответ: 2 кг)

2. Если задуманное двузначное число умножить на цифру его единиц, то получится 504, а если из задуманного числа вычесть двузначное число, записанное теми же числами, но в обратном порядке, то получится 45. Задуманное число – это среднее количество ударов пульса в минуту, найдите его. (ответ: 72 удара)

3. Решите уравнение методом группировки, найдите сумму всех его корней. Если сумма корней отрицательная, то для зубов полезнее есть сладкое маленькими порциями в течение дня. Если сумма корней положительна, то для зубов полезнее один раз в день съесть большое количество сладкого.

$$x^5+x^4-6x^3-6x^2+5x+5=0 \quad (\text{ответ: } 1-\sqrt{3}+\sqrt{3}=1)$$

4. Решите уравнения и выясните, какие заблуждения больше всего связаны со СПИДом.

$$2+5+8+\dots+x=222,$$

$$3+7+11+\dots+x=820,$$

$$1+5+9+\dots+x=120,$$

$$(2+x)+(4+x)+(6+x)+\dots+(30+x)=285.$$

35 — передается от животных,

35 — больной беззащитен перед любой инфекцией,

79 — инфекция передаётся через воздух, прикосновение,

80 – имеет 100% смертность,

29 – заболевание исключительно наркоманов,

3 – не имеет характерных черт.

#### **Список использованных источников:**

1. Алимова Т.М. Здоровье: Сборник заданий по математике на тему здоровья. 5-9 классы. Методическое пособие. М., 2003. 160 с.

2. Здоровье: Учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов/Под редакцией В.Н. Касаткина, Л.Н. Щелягиной. Ярославль: Аверс Пресс, 2003. 2-е изд., доп. и испр., 446 с.: ил.

3. Митькин А.С., Неудахина А.Е. Здоровье: Вопросы здоровья в школьном курсе истории. 5-9 классы. Методическое пособие для учителя. М., 2003. 192 с.

4. Симонятова Т.П., Паршутин И.А. Здоровье: Психологическое сопровождение образовательной программы «Здоровье». М., 2003. 128 с.