

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

Тема урока:	#250 Баланс всему голова: как привнести в каждый день больше движения и положительных эмоций?		
Приглашенный учитель:	Спортивный активист Владимир Вшивцев		
Ученики:	4-9 класс		
Учебная цель урока:	Ученик знает, почему движение полезно и как нахождение на природе влияет на психическое здоровье.		
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:	<b>Необходимые средства для просмотра видео:</b> компьютер, подключение к интернету, динамики.  <b>ПОДГОТОВКА</b> 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, в том числе на онлайн-уроках приглашенных учителей.		

Задание во время просмотра видео, настройка	<b>НАСТРОЙКА 5 мин</b> Ученики решают первое задание на рабочем листе. По желанию вы можете делиться ответами онлайн в классе. <b>ЗАДАНИЕ НА ВРЕМЯ ПРОСМОТРА ВИДЕО</b> 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.		
Просмотр прямой трансляции и задавание вопросов 20 мин.	<b>ВОПРОСЫ ПРИГЛАШЕННОМУ УЧИТЕЛЮ</b> В чате Youtube мы ожидаем от школ: <ul style="list-style-type: none"> <li>• сообщение о подключении к прямой трансляции (напр., Куртнаская школа на месте) и</li> <li>• вопросы приглашенному учителю в следующем виде: Каари, 12 класс, Куртнаская школа. Как стать президентом?</li> </ul> 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 оговариваются правила участия в чате Youtube. Без усвоения правил ученикам нельзя предоставлять доступ в Youtube, 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. Ответы на неотвеченные вопросы мы передадим в группу в FB «Приглашенные уроки Tagasi Kooli» (Tagasi Kooli külalistunnid).		
Самостоятельная учеба	<b>Рабочий лист для учеников:</b>		

20 мин.

## 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	Со
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

сосновую шишку



Найди скамейку, где можно сделать паузу



Найди м



на природе что-то колючее



Пройди 1 минуту спиной вперед

Если увидишь мусор в его безопасност выброси в бли мусорный я



Сделай 10 приседаний

Найдите одну достаточно прямую ветку



Найди бер



	<p>на природе что-то желтое</p> 	<p>Подпрыгни 10 раз</p>	<p>Найди на природе круглое</p> 
	<p>Найди водоем</p> 	<p>Залезь на дерево или большой камень</p> 	<p>Найди 3 одинаковых</p> 
<p>Возможная дальнейшая деятельность и дополнительные материалы</p>	<p>Дополнительная информация о психическом здоровье: <a href="http://www.peaasi.ee">www.peaasi.ee</a></p> <p>В следующем объемном сборнике содержится информация, разные задания и формы дневника движения:  <a href="https://docplayer.ee/176224835-li-kooliaste-nimi-klass-kool.html">https://docplayer.ee/176224835-li-kooliaste-nimi-klass-kool.html</a></p> <p>Можно попросить учеников заполнить дневник движения вместе с семьей, у него 2 версии (у второй можно также давать оценку деятельности):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <a href="https://liigumevabalt.weebly.com/liikumispaumlevik/kutsu-pere-ka-liikuma">https://liigumevabalt.weebly.com/liikumispaumlevik/kutsu-pere-ka-liikuma</a></li> <li>2) <a href="https://liigumevabalt.weebly.com/liikumispaumlevik/sea-endale-eesmark">https://liigumevabalt.weebly.com/liikumispaumlevik/sea-endale-eesmark</a></li> </ol>		

\* 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. Не обязательно в точности следовать программе урока.