

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

Тема урока:	#247 Баланс всему голова: как найти время на сон и отдых?		
Приглашенный учитель:	Консультант Reaasi Дина Смолякова		
Ученики:	4–9 класс		
Учебная цель урока:	Ученик знает, почему важен хороший сон и как найти время для отдыха		
Связь с государственной учебной программой:	социальная компетенция, здоровье		
Структура 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:	<p>Необходимые средства для просмотра видео: компьютер, подключение к интернету, динамики.</p> <p>ПОДГОТОВКА Загрузите для урока необходимый рабочий лист и передайте его ученикам.</p>		
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, в том числе на онлайн-уроках приглашенных учителей.		

Задание во время просмотра видео, настройка	<p>НАСТРОЙКА 5 мин Ученики решают первое задание на рабочем листе. По желанию вы можете делиться ответами онлайн в классе.</p> <p>ЗАДАНИЕ НА ВРЕМЯ ПРОСМОТРА ВИДЕО Попросите учеников выбрать 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.</p>		
Просмотр прямой трансляции и задавание вопросов 20 мин.	<p>ВОПРОСЫ ПРИГЛАШЕННОМУ УЧИТЕЛЮ В чате Youtube мы ожидаем от школ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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? <p>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. Если чат будет сильно мешать, то он будет закрыт и задать вопросы будет невозможно.</p> <p>Пожалуйста, предупредите своих учеников, что может случиться, что не на все вопросы мы успеем ответить во время прямой трансляции.</p> <p>Чем раньше вы успеете отправить вопросы, тем с большей вероятностью мы успеем ответить.</p>		
Самостоятельная учеба 20 мин.	<p>Рабочий лист для учеников: Во время выполнения плана привычек, составленного для лучшего сна, можно с учениками в течение недели провести видео-уроки, на которых обсудите совместно или в группах выполнение обещаний, а также проанализируйте их влияние на качество сна.</p>		

Рабочий лист «Как найти время на сон и отдых?»

Сон и отдых – это наши повседневные действия, с помощью которых мы можем поддерживать свое психическое и физическое здоровье. Хороший сон и достаточное время на отдых дают нам энергию и помогают сохранять свою жизнь в равновесии. **На сегодняшнем онлайн-уроке ты узнаешь, почему хороший сон так важен, и как найти время на сон и отдых.**

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 РАЗРУШЬ МИФЫ

Прочитай утверждения о сне и по каждому сделай вывод: правда это или вымысел. Выбранный ответ обведи в кружок или измени его шрифт. После этого посмотри прямую трансляцию и проверь, правильно ли ты считал.

Только люди могут видеть сны, животные снов не видят.

Правда/миф

Существуют люди, которым вообще не нужен сон.

Правда/миф

Учеба перед сном помогает лучше запомнить информацию.

Правда/миф

Дневная физическая нагрузка способствует лучшему сну.

Правда/миф

Мелатонин является гормоном бодрствования, который помогает человеку легче просыпаться.

Правда/миф

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 твой 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 СОСТАВЬ ДЛЯ СЕБЯ ПЛАН ПРИВЫЧЕК, СПОСОБСТВУЮЩИХ СНУ И ОТДЫХУ

Хороший сон и достаточное время на отдых предполагают разные привычки и рутинные действия, которые помогают твоему организму лучше отдыхать. Прочитай [советы по лучшему сну](#) и составь для себя на их основе новый план привычек на следующую неделю и отмечай крестиком у каждого дня (x), выполнил ли ты это обещание. В конце недели подведи итог. После этого поделись своей таблицей с учителем согласованным способом и при возможности

обсуди свои обещания и неудачи также с одноклассниками.
Например: новая привычка: веду дневник сна; не пью энергетические напитки.

НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ ЛУЧШЕГО СНА

ОЩУЩЕНИЕ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота

ВЫВОД
Какие привычки было легче всего закрепить, какие труднее всего? Как ты считаешь, помогло ли это? Какие привычки ты хочешь обязательно продолжить? Чувствовал ли ты себя лучше отдохнувшим, и помогли ли новые привычки тебе лучше засыпать?

Помимо этого, ты можешь дома вести для себя дневник сна. Дневник сна поможет тебе увидеть, что ты должен изменить, чтобы хорошо спать и ежедневно быть энергичным, радостным и умным! Дневник сна можно загрузить и распечатать [здесь](#) или составить на его основе для себя дома таблицу в тетради/на бумаге. Хорошего сна!

Возможная дальнейшая деятельность и дополнительные материалы

Дополнительная информация для учителя:
<https://opleht.ee/2020/03/uni-mojutab-nii-fuusilist-kui-ka-vaimset-tervist/>
 С учениками старших классов можно прочитать также [исследовательскую работу](#) одного гимназиста на тему расстройств сна, которая была опубликована в научном журнале для школьников Akadeemiake. Статью хорошо будет прочитать с учениками 8-х и 9-х классов, которые написали/пишут творческую работу и

	<p>готовятся к написанию исследовательской работы в гимназии. Можно попросить учеников обсудить помимо темы сна и результатов также методику составления исследовательской работы, сбора информации и т. п.</p> <p>Еще один формат дневника сна (последняя страница), который подходит скорее ученикам младших классов: https://lastetervisekool.ee/wp-content/uploads/2017/11/02-UNI-3.pdf</p>
--	---

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