



# МЕТОДИЧЕСКИЙ ЧАС

**«Забота о себе – здоровый тренд:  
о форматах работы с обучающимися»**



26.03.2024 г.

## ЦЕННОСТИ

безопасность  
гражданственность  
здоровье ЖИЗНЬ  
права\_и\_свободы\_человека  
законопослушность  
равенство Гуманизм  
милосердие  
ДОСТОИНСТВО

### Социальный педагог:

- ✓ знакомит с методическими разработками
- ✓ принимает участие в проектировании

### Какова цель?

- формирование культуры здорового образа жизни, личностных свойств и качеств обучающихся, повышающих устойчивость к негативным влияниям среды

### Для кого?

- школьники и студенты колледжей\*

### Кто проводит?

- классные руководители
- учителя-предметники
- советники директора по воспитанию
- социальные педагоги

\*каждая Неделя профилактики адресована определённой возрастной категории

# ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ НЕДЕЛИ: КАЛЕНДАРЬ

8

магистральных направлений профилактики

11

профилактических недель

1

**04.09.2023 – 08.09.2023**

Неделя профилактики экстремизма и терроризма  
**«Когда чужая боль становится своей...»**

2

**09.10.2023 – 15.10.2023**

Неделя профилактики употребления алкоголя и табакокурения  
**«Будущее в моих руках!»**

3

**13.11.2023 – 20.11.2023**

Неделя профилактики экстремизма и терроризма  
**«Единство в многообразии»**

4

**20.11.2023 – 25.11.2023**

Неделя правовых знаний  
**«Имею право и обязан»**  
(Всероссийский день правовой помощи детям)

5

**27.11.2023 – 04.12.2023**

Неделя профилактики ВИЧ и пропаганды нравственных и семейных ценностей  
**«Здоровая семья»**

6

**11.12.2023 – 15.12.2023**

Неделя правовых знаний  
**«Равноправие»**

7

**22.01.2024 – 29.01.2024**

Неделя профилактики интернет-зависимости  
**«OFFLINE»**

8

**26.02.2024 – 04.03.2024**

Неделя профилактики употребления психоактивных веществ  
**«Независимое детство»**

9

**01.04.2024 – 08.04.2024**

Неделя здоровья  
**«Здоровье для всех!»**

10

**15.04.2024 – 22.04.2024**

Неделя профилактики ментального здоровья  
**«Неделя психологии»**

11

**13.05.2024 – 19.05.2024**

Неделя профилактики ДТП  
**«Внимание, дорога!»**





**Методические рекомендации по проведению  
недели здоровья «Здоровье для всех!»**

**«Забота о себе – здоровый тренд:  
о форматах работы с обучающимися»**

**01.04.2024–08.04.2024**

# ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА



- **формирование у обучающихся ценностного и позитивного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих их людей, установкам на здоровый и безопасный образ жизни**



### 1-2 класс

- ▶ Береги здоровье смолоду
- ▶ Если хочешь быть здоровым, занимайся спортом
- ▶ Соблюдай режим дня и питания

### 3-4 класс

- ▶ Полезные привычки помогают сохранить здоровье
- ▶ Для сохранения здоровья необходимо прилагать усилия
- ▶ Соблюдай правила безопасности при двигательной активности

### 5-6 класс

- ▶ Здоровый образ жизни – твой вклад в будущее
- ▶ Вредные привычки – фактор риска для здоровья человека
- ▶ Соблюдай баланс во всем

### 7-9 класс

- ▶ Я художник своей жизни, и в ней только яркие краски!
- ▶ Поднимем статус России как самой здоровой страны
- ▶ Спорт – это жизнь, а жизнь – это дорога. Выбери правильный путь!

### 10-11 класс, СПО

- ▶ Здоровье – мой выбор! Моя жизнь – в моих руках
- ▶ Здоровый образ жизни – это система привычек человека
- ▶ Здоровье — это важная составляющая личного успеха каждого

## ЗАДАЧИ:

### 1-2 класс

- ▶ Формировать у школьников позитивное представление о культуре здорового образа жизни
- ▶ Мотивировать к занятиям физкультурой и спортом
- ▶ Формировать культурно-гигиенические навыки

### 7-9 класс

- ▶ Расширять представления о здоровом образе жизни
- ▶ Формировать личностные качества и социальные навыки здорового образа жизни
- ▶ Формировать активную жизненную позицию в социально приемлемых формах
- ▶ Развивать устойчивый интерес к здоровому образу жизни и сопротивление негативному влиянию

### 3-4 класс

- ▶ Формировать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей
- ▶ Формировать навыки личной гигиены, безопасного поведения в быту, на природе, в обществе
- ▶ Развивать навыки безопасного поведения на занятиях физкультурой и спортом, при любой двигательной активности

### 5-6 класс

- ▶ Формировать понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значимости личных усилий в сохранении здоровья
- ▶ Формировать чувство собственной ответственности за свое поведение в обществе
- ▶ Формировать представление о факторах риска для здоровья человека
- ▶ Формировать личное негативное отношение к вредным привычкам

### 10-11 класс, СПО

- ▶ Формировать ответственное отношение к своему здоровью
- ▶ Формировать систему полезных привычек
- ▶ Развивать добровольческие инициативы по популяризации здорового образа жизни и сохранению здоровья

# ФОРМАТЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

1-4 классы

## ШКОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ



- ▶ Просмотр и обсуждение видеоконтента
- ▶ Квиз «Я расту ...», «Спорт – ты мир!»
- ▶ Спортивная семейная эстафета
- ▶ Игра «Верю/не верю: все о питании»
- ▶ Тренировка с чемпионом
- ▶ Создание комиксов «Мой распорядок дня»
- ▶ Викторина «Польза и вред»
- ▶ Конкурс лайфхаков «Быть здоровым – это здорово»
- ▶ Создание памятки «Режим дня»
- ▶ Игровая программа «Поезд здоровья»
- ▶ «Марафон здоровья»
- ▶ Инструктаж по технике безопасности
- ▶ Активные перемены

## РЕСУРСЫ

### БИБЛИОТЕКА МЭШ

- ▶ Блок сценариев «Здорово быть здоровым» (ID 1906667, 19118023, 1935361, 1938182, 1947332, 1965137, 1977812, 1977803)
- ▶ Тест «Здорово быть здоровым» (ID335590)



# ФОРМАТЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

5–9 классы

## ШКОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ



- ▶ Просмотр и обсуждение видеоконтента
- ▶ Квест «Будь здоров!»
- ▶ Игра «Путешествие в Спортград»
- ▶ Тренировка с чемпионом
- ▶ Малые олимпийские игры
- ▶ Социальная реклама «Здоровые привычки», «Движение это жизнь»
- ▶ Конкурс коллажей «Моя семья за здоровый образ жизни»
- ▶ Коуч-сессия «Бесценный дар»
- ▶ TED – конференция «В здоровом теле – здоровый дух»
- ▶ Тематическая гостиная « ГТО – путь к здоровью»
- ▶ Дискуссия «Вредно или полезно?»
- ▶ ЗОЖ-челлендж «10 000 шагов», «Здоровые привычки», «Физическая активность», «Освой новый навык» и другое
- ▶ Организация спортивных товарищеских встреч и первенств по командным видам спорта

## РЕСУРСЫ

### БИБЛИОТЕКА МЭШ

- ▶ Сценарий «Моя жизнь в моих руках» (ID 2081757), «Смысл понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», их содержание и значение для человека (ID 2088501)
- ▶ Видео «Здоровый образ жизни» (ID 11482168), «Здоровье детей и подростков» (ID 11482188)

# ФОРМАТЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ



10-11 класс, студенты СПО

## ШКОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- ▶ Дискуссия «Здоровье – потребность или возможность?»
- ▶ Социальная реклама «Шаги к здоровью»
- ▶ TED - конференция «Здоровая молодежь – здоровая нация»
- ▶ Интерактивная лекция «Философия здоровья»
- ▶ Ток-шоу «Престижно быть здоровым»
- ▶ Волонтерская акция «Когда другому грустно...»

## РЕСУРСЫ

### БИБЛИОТЕКА МЭШ

- ▶ Сценарий «Проблемы сохранения здоровья человека» (ID 282183)
- ▶ Видео «Здоровый образ жизни» (ID 11482168)
- ▶ Видео «Здоровье детей и подростков» (ID 11482188)



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ПРОВЕДЕНИЮ «НЕДЕЛИ ЗДОРОВЬЯ»  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**



**ЦЕЛЬ:** формирование и развитие у детей представлений о здоровье, формирование осознанного отношения к сохранению собственного здоровья, мотивации на здоровый образ жизни, привлечение внимания общества к поднятой проблеме сохранения и укрепления здоровья детей

## **ЗАДАЧИ:**

1. Расширение знаний школьников о правилах здорового образа жизни
2. Воспитание готовности соблюдать эти правила
3. Формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного к нему отношения



# «Неделя Здоровья»

Каждый день в школе начинается с зарядки под музыку в каждом классе и общая зарядка с спортивном зале, каждый день разные классы

## 1 день «День Зарядки и ОФП»



- Линейка, объявление о проведении «Недели здоровья»
- На переменах мастер-класс по разработке индивидуального комплекса упражнений для занятий дома (учитель и волонтеры)
- Физкультминутки на уроках
- Классные часы по классам «Зарядись!» (заранее готовятся презентации, можно использовать материалы МЭШ –интерактивный классный час в начальной школе)
- На каждой перемене в спортивном зале желающие спортивной форме (кроссовки обязательно) выполняют различные комплексы зарядки под музыку
- День можно завершить флешмобом «Делай с нами, делай как я, делай лучше нас!»





## 2 день «День скакалки и мяча»



- Утренняя зарядка со скакалкой и мячом (баскетбольным) для нескольких классов в спортивном зале и на всех переменах разные классы могут выполнить этот комплекс
- Мастер-классы по владению скакалкой и мячом
- Классные часы (можно в актовом зале) – история возникновения скакалки и мяча, рассказ про виды спорта с мячом, про новый вид спорта роуп-скиппинг
- В конце дня соревнования по прыжкам на скакалке (30 сек, 1 мин)
- Параллельно соревнования по набиванию футбольного мяча, броски теннисного мяча в цель, броски баскетбольного мяча на результат в кольцо и т. п.





### 3 день «День фитнеса»



- Утренняя зарядка под музыку в актовом зале
- Классные часы или во время урока 5 минут о спорте
- Презентации о фитнесе
- На переменах волонтеры проводят мастер-классы по фитнесу, разучивают упражнения под музыку
- В конце дня флешмоб для всех желающих «Я люблю фитнес»



## 4 день «День футбола»



- День начинается с песен и музыки про футбол
- В фойе школы стоит экран с видеопрезентацией о футбольной команде школы (разные возрасты)
- Утренняя зарядка с упражнениями под музыку про футбол
- На перемене футболисты школы проводят мастер-классы с футбольными упражнениями
- Классные часы (проводят спортивные волонтеры) об истории возникновения футбола, о российских футбольных клубах, о развитии российского и мирового футбола и т. д.
- День завершается игрой в футбол сборных школы по параллелям.



## 5 день «День Игры»



- Утренняя зарядка в спортивном зале и по классам
- Подвижные игры на переменах (проводят спортивные волонтеры)
- «Веселые старты» в младших классах
- «Сильные, смелые, ловкие» в средних классах
- День завершается подвижной игрой («Вышибалы», «Удочка» и т. п.)



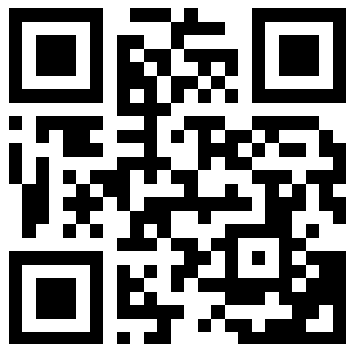
**Окань Татьяна Викторовна**

**Руководитель ШСК**

**+7 (903) 970-81-01**

**okantv@rs.mskobr.ru**

**САЙТ ШКОЛЫ**



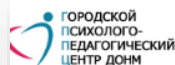
**TELEGRAM**



**ВКОНТАКТЕ**



## Рекомендации по использованию текстовых материалов и изображений в библиотеке МЭШ



О Центре ▾ Родителям ▾ Образовательным организациям ▾ Платные услуги ▾ Запись в Центр Контакты

### Недели профилактики

#### Апрель

15.04.24 – 19.04.24

Неделя профилактики  
ментального здоровья «Неделя  
психологии»

Материалы

#### Май

Неделя профилактики ДТП  
«Внимание, дорога!»  
приурочена к Международному  
дню защиты детей

Материалы

#### Документы

- Конструктор тематических недель
- Матрица недель профилактики 2023-2024
- Рекомендации по использованию отдельных видов контента в МЭШ
- Инструкция по поиску изображений и текстовых материалов в МЭШ

# АНОНС

## Неделя ментального здоровья «Неделя психологии»

обучающиеся 1–11-х классов, студенты колледжей

### Методический час

«Психолог классного коллектива: технологии психолого-педагогического наблюдения в работе классного руководителя и учителя»

### Апрель 2024

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Городской психолого-педагогический центр департамента образования и науки города Москвы  
**ПРОФИЛАКТИКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ**  
НАВИГАТОР НЕДЕЛИ ПРОФИЛАКТИКИ «НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ»

**СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**  
15.04.24 – 19.04.24

**ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ**  
Школьники 1-2 классов

**ФОРМИРУЕМЫЕ ЦЕННОСТИ**  
Жизнь, здоровье, безопасность, равенство

**КЛЮЧЕВЫЕ ИДЕИ**

- Ты всегда можешь научиться, у тебя все получится
- От наших слов и поступков зависит то, как к нам будут относиться другие
- Решай, давайте жить дружно!

**ЗАДАЧИ**

- Расширять представления о себе (физических и психических особенностях)
- Развивать механизмы проактивной саморегуляции
- Формировать коммуникативные навыки
- Воспитывать дружеские отношения в детском коллективе, основанные на взаимовыгодности, доброте и отзывчивости

1

Городской психолого-педагогический центр департамента образования и науки города Москвы  
**ПРОФИЛАКТИКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ**  
НАВИГАТОР НЕДЕЛИ ПРОФИЛАКТИКИ «НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ»

**ГОРОДСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

- Региональный этап Всероссийского конкурса социальной рекламы «Стиль жизни – здоровье»
- Методический час «Психолог классного коллектива: технологии психолого-педагогического наблюдения в работе классного руководителя и учителя»

**ШКОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

- Тренинговое занятие «Друж как супергерой»
- Доска эмоций
- Практическое занятие «Моя эмоция и чувства»
- Акция «Цвет дня»

**РЕСУРСЫ**

**БИБЛИОТЕКА МЭШ**

- Электронные образовательные материалы «Классная психология»
- Телефон доверия для детей, подростков и их родителей (ID 10995766)

**ОРГАНИЗАЦИИ-ПАРТНЕРЫ**

- Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования РФ <https://ngppr.ru/project/473>
- Школа Москва <https://shkolamozka.ru/mental/?help>
- Городской психолого-педагогический центр <https://gppc.ru/so/so-negative/useful/>

2



начальник отдела  
**ВАСИЛЬЕВА ЕВГЕНИЯ НИКОЛАЕВНА**  
8 (903) 783-11-73

методист  
**КАЛИНОВА ОЛЬГА ИГОРЕВНА**  
8 (916) 621-80-43

The screenshot displays the website of the City Psychological-Pedagogical Center (GPPC). The main navigation menu includes: О Центре, Родителям, Образовательным организациям, Платные услуги, Запись в Центр, and Контакты. The page features several sections:

- Обеспечение специальных условий образования и психолого-педагогическая помощь:** Ресурсная школа, Психолого-педагогическая служба МРСД, Консультация специалиста, Логопедический скрининг, Интерактивные технологии, Внебюджетные услуги, Инклюзивный фестиваль 1+1.
- Профилактика негативных проявлений среди несовершеннолетних:** Консультация специалиста, Служба неотложной психологической помощи.
- Полезные материалы:** A section with a blue header and a placeholder text "Раздел наполняется материалами". Below it are three expandable items: "Перечень произведений и мероприятий для всестороннего развития обучающихся в формате Единого календаря школьника на 2022/2023 учебный год", "Нормативно-правовые документы", and "Приглашаем к участию".
- Приглашаем к участию:** A pink button with a plus sign.
- Практики ГППЦ:** A blue button.
- Психолого-педагогическое сопровождение несовершеннолетних обучающихся:** A blue button.

At the bottom of the page, there is a footer with the text: "Во всех округах столицы по 36 адресам работают территориальные отделения Центра, обеспечивая доступность помощи для каждого ребенка и каждой московской семьи. Тесно сотрудничая со школами, мы оказываем методическую поддержку учителям и классным руководителям. Мы активно координируем городские проекты."

