

Рабочий лист «Как привести 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 твоё психическое здоровье.**

Используй рабочий лист следующим образом:

- перед прямой трансляцией ответь на вопросы,
- во время прямой трансляции 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

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

