

**Э-УРОК ПРИГЛАШЕННОГО УЧИТЕЛЯ – ВСТРЕЧАЕМСЯ В ОБЩЕМ ВИРТУАЛЬНОМ КЛАССЕ
ПРОГРАММА УРОКА**

Тема урока:	#169 Как сохранить свое душевное здоровье?		
Приглашенный учитель:	Михаил Беляев, э-консультант Peaasi.ee, клинический психолог		
Ученики:	4-7 класс		
Учебная цель урока:	Ученик знает/умеет распознавать основные признаки опасности душевного здоровья, а также продумал, как сохранить свое душевное здоровье подходящими способами.		
Связь с государственной учебной программой:	Компетентность самоопределения, учебная компетентность		
Построение 45-минутного урока:	5 мин подготовк а	17 + 3 мин трансляция + вопросы ответы с приглашенным учителем	20 мин самостоятельная учеба
Подготовка к уроку для учителей и учеников:	<p>Необходимые средства: компьютер, интернет-соединение, колонки или наушники, рабочий лист – распечатанный/загруженный для электронного заполнения.</p> <p>ПОДГОТОВКА Попросите учеников распечатать/загрузить (и подготовиться заполнить электронно) необходимый для урока рабочий лист. Попросите учеников за 5 минут до начала э-урока приглашенного учителя открыть компьютер и перейти по ссылке на э-урок в Youtube. Попросите их войти в среду Youtube, чтобы они смогли отправить вопросы, возникшие во время просмотра видео.</p>		
Справочная информация по теме урока:	В связи с чрезвычайным положением, когда ученики должны быть дома, мы желаем, чтобы ученики смогли подумать, как по возможности использовать свое время содержательно.		

Задание во время просмотра видео, настройка	<p>ЗАДАНИЕ НА ВРЕМЯ ПРОСМОТРА ВИДЕО Попросите учеников отметить 2 вопроса, которые возникли во время просмотра видео, и задать их в чате Youtube. Пожалуйста, прочитайте ниже инструкцию, которая имеется также на рабочем листе учеников.</p>		
Просмотр прямой трансляции и задавание вопросов 20 мин	<p>ВОПРОСЫ ПРИГЛАШЕННОМУ УЧИТЕЛЮ Инструкция для учеников по формулировке вопросов: При просмотре видео подумай, возник ли у тебя какой-либо вопрос, на который ты хотел бы получить ответ. Передай его в чат Youtube следующим способом:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Каари, 12 класс, Куртнаская школа. Как стать президентом?</i> <p>Формулируя вопрос, будь вежливым и точным. Твои вопросы видят все, кто в это время смотрит видео. Может случиться, что на все вопросы не успеют ответить во время прямой трансляции. Чем раньше ты успеешь отправить вопросы, тем с большей вероятностью мы успеем ответить.</p>		
Самостоятельная учеба 20 мин	<p>Рабочий лист для учеников: Рабочий лист «Как сохранить свое душевное здоровье?»</p> <p>Мы знаем, что тренировку нужно делать для того, чтобы быть здоровым. Аналогично как тренировка нужна для нашего тела, имеются действия и знания, которые необходимы для поддержания душевного здоровья. На сегодняшнем электронном уроке приглашенного учителя ты узнаешь, почему нужно, чтобы наш разум был здоровым и что мы можем сами для этого сделать.</p>		

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 ПРЯМОЙ ТРАНСЛЯЦИЕЙ ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ

Как ты считаешь, почему поддержание душевного здоровья важно?

.....

.....

.....

.....

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 обсуждение свой вопрос следующим образом: **Каари, 12 класс, Куртнскаякая 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 СОСТАВЬ ДЛЯ СЕБЯ НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН САМОПОДДЕРЖКИ

Помимо физического движения, которое полезно для нашего тела, мы должны действовать также для того, чтобы сохранять здоровым свой разум. Как это сделать, ты узнаешь, если выполнишь следующее задание.

1. Пожалуйста, зайти на страницу: <https://peaasi.ee/moned-soovitused-ja-nipid-enda-abistamiseks/> и выбери там для каждого рабочего дня текущей и следующей недели одно действие, которое будешь выполнять, чтобы помочь своему телу и разуму оставаться здоровым.
2. Заполни таблицу ниже или заноси действия в свой недельный план (дневник, интернет-среду и т. д.). Отметь также время, когда планируешь начать деятельность.
3. Попробуй, сможешь ли ты придерживаться плана действий и в конце следующей недели отметить в таблице, как твое самочувствие изменилось после выполнения запланированных дел.

День	Действие	Время
Четверг, 02.04		
Пятница, 03.04		
Понедельник, 06.04		

	Вторник, 07.04		
	Среда, 08.04		
	Четверг, 09.04		
	Пятница, 10.04		
	Заключение по самочувствию		
Возможные последующие действия и дополнительные материалы.	С разными действиями и темами, касающимися душевного здоровья можно ознакомиться на странице: https://peaasi.ee		

** Программа урока создана для того, чтобы предлагать учителям разные варианты для активного привлечения учеников к теме урока. В программе урока содержатся наиболее часто предлагаемые варианты методов, и учитель сам принимает решение, какой метод использовать. Необязательно в точности следовать программе урока.*