



ОНЛАЙН-УРОК ПРИГЛАШЕННОГО УЧИТЕЛЯ – ВСТРЕЧАЕМСЯ В ОБЩЕМ КЛАССЕ ПРОГРАММА УРОКА

Тема урока:	#243 «Как поддерживать себя через хорошие отношения и сбалансированное питание»		
Приглашенный учитель:	Психолог Татьяна Ларина		
Ученики:	4–9 класс		
Учебная цель урока:	Ученик знает, как поддерживать хорошие отношения и что нужно учитывать при составлении меню.		
Связь с государственной учебной программой:	социальная компетенция, здоровье		
Построение 45-минутного урока:	5 мин подготовка	17 + 3 мин трансляция + вопросы ответы с приглашенным учителем	20 мин самостоятельная учеба
Подготовка к уроку для учителей и учеников:	Необходимые средства для просмотра видео: компьютер, подключение к интернету, динамики, проектор. Пожалуйста, включите компьютер, проектор и перейдите по ссылке на онлайн-урок в Youtube. По возможности войдите в Youtube под именем пользователя, чтобы вы могли сообщить о присоединении своего класса к уроку и передавать вопросы учеников. Проверьте динамики, чтобы звук был слышен во всем классе. Для настройки нужен кидаемый предмет – мяч, игрушка и т. п. ПОДГОТОВКА Загрузите для урока необходимый рабочий лист и передайте его ученикам.		
Справочная информация по теме урока:	Reaasi.ee начал с 1 марта республиканский витаминный курс психического здоровья, который продлится 5 недель! В ходе курса направляется внимание на важные темы по поддержанию психического равновесия, также на онлайн-уроках приглашенных учителей.		

Задание во время просмотра видео, настройка	НАСТРОЙКА 5 мин Ученики решают первое задание на рабочем листе. По желанию вы можете делиться ответами онлайн в классе. ЗАДАНИЕ НА ВРЕМЯ ПРОСМОТРА ВИДЕО Попросите учеников отметить 2 вопроса, которые возникли во время просмотра видео, и задать их в чате Youtube. Попросите прочитать приведенную ниже инструкцию, которая имеется также на рабочем листе учеников.		
Просмотр прямой трансляции и задавание вопросов 20 мин	ВОПРОСЫ ПРИГЛАШЕННОМУ УЧИТЕЛЮ В чате Youtube мы ожидаем от школ: • сообщение о подключении к прямой трансляции (напр., Куртнаская школа на месте) и • вопросы приглашенному учителю в следующем виде: Каари, 12 класс, Куртнаская школа. Как стать президентом? Учитель спрашивает учеников и выбирает лучшие вопросы. Учитель или один выбранный учителем ученик пишет вопросы в окно чата Youtube. Если ученики следят за уроком со своего устройства, то перед уроком с ними		

договариваются о правилах участия в чате Youtube. Без усвоения правил учеников к Youtube допускать нельзя, поскольку иначе они могут мешать уроку. Пожалуйста, предупредите своих учеников, что может случиться, что не на все вопросы мы успеем ответить во время прямой трансляции. Чем раньше вы успеете отправить вопросы, тем с большей вероятностью мы успеем ответить.

Самостоятельная
учеба
20 мин

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

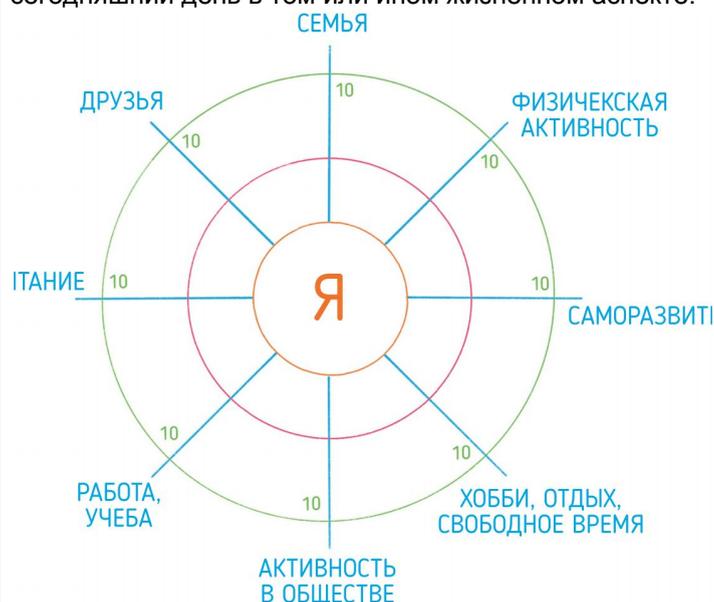
Питание и общение – это наши повседневные действия, с помощью которых мы можем поддерживать свое психическое и физическое здоровье. Сбалансированное и здоровое питание и хорошие отношения дают нам энергию и помогают сохранять жизненный баланс. **На сегодняшнем онлайн-уроке приглашенного учителя ты узнаешь,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

<p>Возможные последующие действия и дополнительные материалы</p>	<p>Дополнительные упражнения и рабочая тетрадь по психическому здоровью с дополнительными заданиями находятся по адресу https://peaasi.ee/head-suhted-vitamiin/.</p> <p>Дополнительная информация о здоровом питании: https://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda</p> <p>Учеников можно попросить вести дневник здорового питания или придумать 3 новых полезных для здоровья рецепта (на завтрак, обед и ужин) и собрать их вместе в общую Палитру, создавав тем самым со своим классом общий уголок рецептов. Включите также функцию комментариев, чтобы ученики могли, попробовав блюда друг друга, прокомментировать, насколько они получились и понравились на вкус.</p>
--	---