

XVII Всероссийский конкурс «Учитель здоровья России – 2026»

Региональный этап

КОНСПЕКТ УРОКА / ЗАНЯТИЯ

«ЛАБОРАТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ: ПРОВЕРЯЕМ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ»

Исследовательское занятие для обучающихся начальных классов

Автор: Плиско Ольга Геннадьевна

Должность: учитель начальных классов

Образовательная организация: МАОУ

СОШ № 16 г. Томска

Муниципальное образование: город

Томск, Томская область

Томск 2026

АННОТАЦИЯ

Методическая разработка представляет исследовательское занятие для младших школьников, направленное на формирование культуры здоровья и осознанного применения простых здоровьесберегающих приемов в учебной деятельности. Через мини-исследования дети проверяют распространенные советы о движении, зрительном отдыхе, удобной рабочей позе и спокойном дыхании, фиксируют наблюдения и формулируют собственные выводы. Целевая аудитория — обучающиеся 3–4 классов. Центральная проблема: почему школьник устает во время учебы и как он может безопасно помочь себе восстановить работоспособность.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность разработки связана с тем, что младший школьник ежедневно сталкивается с учебной, зрительной, информационной и эмоциональной нагрузкой. Дети знают многие рекомендации взрослых — «больше двигайся», «дай глазам отдохнуть», «сиди удобно», «успокой дыхание», — однако нередко воспринимают их как внешние требования, не понимая связи между собственным состоянием и способом самопомощи. Поэтому педагогически значимой становится задача перевести знание правил в осознанное здоровьесберегающее поведение.

Разработка занимает место в системе воспитательной и урочной работы по формированию культуры здоровья. Она может быть реализована как классный час, занятие внеурочной деятельности либо тематический фрагмент курса «Окружающий мир». Степень разработанности проблемы высока на уровне общих рекомендаций по здоровьесбережению, но практическая ценность предлагаемого занятия состоит в исследовательском алгоритме: «предположи — проверь — наблюдай — сделай вывод — примени».

Цель: формирование у младших школьников осознанного отношения к сохранению собственного здоровья посредством практического исследования доступных способов восстановления во время учебной деятельности.

Задачи:

- 1) расширить представления о культуре здоровья;
- 2) показать связь движения, зрительной нагрузки, положения тела и дыхания с самочувствием;
- 3) развивать умения выдвигать предположение, наблюдать, сравнивать и формулировать вывод;
- 4) научить выбирать адекватный способ восстановления в типичной учебной ситуации;
- 5) воспитывать ответственное и бережное отношение к собственному состоянию.

Предполагаемый результат: обучающийся распознает типичные признаки учебного утомления, объясняет назначение четырех доступных здоровьесберегающих приемов и применяет алгоритм «заметь — пойми — выбери действие — восстановись».

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Методический замысел и организация занятия

Тип занятия — открытие и применение нового знания через практическое исследование. Форма — «Лаборатория здоровья». Учитель организует четыре мини-исследования, в которых ребенок не получает готовое правило, а сначала высказывает гипотезу, затем выполняет безопасное практическое действие, наблюдает изменения собственного состояния и формулирует вывод. Такой подход позволяет сделать здоровьесберегающие технологии одновременно содержанием и способом организации урока.

Планируемые личностные результаты: понимание ценности здоровья, готовность замечать собственное состояние и выбирать безопасные способы самопомощи. Метапредметные результаты: умение выдвигать предположение, наблюдать, сравнивать результаты, сотрудничать в паре и группе, аргументировать вывод. Практический результат: ребенок способен подобрать действие к конкретной ситуации — двигательная пауза, смена направления взгляда, изменение позы, спокойное дыхание.

Оборудование: карточки «Верю / Сомневаюсь / Проверим», маршрутный «Лист исследователя», карточки с учебными ситуациями, доска или интерактивная панель, четыре условных значка «Движение», «Глаза», «Поза», «Дыхание», стикеры. Специальное медицинское или спортивное оборудование не требуется.

Здоровьесберегающий режим реализуется через чередование поз и видов активности, ограничение непрерывной зрительной концентрации, краткие двигательные включения, смену индивидуальной и групповой работы, эмоционально безопасную коммуникацию. Упражнения выполняются без боли, чрезмерной нагрузки и задержки дыхания; учащемуся разрешается отказаться от действия при дискомфорте.

2. Структура занятия

Занятие выстроено как последовательность из десяти этапов: мотивация (3 мин), постановка проблемы (4 мин), формулирование гипотезы (2 мин), четыре мини-исследования — «Движение» (6 мин), «Глаза» (6 мин), «Поза» (6 мин), «Дыхание» (5 мин), применение знаний в ситуационных задачах (5 мин), создание общей формулы восстановления (4 мин), рефлексия (3 мин). На каждом исследовательском этапе сохраняется единый алгоритм: предположение — действие — наблюдение — вывод. Полная технологическая карта вынесена в Приложение 5.

Методы и формы: проблемное обучение, исследовательский метод, кейс-метод, самонаблюдение, работа в парах и малых группах, коллективное моделирование, рефлексия. Средства: Лист исследователя, карточки ситуаций, условные знаки и итоговый «Паспорт школьной перезагрузки». Такое построение обеспечивает целостность занятия и постоянную смену видов деятельности.

3. Подробный ход занятия

3.1. Организационно-мотивационный этап и постановка проблемы

Учитель: «Сегодня наш класс превращается в Лабораторию здоровья. Взрослые часто говорят: больше двигайся, дай глазам отдохнуть, сиди удобно, когда волнуешься — дыши спокойнее. Но исследователь не обязан верить на слово. Что он делает?» Ожидаемый ответ: «Проверяет». На доске появляются три позиции: «Верю — сомневаюсь — проверим».

Далее предъявляется ситуация: «Ученик пришел в школу бодрым. На третьем уроке начал ерзать, на четвертом стало труднее читать и сосредоточиться. Он говорит: “Я ничего тяжелого не делал. Почему же устал?”» Дети предлагают версии. Учитель не оценивает ответы как правильные/неправильные, а группирует их: тело, глаза, внимание, эмоции. Формулируется вопрос занятия: «Что у школьника может уставать во время учебы и как помочь организму восстановиться?»

Гипотеза фиксируется совместно: «Если правильно чередовать нагрузку и восстановление, человеку легче сохранять хорошее самочувствие и работоспособность». Каждый ребенок получает Лист исследователя, в котором есть четыре колонки: «Моя гипотеза», «Что делали», «Что заметил», «Мой вывод».

3.2. Исследование № 1 «Движение: мешает или помогает?»

Учитель предъявляет утверждение: «Если устал во время учебы, короткое движение может помочь почувствовать себя бодрее». До опыта дети оценивают субъективное состояние по простой шкале 1–3: 1 — чувствую усталость; 2 — нормально; 3 — бодро. Затем выполняют около минуты спокойных движений: потянуться вверх, мягко поднять и опустить плечи, сделать несколько поворотов корпуса и шагов на месте. После опыта повторяют самооценку.

Вопросы для обсуждения: «Что изменилось? У всех ли одинаково? Почему результат может отличаться?» Вывод формулируют дети: «После длительной работы сидя короткая двигательная активность может помочь переключиться и почувствовать себя бодрее». На доске появляется формула: «Устало тело — добавь движение».

3.3. Исследование № 2 «Почему глазам нужен другой взгляд?»

Учитель предлагает определить, куда направлен взгляд при чтении, письме и работе с экраном. Далее дети несколько секунд рассматривают предмет рядом, затем переводят взгляд на

удаленный объект, повторяют 2–3 раза и ненадолго закрывают глаза. Важно не использовать быстрые вращательные движения глазами и не вызывать дискомфорт.

Обсуждаются вопросы: «Чем отличалась работа глаз? Что можно сделать после длительного чтения?» Вывод: «При длительной работе вблизи полезно менять направление взгляда и устраивать короткий зрительный отдых». На доске: «Устали глаза — измени направление взгляда и дай им отдохнуть».

3.4. Исследование № 3 «Секрет удобной позы»

На несколько секунд учащимся предлагается заметить ощущения в явно неудобном, но безопасном положении: например, сильно наклониться над партой или приподнять одно плечо. Затем дети возвращаются в удобную позу и сравнивают ощущения. В парах составляют признаки удобной организации рабочего положения: плечи не напряжены, ноги имеют опору, не требуется сильно наклоняться, материалы расположены удобно.

Учитель уточняет: «Даже удобная поза не должна быть неподвижной весь день: организму полезна разумная смена положения». Итог: «Устала спина или шея — проверь позу и смени положение».

3.5. Исследование № 4 «Можно ли дыханием помочь себе успокоиться?»

Предъявляется ситуация: «Через минуту тебя вызывают отвечать у доски. Ты знаешь материал, но волнуешься». Дети называют телесные проявления волнения. Затем выполняют 2–3 спокойных цикла без задержки дыхания: обычный вдох и плавный, несколько более продолжительный выдох. После опыта оценивают, стало ли легче сосредоточиться.

Учитель подчеркивает: спокойное дыхание — не «волшебная кнопка» и не заменяет помощь взрослого, если тревога сильная, но может немного снизить напряжение и вернуть внимание к текущей задаче. Вывод: «Волнуешься — замедлись и успокой дыхание».

3.6. Применение знаний в ситуационных задачах

Класс делится на небольшие группы. Каждая группа получает одну карточку: 1) после письменной работы устали плечи и спина; 2) после чтения трудно удерживать взгляд; 3) перед контрольной сильно волнуешься; 4) после длительной работы сидя стало трудно сосредоточиться. Алгоритм ответа: «Что заметили? — Что могло повлиять? — Какое действие выберем? — Почему?»

Группы представляют решение. Учитель оценивает не «правильное слово», а связь между состоянием и выбранным действием. При необходимости уточняет, что если боль, выраженное головокружение, одышка или плохое самочувствие не проходят, нужно прекратить упражнение и обратиться к взрослому.

3.7. Создание итогового продукта и рефлексия

На доске объединяются четыре элемента: «Движение», «Зрительный отдых», «Смена положения», «Спокойное дыхание». Учитель возвращает класс к исходной гипотезе и просит сформулировать общий принцип. Итоговый продукт занятия — «Формула школьной перезагрузки»: «Заметь сигнал — пойми, что именно устало или напряжено — выбери подходящее безопасное действие — восстановись — продолжай работу».

Рефлексия проводится через незаконченные фразы: «Сегодня я проверил...», «Я удивился...», «Теперь я знаю...», «На уроках мне пригодится...». Каждый ребенок в «Паспорте школьной перезагрузки» отмечает один прием, который планирует применять самостоятельно.

4. Оценка достижения результатов

Диагностика встроена в занятие и не требует отметки. Критерий достижения практического результата — способность ребенка решить ситуацию по схеме «сигнал — причина — действие». Минимальный уровень: ученик называет один прием и ситуацию его применения. Базовый уровень: верно подбирает прием к двум-трем ситуациям и объясняет выбор. Повышенный уровень: самостоятельно формулирует общий алгоритм самонаблюдения и предлагает безопасный способ восстановления в новой ситуации.

Продуктивность занятия оценивается также по содержанию Листа исследователя: наличие исходной гипотезы, наблюдения и собственного вывода. Это позволяет зафиксировать не только запоминание правил, но и путь ребенка от предположения к осознанному решению.

5. Практическая ценность и возможности тиражирования

Разработка может использоваться на классном часе, во внеурочной деятельности, на занятии группы продленного дня или как тематический элемент урока «Окружающий мир». Учителю не требуется специальное оборудование. Структура легко адаптируется под 2–4 классы: для младших детей уменьшается объем письменной фиксации, для старших добавляется сравнение результатов и аргументация.

Методический алгоритм может быть продолжен серией «Лабораторий здоровья»: «Лаборатория сна», «Лаборатория движения», «Лаборатория эмоций», «Лаборатория цифрового здоровья». За счет единого исследовательского формата дети постепенно формируют привычку не механически воспроизводить совет, а соотносить его с конкретным состоянием и ситуацией.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленное занятие решает задачу формирования культуры здоровья через активную позицию ребенка. Его результатом становится не декларативная фраза «здоровье нужно беречь», а практическое умение заметить сигнал утомления или напряжения, определить возможную причину и выбрать доступный безопасный способ восстановления. Исследовательская форма повышает субъектность обучающихся: рекомендации взрослых превращаются в проверяемые гипотезы, а затем — в осмысленные действия.

Продуктивность практики определяется тремя признаками: ребенок формулирует собственные выводы по итогам мини-исследований; переносит их на учебные ситуации; создает персональный «Паспорт школьной перезагрузки». Перспектива развития — включение занятия в цикл здоровьесберегающих практик школы и использование отдельных элементов педагогами разных предметов в качестве коротких пауз и рефлексивных приемов.

Методическая разработка обладает возможностью тиражирования: не требует специального оборудования, допускает изменение количества исследований и может быть адаптирована к возрасту, условиям класса и формату внеурочной деятельности. При этом сохраняется основная логика: «предположи — проверь — наблюдай — сделай вывод — примени».

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа. — Москва: Московский психолого-социальный институт, 2004.
2. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1–4 классы. — Москва: ВАКО, 2004.
3. СанПиН 1.2.3685-21. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания.
4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. — Москва: АПКиПРО, 2002.
5. СП 2.4.3648-20. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 (с изменениями).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Лист исследователя «Лаборатория здоровья»

Ф.И. обучающегося: _____

Исследование 1. Движение

Моя гипотеза	Что делали?	Что заметил?	Мой вывод

Исследование 2. Глаза

Моя гипотеза	Что делали?	Что заметил?	Мой вывод

Исследование 3. Поза

Моя гипотеза	Что делали?	Что заметил?	Мой вывод

Исследование 4. Дыхание

Моя гипотеза	Что делали?	Что заметил?	Мой вывод

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Карточки ситуационных задач

Карточка 1

Ты долго выполнял письменное задание. Плечи и спина устали. Что ты заметил? Какое безопасное действие выберешь? Почему?

Алгоритм ответа: 1) сигнал; 2) возможная причина; 3) действие; 4) объяснение.

Карточка 2

Ты долго читал, и стало трудно удерживать взгляд на строке. Что можно изменить? Объясни свой выбор.

Алгоритм ответа: 1) сигнал; 2) возможная причина; 3) действие; 4) объяснение.

Карточка 3

Через несколько минут контрольная работа. Ты хорошо готовился, но сильно волнуешься. Какой прием может немного снизить напряжение?

Алгоритм ответа: 1) сигнал; 2) возможная причина; 3) действие; 4) объяснение.

Карточка 4

После продолжительной работы сидя стало трудно сосредоточиться. Что можно сделать, не мешая другим и соблюдая правила урока?

Алгоритм ответа: 1) сигнал; 2) возможная причина; 3) действие; 4) объяснение.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Паспорт школьной перезагрузки

Имя: _____

Если устало тело...

я могу _____.

Если устали глаза...

я могу _____.

Если затекла спина или шея...

я могу _____.

Если я волнуюсь...

я могу _____.

Главный сигнал, который я хочу научиться замечать...

_____.

Мой личный алгоритм:

ЗАМЕТЬ → ПОЙМИ → ВЫБЕРИ БЕЗОПАСНОЕ ДЕЙСТВИЕ → ВОССТАНОВИСЬ

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Карта педагогического наблюдения

Критерий	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень
Распознавание сигнала	Называет с помощью учителя	Самостоятельно определяет типичное утомление	Различает несколько сигналов и уточняет состояние
Выбор действия	Называет 1 прием	Подбирает прием к 2–3 ситуациям	Предлагает прием в новой ситуации и обосновывает
Исследовательский вывод	Повторяет готовую формулировку	Формулирует вывод по наблюдению	Сопоставляет гипотезу и результат, отмечает ограничения
Перенос в повседневность	Нуждается в подсказке	Называет ситуацию применения	Планирует личный способ применения

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта занятия

Этап, время	Действия учителя	Деятельность учащихся	Методы/формы	Результат
1. Мотивация, 3 мин	Открывает «Лабораторию здоровья», предлагает проверить полезные советы.	Формулируют предположения, выбирают «верю / сомневаюсь / проверим».	Проблемный вопрос, игровая мотивация.	Готовность исследовать.
2. Проблема, 4 мин	Предъявляет кейс об усталости школьника к четвертому уроку.	Называют возможные причины усталости.	Кейс-метод, беседа.	Проблема сформулирована.
3. Гипотеза, 2 мин	Предлагает гипотезу о чередовании нагрузки и восстановления.	Фиксируют гипотезу в Листе исследователя.	Исследовательский метод.	Понимание логики исследования.
4. «Движение», 6 мин	Организует самооценку, короткую разминку и повторную самооценку.	Сравнивают ощущения до/после, делают вывод.	Наблюдение, двигательная пауза.	Связь движения и переключения.
5. «Глаза», 6 мин	Организует смену взгляда с близкого объекта на удаленный и краткий отдых.	Наблюдают ощущения, формулируют правило.	Мини-исследование, зрительная разгрузка.	Понимание смены зрительной нагрузки.
6. «Поза», 6 мин	Предлагает сравнить неудобное и удобное положение.	В парах выделяют признаки удобной позы и необходимость ее менять.	Самонаблюдение, работа в парах.	Осознанный выбор положения.
7. «Дыхание», 5 мин	Предлагает ситуацию волнения и 2–3 спокойных цикла дыхания без задержки.	Сравнивают состояние, делают осторожный вывод.	Саморегуляция, рефлексия.	Знание приема снижения напряжения.
8. Применение, 5	Раздает группам	Определяют	Групповая работа,	Перенос знания

мин	ситуационные задачи.	сигнал, причину, действие и объясняют выбор.	кейсы.	в практику.
9. Итог, 4 мин	Организует создание общей формулы восстановления.	Формулируют алгоритм «заметь — пойми — выбери — восстановись».	Коллективное моделирование.	Создан итоговый продукт.
10. Рефлексия, 3 мин	Предлагает незаконченные фразы и личный выбор приема.	Оценивают личный результат.	Рефлексия.	Осознанность, личный план.



Карточки исследователя



Материалы к исследованию «Движение»

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

МАТЕРИАЛЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ «ДВИЖЕНИЕ»



Исследование 1

Правда ли, что движение помогает взбодриться?



1 Оцени своё состояние ДО

1



1 — устал

2



2 — нормально

3



3 — бодро

2 Сделай короткую разминку



потянись



подними плечи



повороты



шаги на месте

3 Оцени своё состояние ПОСЛЕ

1



1 — устал

2



2 — нормально

3



3 — бодро

ВЫВОД

Небольшая двигательная активность помогает переключиться и почувствовать себя бодрее.

УСТАЛО ТЕЛО → ДОБАВЬ ДВИЖЕНИЕ

НАБЛЮДАЕМ • ДВИГАЕМСЯ • СРАВНИВАЕМ • ДЕЛАЕМ ВЫВОД

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Приложение 4. Материалы к исследованию «Глаза»

ИССЛЕДОВАНИЕ №2



ГЛАЗА: ДАЁМ ОТДЫХ

Почему глазам нужен другой взгляд?



НАША ГИПОТЕЗА

Если периодически менять направление взгляда и давать глазам короткий отдых, то усталость глаз уменьшится.



ПРОБЛЕМА

Когда мы долго смотрим на книгу, тетрадь или экран, наши глаза работают только на близком расстоянии и начинают уставать.



? Можно ли помочь глазам отдохнуть и почувствовать себя лучше?

ПРОВЕРИМ! ✓

Эксперимент «Близко – далеко – отдых»

- 1 Посмотри на предмет рядом с собой (книга, тетрадь) 5–7 секунд.
- 2 Переведи взгляд на предмет далеко (в окно, на дерево, на стэнд) 5–7 секунд.
- 3 Закрой глаза на 5 секунд. Представь, что перед тобой тёмный экран.



Повтори цикл 3–4 раза.

НАБЛЮДАЕМ

Что ты заметил?

- ☐ Стало легче смотреть на дальние предметы
- ☐ Глаза меньше устают
- ☐ Стало легче читать или выполнять задание
- ☐ Я чувствую себя лучше

Запиши свой вывод:

ПОЛЕЗНОЕ ПРАВИЛО

Через каждые 15–20 минут работы с текстом или экраном делай паузу для глаз: смотри вдаль, моргай, закрывай глаза на несколько секунд.



★ ЗАПОМНИ!

Глаза – как мышцы. Им тоже нужен отдых и смена работы!



ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Приложение 5. Материалы к исследованию «Осанка»



ИССЛЕДОВАНИЕ №3

НАША ГИПОТЕЗА

Если сидеть правильно и периодически менять положение тела, то усталость будет меньше.



ОСАНКА: СИДИ ПРАВИЛЬНО!

Проверим, как положение тела влияет на наше самочувствие и работоспособность.

ПОМНИ!

- ✓ Спина прямая, но не напряжена.
- ✓ Плечи расслаблены и опущены.
- ✓ Ноги стоят на полу или на подставке.
- ✓ Расстояние от глаз до тетради примерно как длина руки.
- ✓ Рабочее место должно быть удобным и хорошо освещённым.

✗ НЕПРАВИЛЬНО



- Спина согнута.
- Голова наклонена слишком низко.
- Плечи подняты и напряжены.
- Ноги не имеют опоры.
- Быстрее устаём, может болеть спина, шея и голова.

✓ ПРАВИЛЬНО



- Спина прямая.
- Голова держится ровно.
- Плечи расслаблены.
- Ноги удобно стоят на полу или подставке.
- Легче работать, лучше получается запоминать и думать.

КОГДА МЕНЯТЬ ПОЛОЖЕНИЕ?



- ★ Если чувствуешь, что затекли спина, шея или плечи.
- ★ Если сидишь в одном положении больше 15–20 минут.
- ★ После выполнения сложного задания.
- ★ Во время перемены сделай разминку!



➤ ПРОВЕДЁМ ЭКСПЕРИМЕНТ!

- 1 Сядь так, как тебе неудобно (сутульсь, наклони голову).



- 2 Посиди так 20–30 секунд и обрати внимание на свои ощущения.



- 3 Теперь сядь правильно, как показано на картинке.



- 4 Посиди так 20–30 секунд. Что изменилось? Как тебе легче?



СДЕЛАЙ ВЫВОД:



Главное правило: СЛЕДИ ЗА СВОЕЙ ОСАНКОЙ и ПОМНИ – даже правильное положение нужно периодически менять!



Твоё тело – твой помощник! Береги его!



ПРИЛОЖЕНИЕ 11

Приложение 6. Материалы к исследованию «Дыхание»

ИССЛЕДОВАНИЕ №4



ДЫХАНИЕ: ДЫШУ СПОКОЙНО – ДУМАЮ ЯСНО!

Проверим, может ли спокойное дыхание помочь
нам успокоиться и сосредоточиться?



НАША ГИПОТЕЗА

Если дышать спокойно
и глубоко, то можно
уменьшить волнение
и почувствовать себя
спокойнее.



ПРОБЛЕМА



Когда мы волнуемся,
сердимся или устали,
нам трудно
сосредоточиться.

Может ли дыхание помочь
нам стать спокойнее?

★ ПОМНИ!

- ✓ Дыши через нос.
- ✓ Вдох – медленно и спокойно.
- ✓ Выдох – длинный и плавный.
- ✓ Дыши животом,
а не только грудью.



КОГДА ПОМОГАЕТ ДЫХАНИЕ?



Перед контрольной
или ответом



Когда злюсь
или раздражаюсь



Когда трудно
сосредоточиться



Когда
волнуюсь

ПРОВЕДЁМ ЭКСПЕРИМЕНТ!

Практикуем «Дыхание воздушного шарика»

1 Сядь удобно,
выпрями спину.



2 Вдохни через нос
медленно и глубоко,
как будто надуваешь
шарик в животе.
Животик надувается.



3 Задержи дыхание
на 1–2 секунды.



4 Выдыхай через рот
медленно и плавно,
как будто шарик
сдувается.
Животик втягивается.



Повтори цикл 4–5 раз и почувствуй, что изменилось.

НАБЛЮДАЕМ



Что ты заметил(а)?

- ☐ Я стал(а) спокойнее
- ☐ Сердце бьётся медленнее
- ☐ Думается легче
- ☐ Я чувствую себя лучше
- ☐ Другое: _____

Мой вывод:

МОЯ «КНОПКА СПОКОЙСТВИЯ»

Я буду делать спокойное дыхание,

когда я _____

тогда я _____



★ ЗАПОМНИ!

Спокойное дыхание –
это простой способ
помочь себе всегда
и везде!



Главное правило: ЗАМЕТИЛ – ОСТАНОВИСЬ – ДЫШИ – ВОССТАНОВИСЬ – ПРОДОЛЖАЙ ДЕЛО! ★

ПРИЛОЖЕНИЕ 12

Ситуационные карточки для групповой работы



ПРИЛОЖЕНИЕ 7

СИТУАЦИОННЫЕ КАРТОЧКИ ДЛЯ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ

1 УСТАЛА СПИНА



Ты долго выполнял письменное задание. Стали уставать плечи и спина.

? Что можно сделать? ➡

2 УСТАЛИ ГЛАЗА



Ты долго читал(а) или работал(а) с экраном. Стало труднее смотреть на текст.

? Как помочь глазам? ➡

3 Я ВОЛНУЮСЬ



Через несколько минут контрольная работа или ответ у доски. Ты чувствуешь волнение.

? Какой приём может помочь? ➡

4 ТРУДНО СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ



Ты долго сидел(а) и выполнял(а) однотипную работу. Стало трудно сосредоточиться.

? Что можно изменить? ➡



Обсудите в группе:

1 Назовите проблему.

2 Выберите способ помощи.

3 Объясните свой выбор.



ПРИЛОЖЕНИЕ 13

Формула школьной перезагрузки

Приложение 8.

«Формула школьной перезагрузки»

Чтобы учиться легко и с удовольствием, нужно заботиться о своём теле и настроении каждый день!



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
Ешь полезную еду, пей воду, не пропускай завтрак.



ДВИЖЕНИЕ И АКТИВНОСТЬ
Больше двигайся: на уроках, на переменах и после школы.



ЗДОРОВЫЙ СОН
Ложись вовремя и спи не менее 8–10 часов.



СВЕЖИЙ ВОЗДУХ И ДЫХАНИЕ
Чаще бывай на свежем воздухе и дыши глубоко.



ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ
Радуйся мелочам, общайся, улыбайся и отдыхай.

=

ЭНЕРГИЯ + ВНИМАНИЕ + ОТЛИЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ!

ЕЖЕДНЕВНЫЙ ЧЕК-ЛИСТ



Я правильно питался(ась) сегодня

☐



Я двигался(ась) не менее 60 минут

☐



Я выспался(ась) и лёг(ла) вовремя

☐



Я был(а) на свежем воздухе

☐



У меня было хорошее настроение

☐



МОЯ ЦЕЛЬ НА НЕДЕЛЮ:



Заботиться о себе каждый день – ты супер! 

 **Твоё здоровье – твой главный помощник в школе и в жизни!**