**Рабочий лист «Как привнести в каждый день больше движения и положительных эмоций?»**

Все больше мы находимся за компьютерами и перед экранами, и во время дистанционной учебы все сложнее найти время для движения на улице. Проводя много времени на улице и двигаясь, мы способствуем поддержанию своего психического и физического здоровья. **На сегодняшнем онлайн-уроке приглашенного учителя ты узнаешь, почему движение полезно, и как нахождение на природе влияет на твое психическое здоровье.**

**Используй рабочий лист следующим образом:**

● перед прямой трансляцией ответь на вопросы,  
● во время прямой трансляцией задавай вопросы,

● после прямой трансляции обсуди тему со своими одноклассниками и выполни задание

**ПЕРЕД ПРОСМОТРОМ ПРЯМОЙ ТРАНСЛЯЦИИ ЗАПОЛНИ ТАБЛИЦУ**

Подумай о своих привычках и **заполни таблицу по своим привычкам движения и самочувствию**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Утверждение** | **Совсем не согласен** | **Иногда** | **Согласен** |
| Я провожу слишком много времени перед экраном |  |  |  |
| Я активно занимаюсь спортом |  |  |  |
| Мне нравится выходить на природу |  |  |  |
| Я часто гуляю на улице |  |  |  |
| Я чувствую себя энергично и мотивировано |  |  |  |

**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 попроси 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 БИНГО НА УЛИЦЕ**

Нахождение на улице и природе укрепляет твой дух и тело. **Выйди на улицу, попробуй заметить на улице предметы, имеющиеся на доске игры «бинго», и выполни задания.** По возможности распечатай рабочий лист (или сфотографируй на телефон) и возьми с собой на улицу. Отметь крестиком каждое игровое поле после выполнения задания. Позднее с одноклассниками на онлайн-уроке ты сможешь обсудить, как у тебя прошла игра, что интересное на улице и природе ты увидел (или даже сделай фото!), а также какие ощущения у тебя возникли после окончания игры в бинго. Поля бинго особенно приятно заполнять, если выйти на улицу вместе с семьей или со своим лучшим другом!

**БИНГО ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Найди сосновую шишку** | **Найди скамейку, где можно сделать паузу** | **Найди мох** |
| **Найди на природе что-то колючее** | **Пройди 1 минуту спиной вперед** | **Если увидишь мусор, убедись в его безопасности, собери и выброси в ближайший мусорный ящик** |
| **Сделай 10 приседаний** | **Найдите одну достаточно прямую ветку** | **Найди березу** |
| **Найди на природе что-то желтое** | **Подпрыгни 10 раз** | **Найди на природе что-то круглое** |
| **Найди водоем** | **Залезь на дерево или большой камень** | **Найди 3 одинаковых камня** |