**Рабочий лист «Как поддерживать себя через хорошие отношения и сбалансированное питание?»**

Питание и общение – это наши повседневные действия, с помощью которых мы можем поддерживать свое психическое и физическое здоровье. Сбалансированное и здоровое питание и хорошие отношения дают нам энергию и помогают сохранять жизненный баланс. **На сегодняшнем онлайн-уроке приглашенного учителя ты узнаешь, как поддерживать хорошие отношения и что нужно учитывать при составлении меню.**

**Используй рабочий лист следующим образом:**

* перед прямой трансляцией ответь на вопросы,
* во время прямой трансляции задавай вопросы,
* после прямой трансляции обсуди тему со своим одноклассником и выполни задание.

**ПЕРЕД ПРОСМОТРОМ ПРЯМОЙ ТРАНСЛЯЦИИ ЗАПОЛНИ ТАБЛИЦУ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО БАЛАНСИРОВАНИЮ**

Начнем с того, чтобы ты получил по возможности полный обзор своей жизни. Для этого отметь на шкале в каждом секторе от 1 до 10 свою удовлетворенность на сегодняшний день в том или ином жизненном аспекте.



|  |  |
| --- | --- |
| Семья |  |
| Физическая активность |  |
| Саморазвитие |  |
| Увлечение, отдых, досуг |  |
| Общественная активность |  |
| Работа, учеба |  |
| Питание |  |
| Друзья |  |
| Всего: |  |

Сложи теперь результаты всех областей: ……….

Чем выше результат, тем больше ты должен быть доволен своей жизнью. Максимальный балл – 80. Помни, что для развития и улучшения каждой сферы имеется много вещей, который ты можешь предпринять сам.

*\*Задание взято с сайта peaasi.ee.*

**ВО ВРЕМЯ ПРЯМОЙ ТРАНСЛЯЦИИ ЗАДАВАЙ ВОПРОСЫ**

Чтобы получить ответы на важные для тебя вопросы, ты можешь во время прямой трансляции в Youtube задавать вопросы приглашенному учителю. Для этого добавь в чат или попросите своего учителя добавить свой вопрос в чат следующим образом:

***Каари, 12 класс, Куртнаская школа. Как стать президентом?***

Формулируя вопрос, будь вежливым и точным. Твои вопросы видят все, кто в это время смотрит прямую трансляцию. Чем раньше ты успеешь отправить вопросы, тем с большей вероятностью мы успеем ответить.

**ПОСЛЕ ПРЯМОЙ ТРАНСЛЯЦИИ СЫГРАЙ В ИГРУ «КРЕСТИКИ-НОЛИКИ» И ЗАПОЛНИ ДНЕВНИК**

Чтобы сохранять баланс через хорошие отношения и сбалансированное питание, выбери на игровом поле «Крестики-нолики» один ряд (ряд может быть сверху-вниз, справа-налево и по диагонали). **В течение следующей недели сделай задания в выбранном тобою ряду и веди дневник, в котором записывай свои наблюдения и анализы.** В дневнике напиши, какие действия на игровом поле ты сделал, подробнее опиши содержание и ход деятельности, а также какое самочувствие у тебя возникло в связи с этим.

**Игровое поле «Крестики-нолики»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Выбери одного члена семьи и поиграй или побеседуй с ним спокойно 15 минут. | Организуй по интернету небольшую вечеринку со своим лучшим другом, договоритесь о времени видеовстречи, съешьте что-нибудь полезное для здоровья и поговорите, как у вас идут дела с дистанционной учебой. | Выслушай проблему своего друга и попробуй через активное слушание и проявление чувств ему помочь. |
| Сделай 3 отличных сюрприза для своей семьи, которые вызовут у всех улыбку. | Узнай, кому из твоих близких требуется помощь в чем-либо и окажи ему помощь. | Приготовь вместе со своей семьей полезный для здоровья завтрак. По возможности ешьте всей семьей за одним столом. |
| Составь полезное для здоровья меню на ужин и приготовь для своей семьи здоровый сытный ужин. | Скажи каждому члену своей семьи, за что ты ему благодарен. Улыбнись каждому! | Побеседуй 10 минут с тем, с кем ты обычно так много не общаешься. |

**Дневник**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Действие на игровом поле** | **Содержание действия и ход** | **Мое самочувствие и эмоции** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключение по самочувствию** *(как эти действия в итоге на тебя повлияли, что тебе больше всего понравилось, хотел бы ты больше заниматься какой-либо деятельностью, которая вызывает больше всего радости или трудностей, и т. д.):* | | |