

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение



ИНСТИТУТ СТРАТЕГИИ
РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ»**

СЕРИЯ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ИЗДАНИЙ

10

И.Ш. Мухаметзянов

**Формирование у обучающихся
культуры здоровья и здорового
образа жизни в курсе внеурочной
деятельности «Разговоры о важном»**

**МОСКВА
2022**

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБНУ «ИНСТИТУТ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ РАО»**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ»**

СЕРИЯ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ИЗДАНИЙ

10

И.Ш. Мухаметзянов

**Формирование у обучающихся культуры
здоровья и здорового образа жизни
в курсе внеурочной деятельности «Разговоры о важном»**

Психолого-педагогические рекомендации по организации и проведению курса внеурочной деятельности «Разговоры о важном» подготовлены в рамках государственного задания Министерства просвещения Российской Федерации ФГБНУ "ИСРО РАО" №073–00058-22-08 от 26.07.2022 года по теме «Психолого-педагогические основы приобщения учащихся к традиционным российским ценностям на основе внеурочной деятельности»

МОСКВА
2022

УДК 37.01
ББК 74
М 92

Психолого-педагогические рекомендации по организации и проведению курса внеурочной деятельности «Разговоры о важном» подготовлены в рамках государственного задания Министерства просвещения Российской Федерации ФГБНУ «ИСРО РАО» №073- 00058-22-08 от 26.07.2022 года по теме «Психолого-педагогические основы приобщения учащихся к традиционным российским ценностям на основе внеурочной деятельности».

Рекомендовано решением Учёного совета ФГБНУ «ИСРО РАО»,
Протокол №9 от 17.11.2022 г.

Общая и научная редакция серии изданий: д.п.н., проф., чл.-корр. РАО,
главный научный сотрудник ФГБНУ «ИСРО РАО» Гукаленко О.В.

Рецензенты:

Левицкий А. Г., д.п.н., проф. ФГБНУ ВО НГУ им. П. Ф. Лесгафта
Горелов А. А., д.п.н., проф., ФГКОУ ВО СПбУ МВД России

М 92 **Мухаметзянов И.Ш. Формирование у обучающихся культуры здоровья и здорового образа жизни в курсе внеурочной деятельности «Разговоры о важном»** (Серия изданий «Психолого-педагогические рекомендации по организации и проведению курса внеурочной деятельности «Разговоры о важном»). – М.: ФГБНУ «ИСРО РАО», 2022. – 25 с.

ISBN 978-5-905736-98-8

В методических рекомендациях рассмотрены вопросы формирования у обучающихся культуры здоровья и здорового образа жизни в условиях современного общества и с учетом активного использования информационных и коммуникационных технологий. Представлены содержательные аспекты уроков по сохранению и развитию здоровья школьников, организации удаленного рабочего места учащегося и здоровьесберегающие мероприятия в ходе информационной деятельности учащихся.

© Мухаметзянов И.Ш., 2022
© ФГБНУ «ИСРО РАО», 2022

ISBN 978-5-905736-98-8

Содержание

Введение	4
1. Развитие у школьников культуры здорового образа жизни в «Разговорах о важном» и системе внеурочной деятельности на основе приобщения их к российским традициям ценностного отношения к здоровью	6
1.1 Каковы ценностные ориентиры в формировании культуры здоровья и здорового образа жизни и как реализовать здоровьесберегающий подход в ходе внеурочной деятельности	6
1.2 Каким потенциалом в сохранении и развитии здоровья личности обладает образовательная организация и почему его важно реализовать во внеурочной деятельности	9
1.3 Как представлена информационная составляющая в современных программах здоровьесбережения и каковы пути приобщения школьников к вопросам сбережения здоровья при реализации деятельности в информационной среде	11
2. Педагогические технологии развития у школьников ценностного отношения к здоровью во внеурочной деятельности	14
2.1 Формы и методы формирования культуры здоровья во внеурочной деятельности в рамках «Разговоров о важном»	14
2.2 Здоровьесбережение при применении информационных и коммуникационных технологий.	18
Заключение	20
Рекомендуемая литература	21
Приложение №1 Приложение 8 к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 Комплексы упражнений для глаз	22
Приложение №2. Приложение 9 к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 Комплексы упражнений физкультурных минуток	23
Приложение №3. Таблица 6.8 Продолжительность использования ЭСО приложения к СанПиН 1.2.3685–21	24

Введение

Уважаемые коллеги! Миссия педагога не только в том, чтобы обеспечить высокие учебные результаты школьников, но, главное, – в том, чтобы подготовить их к самоопределению, сформировать их ценностные установки, в числе которых – установки на здоровый образ жизни. Сформировать у детей ценностное отношение к здоровью – это значит обеспечить их полноценное физическое развитие, выбор ими здорового образа жизни, крепкое здоровье, которое является непременным условием решения всех иных жизненных задач, социального успеха, профессионального роста. Состояние здоровья в значительной степени влияет и на выбор профессии, многие из которых требуют не только высокого интеллекта, но и крепкого здоровья. В рамках «Разговоров о важном»¹ рассмотрение вопросов сохранения здоровья учащихся в процессе учебной деятельности и формирования у них понимания здорового образа жизни являются определяющими в их жизни.

Здоровье всегда входило в систему ценностей нашего общества. Вспомним некоторые поговорки и пословицы о здоровье. Это:

- В здоровом теле – здоровых дух.
- Здоровье всего дороже.
- Здоровье за деньги не купишь.
- Курить – здоровью вредить.
- Здоров, как бык.
- У кого что болит, тот о том и говорит.
- Здоров будешь, всё добудешь. <https://nukadeti.ru/poslovice/o-zdorove?ysclid=la3zasqorr442124320>

И традиционные русские сказки всегда рассматривали здоровых и сильных людей как положительных героев, подчеркивая значение здоровья для семейной жизни и любой деятельности. Зачастую мероприятия по сохранению и развитию здоровья служили основой мотивации к достижению различных целей.

Понятно, что понимание значения здоровья возрастает с возрастом учащихся. Если в начальной школе оно воспринимается как данность, то уже в основной и старшей школе приходит понимание того, что здоровье меняется в ходе жизни. Зачастую именно здоровье служит ограничителем тех или иных устремлений учащихся. Больной ребенок не может заниматься спортом, туризмом. Не может он, в силу особенностей здоровья заниматься и в иных видах творчества. И наоборот, здоровье и выносливость помогают в спорте добиваться высоких достижений, обеспечивают высокие результаты в профессиональной деятельности и творчестве.

При этом здоровье рассматривается обычно не только как физическая сила и выносливость. Вспомните сказки про Иванушку-дурачка. Только тогда, когда

¹Разговоры о важном. [Электронный ресурс]. URL: <https://razgovor.edsoo.ru/?ysclid=la6en4nfta126703535>

Иванушка «брался за ум» и был способен противодействовать психологическому давлению на него, он и добивался результата.

Иванушка редко действовал в одиночку, он всегда был в окружении единомышленников, оказывавших ему содействие. И это говорило о высоком уровне его социального здоровья и умении выстраивать коммуникации с окружающими, принимать их такими, какие они есть: не менять их, а использовать особенности каждого человека для общего блага.

Когда мы говорим о здоровом образе жизни, то исходим из понимания, что как раз у нас именно такой (то есть здоровый) образ жизни. Мы не хотим действовать себе во вред. И мелкие погрешности и нарушения принципов здоровьесбережения мы себе всегда прощаем. Но необходимо помнить и то, что не все нарушения сказываются на здоровье сразу, то есть в процессе самого нарушения или после него. Зачастую эти нарушения суммируются значительно позже и, в один день, происходит переход количества нарушений в новое качество, а именно, в заболевание. Заболевание – это достаточно тяжелое поражение органов и систем человека. Зачастую оно вызывает ограничения в жизни и резко снижает ее качество. И, самое главное, любое заболевание после его излечения так и остается «отметкой», своеобразным "следом" в здоровье человека.

Особое внимание надо уделять осознанному вреду своему здоровью в результате разного рода зависимостей, таких как курение, наркозависимость, алкоголизм, игромания и прочее. Начинаясь в виде подражания, зависимость формирует значимую психологическую, а затем и физическую доминанту в мыслях и поведении человека. При курении, алкоголизме, наркозависимости разрушающий фактор встраивается в физиологические процессы в организме и без них человек уже жить не может. Наряду с прямым разрушающим действием на органы и системы человека формируется психологическая и социальная зависимость. Поэтому при лечении таких людей недостаточно только убрать предмет зависимости, надо научить человека жить вне его бывшего круга общения, понять природу его зависимости. Фактически речь идет о второй его жизни. И именно психологическая и социальная реабилитация определяют его дальнейшую жизнь.

С понятием здоровье и здоровый образ жизни связано и понятие здоровьесберегающих технологий. Активное их применение именно в условиях школы обусловлено тем, что это основное место деятельности учащихся, а учитель имеет соответствующие компетенции и готов к оказанию помощи учащимся на квалифицированном уровне. Родители не всегда сами здоровы, по месту проживания учащегося не всегда могут быть здоровьесберегающие условия. В этой ситуации именно учитель может дать учащемуся ориентиры в достижении физического, психического и социального здоровья, предложить ему соответствующие методики, совместно с родителями учащегося запустить программу развития здоровья каждого ученика. Для каждого возраста мероприятия могут быть разными по интенсивности, нагрузкам. И речь идет не только о физической культуре. Наиболее значимое негативное явление в школе – это стрессы (вызовут- не вызовут; спросят-не спросят; тройка или четверка и иные).

Подобные стрессы могут провоцировать социальные конфликты в классе и в семье. Соответственно, необходимо передавать учащимся модели поведения в обществе, учить налаживать коммуникации с людьми разных возрастов, уметь интегрироваться в общество, понимать его этические нормы и законы. Все это обуславливает и необходимость мероприятий по развитию учащихся, по принятию ими ценностей нашего общества, нашей морали и формирования культуры противодействия посягательствам на нее.

Именно об этом говорится в настоящих методических рекомендациях.

1. Развитие у школьников культуры здорового образа жизни в «Разговорах о важном» и системе внеурочной деятельности на основе приобщения их к российским традициям ценностного отношения к здоровью

1.1 Каковы ценностные ориентиры в формировании культуры здоровья и здорового образа жизни и как реализовать здоровьесберегающий подход в ходе внеурочной деятельности

Здоровье является истинной человеческой ценностью. Здоровье – это то, что дается нам при рождении и затрачивается в процессе жизни. К старости мы можем его сохранить на приемлемом для активной жизни уровне или полностью утратить. Здоровье – это ресурс нашей деятельности, и от того, насколько мы его бережем, сохраняем и преумножаем, зависит качество нашей жизни. Русские писатели говорили о здоровье так:

"Если хочешь удлинить свою жизнь, укороти свои трапезы."

"Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них."

"Единственный способ сохранить здоровье — это есть то, чего не хочешь, пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится."

"Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и им легче было бы управлять своею душою и телом."

(Л. Н. Толстой)

"Цена здоровья ощущается после болезни."

(Д.И. Фонвизин)

Но известные люди писали не только о ценности здоровья человека, но о его истоках и значении, причем не только физического, но также психического и социального.

Здоровье Александра Семеныча Шишкова и особенно зрение очень ослабели, но я нашел его бодрым духовно и даже иногда веселым.

(Аксаков С. Т., Воспоминание об Александре Семеновиче Шишкове, 1857)

Здоровье его поправилось совершенно; ему возвратилась его прежняя опрятность и джентльментство в одежде.

(Писемский А. Ф., Тысяча душ, 1858)

*Это состояние подействовало даже на мое **здоровье**, и нервы начинали у меня расстраиваться.*
(Толстой Л. Н., Семейное счастье, 1859)

*Никто не заботился не только о его умственном и нравственном развитии, но даже и о сохранении его телесного **здоровья** и жизни.* (Добролюбов Н. А., А. В. Кольцов, 1858)

*Мне хотелось душевного покоя, **здоровья**, хорошего воздуха, сытости.*
(Чехов А. П., Рассказ неизвестного человека, 1893)

— *Успокойтесь, уважаемый Гордей Евстратыч... Это вредно для вашего **здоровья**... Поговоримте спокойно...*
(Мамин-Сибиряк Д. Н., Дикое счастье, 1884)

Как можно увидеть по предлагаемым цитатам, соотечественники всегда достаточно серьезно относились к здоровью и понимали его комплексный характер.

Так что такое здоровье? Это состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма.

Когда мы говорим о здоровье, нельзя утверждать, что человек, не имеющий явных признаков любой болезни, считается здоровым. Более того, в ряде случаев, особенно в детском и подростковом возрасте, значение психологического и социального здоровья не менее значимо, чем здоровье физическое, поскольку оно влияет на социализацию и успешность в обучении.

Культура здоровья включает знания о здоровье и навыки его сохранения и приумножения в обыденной жизни. Культура здоровья человека отражает его гармоничность и целостность как личности, адекватность взаимодействия с окружающим миром и людьми. Культуру здоровья можно отнести к области общечеловеческой культуры, в которой формирование ценностей и приоритетов начинается с рождения ребенка и продолжается на всех этапах его развития и обучения. Культура здоровья неразрывно связана и с культурой здорового образа жизни. Это составляющая общей культуры человека представляет собой способ жизнедеятельности, систему социальных механизмов, формирующих мотивацию личности к сохранению и укреплению здоровья, которая зависит от типа господствующей культуры, природного и социального окружения, модели социальной политики государства, его традиций.

В традициях нашего государства культуре здорового образа жизни всегда уделялось особое внимание, поэтому в настоящее время вопросы сохранения и развития здоровья включены в программу мероприятий внеурочной деятельности в рамках «Разговоров о важном»^{2,3}.

²Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года [Электронный ресурс] URL: <https://docs.cntd.ru/document/564215449?ysclid=la6f52zi76979816241>.

При разнообразии причин нарушения здоровья обучающихся основными являются факторы, связанные с образовательным процессом – возрастающий объем и интенсивность занятий.

Физическое здоровье – это состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок.

Психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества (ВОЗ).

Социальное здоровье – способность общаться с другими без конфликтов, чувствовать себя ответственным за общество, в котором мы живем, работать для этого и в то же время быть способным ощущать красоту жизни.

Духовное здоровье — это интегративная характеристика личности, обеспечивающая ее внутреннюю согласованность и саморегуляцию, успешную адаптацию и самореализацию в течение всей жизни. Аспектами духовного здоровья являются: признание ценности своего полноценной жизни и личности себя самого и окружающих людей; владение способами самопознания, способностью концентрировать свое сознание на собственном внутреннем мире и своей роли во взаимоотношениях с другими людьми; наличие у личности потребности в саморазвитии, принятием ответственности за свою жизнь.

В рамках «Разговоров о важном» необходимо обратить внимание учащихся на то, что существующая система здравоохранения ориентирована на лечение больного и его болезни. Но это уже последний этап страданий человека. Это уже этап качественного изменения здоровья под влиянием внешних и внутренних факторов. Преодоление негативного влияния этих факторов и есть задача здоровьесбережения. Использование здоровьесберегающих технологий позволяет предупредить развитие заболевания в целях реализации здорового образа жизни.

Неслучайно задачи сохранения и развития здоровья учащихся являются одним из основных приоритетов в программе модернизации российского образования. Поэтому усилия работников образовательных организации направлены на оздоровление учащихся, формировании у них культуры здорового образа жизни. Приобщение учеников к здоровому образу жизни является приоритетным направлением в деятельности образовательных организаций и каждого педагога. Результатом деятельности педагога становится понимание учащимся ценности здоровья, его определяющей доминанты в последующей профессиональной и социальной жизни, принятия культуры здоровья, оценки своей деятельности и социальной жизни с позиций влияния ее на здоровье.

Ценность здоровья в настоящее время неразрывно связана с интеграцией человека в современное информационное общество, выступая как ценность

³ Федеральный проект «Здоровое питание» [Электронный ресурс] URL: <https://здоровое-питание.рф/>.

российского общества – настоящего и будущего. И сохранение здоровья учащегося в процессе освоения новых информационных и коммуникационных технологий во многом будет определять и влиять на его самочувствие в новом обществе. Да и новые форматы реализации обучения, дистанционный и смешанный, во многом опираются именно на информационные и коммуникационные технологии. При их помощи реализуются и социальные коммуникации учащихся. Дополнительным негативным фактором для их здоровья является то, что тотальное внедрение информационных технологий создает фактически параллельную социальную инфраструктуру общества, в которой присутствуют новые риски для здоровья – риски, обусловленные как негативным влиянием инфраструктуры нового вида коммуникаций, так и ее практически тотальной открытостью для внешнего влияния. С учетом этого необходимо, наряду с традиционными мероприятиями по формированию навыков здорового образа жизни, акцентировать внимание и на нивелировании негативного влияния массового применения информационных и коммуникационных технологий в образовании.

1.2 Каким потенциалом в сохранении и развитии здоровья личности обладает образовательная организация и почему его важно реализовать во внеурочной деятельности

В стране существует большое количество организаций, пропагандирующих здоровый образ жизни и призывающих граждан к физической активности. Наиболее известные из них – это спортивные клубы, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и др. Основной задачей подобных мероприятий выступает не столько информирование людей о положительном и отрицательном влиянии различных форм поведения на здоровье человека, сколько убеждение их в возможности изменить собственное поведение для укрепления своего здоровья. С учетом этого сформированность навыков для достижения целей в части сохранения своего здоровья, умения думать о будущем, ставить перед собой конкретные и достижимые цели будут иметь определяющее значение для ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья.

Достаточно большой спектр негативных факторов оказывает влияние на здоровье. Среди них: наследственность, экологические условия жизни, социально-экономическое состояние конкретной семьи, образ жизни и иные. Как показывают исследования, из всего многообразия факторов, влияющих на здоровье человека, около половины приходится на образ жизни. К факторам, усугубляющим негативные тенденции в снижении уровня здоровья, можно отнести нездоровый образ жизни: злоупотребление алкоголем, табакокурение и наркоманию, плохие условия труда на производстве, малую информированность о здоровом образе жизни и охране здоровья населения. Это обуславливает необходимость, в первую очередь, информирования учащихся о негативных последствиях нездорового образа жизни.

Необходимо сформировать у учащегося понимание того, что здоровье человека во многом определяется его образом жизни и жизненными установками.

От того, какого образа жизни он придерживается, какую форму активности предпочитает, будет зависеть, принесет он пользу своему здоровью или нанесет непоправимый вред.

По данным Института возрастной физиологии РАО, до 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей, связаны со школьной средой. К факторам негативного влияния на здоровье учащихся относятся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- существенные недостатки существующей системы физического воспитания;
- рост учебных нагрузок;
- присутствие функциональной неграмотности педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- снижение качества школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

В ответ на всю совокупность проблем в сфере здоровьесбережения детей школьного возраста многие образовательные организации реализуют комплексные программы сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни учащихся. При этом к целям подобной деятельности в части здоровьесбережения можно отнести:

- обеспечение безопасности образовательного пространства, предотвращение физических и психологических угроз здоровью детей;
- реализация здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности;
- формирование культуры здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса;
- создание гигиеничной развивающей среды, обеспечивающей гармоничное физическое и психическое развитие детей;
- обеспечение адресной адаптации, здоровьесбережения и поддержки учащихся, испытывающих проблемы со здоровьем (переболевшие дети, дети с ОВЗ и др.);
- организация регулярного мониторинга состояния здоровья учащихся и педагогов;
- организация просветительской деятельности в сфере здорового образа жизни среди родителей (законных представителей).

1.3 Как представлена информационная составляющая в современных программах здоровьесбережения и каковы пути приобщения школьников к вопросам сбережения здоровья при реализации деятельности в информационной среде

Наиболее сложным в части здоровьесбережения в рамках образовательной организации и разных форматов обучения является организация здоровьесберегающего рабочего места.

Когда мы говорим об организации рабочего места учащегося то, в первую очередь, говорим о рабочем месте в рамках школы. Это место строго нормируемо и имеет специфику в зависимости от возраста учащегося (мебель, продолжительность занятий и прочее).

Ситуация последних лет показала, что школа не является единственным местом обучения. В условиях дистанционного и смешанного обучения чрезвычайно важным становится рабочее место учащегося по месту его проживания. Его организация зависит от уровня компетенций в этой области родителей и самого учащегося, их материальных возможностей. Особенно это касается детей из многодетных семей.

Задача учителя – объяснить учащемуся и его родителям, как правильно организовать это место с учетом особенностей мебели, выбора технического устройства, доступа в интернет, особенностей организации подключения к интернету (проводное или беспроводное) и многое другое.

Вместе с тем, наряду с организацией рабочего места учащегося, необходимо обращать внимание и на реализацию обучения с применением современных информационных и коммуникационных технологий. Для новых форм реализации обучения характерна высокая образовательная и зрительная нагрузка при использовании разных технических устройств доступа в интернет, значительный рост влияния факторов внешней среды, факторов группового и межгруппового взаимодействия. Все это неизбежно влияет на психическую сферу обучаемых.

Значительное увеличение экранного времени в период дистанционного и смешанного обучения составляет уже не минуты, а часы. Нельзя забывать и то, что социальная коммуникация учащихся, как правило, реализуется с применением доступа в интернет и, соответственно, снова с увеличением экранного времени. В этих условиях сокращение экранного времени невозможно без активного участия семьи ребенка, растущего в цифровую эпоху. Когда маленькие дети наблюдают за экранами, они могут упустить возможности в овладении межличностными, двигательными и коммуникативными навыками.

При значительном **экранном времени** дети малоподвижны, что приводит к малоактивному образу жизни и развитию ожирения, значительно ограничивается вербальная и невербальная коммуникация.

Нарушения в части продолжительности и качества сна. Прогрессирующее увеличение экранного времени на 1 час в сутки выше порогового значения увеличивает риск нарушения сна на 12,35%. В профилактике

нарушений сна детей и подростков многое зависит от просветительских мероприятий.

Увеличение экранного времени неразрывно связано с вынужденным положением пользователя, фиксацией на длительное время головы и верхних конечностей в определенной позе и с напряжением отдельных групп мышц, что приводит формированию нарушения осанки и хронической боли в шее. Используя планшет или смартфон, человек занимает более вынужденную позу, вне рабочего стола, что приводит к развитию болезней мышц, нервов, формирует изменения в шейном отделе позвоночника.

Малоподвижный образ жизни и ожирение. Зачастую ребенку сложно отказаться от экрана и переключиться на физическую активность. Отмечается и высокая корреляция между питанием учащихся, экранным временем и образовательными достижениями.

В питании отмечается необходимость соблюдения рекомендаций в части продуктов, богатых белком, а также овощей и фруктов.

Показатели экранного времени более 3-х часов в день напрямую связаны с факторами риска развития диабета 2 типа, такими как избыточный вес.

Экранное время прямо влияет на **существование положительной (оптимизм, удовлетворенность жизнью) и отрицательной (тревога, депрессивные симптомы) тенденции в психическом здоровье.** Участие учащихся в физической и интеллектуальной активности во внеучебное время значительно сокращает экранное время в ближайший период (до 2-х часов) после окончания этих мероприятий. Для детей, участвовавших в таких мероприятиях, характерен более высокий уровень удовлетворенности жизнью и оптимизма, а также более низкий уровень симптоматики тревожности и депрессии.

В то же время, при росте показателей экранного времени (более 2 ч/сут.) отмечается более низкий уровень удовлетворенности жизнью и оптимизма, более высокий уровень тревоги и депрессивных симптомов. При этом увеличение времени нахождения в социальных сетях на один час, как и при использовании компьютера, дает значительное увеличение выраженности депрессивных симптомов. Показатели экранного времени в пять и более часов в день обуславливают поведение, связанное с суицидом (48%), при том, что у подростков с экранным временем менее часа в день эти склонности менее значимы (28%).

Несомненно и **влияние родителей на длительность экранного времени у их детей.** Регулирование его продолжительности зачастую связано с внутрисемейными конфликтами. Соответственно, при урегулировании семейных конфликтов необходимо обращать внимание на использование технических средств доступа в интернет членами семьи, внутреннюю конкуренцию за эти устройства.

Интерес представляет **влияние экранного времени на социальное развитие детей.** Родительские ограничения на просмотр телевизора и использование компьютера положительно связаны с когнитивным и социальным развитием их детей, более высоким уровнем развития социальных навыков, лучшей академической успеваемостью.

Говоря об удаленном рабочем месте учащегося необходимо осознавать, что основы понимания правил его безопасного создания и применения, правил информационной безопасности личности, правил защиты персональных данных невозможно сформировать только на уроке. Необходимо дать учащемуся понять основы безопасного поведения в интернете и попробовать их реализовать под руководством человека, которому он доверяет – его учителю. И задача учителя в рамках внеурочной деятельности – не только рассказать учащемуся о информационной безопасности и правилах работы с информационными технологиями, но и пройти с ним вместе самый сложный этап, этап организации такого рабочего места, ознакомить его с правилами поиска информации, разделения ее на истинную и недостоверную, определении защищенности сайта, анализа информации, создания новой информации и защиты ее от несанкционированного копирования и многое иное. Приоритетность подобных действия обуславливается тем, что детям, хотя они и более активно используют информационные технологии в части социальной коммуникации и развлечений, но им остро не хватает систематизированных знаний, основ информационных технологий. Но в этом и кроется их уязвимость как для внешнего влияния (психологический аспект), так и для негативного воздействия технических средств доступа в интернет и времени, которое они проводят в таком формате коммуникаций (физическое здоровье). Кроме того, «заикливаясь» на виртуальных социальных коммуникациях, ребенок не осваивает традиционные формы общения, слабо ориентируется в реальном мире и фактически дезадаптируется в нем. В крайней форме это проявляется как зависимое состояние – игромания, интернет-зависимость и прочее. Тем самым формируется ситуации прогрессирующего снижения здоровья и качества жизни, ситуация доминирования цифровой реальности и уход от ценностей реального мира к ценностям конкретных социальных групп в параллельной, цифровой, реальности.

Предупреждение возможного негативного влияния информационных и коммуникационных технологий в жизни современного общества должно идти одновременно с освоением ребенком основ организации и реализации подобного рода деятельности. Все это должно идти на примерах каждодневных житейских ситуаций с акцентом на возможные негативные последствия и потенциальные пути их преодоления.

Нельзя научить безопасному поведению в интернете на отвлеченном примере. Необходимо учить его и индивидуально и в группах на интересующих его реалиях его жизни. И показывать ему действенные модели поведения в каждой ситуации.

Необходимо признать, что для учащихся ценности здоровья неразрывно связаны с его ценностями, как они были определены им и его семьей, как их определяли учителя. И в условиях информационного общества ценности здоровья приобретают и значимую долю участия специфической информационной компоненты.

2. Педагогические технологии развития у школьников ценностного отношения к здоровью во внеурочной деятельности

2.1 Формы и методы формирования культуры здоровья во внеурочной деятельности в рамках «Разговоров о важном».

Здоровье является базовой ценностью для любого человека. В процессе любой деятельности человек затрачивает определенные ресурсы. Здоровьесберегающая модель обучения предусматривает комплекс мероприятий по безопасной и здоровьесберегающей организации учебной деятельности. Включает она и мероприятия по сохранению здоровья учащихся вне школы, по привитию им навыков здорового образа жизни и осознанного применения здоровьесберегающих технологий. Ниже мы рассмотрим наиболее часто используемые технологии сохранения и развития здоровья учащихся, приобщения их к здоровому образу жизни, развития ценностного отношения к здоровью во внеурочной деятельности.

Приобщение учащихся к здоровому образу жизни предполагает формирование некоторых представлений о том, из каких составляющих складывается здоровый образ жизни; знаний о здоровье и условиях его сбережения, о факторах риска и о том, какие результаты получит человек, который с детства ценит свое здоровье, ведет здоровый образ жизни. Приобретение таких знаний, представлений может осуществляться в форме бесед, на встречах со специалистами в области здоровья – представителями медицинских профессий, а также, например, со спортсменами, для которых здоровье – предмет особого внимания, к которому относятся как к профессиональному инструменту. Школьникам будут интересны познавательные проекты на тему здоровья, здорового образа жизни, в рамках которых они будут изучать условия здоровьесбережения, компоненты ЗОЖ. Наиболее популярными в последние годы стали марафоны здоровья⁴.

Внеурочная деятельность предоставляет особые возможности для организации физической активности детей, расширения их личного опыта в разных видах спорта, занятий физической культурой. Мотивировать детей к участию в спортивных мероприятиях, играх, конкурсах, соревнованиях поможет игровая инструментовка, театрализация (как, например, праздник открытия школьной олимпиады или награждения за спортивные достижения на «греческом олимпе»), создание учащимися своего спортивного портфолио, проведение Дней здоровья и спорта с участием семей и родителей школьников.

Семейные проекты здоровья и спорта имеют самостоятельное значение. Ведь для приобщения школьников к здоровому образу жизни важна поддержка и

⁴ Рабочая программа внеурочной деятельности «Марафон здоровья». [Электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/rabochaya-programma-vneurochnoy-deyatelnosti-marafon-zdorovya-1922962.html?ysclid=la4zs0o0kg446460070>.

пример семьи. Росту авторитета родителей среди школьников будут способствовать презентации их спортивных достижений, спортивных хобби, других составляющих здорового образа жизни. Семьи могут поделиться друг с другом любимыми спортивными играми, организовать соревнования, каждый вид которых будет предложен и организован семьями школьников.

Лучше мотивацией к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и другими видами деятельности являются привлекательные для детей образцы. Мы уже указали, что таковыми могут быть родители, родственники, о которых школьники узнают в рамках семейных проектов. Но, конечно, особо привлекательны для детей истории героев спорта. Фотовыставки героев спорта, их достижений, презентации-сообщения детей о любимых спортсменах, в которые будет включена информация об их режиме дня, правильном питании, регулярных тренировках — все это будет мотивировать школьников к физическому развитию, здоровому образу жизни. Особенно привлекают внимание школьников достижения их ровесников – таких, как, например, фигуристка Александра Трусова, которая, благодаря впервые исполненным четверным прыжкам в женском одиночном катании, занесена в книгу рекордов Гиннеса, и которую за ее невероятные спортивные вклады во всем мире стали называть «русской ракетой».

Продолжая олимпийскую тему, будет интересно и важно обратиться к истории олимпийских игр, к ее страницам, связанным с достижениями российских спортсменов или с Олимпиадами, проведенными в России в 1980 и 2014 гг., эмоциональный подъем которых трудно переоценить. Познавательные, творческие, информационные проекты, конкурсы, викторины, музыкально-литературные композиции на олимпийскую тему будут способствовать приобщению детей к ценностям физической культуры, культуры здоровья.

Примером может служить театр физического воспитания и оздоровления детей⁵. Основной принцип программы: «Играя – оздоравливать, играя – воспитывать, играя – развивать, играя – обучать». Цель программы: через движение и игру – к воспитанию человека будущего. В программе изменена традиционная структура основных движений. Для развития двигательных способностей детей предлагается горизонтальный пластический балет «Пластик-шоу», где все упражнения выполняются из положения лежа. Раскрываются новые формы применения музыки в образовательных организациях. Считается, что классическая музыка имеет оздоровительно-профилактическую направленность.

Программа «Здоровье» представляет собой комплексную систему воспитания физически здорового, разносторонне развитого, инициативного учащегося⁶. Задачи программы: укрепление здоровья, формирование потребности в

⁵ Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста, Ефименко Н. Н. [Электронный ресурс] URL: <https://obuchalka.org/20190417108557/teatr-fizicheskogo-vozpitanija-i-ozdorovlenija-detei-doshkolnogo-i-mladshego-shkolnogo-vozrasta-efimenko-n-n-1999.html?ysclid=la4zzivcq4815032215>.

⁶ Классификация методов физического воспитания. [Электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/klassifikaciya-metodov-fizicheskogo-vozpitanija-3682620.html?ysclid=la4zx9xod1409064174>

здоровом образе жизни, развитие физических качеств, создание условий для реализации потребности в двигательной активности, приобщение к традициям большого спорта, выявление интересов, склонностей, способностей. Отличительной особенностью программы является то, что уделяется внимание организации групп реабилитации для часто болеющих детей. Представлены методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, план лечебно-профилактических процедур на год, система закаливания в каждой возрастной группе.

Более подробно с рекомендуемыми комплексами физических упражнений для учащихся можно ознакомиться в СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 (в приложении и списке рекомендуемой литературы).

Отдельным модулем программы внеурочной деятельности в рамках «Разговоров о важном», направленной на формирование у школьников ценностного отношения к здоровью, будет цикл технологий, форм, методов и видов деятельности, ориентированной на приобщение школьников к традициям правильного питания в рамках Общероссийской программы «Здоровое питание – здоровье нации». Программа ориентирована на сохранение индивидуального здоровья и повышения качества жизни современного человека в среде обитания, формировании мировоззрения здорового образа жизни, сохранение высокой трудовой и социальной активности россиян. Сохранение здоровья и накопление его следует рассматривать как личные усилия каждого. Баланс обмена веществ у каждого человека зависит от специфики региона проживания (учет пространственно-временных характеристик развития сдвигов в популяционном здоровье). Индивидуальное функциональное питание является фактором, гармонизирующим баланс обмена веществ, как при отсутствии заболевания, так и при той или иной патологии. Человек является частью среды обитания, и поэтому разработка любых мероприятий, касающихся его здоровья и качества жизни, должно учитывать все сферы его бытия.

В рамках программы можно организовать онлайн марафон «Рациональное питание», целью которого будет ознакомление учащихся с принципами рационального питания⁷. В рамках марафона школьникам будут представлены основные компоненты питания (белки, жиры и углеводы, витамины, минералы) и способы обработки продуктов (без обработки, с термической обработкой) и им надо указать на изменение ценности продукта при термической обработке.

Предложите школьникам назвать любимые продукты, блюда из этих продуктов и определить характер обработки каждого продукта в любимом блюде – с кулинарной обработкой или без таковой.

Обсудите правила рационального питания в формате дискуссии, которая будет решать комплекс задач:

⁷ Рациональное питание школьника. [Электронный ресурс] URL: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/580?ysclid=la502kbcd2598505234>

- *Образовательную* – ознакомить учащихся с понятием рационального питания, с полезными и вредными продуктами;
- *Воспитательную* – воспитывать культуру питания, бережное отношение к своему здоровью.
- *Развивающую* – развивать навыки применения знаний на практике, умения делать выводы, анализировать; развивать речь учащихся и умение отстаивать свое мнение в ходе дискуссии

Обсудите со школьниками принципы рационального питания, включая прием пищи в одни и те же часы, умеренность в употреблении пищи, разнообразие питания.

Обсудите правила рационального питания:

- Почему необходимо есть регулярно, 4–5 раз в день?
- Почему надо тщательно пережевывать пищу и не увлекаться солеными и острыми блюдами?
- Почему пища должна быть разнообразной?
- Для чего необходимо включать в рацион фрукты, молоко, кисломолочные продукты, рыбу, салаты из овощей, растительное масло?
- Почему не стоит увлекаться сладким и выпечкой?

Можно использовать плакаты и рисунки о рациональном питании, биологической ценности продуктов.

Отдельным направлением дискуссий будет фаст-фуд⁸. Предложите школьникам высказать свое отношение к «уличной еде и продуктам быстрого приготовления – фастфуд».

- Обсудите «за» и «против» использования этих продуктов в питании.
- Предложите учащимся составить свои правила рационального питания и обосновать их

А при участии родителей школьников можно провести День здорового питания и конкурсы – презентации рецептов здоровой кухни. Многие мамы с радостью поделятся своими секретами здорового питания для всей семьи, а презентации маминых рецептов будут мотивировать школьников к здоровому питанию.

Технологии профилактики вредных привычек – еще одна группа технологий, форм и методов для программы внеурочной деятельности по формированию у школьников здорового образа жизни, ценностного отношения к здоровью. Наиболее распространенной формой проведения профилактических бесед является встреча со специалистами⁹. Педагогам важно провести консультирование

⁸О вреде фастфуда. [Электронный ресурс] URL: https://www.rosпотреbnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=12949&ysclid=la505w4e4519066840.

⁹ План работы по профилактике употребления ПАВ и формирования стремления к здоровому образу жизни. [Электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/plan-raboti-po-profilaktike-upotrebleniya-pav-i-formirovaniya-stremleniya-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-1565127.html?ysclid=la509ruuh2458569900>

приглашенных специалистов заранее, чтобы их беседы не отбивали у школьников интерес к теме и не дали бы обратный эффект. Самой надежной профилактикой вредных привычек является сформированные у школьников ценностные установки по отношению к своему здоровью, здоровому образу жизни.

А еще для подростков важна поддержка, оценка значимых взрослых и ровесников. Если в классе, в школе, в кружках и секциях, где школьник занимается после уроков, будет мода на здоровье и здоровый образ жизни, то это будет самой эффективной профилактикой вредных привычек.

Мнения авторитетных людей, кумиров тоже очень важны.

Можно проводить фотовыставки, акции с размещением в школьном фойе постеров с высказываниями великих людей, например, о вреде курения¹⁰.

2.2 Здоровьесбережение при применении информационных и коммуникационных технологий.

Одной из опасных и вредных привычек сегодня становится чрезмерное увлечение школьников интернетом, гаджетами, из-за чего резко снижается их двигательная активность, наносится вред зрению. Помочь школьникам выйти из виртуальной среды ради здоровьесбережения, полноценного физического развития, движения – одна из актуальных задач эпохи информатизации. Для решения этой задачи важны педагогические технологии, методы, мотивирующие школьников к физической активности, занятиям спортом, включение во внеурочную деятельность привлекательных для детей спортивных игр, конкурсов, соревнований и проведение бесед, дискуссий на актуальную тему «Виртуальный или здоровый образ жизни? Как сделать правильный выбор?»¹¹.

В рамках «Разговоров о важном» необходимо обратить внимание учащихся на организацию удаленного рабочего места у него дома. Лучше всего в беседе с ними (индивидуально или в группе) проанализировать рабочее место дома и соотнести его с существующими рекомендациями:

- Наличие сертификата соответствия на техническое устройство доступа.
- Оценить диагональ экрана технического устройства. Рекомендуется использовать устройство с диагональю монитора персонального компьютера и ноутбука – не менее 39,6 см, планшета – 26,6 см. Использование монитора с электронно-лучевой трубкой крайне нежелательно. Предложите учащимся взять линейку и померить диагональ экрана, в классе и затем дома.
- Предложите учащимся оценить продолжительность использования электронных средств обучения на уроке в условиях очного и дистанционного обучения. При этом необходимо учитывать, что действующие санитарные нормы

¹⁰ Цитаты известных людей о курении. [Электронный ресурс]
URL:<http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/33/854?ysclid=la50br1dih858128521>

¹¹ Интеллектуальная игра "Сделай здоровый выбор!". [Электронный ресурс] URL:
<https://urok.1sept.ru/articles/605274?ysclid=la50f344d9495882766>

ограничивают: использование интерактивной доски детьми до 10 лет не более 20 минут, старше 10 лет – 30 минут, компьютера – для учеников 1-2-х классов – 20 минут, 3-4-х классов – 25 минут, 5-9-х классов – 30 минут, 10-11-х классов – 35 минут. Все время берется из расчета на один урок. При оценке общей нагрузки время рассучивается исходя из общего числа уроков в конкретный учебный день. Важная оговорка имеется в части применения ноутбуков обучающимися начальных классов – это возможно только при наличии дополнительной клавиатуры. Если же с помощью электронного средства детям демонстрируются фильмы, программы или иная информация, требующая ее фиксации в тетрадях, то непрерывно использовать экран учащимся начальных классов можно только 10 минут, 5-9-х классов – 15 минут. Наушники допускается применять непрерывно не более часа для всех возрастных групп, но при условии, что уровень громкости не превышает 60% от максимальной.

В рамках внеурочного занятия детям можно предложить оценить учебную экранную нагрузку в школе и соотнести ее с экранным временем дома, в процессе подготовки домашнего задания, общения в социальных сетях, просмотра и прослушивания аудио и видео, игры в компьютерные игры и прочее¹². Можно предложить им соотнести экранное время в школе и дома и проработать возможные пути снижения подобной нагрузки и чередования ее с физической нагрузкой. Одним из благоприятных вариантов может служить обучение детей зрительной гимнастике.

- Необходимо помнить о том, что не рекомендуется одновременное использование детьми на занятиях более двух различных электронных средств (например, интерактивной доски и персонального компьютера, интерактивной доски и планшета, причем если используются два устройства, то суммарное время работы с ними не должно превышать максимума по одному из них).

- При организации рабочего места учащегося, как в образовательной организации, так и дома к строго нормируемым параметрам относится зрительная дистанция до экрана - не менее 50 см, а для планшетов – размещение на столе под углом наклона 30°. Более подробно продолжительность использования электронных средств обучения расписана в отдельной таблице № 6.8 «Продолжительность использования ЭСО» приложения к СанПиН1.2.3685–21 (приложение №3) – с указанием не только предельного времени использования на уроке, но и суммарно за день в школе и дома, в том числе в рамках досуговой деятельности.

⁹Гигиенические нормативы и специальные требования к устройству, содержанию и режимам работы в условиях цифровой образовательной среды в сфере общего образования. Руководство. М.: НМИЦ здоровья детей Минздрава России, 2020. – 20 с. [Электронный ресурс] URL: https://mosmetod.ru/files/Doshkolniki/ZOS_21.07.2020.pdf?ysclid=la50kmimsx426474435.

Заключение

Здоровье — это основной ресурс для любой деятельности. И этот ресурс необходимо восполнять. Задача данного издания — предоставить возможность учителю и учащемуся оценить здоровье с позиции базовой ценности человека, осознать риски его утраты, понять основные пути его восстановления и сохранения.

Актуальность занятий по здоровьесбережению в школе понятна: для детей и подростков учеба — это основной вид деятельности. И только учитель имеет систематизированные знания и апробированные методики здоровьесбережения. Это особенно актуально в рамках внеурочной деятельности и «Разговоров о важном», поскольку эти мероприятия носят системный характер, не привязаны к конкретной рассматриваемой в школе предметной области. В рамках таких занятий происходит слияние обучения, воспитания и развития учащихся в целях не только сохранения здоровья на период обучения, но и создания целевых установок и привития модели здорового поведения на протяжении всей жизни.

В основе современного общества лежат ценности общества новой формации – информационного общества. При этом работа с информацией, как и любой другой вид деятельности, является здоровьезатратной. Информационная грамотность становится базой любого вида деятельности, и освоение ее сопровождается специфическими, не рассматриваемыми ранее, сложностями и возможными нарушениями здоровья.

Поскольку информационная грамотность формируется уже на стадии начального обучения и активно используется на всем его протяжении, то и мероприятия по сохранению здоровья учащихся с учетом возможных рисков именно этого характера деятельности должны быть непрерывными на протяжении всего периода обучения.

Пандемия COVID-19 поставила новые задачи перед системой образования. Впервые рабочее место учащегося и учителя вышло за рамки образовательной организации и в России, как и во всех странах мира, была осознана необходимость обучения всех участников учебной деятельности правилам безопасной организации удаленного рабочего места и способам сохранения здоровья в процессе такой деятельности.

До настоящего времени не сформировано единое понимание удаленного рабочего места учащегося, вопросов организации его питания в условиях самоизоляции и разновозрастной изоляции, в рамках реализации учебной деятельности на всех ее этапах без сопровождения специалиста. Участие родителей, не имеющих соответствующих знаний и опыта, в сопровождении обучения школьников не улучшили картину с учебными и внеучебными достижениями учащихся.

В современных условиях только учитель остается основным проводником нового знания для учащихся, знания здорового образа жизни в условиях информационного общества, пути к их полноценному физическому развитию и крепкому здоровью.

Рекомендуемая литература

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». [Электронный ресурс] URL: https://base.garant.ru/400274954/#p_61436.
2. Информация Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 11 марта 2021 г. «О рекомендациях по работе с гаджетами для школьников» [Электронный ресурс] URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400331682/?ysclid=la48gmrc11527278810>.
3. Ефименко Н. Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. [Электронный ресурс] URL: <https://dou32.gusobr.ru/wp-content/uploads/2020/02/metodicheskaya-kopilka-1.pdf>.
4. СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. [Электронный ресурс] URL: https://base.garant.ru/12183577/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#block_1000.
5. Российская программа «Здоровое питание – здоровье нации». [Электронный ресурс] URL: <https://www.zdoroviedetey.ru/node/114?ysclid=la4zomhsbk796535565>.
6. Программа внеурочной деятельности «Информационная грамотность». [Электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-informacionnaya-gramotnost-1113200.html?ysclid=la51cgzwwg763656850>
7. О рекомендациях ВОЗ как оставаться физически активным во время карантина или самоизоляции в связи с COVID-19 [Электронный ресурс] URL: https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14117&ysclid=la51fhqwba414980186.
8. Методические рекомендации МР 2.3.0171-20 «Специализированный рацион питания для детей и взрослых, находящихся в режиме самоизоляции или карантина в домашних условиях в связи с COVID-19» (утв. Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ 10 апреля 2020 г.) [Электронный ресурс] URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73866661/?ysclid=la51h9waow612430211>.
9. Метод. рекомендации МЗ РФ по профилактике злоупотребления алкоголя [Электронный ресурс] URL: <https://www.med-prof.ru/spetsialistam/meditsinskaya-profilaktika/metodicheskie-rekomendatsii/metod-rekomendatsii-mz-rf-po-profilaktike-zloupotrebleniya-alkogolya/>.
10. Руководство по профилактике болезней глаза и его придаточного аппарата у обучающихся в образовательных организациях [Электронный ресурс] URL: http://roshumz.com/docs/PR_Zren.pdf.

Приложения

Приложение №1 Приложение 8 к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 Комплексы упражнений для глаз

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 - 4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Вариант 2

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1 - 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10 - 15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1 - 4, затем налево на счет 1 - 4 и прямо на счет 1 - 6. Поднять глаза вверх на счет 1 - 4, опустить вниз на счет 1 - 4 и перевести взгляд прямо на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 - 30 см, на счет 1 - 4, потом перевести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 1 - 2 раза.

Приложение №2. Приложение 9 к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 Комплексы упражнений физкультурных минуток

Физкультминутка (ФМ) способствует снятию локального утомления. По содержанию ФМ различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости. Физкультминутка общего воздействия может применяться, когда физкультпаузу по каким-либо причинам выполнить нет возможности.

ФМ общего воздействия

1 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - 2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3 - 4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.
3. И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу. 3 - 4 - то же другой ногой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - 2 - дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3 - 4 - то же, но круги наружу. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
2. И.п. - стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1 - 3 - круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 - заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
3. И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны. 2 - два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 - и.п. 1 - 4 - то же влево. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний.

3 комплекс

1. И.п. - стойка ноги врозь, 1 - руки назад. 2 - 3 - руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 - расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 - с поворотом туловища налево "удар" правой рукой вперед. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Дыхание не задерживать.

4 комплекс

1. И.п. - руки в стороны. 1 - 4 - восьмеркообразные движения руками. 5 - 8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - 3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И.п. - о. с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Приложение №3. Таблица 6.8 Продолжительность использования ЭСО приложения к СанПиН 1.2.3685–21

Электронные средства обучения	Классы	на уроке, мин, не более	суммарно в день в школе, мин, не более	суммарно в день дома (включая досуговую деятельность), мин, не более
1	2	3	4	5
Интерактивная доска	5–7 лет	7	20	-
	1–3 классы	20	80	-
	4 классы	30	90	-
	5–9 классы	30	100	-
	10–11 классы, 1–2 курс ПОО	30	120	-
Интерактивная панель	5–7 лет	5	10	-
	1–3 классы	10	30	-
	4 классы	15	45	-
	5–6 классы	20	80	-
	7–11 классы, 1–2 курс ПОО	25	100	-
Персональный компьютер	6–7 лет	15	20	-
	1–2 классы	20	40	80
	3–4 классы	25	50	90
	5–9 классы	30	60	120
	10–11 классы, 1–2 курс ПОО	35	70	170
Ноутбук	6–7 лет	15	20	-
	1–2 классы	20	40	80
	3–4 классы	25	50	90
	5–9 классы	30	60	120
	10–11 классы, 1–2 курс	35	70	170

	ПОО			
Планшет	6–7 лет	10	10	-
	1–2 классы	10	30	80
	3–4 классы	15	45	90
	5–9 классы	20	60	120
	10–11 классы, 1–2 курс ПОО	20	80	150

НАУНО-МЕ О ЕС ОЕ АН Е

Мухаметзянов Искандар Шамилевич

ФОРМИРОВАНИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ КУЛЬТУРЫ
ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В КУРСЕ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ»

Серия изданий «Психолого-педагогические рекомендации по
организации и проведению курса внеурочной деятельности
"Разговоры о важном"»

Общая и научная редакция серии изданий
Гукаленко О.В.

101000, г. Москва, ул. Жуковского, д.16
Центр редакционно-издательской деятельности ФГБНУ ИСРО РАО
Тел. +7(495)621-33-74
info@instrao.ru
<https://instrao.ru>

Подготовлено к изданию 15.09.22.
Формат 60x90 1/8.
Усл. печ. л. 1,5.